

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

• 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer 🖃





2013년 2월 교육학석사(체육교육)학위논문

고등학생의 방과 후 스포츠 활동이 정신건강과 학교생활적응에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 성 환

고등학생의 방과 후 스포츠 활동이 정신건강과 학교생활적응에 미치는 영향

Effects of Extracurricular Sports Activities in

High School Students on Mental Health and School Adjustment

2012년 11월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 성 환

고등학생의 방과 후 스포츠 활동이 정신건강과 학교생활적응에 미치는 영향

지도교수 안 용 덕

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출합니다.

2012년 11월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 성 환

김성환의 교육학 석사학위 논문을 인준합니다.

심사위원장 대학교 교수 김홍남 인

심사위원 대학교 교수 송채훈 인

심사위원 대학교 교수 안용덕 인

2012년 11월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT ·····	···· iv
I. 서 론 ······	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구의 가설	4
4. 연구의 제한점	·····5
···· 시크리 에크	0
II. 이론적 배경 1. 스포츠 활동	
1) 스포츠 활동의 개념	
2) 스포츠 활동의 참여형태	6
3) 스포츠 활동의 참여정도와 유형	8
4) 스포츠 활동의 가치	9
2. 정신건강	10
1) 정신건강의 개념	10
2) 정신건강의 조건	11
3) 정신건강과 스포츠 활동	····· 12
3. 학교생활적응	····· 13
1) 학교환경적응(school environment-related adjustment) ······	15
2) 학교교사적응(school teacher-related adjustment) ····································	
3) 학교수업적응(school instruction-related adjustment) ·······	
4) 학교친구적응(school friends-related adjustment) ····································	
5) 학교생활적응(school life-related adjustment) ······	

III. 연구방법 ···········18
1. 연구대상18
2. 조사도구19
1) 정신건강19
2) 학교생활적응20
3. 조사도구의 타당도와 신뢰도20
1) 조사도구의 타당도20
2) 조사도구의 신뢰도23
4. 조사절차
5. 자료처리
IV. 연구결과26
1. 인구통계학적 특성변인에 따른 정신건강26
2. 인구통계학적 특성변인에 따른 학교생활적응29
3. 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 학교생활적응에 미치는 영향32
1) 정신건강이 교우관계에 미치는 영향32
2) 정신건강이 교사관계에 미치는 영향33
3) 정신건강이 학교수업에 미치는 영향33
4) 정신건강이 학교규칙에 미치는 영향34
4. 방과 후 스포츠 활동 참여자의 정신건강과 학교생활적응의 상관관계35
V. 논 의 ··································
VI. 결론 및 제언 ············39
1. 결론39
2. 제언
참고문헌

표 목 차

표 1. 연구대상
표 2. 설문지의 구성 지표19
표 3. 정신건강에 대한 요인분석21
표 4. 학교생활적응에 대한 요인분석23
표 5. 요인별 문항 수 및 신뢰도 분석24
표 6. 인구통계학적 특성변인에 따른 정신건강의 차이28
표 7. 인구통계학적 특성변인에 따른 학교생활적응의 차이31
표 8. 정신건강이 교우관계에 미치는 영향32
표 9. 정신건강이 교사관계에 미치는 영향33
표 10. 정신건강이 학교수업에 미치는 영향34
표 11. 정신건강이 학교규칙에 미치는 영향35
표 12. 방과 후 스포츠 활동 참여자의 정신건강과 학교생활적응의 상관관계 36
그림 목차
그림 1. 연구모형4

ABSTRACT

Effects of Extracurricular Sports Activities in

High School Students on Mental Health and School Adjustment

Kim, Sung-Hwan Adviser: Prof. Ahn, Yong-Duk

Department of Physical Education,

Graduate School of Chosun University

The present study aims at offering the data to encourage the sports activities of juveniles by analyzing the effect which adapts the extracurricular sports activities to the mental health and school adjustment for high school students.

Samples for the study were conducted using the 'Cluster random sampling' with 400 people among high school students participating in the extracurricular sports activities in G-metropolitan city. The final sample for analysis was 389 with 11 excluded which do not meet the reliability like missing, unclear, duplicate of biased responses through the data clarification.

A questionnaire was used as a tool with its questions partially revised or supplemented according to the purpose of study. The quesionnaire contained a total of 32 questions as follows: 5, 15 and 12 on general characteristics, mental health and school adjustment.

In order to examine the effects of extracurricular sports activities in high school students, the researchers consisted of three graduate school students and myself have met the high school students attending in extracurricular sports activities and the researchers have explained how to fill out and the purpose of questionnaire which was conducted with self-administrating method.

Among the results of questionnaire collected, the unsuitable surveys of respondents with missing, unclear, duplicate of biased responses were eliminated from data analysis.

The questionnaire with reliable data was entered into the Statistical Package for the Social Sciences(SPSS/PC 18.0 Version) according to the purpose of analysis and the specific method is as follow:

First, the researchers have conducted the frequency analysis to find out the general properties of participants. Second, the researchers have conducted the verification of the standard deviation and one-way ANOVA to find the difference between mental health and school adjustment. Third, the researchers have conducted the exploratory factor analysis and reliability analysis for questions related with extracurricular sports activities, mental health and school adjustment. Fourth, the researchers have conducted the standard multiple regression to analyze the effects of extracurricular sports activities on mental health and school adjustment. Fifth, the researchers have conducted the correlation analysis between the extracurricular sports activities and mental health and school adjustment.

The results indicate that there are four outcomes and as the result, it is summarized as follows:

First, it shows the variable of demography such as gender, program, period, time, frequency affects the mental health.

Second, it shows the variable of demography such as gender, program, period, time, frequency affects the school adjustment.

Third, it shows the extracurricular sports activity affects the stress, hostility and self-efficacy in both friendship and school rules, and it had an influence on stress, hostility, self-respect and self-control in school education. And it also appears the extracurricular sports activity affects the stress, hostility, self-efficacy and self-respect in the rapport between teacher and student.

Fourth, it shows there is a correlation between mental health and school adjustment.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대사회는 기계문명의 발달과 과학기술의 발전 그리고 경제의 고도성장으로 인 하여, 생활방식과 가치관의 변화는 물론 산업, 경제, 사회의 모든 분야에서 하루가 다르게 변천하고 있어서 날이 갈수록 미래는 말할 것도 없고 가까운 내일조차 예 측하기 힘든 급변의 도를 더해가는 상황이다. 소득의 증가와 생활수준의 향상으로 인해 인간의 평균수명이 연장되고, 과학기술이 발전하여 생산력이 크게 향상됨에 따라, 노동시간은 줄고 여가시간은 늘어났다. 생활이 윤택해지고 삶의 여유를 찾게 되면서, 인간다운 삶을 영위하기 위해 여가의 중요성이 부각되기 시작하였다. 거에는 의식주가 생활의 주된 관심이었으나, 이제는 여가의 활용이 관심이자 행복 의 요건이 되고 있다. 더욱이 주5일 근무제의 확대실시에 따른 여가시간의 증가는 여가활용에 많은 관심을 갖게 하고, 건전한 여가활용 방법에 대한 고심을 하게 한 다. 하지만 청소년의 여가활동참여에 대하 사회의 관심은 매우 부족한 실정이다. 대부분의 청소년들이 자신의 시간의 대부분을 학교에서 보내고 있는 실정이나, 학 교와 가정은 진학을 위한 입시위주의 교육에만 몰두하고 있고, 국가와 사회도 청 소년 여가시설과 여가프로그램 개발과 운영에 매우 인색한 편이다. 이러한 현실과 학교생활에서 오는 교과학습에 대한 과중한 부담은 청소년기의 성격형성과 가치관 형성 그리고 정서의 함양에 큰 문제를 야기하고 있으며 정상적인 전인교육 과정에 장애요인이 되고 있다.

최근에 청소년의 일탈과 비행 그리고 학교부적응 행동이 증가하고 폭력 및 일탈적 여가의 형태가 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 이는 우리나라 청소년들의 여가시간이 절대적으로 부족할 뿐만 아니라, 여가를 압박감의 분출구로만 여기는 잘못된 인식 그리고 향락적 · 퇴폐적인 성인 여가문화의 영향에서 초래되었다. 또한 입시위주의 교육 정책에 따른 학교교육현장에서의 여가교육의 부재현상이 주원인임을 지적할 수 있다. 청소년 비행은 주로 여가시간에 일어나며 또한 여가시간이 많을수록 청소년 비행이 많이 발생한다는 연구결과들에 따라 여가교육에 대한문제가 중요하게 거론된다(김영훈, 2007).

또한, 청소년들은 "대학입시"라는 통과의례로 인하여 엄청난 학업스트레스와 진

로에 대한 불안 등 정신적 혼란을 경험하고 있다. 청소년들의 정신적 혼란은 행과일탈 등 문제 상황으로 나타나게 된다. 이러한 문제 상황들은 청소년들로 하여금심리적인 압박감과 동시에 학업과 인간관계, 적성 및 진로에 대한 불안감 등 다양한 요인에 의한 심리적 불안을 경험하게 한다(서향리, 2011).

이러한 청소년기의 불안과 혼란은 청소년들의 심리적 웰빙에 부정적인 영향을 주고 있다. 심리적 웰빙은 행복, 삶의 만족 등 현재의 긍정적인 심리상태를 말한다 (박정희, 2007). 자기 자신의 삶에 대한 인지적 정의적인 평가이며, 질적 수준을 호의적으로 판단하는 정도로써 복합적인 심리적 상태를 의미한다. 염유식(2011)에 의하면, 세계보건기구(WHO)와 OECD가 각각 2006년과 2003년에 실시한 같은 내용의 조사 연구와 비교 분석했을 때, OECD 23개국 중 한국 어린이 청소년의 주관적행복지수가 최하 점수로 나타났다. 행복지수가 가장 높은 스페인(113.6점)보다 47.6점 낮고, OECD평균(100점)에선 34점이나 모자란다. 또한 주관적 행복지수는 초등학교에서 고학년으로 갈수록 낮아졌으며, 고학년으로 갈수록 대학입시에 영향을받아 행복지수가 낮게 나타남을 알 수 있다.

이처럼 청소년기는 아동에서 성인기로 가는 과도기이자 제 2의 성장급등기로서 영아기에 이어 신체적인 발달변화가 가장 빠르게 진행되는 시기이다. 사춘기의 호르몬 변화로 다양한 욕구와 감정적인 변화가 출현하고, 이러한 변화로 인해 심리적으로도 새로운 적응이 필요한 인생의 중요한 시기이다. 또한 청소년들은 급격한신체발달과 심리적인 변화로 인해 우울, 불안, 자존감 및 대인관계 등의 측면에서심리·사회적 적응문제를 경험하기도 하며, 비행이나 정신병리 같은 문제행동을보이기도 한다.

청소년의 문제행동이나 부적응과 관련한 선행연구들은 문제가 발생한 후에 개입을 통해서 문제를 해결하기보다는 청소년 문제의 예방이 중요함을 강조하며 예방적 차원에 대한 관심이 증가하고 있다.

예방적 차원으로서 스포츠 활동의 참여는 청소년들의 욕구를 가장 유익하고 일반화된 방법으로 충족시킬 수 있으며, 건전한 스포츠 활동을 통해 사회·심리적건강뿐만 아니라 신체적·정신적인 건강에도 만족을 이끌 수 있다 (손희주, 2004). 평생체육측면에서 보면 초·중·고등학교 시기의 스포츠 활동은 개인에게 매우 중요하다. 성장기 청소년의 스포츠 활동 참여는 신체적, 정신적 발달은 물론 자율적인간의 형성, 준법성과 공정성의 함양에 기여할 수 있는 바람직한 사회 구성원으

로서의 인격완성에 크게 이바지 한다. 따라서 청소년에게 있어 스포츠 활동은 단순히 운동 기술의 습득과 향상의 문제만이 아닌 생활의 다른 측면에서도 유용하게 사용될 수 있는 사회, 심리적 가치관들을 학습하는 기회를 제공한다(조수영, 2012; 김윤현, 2010; 윤여숭, 2011; 김호순, 2008; 문동규, 2007).

스포츠 활동과 청소년의 일탈에 관련된 선행 연구를 살펴보면, 스포츠 참여는 청소년 일탈을 예방하고 방지하는 수단으로서 그 역할에 대해 긍정적인 측면에서 연구가 활발히 진행되어 왔다. 이는 건전한 스포츠 활동 참여가 신체기능, 정서발달그리고 사회성과 도덕성 가치에 공헌하며 사회화의 기능으로 작용한다는 것이다.

최근 청소년 일탈에 대한 사회적 관심과 정신건강에 대한 실증적 증거를 마련해야 하는 시점에서 청소년들의 스포츠 참여와 정신건강 및 일탈행동과의 관계에 대한 다차원적인 연구의 필요성이 요구된다고 하겠다(송용성, 2005).

스포츠 활동은 이제 인간의 건강한 몸과 마음을 책임지는 중요한 요소가 되었고 일상에서 빠질 수 없는 부분이 되었다. 현대 스포츠의 의미는 엘리트 스포츠가 위 주가 되는 최상의 문화(High Culture)가 아니라 모든 인간에게 초점을 맞추고 평 생 함께 할 수 있는 대중문화(Popular Culture)이다.

스포츠 분야에서의 정신 건강에 대한 연구는 스포츠 활동을 하는데 있어 운동이 사람들의 정신적 측면에 어떤 영향을 주는지 어떻게 스트레스를 해소 시켜주며, 사회생활을 하는데 있어서 어떤 긍정적인 효과를 주는지 규명하는 것이다. 강신욱 (1997)은 현대사회와 같이 가치가 혼란스럽고 급변하고 정보가 홍수를 이루는 시대에서는 긴장, 불안, 스트레스 등의 정신적 이상요인이 신체적 이상이나 질병보다 더욱 치명적인 건강 저해요인일 수 있다고 주장하였다. 실제로의 학자들도 정신적 스트레스는 신체와 정신질환 발생의 중요한 원인의 하나 (Uhlenhuth & Paykel, 1973; Bolger& Echenrode, 1991; Coleman & Iso-Ahola, 1993)라는 사실에 동의하고 있으며 소외감이나 무력감이 죽음보다 무섭다는 환자들의 호소를 전하기도 한다. 이런 스트레스의 역할은 환경적 정신적 생물학적 측면에서 개인질병의 위험성을 증가시켜 심신에 악영향을 줄 수 있다. 따라서 이러한 스트레스를 해소하기 위해서는 생활체육과 여가활동 같은 긍정적인 신체활동에 참여할 때 상당한 효과를 볼 수 있다(김은혜, 2002; 박주영, 2003; 배진희, 2004).

이에 본 연구에서는 청소년들에게 방과 후 스포츠 활동을 장려함으로써 올바른 성격형성과 정신건강 함양 및 학교생활에 잘 적응할 수 있는 기초자료를 제공하는 데 연구의 의의가 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 고등학생의 방과 후 스포츠 활동이 정신건강과 학교생활 적응에 미치는 영향에 관한 연구로 청소년들에게 스포츠 활동을 장려할 수 있는 기초자료를 제공하는데 연구의 목적을 두었다.

3. 연구의 가설

본 연구는 고등학생 방과 후 스포츠 활동의 정신건강이 학교생활적응에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

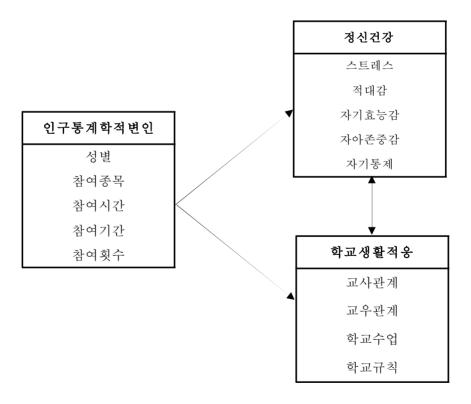


그림 1. 연구모형

- 가설 I. 인구통계학적특성변인에 따른 정신건강에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 I-1. 성별에 따라 정신건강에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 I-2. 참여종목에 따른 정신건강에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 I-1. 참여기간에 따른 정신건강에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 I-1. 참여횟수에 따른 정신건강에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 I-1. 참여시간에 따른 정신건강에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 Ⅱ. 인구통계학적특성변인에 따른 학교생활적응에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 Ⅱ-1. 성별에 따른 학교생활적응에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 Ⅱ-2. 참여종목에 따른 학교생활적응에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 Ⅱ-1. 참여기간에 따른 학교생활적응에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 Ⅱ-1. 참여횟수에 따른 학교생활적응에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 Ⅱ-1. 참여시간에 따른 학교생활적응에는 차이가 있을 것이다.

가설 Ⅲ. 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 학교생활적응에 영향을 미칠 것이다. 가설 Ⅲ-1. 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 교사관계에 영향을 미칠 것이다. 가설 Ⅲ-2. 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 교우관계에 영향을 미칠 것이다. 가설 Ⅲ-3. 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 학교수업에 영향을 미칠 것이다. 가설 Ⅲ-4. 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 학교규칙에 영향을 미칠 것이다.

가설 IV. 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강과 학교생활적응 간에는 상관관계가 있을 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 고등학생 방과 후 스포츠 활동 참여자의 정신건강과 학교생활적응에 미치는 의사결정과정에 본 연구에서 선정한 변인 이외의 다른 잠재적 요인에 의하여 영향을 받을 수 있다.

II. 이론적 배경

1. 스포츠 활동

1) 스포츠 활동의 개념

스포츠는 자발적으로 참여하는 평생체육 활동이며(김성종, 2000), 여가시간 및 일상생활 중에 자신의 활동 의지에 따라 신체적 움직임이 동반된 '힘이 들다'라는 느낌을 가질 수 있는 활동과 운동 그리고 건강을 위한 생활체육 활동을 의미한다고 하였다(김석일, 2004). 박인환(2001)은 스포츠를 움직이는 신체적 활동이라 하였고, Kenyon(1974)은 스포츠는 인간 표현의 한 형태인데 신체적 놀이로부터 유래하며 스포츠 활동을 조직화되고 경쟁적인 총체로서의 신체활동이라고 정의하였다.

초기의 스포츠는 종교적이나 정치적인 문화요소를 경기에 반영하였고 스포츠는 낚시, 사격, 사냥과 같은 야외 오락만을 지칭하였으나 오늘날 스포츠는 수많은 기능을 지니며 신체의 표현수단으로서 승부뿐 아니라 즐거움을 주는 활동을 통하여 감정과 자신의 능력을 과시할 수 있는 운동 경기로 변모하고 있다. 오늘날 스포츠를 즐기는 사람은 일상생활의 부담에서 벗어나 기분전환을 할 수 있고 누구나 스포츠 활동을 함으로서 일상생활에서 축적된 신체적·정신적 스트레스를 해소함으로서 사회적 지지와 정신건강에도 긍정적인 영향을 준다고 할 수 있다.(선우유영, 2008)

2) 스포츠 활동의 참여형태

개인이 스포츠에 참여하게 되면 스포츠 활동의 경험은 개인에게 영향을 미치게된다. 이와 같은 결과는 다양한 측면에서 개인에게 일으킬 변화의 내용을 예측할수 있는데 예를 들면 체력의 증강을 포함할 수도 있으며 이는 그 자체가 매우 중요한 가치를 지니 변화의 내용이다(임번장, 1995). 스포츠 참여란 스포츠로 인해파생된 역할과 기능에 대한 사람들의 태도를 의미하며, 또한 스포츠 참여는 스포츠에 적용되는 특정 태도뿐 아니라 스포츠에 대한 가치와도 깊은 관련을 맺고 있다. 이러한 스포츠의 가치는 여러 가지의 형식적인 사회적 연계 관계를 형성하는데 결정적인 요인으로 작용하며 특히 시간이 지남에 따라 스포츠 분야 외에서도

기능이 발휘되는 특수한 사회적 행동패턴이 되기도 한다(류근림, 1988)

스포츠 역할로 사회화되기 위해서는 일차적으로 스포츠 참여가 전제되어야 하며, 스포츠 활동에의 참여가 문제시되는 것은 스포츠란 누구나 모두 일정하게 경험하 는 것이 아니라 개인에 따라 특수한 상황 하에서 이루어지기 때문이다(김명섭, 2004).

Kenyon(1969)은 스포츠 참여 형태를 인간의 내면적, 외면적 행동과 관련이 있다고 주장하고, 이를 참여 내용의 성질에 따라 행동적 참여, 인지적 참여, 정의적 참여로 구분하고 스포츠 참여의 역할에 의해 참가자, 생산자, 소비자로 세분화하고 있다.

첫째, 행동적 참여는 스포츠가 실제로 행하여지고 영위되어지는 스포츠 역할에 의해서 1차적 참여와 2차적 참여로 나눌 수 있다. 1차적 참여는 게임이나 스포츠에 신체활동을 수단으로 하여 참가하는 경기자 자신에 의한 활동이다. 2차적 참여는 선수로서의 참여가 아닌 그 외의 스포츠 생산과 소비과정에 포함되는 참여형태이다.

한편, Leonard(1980)는 스포츠 내에서 사회적 지위를 구분하기 위한 참여 형태를 1, 2차적 참여로 나누고 각각 직접, 간접 참여로 세분하였다. 1차적 참여의 직접참여자는 경기자이며 간접참여자는 경기상황에서 선수 이외의 역할을 담당하는 참여자이다. 2차적 참여는 1차적 참여로 인정되지 않는 여타 활동의 범주에 속하는 사람들로서 직접 참여(간접 생산자)와 간접 참여(소비자)로 나뉜다. 여기서 팬은 1차적 참여자가 형성된 분위기에 직접 참여하는 현장 관중으로부터, 대중 매체를 통하여 간접적으로 스포츠를 소비하는 신문이나 잡지의 스포츠란 애독자까지를 포함하며 관리자와는 달리 역할에 있어서 인지적, 정의적 차원의 높은 참여 수준을 필요로 한다.

둘째, 인지적 참여는 학교, 사회기관 매스컴, 대화 등을 통하여 스포츠에 관한 일정 정보를 수용함으로써 이루어지는 참여이다. 이러한 정보에는 스포츠 역사, 규칙, 기술, 전술, 선수, 팀, 경기전적 등에 관한 지식이 있다. 스포츠 참여자의 역할에 대한 학습이나 실전도 역할 수행자의 인지적 체계의 특성에 따라 달라지며 개인이 참가하는 스포츠 상황에 따라서도 달라진다. 또한 이들 스포츠 참여 양상은 상호 밀접한 관계를 갖고 있어서 행동적 참여가 높은 사람이 이에 비례하여 인지적 참여의 정도도 높은 편이다.

셋째, 정의적 참여는 실제 스포츠 상황에 참가하지는 않지만 간접적이나마 어떤 특정 선수나 팀 또는 경기상황에 대하여 감정적 태도성향을 표출하는 참여라 할 수 있다. 사람들은 실제로 스포츠에 개입되지 않고도 감정적으로 스포츠에 깊이 참여할 수 있는데 이는 선수나 팀에 대한 강한 애착심이나 일체감을 느낌으로써, 또는 스포츠를 생산하고 소비하는 동안 감정 상태에서의 정서 변화를 경험함으로 써 가능해 진다(류근림, 1988)

스포츠 참여자는 스포츠에 대한 감각이나 태도를 각기 지니고 있는데, 스포츠 참여의 함축적 의미와 감정적 특징은 평가적 요인, 잠재적 요인, 활동적 요인으로 구성되어 있다고 주장하였다. 언어 구별 척도법을 사용하여 이 세 가지 요인에 대하여 대학생의 인지조사를 하였는데, 가장 높이 평가되고 있는 이상적인 역할자로서는 여자친구, 모친으로 나타났으며, 여성선수와 여성 교수도 매우 적극적이고 영향력 있는 역할자로 인지되고 있음이 발견되었다(김성민, 2002).

3) 스포츠 활동의 참여정도와 유형

(1) 참여정도

① 빈도

빈도는 참가율이나 소비율을 말하는 것으로써 예컨대 일주일에 볼링을 두 번 치거나 시즌동안 텔레비전으로 프로야구 중계를 일주일에 3회 이상 시청하는 것 등을 말한다.

② 기간

기간이란 참가의 길이를 말하는 것으로서 예컨대, 매주 3세트 테니스 경기를 하거나 휴일 오후에 5시간 이상 스포츠 중계방송을 시청하는 것과 같이 일정한 시간 동안 스포츠에 참가하는 지속시간을 의미한다.

③ 강도

강도는 개인이 스포츠 상황에 투자하는 시간, 비용, 노력, 감정 등의 투자와 이행을 의미한다. 이것은 참여빈도와 지속시간의 조합에 의해 특정되기도 하며 개인의 스포츠에 있어서 정의적 참여의 지표가 되기도 한다.

(2) 참여유형

스포츠는 참가 유형에 따라 일상적 참가, 주기적 참가, 일탈적 참가, 참가 중단 및 비참가로 구분 할 수 있고, Kenyon(1981)은 참가 유형에 따라 다음과 같이 말 한다.

① 일상적 참여

스포츠 활동을 꾸준히 참가하며 그들의 생활형태 속에 통합되어 스포츠 활동과 개인의 삶이 조화를 이루는 상태를 말한다. 예컨대 매일 오후에 테니스 경기를 하 는 사람이나 점심시간을 이용하여 배구를 하는 사람이 여기에 속한다.

② 주기적 참여

주기적 참여는 2~3일의 간격을 두고 스포츠에 꾸준히 참가하는 형태를 말한다.

③ 일탈적 참여

일탈적 참여는 탐닉의 정도에까지 스포츠에 몰두해 있는 사람을 말하며 일차적 참여와 이차적 참여로 구분된다. 일차적 참여는 그들의 일생을 스포츠에 몰두하기 위해 직업을 버리는 사람들을 말하며 이차적 참여는 스포츠 광으로서 자신이 좋아 하는 팀이나 선수의 경기는 빠지지 않고 관전하는 열성팬이나 도박성 스포츠를 즐 기면서 파산하는 것과 같이 소비에 도취되어 투자만하고 이익이 없는 참여를 말한다.

④ 참가 중단 및 비참가

참가 중단 및 비참가는 일탈적 참여와 정반대의 경우로서 스포츠에 참여하기를 꺼려하며 스포츠에 참여했더라도 관심이 없고, 이전의 불쾌한 경험으로 현재 참여하지 않는 상태를 말한다.

4) 스포츠 활동의 가치

오늘날 현대인들은 기계문명의 발달로 여가시간의 증가와 더불어 스포츠 활동에 참여함으로서 건강의 증진, 삶의 질을 향상시키고 심리적 웰빙과 신체적 건강에 기여하고 있다. 또한 스포츠 활동은 사회적 지지를 높여 동료나 이웃과의 관계 직장 및 평소 약화된 인간관계를 회복시킬 수 있는 계기가 되기 때문에 더 큰 가치가 있다고 볼 수 있다. 이홍구(1998)의 생활체육 참가여부와 사회적 지지관계에 대한 분석결과를 보면 생활체육 직접 참가자는 비참가 및 간접참가에 비하여 사회적지지 즉, 사교적·도구적· 정서적 지지가 높은 것으로 나타났는데 이는 생활체육 직접 참가활동이 상호간 도움을 주고받거나 할 경우 사회적 지지자원을 강화시켜

주는 요인으로 작용한다고 하였다. 또한 스포츠 활동은 단순한 신체적 활동이 아니라 사회 심리적 건강을 통하여 행복을 추구하려는 현대인들에게 있어서 생활의 핵심적 요소가 되며 활력있는 생활양식을 제공하는 역할을 지닌다는 점에서 그 가치가 있으며 개인의 삶과 사회의 안정 및 발전에도 큰 역할을 한다고 하였다.

Greetz(1972)는 스포츠가 사회적으로 중요시되는 문화적 가치·신분체제 및 기타 매체를 제공해줄 뿐 아니라 Lipsky(1978)는 스포츠 경기는 성공 투쟁들을 통하여 일상생활에 적합한 가치와 태도를 학습시킴으로써 전체사회의 정치적·사회적 가치를 상징적으로 표현하는 역할을 수행하는 중요한 사회문화적 제도라고 하였다. 현재 스포츠 활동은 사회 전체에 이질적인 요소에까지 침투함으로써 사회의 각 영역에 걸쳐 상호작용하는 전달 체계로서 그 영향력을 발휘한다고 하였고(김영희, 2000). 스포츠 활동은 단순한 체력증진이나 건강유지 뿐 아니라 사회문화적 기능을 수행하는 사회제도로서 신체적, 정신적 건강을 유지하는 동시에 개인적, 사 회적으로 문제점을 해결하는데 기여하고 있음을 알 수 있다(이유찬, 류경희, 2003).

규칙적인 신체활동과 스포츠 참가는 사람들에게 정신적인 행복과 심리적인 만족을 부여할 뿐 아니라 규칙적인 생활 리듬의 습관과 참가지속은 자기개념과 자긍심을 향상시키고 생활만족도와 정신건강을 이롭게 하며 스트레스를 해소시킬 수 있다고 하였다(김경원, 2003).

2. 정신건강

1) 정신건강의 개념

스포츠 활동 참가와 정신건강과의 관계는 까다롭고 복잡한 과제이다. Willis와 Compbell(1992)은 정신건강이 최고의 효율성과 행복감, 안정된 성격, 기민한 예지력, 사려 깊은 사회적 행동, 유쾌하고 활발한 기질로써 세상과 타인에 대한 적절한적응을 돕는 중요한 요소라고 하였다. 정신건강이란 질병에 대한 강한 저항력, 환경에 대한 친화력, 그리고 일상생활에서 독립적, 자주적으로 일을 처리해 나갈 수있는 능력으로 한 개인이 행복을 누릴 수 있는 건강한 정신을 의미한다.

Layman(1960)은 정신건강을 개인적 만족감을 도출시키고, 사회적 집단의 만족감과 안녕에 최적으로 공헌하는 방법 속에서 삶의 문제점들에 습관적으로 대처하는

능력으로 보았으며, Dannenmaier(1978)은 정신건강을 개인 재능의 최적 활동과 개인 욕구의 최적 만족을 향한 안정된 마음으로 간주하였다. 정신건강이란 개인이자신의 삶을 기본적으로 행복하다고 느끼고, 정신적으로 스트레스나 긴장을 잘 견디어 내어 정서적으로 안녕한 상태로써 자기존중감이나 자기 지각 등 긍정적인 자아상을 지니고 있으며, 현실생활에서 독립적이고 건전하게 무엇이든 잘 해결해 나아갈 수 있는 상태라고 정의할 수 있다(육영숙,1994).

유진(1994)은 정신건강의 개념을 긍정적인 정서상태, 최적의 인지과정, 높은 자기개념 및 자기 존중감으로 범주화하고, 정신건강은 심리적인 안녕감이 중요하다고 하였다. 이런 심리적 안녕감은 일상적인 생활에서의 만족 혹은 개인적인행복의정도를 나타내는 것이며, 생활만족감이라는 용어는 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며 긍정적 자아상을 지니고 자기 자신을 가치 있다고 여기고 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것(Neugarten, Havighurst, Tobin, 1961)이라 하였고, 정신건강과는 불가분의 관계가 있다고 주장하였다.

규칙적인 신체활동과 스포츠 참가는 사람들에게 정신적인 행복과 심리적인 만족을 부여한다. 규칙적인 생활리듬의 습관과 참가지속은 자기개념과 자긍심을 향상시키고 생활만족도와 정신건강을 이롭게 하며 스트레스를 해소시킬 수 있다(김경원, 2003; 임인수, 2001). 또한 이러한 인과관계는 특정대상과 목적에 따라서 특수한 형태의 운동과정과 교육정도에 따라서 달라지며, 운동으로 얻을 수 있는 정신건강의 혜택은 자연적으로 오는 것이 아니고 복잡한 상호작용 속에서 얻어진다고여러 선행연구들은 전하고 있다(김석일, 2004; 김은혜, 2002; 오정희, 2004; 이종영, 2002; Larocco, House & French, 1980).

2) 정신건강의 조건

정신건강에 대한 조건을 학자들마다 다른 측면에서 다루고 있는데 신체적, 정신적, 사 회적, 도덕적 측면에서의 조화가 바탕이 되는 정신건강은 모든 성격이 충분히 활동하고 있는 상태라고 정의하고 있다.

(1) 자아정체감

정신적으로 건강한 사람들은 자신을 긍정적으로 수용하고 필요한 경우에는 자기 개념을 수정하기도 하며 자아정체감을 갖고 있다.

(2) 자아실혀

정신적으로 건강한 사람은 자신을 인정할 뿐만 아니라 성장 발달하려는 욕구를 가지고 있으며 또한, 궁극적으로 자아실현의 동기를 갖고 있다.

(3) 통합력

건강한 사람들은 정신적으로 균형 잡혀있고, 삶에 대해 통합적인 노력을 하며 스트레스의 상황에서도 항상 통정된 행동을 한다.

(4) 자율성

행동의 결정 과정에서 자율적으로 행하며 독립적인 행동에 대하여 스스로 통제하는 자율성을 보인다.

(5) 현실지각능력

현실지각능력이 정확하여 사물을 왜곡하지 않을 뿐 아니라 현실에 대한 민감성 도 갖추고 있어서 다른 사람에게도 보다 적절히 대응할 수 있으며 적절히 자신의 감정을 주고받을 수 있다.

(6) 화경적응능력

주어진 환경 속에서 대인관계가 적절하고 환경에의 적응능력 및 조정능력이 있 으며 사랑할 수 있는 능력이 있고 문제해결 장면에서도 효율성을 보인다.

3) 정신건강과 스포츠 활동

복잡하고 세분화 되어가는 현대사회에서 스포츠 활동은 일상생활에서 일으킬 수 있는 불안과 우울증, 스트레스를 해소하고 정신건강을 증대시키고 있다. 21세기를 맞아 변화하는 시대의 물결 속에서 도태되지 않고 잘 적응하며 살아가기 위하여 현대 사람들은 신체건강과 정신건강에 많은 관심을 기울이고 있다.

기계화 덕분에 풍요롭고 여유 있는 생활을 영위하고 있는 반면 환경오염과 약물 남용 등에 의한 질병들은 신체적, 정신적으로 현대 문명의 역기능에 의해 스트레 스와 정신적 부적응, 무력감, 고립감, 불안감 등 정신적, 신체적 건강에 위협받고 있다.(선우유영, 2008)

생활체육 참여자와 비참여자들의 운동기간, 연령, 운동빈도, 운동강도별로 연구한 결과 생활체육 참여자들은 비참여자들에 비해서 사회적 역할 수행 및 자기신뢰, 우울, 수면장애 및 불안, 일반건강 및 생명력에 대한 스트레스가 낮은 것으로 나타 났다.

규칙적인 운동은 현대생활에서 건강을 위협하는 운동부족, 정신적 스트레스, 영양 과잉과 비만 등의 문제를 해소함으로써 건강을 유지하고 증진하는데 중요한 역할을 하며, 현대인들의 건강관리에서 운동은 필수적인 수단으로 인식되고 있다. 따라서 정부나 지방자치단체 등에서는 국민들의 체육 인프라를 구축하여 지원함으로써 국민건강증진에 기여하고 있다. 이러한 연구결과에서 볼 수 있듯이 스포츠 활동의 참가는 스트레스를 감소시키고, 사회적 지지를 증가시키며 정신건강을 증대시키는 요소로 작용하고 있다는 것을 알 수 있다.

3. 학교생활적응

적응이란 개인과 환경 사이에 균형 있고 조화로운 관계를 유지해 가는 과정이며, 개인의 요구·갈등·스트레스를 합리적으로 해결할 수 있는 과정이나 정도라고 할수 있다(김용래, 1993). 주어진 환경에서의 성공적인 적응은 개인의 심리적·정서적 안녕을 증진시키고 이로 인해 확보된 정신적 자원은 개인의 행동 및 수행에 영향을 미친다(Gonzales, Tein, Sandler & Friedman, 2001).

학교환경은 초기 아동기에서 청소년기에 이르기까지 계속해서 생활해야 하는 중요한 가정 밖의 환경(Lynch & Cicchetti, 1997)으로, 학령기 이전의 아동은 주로가정에서 부모와의 관계를 중심으로 성격을 형성하고 적응하였으나 학령기 이후에는 생활의 중심이 가정에서 학교로 옮겨지게 된다. 학교는 청소년들의 심리사회적건강과 관련된 모든 중요한 요소들, 즉 지적인 역량을 발달시키고 유능감과 소속감을 경험하게 하며 부모 이외의 다른 어른들과 상호작용을 경험할 수 있는 기회를 제공한다(Vieno,Santinello,Pastore & Perkins, 2007). 동시에 학교는 학습촉진,경쟁,평가,시험에 따른 결과 등을 지나치게 강조하는 경향이 있어 청소년기 스트레스의 주요 요인으로 작용한다(Elias, 1989). 더욱이 한국사회의 입시위주 교육과

정과 성적을 중시하는 교육풍토로 인하여 학교는 청소년들에게 불안과 갈등을 유발시키는 스트레스의 장이 되었고, 학교에 적응하지 못하는 청소년들은 행복감을 적게 느낄 수 있으며 우울, 불안 다양한 심리적 부적응과 문제행동을 보일 가능성이 높다. 경쟁적이고 통제적인 학습 환경에서 청소년들이 지각하는 심리적 불안감이나 삶에 대한 부정적인 태도들은 인지적, 정의적 발달에 부정적인 영향을 미친다(Sheldon, Ryan, Deci & Kasser, 2004). 특히, 청소년기에 이르러 중학교에 입학하여 본격적으로 입시위주의 교육으로 전환하는 시점에서는 학교생활에 잘 적응하느냐의 여부가 청소년기 이후의 심리·사회적 적응에 상당한 영향을 미칠 수 있다(이경아, 정현희, 1999). 또한 고등학교 진학 후에는 대학입시라는 커다란 과제에 직면하게 되어 중학교 때보다도 훨씬 더 경쟁적인 입시위주의 교육환경에 처하게됨으로써 스트레스가 증가하고 적응문제로 어려움을 겪을 수 있기 때문에 학교생활적응은 청소년기의 핵심적인 발달과제라고 할 수 있다.

1980년대 이전의 학교생활 적응에 관한 연구들은 주로 학생의 학업수행, 진보 혹은 성취에 초점을 두고 수행되었기 때문에 이러한 연구에서는 학교생활 적응을 주로 인지적 기술습득으로 개념화하고 있다(곽수란, 2006; 문은식, 김충희, 2002).

우리사회 또한 입시위주의 교육제도와 평가를 중요시하는 교육풍토 안에서 학업 성취도가 학교생활적응의 중요한 지표로 여겨져 왔으나,학업성취만으로는 학교생 활적응을 예측하는데 한계가 있다는 입장이 대두되면서 학교성적 뿐 아니라 학교 의 환경이나 규칙, 또래, 교사들과의 적응 등 심리·사회적 변인들의 중요성이 강 조되고 있다.

학교생활적응의 정의에 대한 여러 학자들의 견해를 살펴보면, Bierman(1994)은 학교생활적응이란 학교라는 환경 안에서 개인의 욕구를 충족시키기 위해 환경을 변화시키는 한편 학교환경의 요구에 따라 자신을 변화시킴으로써 학교환경과 개인사이에 균형을 이루려하는 적극적인 과정으로, 학교라는 사회적 집단에 속하는 청소년이 그 집단의 목적을 효율적이고 능률적으로 달성하는 것뿐 아니라, 자신 스스로도 이러한 환경에서의 상호작용에 만족을 느끼는 상태라고 하였다.

Ladd, Kochenderfer와 Coleman(1996)은 아동이 학교환경에 관심을 갖고 이에 참여하고 편안해 하고 성공하게 되는 정도로 학교생활적응을 설명하여, 아동의 학교환경에 대한 지각과 감정에 보다 큰 비중을 두었다.

민영순(1995)은 아동이 대인관계나 학교의 규범, 질서 등에 있어 적절하고 조화

있는 행동을 하여 정상적인 학교생활을 하고 자신도 만족하는 경우를 학교생활적 응으로 정의하였으며, 문은식과 김충희(2002)는 학교생활과 밀접하게 관련된 학업적, 사회적, 정의적 측면에서의 요구를 합리적으로 만족시키기 위해서 학교환경에 순응하거나 그 환경을 변화시키고 조작하는 학생의 외현적·내현적 행동으로 정의하였다. 한편, 김용래(1993, 2000)는 학교생활적응을 '학습자가 학교상황, 즉 학교수업·학교생활·학교 내 친구와의 관계·교사와의 관계·학교환경 등에서 유발되는스트레스에 대처하는 일련의 노력으로서, 학습자의 요구를 학교상황의 제반요구에잘 조절하고, 학습자 자신의 요구를 학교 내에서 실현 가능성을 신중하게 고려하여 학교 상황에서 할 수 있는 것과 없는 것에 따라 대처하려고 하는 학습자의 성공적 혹은 비성공적인 시도'라고 개념화하고 있다.

학교생활적응의 하위변인 또한 연구자에 따라 다소 다르게 분류하고 있는데, 학교생활적응에 대한 여러 학자들의 견해를 종합하면 학교생활적응의 하위요인은 학교환경, 학교생활, 학교수업, 또래 및 교사에 대해 긍정적인 태도를 갖고 바람직한 사회적·정서적 행동을 보이는 것에 대한 내용을 포함한다.

김용래(1993, 2000)는 학교환경적응, 학교교사적응, 학교수업적응, 학교친구적응, 그리고 학교생활적응의 다섯 가지 측면에서 학교 적응을 설명하고 있다.

1) 학교환경적응(school environment-related adjustment)

학습자가 학교환경을 바르게 수용해서 자신의 요구를 적절하게 조절하고, 학교환 경에서 수반하는 스트레스에 대처해 가는 정도를 의미한다.

2) 학교교사적응(school teacher-related adjustment)

학습자가 학교 교사와의 관계에서 모든 것을 바르게 이해하고 자신의 요구를 교사에게 적절하게 조절하며, 교사와의 관계에서 수반하는 스트레스를 적절하게 대처해가는 인간관계의 정도를 의미한다.

3) 학교수업적응(school instruction-related adjustment)

학습자가 학교의 수업상황에서 일어나는 제반 일들을 바르게 수용하고 수업시간에 자신의 요구를 적절하게 조절하며, 유발하는 개인의 스트레스를 건전하게 대처하고 있는 정도를 말한다.

4) 학교친구적응(school friends-related adjustment)

학습자가 학교 친구들과의 대인관계에서 일어나는 제반 일들을 바르게 이해하고 자신의 요구를 적절하게 조절하며, 친구와의 사이에서 유발하는 각종 스트레스를 건전하게 대처해가는 정도를 말한다.

5) 학교생활적응(school life-related adjustment)

교내의 규칙과 질서·각종행사·시설물의 활용·준비물의 지참·교내홍보와 게 시물의 확인 등 학교생활 전반에서 일어나는 일들을 올바르게 파악하면서 학습자 개인에게 유발하는 여러 스트레스를 잘 대처해가는 정도를 말한다.

아직까지 학교생활적응과 심리적 안녕감 간의 관계에 대한 연구는 많지 않으나, 몇몇 연구자들은 학교생활적응과 심리적 안녕감 간에는 정적 상관이 있음을 보고 한 바 있다.

고등학생과 대학생을 대상으로 한 김기형(2005)의 연구에서 심리적 안녕감과 학 교생활적응은 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감과 학교생활적 응 간의 상관은 대학생이 고등학생보다 더 높았으며,학교생활적응의 하위요인 중 에서는 '학교수업적응'이 심리적 안녕감에 가장 큰 영향을 미쳤다. 중학생의 심리 적 안녕감과 학교생활적응 간에는 높은 상관이 있어 심리적 안녕감 수준이 높을수 록 학교생활에 잘 적응한다는 것이 확인되었고(강승희, 2010), 청소년의 심리적 안 녕감을 설명하는 주요변인은 자기효능감, 스트레스, 사회적 지지 및 학교생활적응 인 것으로 나타났다(정현주, 2005). 초등학생의 경우에도 학교생활적응 및 만족도 는 주관적 안녕감을 설명하는 중요한 변인이었다(신현숙, 2011; 최은주, 2001). 또 한, 청소년들은 또래와 교사의 지지를 많이 받고, 학습활동이 즐겁고, 기대성적과 실제성적의 차이가 적을수록 행복하다고 보고하였다(허승연, 2009). 청소년들은 학 교생활에서의 삶의 질을 결정하는데 친구관계가 가장 중요하다고 생각했는데, 스 트레스 상황에서 사회적 지원자로서 친구의 역할은 초등학생에서 대학생으로 점차 성장함에 따라 더욱 증가하는 것으로 확인되었다(박영신, 김의철, 2008). 교사의 사 회적 지원 또한 학교생활만족도와 매우 높은 정적 상관을 나타내어 교사와의 관계 가 청소년의 학교생활에서 삶의 질에 긍정적 또는 부정적 방향으로 영향을 주는 중요한 요소임을 보여주었다(박영신, 김의철, 2008). 그리고 가정환경, 자아특성, 능

력, 대인관계에서 느끼는 행복감이 높은 아동이 교사-학생 관계, 학교친구, 학습활동, 학교규칙, 학교행사 참여 등의 전반적인 학교생활에 잘 적응하는 것으로 나타났다(허지영, 2007).

반면에, 학교생활에서의 부적응으로 볼 수 있는 것이 우울, 무기력감이다. 대체로 학교생활에서의 부적응으로 야기되는 우울은 계속되는 실패로 인해 통제 불가능한 상황에서 나타나는 것으로 자신을 무가치하고 무능력하게 생각하며, 학습동기나 열망이 감소된 지극히 수동적인 학생으로 생각하거나 자포자기적 상태가 되어 자 학행동, 공격행동 또는 비행을 초래하기도 한다(노숙영, 1988).

학교생활적응을 잘하는 아동은 우울, 불안, 대인관계 위축과 같은 내면화 문제와비행, 공격성과 같은 외현화 문제를 적게 갖고 있었다(이정윤, 이경아, 2004). 반면,학교생활적응 정도는 청소년의 우울과 부적 상관이 있어, 학교에 잘 적응하지 못하는 청소년일수록 우울수준이 높은 것으로 나타났으며(소선숙, 송민경, 김청송, 2010; 이영미, 민하영, 2004), 학교생활 만족도가 낮은 청소년일수록 자살생각이 높았다(김성춘, 2002).

심리적 안녕은 개인의 원활한 기능수준과 적응상태를 반영하는 것(Keyes & Lopez, 2002)이며, 청소년기 적응의 지표는 학교생활적응이라고 할 수 있다. 학교는 청소년기의 중요한 생활공간이다. 그리고 현대사회에서 청소년에게 가장 중요한 역할은 학생으로서의 역할이므로, 학교생활적응은 청소년기의 핵심적인 발달과제라고 할 수 있다. 특히 우리사회는 청소년들이 학교생활적응에 실패하는 경우이를 대체할 만한 다른 생활공간이 거의 부재한 상태여서 학교생활적응의 실패는전반적인 실패로 받아들여지는 경향이 있으며, 성인이 되어서까지 지속적으로 부정적인 영향을 미칠 가능성이 높다. 따라서 포괄적인 결정요인으로서의 학교생활적응이 심리적 안녕감의 예측변인이자 결과변인으로 작용할 수 있다. 이러한 맥락에서 학교생활적응과 청소년의 심리적 안녕감은 밀접한 관련이 있을 것으로 예측된다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 G광역시 방과 후 스포츠 활동에 참여하고 있는 고등학생을 파악한 후 집락무선표집법(cluster random sampling)으로 총 400명의 표본을 추출하였다.

이중 연구 분석에 있어 이중기입과 무기입 자료 등 신뢰성이 떨어지는 대상을 분석에서 제외시키고 기입오류의 검색 등 자료명료화 작업을 거쳐 최종적으로 분석에 사용된 표본은 389명(남자 262명, 여자 127명)이었으며 그 구체적인 내용은 <표-1>과 같다.

표 1. 연구대상

일 변	난 적특성	빈도(명)	%
성 별	남자	262	67.4
	여자	127	32.6
	농구	80	20.6
스포츠 활동	뉴스포츠	124	31.9
종목	축구	119	30.6
	배구	66	17.0
	6개월미만	28	7.2
	7-12개월	71	18.3
참여기간	13-18개월	68	17.5
	19-24개월	128	32.9
	25개월이상	94	24.2
	1회	46	11.8
참여횟수(주)	2ই	44	11.3
4957(7)	3회	117	30.1
	4회이상	182	46.8
	1시간미만	115	29.6
참여시간	1-2시간	201	51.7
	2시간이상	73	18.8

2. 조사도구

본 연구의 목적 달성을 위해서 조사도구는 설문지법으로써 국내·외 선행연구에서 이미 설문지의 신뢰도 및 타당도가 검증된 도구를 연구목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 5문항, 정신건강(스트레스, 적대감, 자기효능감, 자아존중감, 자기통제) 15문항, 학교생활적응(교우관계, 교사관계, 학교수업, 학교규칙) 12문항 총 32문항으로 구성하였다. 설문지의 주요 구성 지표 및 구성 내용과 문항수는 <표-2>와 같다.

표 2. 설문지의 구성 지표

구성지표	구성내용 문항 -			
인구통계학적특성	성별, 참여종목, 참여기	성별, 참여종목, 참여기간, 참여횟수, 참여시간		
정신건강	스트레스	1, 2, 3		
	적대감	1, 2, 3		
	자기효능감	1, 2, 3	15	
	자아존중감	1, 2, 3		
	자기통제	1, 2, 3		
학교생활적응	교우관계	1, 2, 3		
	교사관계	1, 2, 3	12	
	학교수업	1, 2, 3	12	
	학교규칙			
계			32	

1) 정신건강

정신건강의 측정은 조사도구는 미국의 CDC(Centers for Disease Control and Prevention)에 의해 개발된 YRBSS(Youth Risk Behavior Surveillance

System)(Kann.et al.,1993)을 번안하여 사용한 김현숙(1998)의 설문지를 송용성 (2005)이 재인용 한 설문지를 본 연구의 특성에 적합하게 수정, 보완하여 5점 척도를 사용하였다. 정신건강 척도의 하위영역은 스트레스 3문항, 적대감 3문항, 자기 효능감 3문항, 자아존중감 3문항, 자기통제 3문항 총 15개 문항을 통해 측정된다.

정신건강 척도의 응답형태는 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수여부를 "전혀 그렇지 않다"에 1점부터 "매우 그렇다"에 5점으로 부여하며, 점수가 높을수록 정신건 강이 높다는 것을 의미한다.

2) 학교생활적응

본 연구에서는 학교생활적응에 정도를 측정하기 위한 측정도구로 김재운(2003), 김지은(2005), 김홍재(1994), 박정현(2000), 박준형(2004), 오창길(2002), 유윤희(1994), 윤필규(2004), 김채희(2010) 연구에서 사용한 문항을 참고하여 본 연구의목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 청소년의 학교생활적응 수준을 알아보기위하여 교사관계 3문항, 교우관계 3문항, 학교규칙 3문항 총 12문항을 통해 측정된다. 본 척도는 학교생활과 관련한 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙에 대한학생들의 지각정도에 따라 학교생활적응 척도의 응답형태는 5점 척도로 구성되어있으며, 점수여부를 "전혀 그렇지 않다"에 1점부터 "매우 그렇다"에 5점으로 부여하며, 점수가 높을수록 학교생활적응을 잘하는 것을 의미한다.

3. 조사도구의 타당도와 신뢰도

1) 조사도구의 타당도

본 연구에서는 설문지의 타당도 검증을 위하여 전문가들의 내용 타당도(content validity)와 문항의 적합성에 대한 검토를 거쳤으며 타당도 검사를 하기 위한 방법으로는 탐색적 요인분석(exploratory factor analytic technique)을 사용하였다. 탐색적 요인분석이란 변인들이 어떠한 형태로 구성되어 있는가를 알아내어 새로운 개념을 발견해 내는 방법이다. 또한 요인을 회전시키는 방법은 직교회전 방법(Varimax rotation)을 사용하였다. 요인의 추출은 고유치(eigenvalue)가 1.0 이상인경우에 한하며, 그 이유는 추출된 요인 행렬을 설명하는데 유의한 요인 적재치

(factor loading)의 기준은 그 절대 값이 .30 이상인 항목으로 설정하는데, 표본수가 300명 이상일 때 .15이상이면 1% 수준에서 유의할 뿐만 아니라 요인 적재치가 크면 클수록 통계적 유의성이 증가하기 때문이다. 이와 같은 방법으로 설문 문항에 대한 요인분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

(1) 정신건강에 대한 타당도 검사

표 3. 정신건강에 대한 요인분석

구분			요 인			공분산비
문항	스트레스	자아존중감	적대감	자기효능감	자기통제	h2
스트레스1	.926	.041	076	090	.031	.874
스트레스3	.874	239	.255	094	026	.895
스트레스2	.847	.191	049	.040	.106	.770
존중감1	112	.770	029	027	166	.634
존중감3	.215	.733	.254	.169	055	.679
존중감2	.104	.567	240	.444	.386	.736
적대감2	.195	139	.809	.134	.245	.789
적대감1	086	.219	.796	.331	015	.799
적대감3	132	.584	.640	066	150	.796
효능감1	016	.048	.149	.894	104	.835
효능감2	373	.216	.183	.727	.114	.761
효능감3	.388	349	.402	.562	036	.751
자기통제2	046	.048	.051	131	.862	.767
자기통제1	.142	325	.084	.123	.761	.727
고유치	2.785	2.233	2.121	2.052	1.622	
분산(%)	19.890	15.948	15.148	14.658	11.586	
누적(%)	19.890	35.837	50.985	65.643	77.229	

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.680

Bartlett Test of Sphericity=2649.087, Significance=.000

본 연구의 참여 동기에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다. <표-3>에 나타난 바와 같이 스트레스 요인적재치(.847이상)를 나타내고 있는 문항은 스트레스 01, 02, 03 문항으로써 3개 문항이며 스트레스를 설명하는 문항들이다. 자아존중감에 요인적재치(.567이상)를 나타내고 있는 문항은 자아존중감 01, 02, 03 문항으로써 3개 문항이며 자아존중감을 설명하는 문항들이다. 적대감 요인적재치(.584이상)를 나타내고 있는 문항은 적대감 01, 02, 03 문항으로써 3개 문항이며 적대감을 설명하는 문항들이다. 자기효능감에 요인적재치(.562이상)를 나타내고 있는 문항은 자기효능감 01, 02, 03 문항으로써 3개 문항이며 전대감을 설명하는 문항들이다. 자기효능감이 요인적재치(.761이상)를 나타내고 있는 문항은 자기통제에 요인 적재치(.761이상)를 나타내고 있는 문항은 자기통제 01, 02 문항으로써 2개 문항이며 자기통제를 설명하는 문항들이다. 정신건강 하위요인의 누적비율이 77.229%로 나타나설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

(2) 학교생활적응에 대한 타당도분석

본 연구의 학교생활적응에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

<표-4>에 나타난 바와 같이 교사관계 요인적재치(.777이상)를 나타내고 있는 문항은 교사관계 01, 02, 03 문항으로써 3개 문항이며 교사관계를 설명하는 문항들이다. 교우관계에 요인적재치(.783이상)를 나타내고 있는 문항은 교우관계 01, 02, 03 문항으로써 3개 문항이며 교우관계를 설명하는 문항들이다. 학교수업 요인적재치(.687이상)를 나타내고 있는 문항은 학교수업 01, 02, 03 문항으로써 3개 문항이며학교수업을 설명하는 문항들이다. 학교규칙 요인적재치(.646이상)를 나타내고 있는문항은 학교규칙 01, 02 문항으로써 2개 문항이며학교규칙을 설명하는 문항들이다. 학교규칙을 설명하는 문항들이다. 학교생활적응 하위요인의 누적비율이 80.431%로 나타나 설문 문항의 내용이타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 4. 학교생활적응에 대한 요인분석

구분		요 인			공분산비
문항	스트레스	자아존중감	적대감	자기효능감	h2
교사관계1	.855	086	.386	.053	.890
교사관계3	.819	286	.160	115	.791
교사관계2	.777	231	.397	083	.822
교우관계1	266	.835	210	.179	.844
교우관계3	231	.801	.256	021	.761
교우관계2	085	.783	254	.271	.759
학교수업2	.257	151	.845	073	.808
학교수업3	.410	241	.731	.094	.768
학교수업1	.241	.290	.687	.301	.704
학교규칙1	.038	.104	.011	.939	.894
학교교칙2	413	.359	.298	.646	.806
고유치	2.599	2.400	2.315	1.533	
분산(%)	23.631	21.819	21.043	13.938	
누적(%)	23.631	45.450	66.493	80.431	

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.818

Bartlett Test of Sphericity=2520.799, Significance=.000

2) 조사도구의 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 문항간 내적 합치도 검사 방법인 Cronbach's a계수를 산출하였다. Cronbach's a값은 문장 하나하나를 독립된별개의 검사로 간주하며 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항내적 합치도를 구하는 신뢰도 검사 방법 중의 하나이다. 청소년 스포츠 활동 참여동기, 자아존중감, 학교생활만족도 요인의 신뢰도 분석을 실시한 결과는 다음 <표-5>과 같다.

표 5. 요인별 문항 수 및 신뢰도 분석

요 인	하위 요인	문항 수	Cronbach's a
	스트레스	3	.865
	적대감	3	.713
정신건강	자기효능감	3	.692
	자아존중감	3	.573
	자기통제	2	.613
학교생활적응	교사관계	3	.893
	교우관계	3	.808
	학교수업	3	.788
	학교규칙	2	.689

4. 조사절차

고등학생의 방과 후 스포츠 활동이 정신건강과 학교생활적응에 미치는 영향을 규명하기 위하여 본 연구자와 대학원생 3인으로 구성하여 방과 후 스포츠 활동에 참여하고 있는 학생을 직접 방문하여 조사대상자에게 설문의 목적과 기입 방법을 설명해준 뒤 자기평가기입법(Self-administering met hod)으로 설문지를 완성하는 방법을 사용하였다.

5. 자료처리

본 연구의 자료수집의 방법에 의하여 회수된 설문지의 응답결과는 우선 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 응답과 이중기입, 무기입 등의 자료를 자료분석에서 제외시켰다. 그리고 신뢰성이 있다고 판단되는 자료를 컴퓨터에 개별입력(coding)시키고, Window용 SPSS/PC 18.0 Version 통계프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 전산 처리하였으며 구체적인 자료처리방법은 다음과같다.

첫째, 연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 인구통계학적 특성변인에 따른 정신건강과, 학교생활적응 차이는 평균, 표준편차검증 및 일원병량분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.

셋째, 방과 후 스포츠 활동 정신건강, 학교생활적응 문항의 탐색적요인분석, 신뢰도분석을 실시하였다.

넷째, 고등학생 방과 후 스포츠 활동 정신건강이 학교생활적응에 미치는 영향을 표중중다회귀분석(Standard Multiple regression)을 실시하였다.

다섯째, 고등학생 방과 후 스포츠 활동 정신건강, 학교생활적응의 상관관계 분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

본 연구에서는 고등학생의 방과 후 스포츠 활동이 정신건강과 학교생활적 응에 미치는 영향을 규명하기 위하여, 첫째, 인구통계학적 특성변인에 따라 정신건강, 학교생활적응에 미치는 영향, 둘째, 정신건강이 학교생활적응에 미치는 영향, 셋째, 정신건강과 학교생활적응의 상관관계 분석한 결과와 논의를 제시하고자 한다.

1. 인구통계학적 특성변인에 따른 정신건강

본 연구에서 설정한 5개의 인구통계학적 변인에 따른 방과 후 스포츠 활동 참여자의 정신건강의 차이를 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 연구에서 얻어진 표본자료의 일반적인 성향을 알아보기 위하여 인구통계학적 특성변인에 따른 방과후 스포츠 활동 참여자의 정신건강의 차이는 평균과 표준편차를 산출한 후, 일원변량분석(one-way ANOVA)을 통해 집단 간의 차이를 살펴보았다. 분석결과는 <표-6>과 같다.

<표-6>은 인구통계학적 특성변인에 따른 정신건강의 차이의 결과를 살펴보고 결과에 따른 논의를 하고자 한다. 본 연구에서는 성별, 프로그램, 참여시간, 참여횟 수, 참여기간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 구체적으로 보면, 성별과 정신건강의 차이는 자기효능감(p<.01)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여자(M=4.54), 남자(M=4.35) 나타났다.

방과 후 스포츠 활동 프로그램과 정신건강의 차이는 적대감(p<.05), 자기효능감 (p<.001), 자아존중감(p<.001), 자기통제(p<.01)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 방과 후 프로그램에 따라 적대감의 차이는 축구(M=4.39), 농구(M=4.32), 뉴스포츠(M=4.17), 배구(M=4.16)이며, 자기효능감의 차이는 배구(M=4.73), 농구(M=4.57), 뉴스포츠(M=4.35), 축구(M=4.20)이며, 자아존중감의 차이는 축구(M=4.21), 뉴스포츠(M=4.16), 배구(M=3.91), 농구(M=3.83)이며, 자기통제의 차이는 농구(M=2.83), 축구(M=2.52), 뉴스포츠(M=2.48), 배구(M=2.45)로 나타났다.

프로그램에서 통계적으로 유의한 수준이 나타난 적대감에 대한 사후검증

(scheffe)을 실시한 결과 농구집단이 뉴스포츠, 축구집단이 뉴스포츠 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 자기효능감에 대한 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 농구집단이 뉴스포츠, 축구 집단이 집단이 농구, 배구, 배구집단이 뉴스포츠, 축구 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 자아존중감에 대한 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 농구집단이 뉴스포츠, 축구, 뉴스포츠 집단이 농구, 배구, 축구집단이 농구, 배구, 배구집단이 누스포츠, 축구 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 자기통제에 대한 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 농구집단이 뉴스포츠, 축구, 배구, 뉴스포츠 집단이 농구, 행구집단이 농구, 배구집단이 농구 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

참여시간과 정신건강 차이는 적대감(p<.05), 자기통제(p<.05)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여시간에 따라 적대감의 차이는 1시간미만(M=4.55), 1-2시간(M=4.37), 2-3시간(M=4.30) 순으로 나타났다.

참여시간에서 통계적으로 유의한 수준이 나타난 자기효능감에 대한 사후검증 (scheffe)을 실시한 결과 1시간미만 집단이 2-3시간 집단, 2-3시간집단이 1시간미만 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

참여횟수와 정신건강 차이는 스트레스(p<.01)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여횟수에 따라 스트레스 차이는 4회 이상(M=3.27), 3회(M=2.99), 1회(M=2.98), 2회(M=2.85) 순으로 나타났다.

참여횟수에서 통계적으로 유의한 수준이 나타난 스트레스에 대한 사후검증 (scheffe)을 실시한 결과 2회 집단이 4회 이상, 3회 집단이 4회 이상, 4회 이상 집단이 2회, 3회 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

참여기간과 정신건강 차이는 자아존중감(p<.001), 자기통제(p<.001)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여기간에 따라 자아존중감에 차이는 13-18개월 (M=4.25), 25개월이상(M=4.15), 19-24개월(M=4.07), 6개월미만(M=3.87), 7-12개월 (M=3.85) 순으로 나타났다.

참여기간에서 통계적으로 유의한 수준이 나타난 자아존중감에 대한 사후검증 (scheffe)을 실시한 결과 6개월미만 집단이 13-18개월, 7-12개월 집단이 13-18개월, 19-24개월, 25개월이상 집단, 13-18개월집단이 6개월 미만, 7-12개월, 19개월 -24개월 집단이 7-12개월집단, 25개월이상 집단이 7-12개월 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 6. 인구통계학적 특성변인에 따른 정신건강의 차이

구분 N M SD 0.69 4.35 0.69 4.35 0.69 4.57 7.773 .006** **	M SD 4.04 0.49 4.12 0.49 2.555 .111 3.83 0.40 4.16 0.55 4.21 0.45 3.91 0.42 14.465 .000*** a>b, c, b>a, d, c>a, d, d>b, c 4.00 0.47 4.07 0.52	M SD 2.53 0.73 2.62 0.69 1.340 .248 2.83 0.58 2.48 0.85 2.52 0.66 2.45 0.61 5.213 .002** a>b, c, d, b>a, c>a, d>a 2.60 0.66
성별	4.12 0.49 2.555 .111 3.83 0.40 4.16 0.55 4.21 0.45 3.91 0.42 14.465 .000*** a>b, c, b>a, d, c>a, d, d>b, c 4.00 0.47	2.62 0.69 1.340 .248 2.83 0.58 2.48 0.85 2.52 0.66 2.45 0.61 5.213 .002** a>b, c, d, b>a, c>a, d>a
정별 F값 유의확률 2.379 .247 7.773 용의확률 .124 .619 .006** 농구 80 3.00 0.71 4.32 0.56 4.57 0.74 뉴스포츠 124 3.20 0.97 4.17 0.61 4.35 0.60 축구 119 3.18 0.94 4.39 0.46 4.20 0.68 프로 배구 66 2.91 0.65 4.16 0.74 4.73 0.37 그램 F값 2.349 3.688 12.356 유의확률 .072 .012* .000*** post-hoc a>c, b>d, c>a, d, d>b, c	2.555 .111 3.83	1.340 .248 2.83 0.58 2.48 0.85 2.52 0.66 2.45 0.61 5.213 .002** a>b, c, d, b>a, c>a, d>a
유의확률 .124 .619 .006**	3.83 0.40 4.16 0.55 4.21 0.45 3.91 0.42 14.465 .000*** a>b, c, b>a, d, c>a, d, d>b, c 4.00 0.47	2.83 0.58 2.48 0.85 2.52 0.66 2.45 0.61 5.213 .002** a>b, c, d, b>a, c>a, d>a
농구 80 3.00 0.71 4.32 0.56 4.57 0.74 뉴스포츠 124 3.20 0.97 4.17 0.61 4.35 0.60 축구 119 3.18 0.94 4.39 0.46 4.20 0.68 프로 배구 66 2.91 0.65 4.16 0.74 4.73 0.37 그램 F값 2.349 3.688 12.356 유의확률 .072 .012* .000*** post-hoc a>b, c>b a>c, b>d, c>a, d, d>b, c	3.83 0.40 4.16 0.55 4.21 0.45 3.91 0.42 14.465 .000*** a>b, c, b>a, d, c>a, d, d>b, c 4.00 0.47	2.83 0.58 2.48 0.85 2.52 0.66 2.45 0.61 5.213 .002** a>b, c, d, b>a, c>a, d>a
뉴스포츠 124 3.20 0.97 4.17 0.61 4.35 0.60 축구 119 3.18 0.94 4.39 0.46 4.20 0.68 프로 배구 66 2.91 0.65 4.16 0.74 4.73 0.37 그램 F값 2.349 3.688 12.356 유의확률 .072 .012* .000*** post-hoc a>b, c>b a>c, b>d, c>a, d, d>b, c	4.16 0.55 4.21 0.45 3.91 0.42 14.465 .000*** a>b, c, b>a, d, c>a, d, d>b, c 4.00 0.47	2.48 0.85 2.52 0.66 2.45 0.61 5.213 .002** a>b, c, d, b>a, c>a, d>a
폭구 119 3.18 0.94 4.39 0.46 4.20 0.68 프로 배구 66 2.91 0.65 4.16 0.74 4.73 0.37 그램 F값 2.349 3.688 12.356 유의확률 .072 .012* .000*** post-hoc a>b, c>b a>c, b>d, c>a, d, d>b, c	4.21 0.45 3.91 0.42 14.465 .000*** a>b, c, b>a, d, c>a, d, d>b, c 4.00 0.47	2.52 0.66 2.45 0.61 5.213 .002** a>b, c, d, b>a, c>a, d>a
프로 배구 66 2.91 0.65 4.16 0.74 4.73 0.37 그램 F값 2.349 3.688 12.356 유의확률 .072 .012* .000*** post-hoc a>b, c>b a>c, b>d, c>a, d, d>b, c	3.91 0.42 14.465 .000*** a>b, c, b>a, d, c>a, d, d>b, c 4.00 0.47	2.45 0.61 5.213 .002** a>b, c, d, b>a, c>a, d>a
그램 F값 2.349 3.688 12.356 유의확률 .072 .012* .000*** post-hoc a>b, c>b a>c, b>d, c>a, d, d>b, c	14.465 .000*** a>b, c, b>a, d, c>a, d, d>b, c 4.00 0.47	5.213 .002** a>b, c, d, b>a, c>a, d>a
유의확률 .072 .012* .000*** post-hoc a>b, c>b a>c, b>d, c>a, d, d>b, c	.000*** a>b, c, b>a, d, c>a, d, d>b, c 4.00 0.47	.002** a>b, c, d, b>a, c>a, d>a
post-hoc a>b, c>b a>c, b>d, c>a, d, d>b, c	a>b, c, b>a, d, c>a, d, d>b, c 4.00 0.47	a>b, c, d, b>a, c>a, d>a
post-hoc a>b, c>b d, d>b, c	c>a, d, d>b, c 4.00 0.47	c>a, d>a
1X 7\mu m\ 115 210 022 426 062 455 062		260 066
표기전기단 115 5.10 0.05 4.20 0.05 4.50 0.05	4.07 0.52	2.60 0.66
1-2시간 201 3.14 0.90 4.25 0.62 4.37 0.65	4.07 0.02	2.60 0.76
참여 2-3시간 73 3.00 0.85 4.32 0.41 4.30 0.67	4.15 0.44	2.37 0.65
시간 F값 .718 .354 4.262	1.928	3.144
유의확률 .488 .702 .015*	.015* .147	
post-hoc a>c, c>a		
1회 46 2.98 0.84 4.20 0.62 4.29 0.69	4.16 0.45	2.62 0.57
2회 44 2.85 0.71 4.35 0.57 4.42 0.68	4.05 0.51	2.58 0.59
3회 117 2.99 0.75 4.31 0.65 4.46 0.68	3.97 0.47	2.65 0.59
참여 횟수 4회이상 182 3.27 0.95 4.24 0.55 4.40 0.63	4.11 0.51	2.48 0.84
^{東丁} F값 4.776 .792 .792	2.544	1.420
유의확률 .003** .499 .499	.056	.236
post-hoc b>d, c>d, d>b,c		
6개월미만 28 3.06 0.71 4.20 0.56 4.51 0.68	3.87 0.33	2.93 0.52
7-12개월 71 3.09 0.79 4.28 0.59 4.26 0.82	3.85 0.42	2.46 0.77
13-18개월 68 3.37 1.07 4.28 0.52 4.49 0.58	4.25 0.51	2.79 0.70
기소 19-24개월 128 3.00 0.79 4.26 0.57 4.34 0.66	4.07 0.50	2.50 0.62
참여 25개월이상 94 3.06 0.89 4.28 0.67 4.54 0.51	4.15 0.49	2.42 0.79
기간 F값 2.125 .123 2.701	7.952	5.316
유의확률 .077 .974 .030*	.000***	***000.
post-hoc	a>c, b>c, d, e, c>a, b, d>b, e>b	a>e, c>e, e>a, c

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

정신건강 관련 연구(김경식, 1996; 윤이중, 1996; 이성철, 1996; 정영린, 1997)에서 주관적 건강, 교육수준, 연령, 수입 등 개인의 사회 인구학적 특성변인과 생활만족

간에 유의한 관계가 있음을 밝히는 결과들이 나타남으로써 본 연구의 결과를 지지하여 주고 있다.

본 연구의 인구통계학적 특성변인에 따른 생활만족에 미치는 영향을 종합해 볼때, 본 연구결과는 관련 선행연구의 결과가 직·간접적으로 뒷받침하고 있으며, 결과적으로 인구통계학적 특성변인이 생활만족에 영향을 미치는 것을 입증해주고 있다.

2. 인구통계학적 특성변인에 따른 학교생활적응

본 연구에서 설정한 5개의 인구통계학적 변인에 따른 방과 후 스포츠 활동 참여자의 학교생활적응의 차이를 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 연구에서 얻어진 표본자료의 일반적인 성향을 알아보기 위하여 인구통계학적 특성변인에 따른 방과 후 스포츠 활동 참여자의 정신건강의 차이는 평균과 표준편차를 산출한 후, 일원변량분석(one-way ANOVA)을 통해 집단 간의 차이를 살펴보았다. 분석결과는 <표-7>과 같다.

<표-7>은 인구통계학적 특성변인에 따른 학교생활적응의 차이의 결과를 살펴보고 결과에 따른 논의를 하고자 한다. 본 연구에서는 성별, 프로그램, 참여시간, 참여횟수, 참여기간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 구체적으로 보면, 성별과 정신건강의 차이는 교사관계(p<.05)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여자(M=2.66), 남자(M=2.41) 나타났다.</p>

방과 후 스포츠 활동 프로그램과 학교생활적응의 차이는 교우관계(p<.001), 교사관계(p<.001), 학교수업(p<.001), 학교규칙(p<.05)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 방과 후 프로그램에 따라 교우관계의 차이는 배구(M=4.45), 농구(M=4.15), 축구(M=3.85), 뉴스포츠(M=3.69)이며, 교사관계의 차이는 뉴스포츠(M=2.74), 축구(M=2.66), 배구(M=2.16), 농구(M=2.15)이며, 학교규칙의 차이는 배구(M=4.53), 뉴스포츠(M=4.30), 축구(M=4.26), 농구(M=4.12)로 나타났다.

프로그램에서 통계적으로 유의한 수준이 나타난 교우관계에 대한 사후검증 (scheffe)을 실시한 결과 농구집단이 뉴스포츠, 뉴스포츠집단이 농구, 축구집단이 배구, 배구집단이 뉴스포츠, 축구 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 교사관계에 대한 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 농구집단이 뉴스포츠, 축구, 뉴스포츠 집단이 농구, 배구, 축구집단이 농구 배구, 배구집단이 뉴스포츠, 축구 집단 간

에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 학교수업에 대한 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 농구집단이 뉴스포츠, 축구, 뉴스포츠 집단이 농구, 배구, 축구집단이 농구, 배구, 배구집단이 뉴스포츠, 축구 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 학교 규칙에 대한 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 농구집단이 배구, 배구집단이 농구집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

참여시간과 학교생활적응에 차이는 교우관계(p<.05), 자기통제(p<.05) 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여시간에 따라 교우관계의 차이는 1시간미만(M=4.15), 2-3시간(M=3.93), 1-2시간(M=3.86) 순으로 나타났다.

참여시간에서 통계적으로 유의한 수준이 나타난 교우관계에 대한 사후검증 (scheffe)을 실시한 결과 1시간미만 집단이 1-2시간 집단, 2-3시간집단이 1시간미만 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

참여횟수와 학교생활적응에 차이는 교우관계(p<.05), 교사관계(p<.01), 학교수업 (p<.001) 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여횟수에 따라 교우관계 차이는 3회(M=4.17), 1회(M=3.96), 2회(M=3.90), 4회이상(M=3.84) 순으로 나타났으며, 교사관계 차이는 4회이상(M=2.70), 1회(M=2.46), 3회(M=2.30), 2회(M=2.23) 순으로 나타났으며, 학교수업 차이는 4회이상(M=3.23), 1회(M=3.07), 3회(M=2.95), 2회(M=2.88) 순으로 나타났다.

참여횟수에서 통계적으로 유의한 수준이 나타난 교우관계에 대한 사후검증 (scheffe)을 실시한 결과 3회집단이 4회이상, 4회집단이 3회 집단 간에 차이가 있으며, 교사관계는 3회집단이 4회집단, 4회집단이 3회 집단 간에 차이가 있으며, 학교수업은 2회집단이 4회이상집단, 3회집단이 4회이상집단, 4회이상 집단이 2회집단, 3회집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

참여기간과 학교생활적응 차이는 교우관계(p<.01), 교사관계(p<.05) 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여기간에 따라 교우관계에 차이는 6개월미만(M=4.39), 25 개월이상(M=4.09), 19-24개월(M=3.98), 7-12개월(M=3.82), 13-18개월(M=3.72) 순으로 나타났다.

참여기간에서 통계적으로 유의한 수준이 나타난 교우관계에 대한 사후검증 (scheffe)을 실시한 결과 6개월미만 집단이 13-18개월, 13-18개월 집단이 6개월 미만 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 7. 인구통계학적 특성변인에 따른 학교생활적응의 차이

변상 262 3,96 0.88 2.41 0.94 3.70 0.61 4.70 0.60 1.09 0.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.0	 구분			교우관계		교사	관계	학교		학교	
성 변 수 변 수 변 수 변 수 변 수 변 수 변 수 변 수 변 수 변			N		SD		SD		SD		SD
변설											
변수 변	성별		127		0.90						
남 등 구											
변부			80		0.90						
변경		뉴스포츠	124	3.69	1.02	2.74	1.00	3.20	0.74	4.30	0.78
F값		축구	119	3.85	0.77	2.66	0.97	3.26	0.70	4.26	0.84
Fix 유의확률 13.811 10.00++++++++++++++++++++++++++++++++++	파 근 그 래	배구	66	4.45	0.41	2.16	0.79	2.77	0.46	4.53	0.86
함하는 하는 함하는 하는 하		F값		13.811		10.	013	10.	632	3.0)12
함하다는 함시 한국 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전 전		유의확률		.000***		.000.)***	.000.)***	.03	80*
1 - 2시간 201 3.86 0.93 2.59 1.00 3.07 0.74 4.23 0.89 2-30 0.74 1.30 3.93 0.82 2.40 0.77 3.13 0.54 4.36 0.80 5.40 5.40 5.40 5.40 5.40 5.40 5.40 5.4		post-hoc	a>b, b	>a, d, c>d,	d>b, c	a>b, c, c>a, d,	b>a, d, d>b, c			a>d,	d>a
유숙숙시간		1시간미만	115	4.15	0.82	2.39	1.10	3.08	0.73	4.35	0.77
참여시간 유의확률 마ost-hoc 4.125 1017* 2.00 13% 13% 1.30 1.30 1.30 1.30 1.30 1.30 1.30 1.30 		1-2시간	201	3.86	0.93	2.59	1.00	3.07	0.74	4.23	0.89
F값 유의확률 post-hoc 4.125 .017* 2.002 .132 .132 .132 .825 1.131 .825 .825 1.131 .825 .324 1회 2회 3회 44 43,90 44 3,90 3회 117 F값 유의확률 117 	참성시간	2-3시간	73	3.93	0.82	2.40	0.77	3.13	0.54	4.36	0.80
변수 변	접역시신	F값		4.125		2.002		.192		1.131	
1회 46 3.96 0.91 2.46 0.93 3.07 0.69 4.41 0.74 2회 44 3.90 0.88 2.23 0.71 2.88 0.48 4.09 0.95 3회 117 4.17 0.66 2.30 0.95 2.95 0.55 4.22 0.89 4회이상 182 3.84 0.98 2.70 1.07 3.23 0.80 4.35 0.79 F값 3.511 5.187 5.345 1.818		유의확률		.017*		.1	36	.8	25	.3	24
유ት숙 취임 변경		post-hoc		a>b, c>a							
참여횟수 취임이상 182 3.84 0.98 2.70 1.07 3.23 0.80 4.35 0.79 F값 유의확률 .015*		1회	46	3.96	0.91	2.46	0.93	3.07	0.69	4.41	0.74
참여횟수 심회이상 182 3.84 0.98 2.70 1.07 3.23 0.80 4.35 0.79 F값 3.511 5.18		2회	44	3.90	0.88	2.23	0.71	2.88	0.48	4.09	0.95
F값 3.511 5.18 5.34 1.818 1.818		3회	117	4.17	0.66	2.30	0.95	2.95	0.55	4.22	0.89
F값 유의확률 3.511 5.187 5.345 1.818 유의확률 .015* .002** .001** .143 post-hoc c>d, d>c c>d, d>c b>d, c>d, d>c d 6개월미만 28 4.39 0.47 2.13 1.04 3.08 0.47 4.14 0.68 7-12개월 71 3.82 1.13 2.50 1.16 2.98 0.82 4.25 0.86 13-18개월 68 3.72 0.91 2.79 1.07 3.23 0.82 4.12 0.88 19-24개월 128 3.98 0.85 2.39 0.79 3.00 0.59 4.30 0.88 25개월이상 94 4.09 0.73 2.53 1.02 3.19 0.69 4.48 0.75 F값 3.941 2.830 0.85 0.81 0.82 2.210 유의확률 .004** .004** .025* .080 .080 .067	참여횟수	4회이상	182	3.84	0.98	2.70	1.07	3.23	0.80	4.35	0.79
Post-hoc C > d, d > c D > d > c > d		F값		3.511		5.1	187	5.3	345	1.8	318
6개월미만 28 4.39 0.47 2.13 1.04 3.08 0.47 4.14 0.68 7-12개월 71 3.82 1.13 2.50 1.16 2.98 0.82 4.25 0.86 13-18개월 68 3.72 0.91 2.79 1.07 3.23 0.82 4.12 0.88 19-24개월 128 3.98 0.85 2.39 0.79 3.00 0.59 4.30 0.88 25개월이상 94 4.09 0.73 2.53 1.02 3.19 0.69 4.48 0.75 F값 3.941 2.830 2.105 2.210 유의확률 .004** .025* .080 .080 0.59 .067		유의확률		.015*		.00	2**	.001	***	.1	43
7-12개월 71 3.82 1.13 2.50 1.16 2.98 0.82 4.25 0.86 13-18개월 68 3.72 0.91 2.79 1.07 3.23 0.82 4.12 0.88 19-24개월 128 3.98 0.85 2.39 0.79 3.00 0.59 4.30 0.88 25개월이상 94 4.09 0.73 2.53 1.02 3.19 0.69 4.48 0.75 F값 3.941 2.830 2.105 2.105 2.210 유의확률 0.004**		post-hoc		c>d, d>c		c>d,	d>c	b>d, d>1	c>d, o, c		
13-18개월 68 3.72 0.91 2.79 1.07 3.23 0.82 4.12 0.88 19-24개월 128 3.98 0.85 2.39 0.79 3.00 0.59 4.30 0.88 25개월이상 94 4.09 0.73 2.53 1.02 3.19 0.69 4.48 0.75 F값 3.941 2.83 2.105 2.105 2.210 유의확률 .004** .025 .085 .085 .085		6개월미만	28	4.39	0.47	2.13	1.04	3.08	0.47	4.14	0.68
참여기간 19-24개월 128 3.98 0.85 2.39 0.79 3.00 0.59 4.30 0.88 25개월이상 94 4.09 0.73 2.53 1.02 3.19 0.69 4.48 0.75 F값 3.941 2.83 2.10 2.10 2.10 2.21 2.21 3.94 2.004**		7-12개월	71	3.82	1.13	2.50	1.16	2.98	0.82	4.25	0.86
참여기간 25개월이상 94 4.09 0.73 2.53 1.02 3.19 0.69 4.48 0.75 F값 3.941 2.830 2.105 2.210 유의확률 .004** .025* .080 .067		13-18개월	68	3.72	0.91	2.79	1.07	3.23	0.82	4.12	0.88
25개월이상 94 4.09 0.73 2.53 1.02 3.19 0.69 4.48 0.75 F값 3.941 2.830 2.105 2.210 유의확률 .004** .025* .080 .067	차서 키가	19-24개월	128	3.98	0.85	2.39	0.79	3.00	0.59	4.30	0.88
유의확률 .004** .025* .080 .067	심역기간	25개월이상	94	4.09	0.73	2.53	1.02	3.19	0.69	4.48	0.75
		F값		3.941		2.8	330	2.1	.05	2.2	210
post-hoc a>c, c>a		유의확률		.004**		.02	25*	.0.	80	.0	67
* ** ** ***		post-hoc		a>c, c>a							

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

3. 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 학교생활적응에 미 치는 영향

본 연구에서 설정한 고등학생 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 학교생활 에 미치는 영향을 알아보기 위해 정신건강의 하위변인인 스트레스, 적대감, 자기효 능감, 자아존중감, 자기통제에 미치는 영향을 표준다중회귀분석을 실시하였다. 결 과는 다음의 <표-8>에 제시된 것과 같다.

1) 정신건강이 교우관계에 미치는 영향

다음의 <표-8>는 고등학생 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 교우관계에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 8. 정신건강이 교우관계에 미치는 영향

독립변수	B SE B		β	t값
(상수)	3.018	.369		8.169
스트레스	422	.038	414	-11.181***
적대감	173	.061	115	-2.807**
자기효능감	.770	.055	.570	13.950***
자아존중감	111	.069	062	-1.610
자기통제	.017	.046	.013	.361
	F		F=72	2.779***
		R, R^2	.698	3, .487

<표-8>에 의하면, 정신건강의 하위요인인 스트레스(β=-.414), 적대감(β=-.115), 자기효능감(β=.570) 나타나 스트레스, 적대감, 자기효능감은 교우관계에 긍정적 영 향을 미치고 있는 반면 자아존중감, 자기통제는 교우관계에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 스트레스, 적대감, 자기효능감이 교우관계에 영향을 미치는

^{**}p< .01. ***p< .001

것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 5개의 독립변인은 전체 변량의 약 48.71%를 설명해 주고 있다.

2) 정신건강이 교사관계에 미치는 영향

다음의 <표-9>는 고등학생 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 교사관계에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 9. 정신건강이 교사관계에 미치는 영향

독립변수	В	SE B	β	t값
(상수)	.414	.327		1.269
스트레스	.841	.033	.734	25.221***
적대감	424	.054	251	-7.813***
자기효능감	225	.049	148	-4.621***
자아존중감	.527	.061	.261	8.686***
자기통제	.052	.040	.037	1.286
	•	F	F=16	5.758***
		R, R^2	.827	7, .684

***p< .001

<표-9>에 의하면, 정신건강의 하위요인인 스트레스(β=.734), 적대감(β=-.251), 자기효능감(β=-.148), 자아존중감(β=.261)로 나타나 스트레스, 적대감, 자기효능감, 자아존중감은 교사관계에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 자기통제는 교사관계에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 스트레스, 적대감, 자기효능감, 자아존 중감이 교사관계에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 5개의 독 립변인은 전체 변량의 약 68.4%를 설명해 주고 있다.

3) 정신건강이 학교수업에 미치는 영향

다음의 <표-10>는 고등학생 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 학교수업에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 10. 정신건강이 학교수업에 미치는 영향

독립변수	В	SE B	β	t값
(상수)	193	.290		665
스트레스	.484	.030	.600	16.323***
적대감	112	.048	094	-2.327*
자기효능감	.006	.043	.005	.130
자아존중감	.502	.054	.354	9.313***
자기통제	.074	.036	.075	2.056*
		F	F=72	2.779***
		R, R^2	.704	4, .495

***p< .001

<= 10>에 의하면, 정신건강의 하위요인인 스트레스(β=.600), 적대감(β=-.094), 자아존중감(β=.354), 자기통제(β=.075)로 나타나 스트레스, 적대감, 자아존중감, 자기통제는 학교수업에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 자기효능감은 학교수업에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 스트레스, 적대감, 자아존중감, 자기통제가 학교수업에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 5개의 독립변인은 전체 변량의 약 49.5%를 설명해 주고 있다.

4) 정신건강이 학교규칙에 미치는 영향

다음의 <표-11>는 고등학생 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 학교규칙에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 11. 정신건강이 학교규칙에 미치는 영향

독립변수	В	SE B	β	t값
(상수)	3.018	.369		8.169
스트레스	422	.038	414	-11.181***
적대감	173	.061	115	-2.807**
~ 자기효능감	.770	.055	.570	13.950***
자아존중감	111	.069	062	-1.610
자기통제	.017	.046	.013	.361
_	_	F	F=3	9.484***

F F=39.484*** R, R² .583, .340

***p< .001

<표-11>에 의하면, 정신건강의 하위요인인 스트레스(β=-.414), 적대감(β=-.115), 자기효능감(β=.570)로 나타나 스트레스, 적대감, 자기효능감에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 자아존중감, 자기통제는 학교규칙에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 스트레스, 적대감, 자기효능감이 학교규칙에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 5개의 독립변인은 전체 변량의 약 34.0%를 설명해주고 있다.

4. 방과 후 스포츠 활동 참여자의 정신건강과 학교생활적응의 상관관계

본 연구에서는 단일차원성이 확인된 요인들의 적합도를 검정하기에 앞서 예측타 당성의 검정을 실시하였다. 즉, 각 요인들의 예측타당성을 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하여 <표-12>과 같은 결과를 얻었다.

표 12. 방과 후 스포츠 활동 참여자의 정신건강과 학교생활적응의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	.151**	1							
3	173**	.410**	1						
4	.128**	.246**	.229**	1					
5	.101*	.155**	.145**	150**	1				
6	462**	.183**	.539**	.128**	006	1			
7	.743**	208**	243**	.184**	.178**	462**	1		
8	.612**	.130**	.007	.345**	.113*	206**	.620**	1	
9	167**	.283**	.459**	.359**	193**	.457**	230**	.144**	1

^{1.} 스트레스, 2. 적대감, 3. 자기효능감, 4. 자아존중감, 5. 자기통제, 6. 교우관계, 7. 교사관계, 8 학교수업, 9. 학교규칙, *p< .05 **p< .01

고등학생의 방과 후 스포츠 활동의 정신건과 학교생활적응의 관계를 살펴보면 <표-12>에 나타난 바와 같이 자기효능감→학교수업, 자기통제→교우관계를 제 외한 각 요인간의 관계가 상관관계를 보이고 있어 연구가설에서 제시된 요인간 의 관계와 대부분이 일치하는 것으로 나타나 기준 타당성을 만족 시킨다고 볼 수 있다.

V. 논 의

고등학생 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강과에 미치는 영향은 성별에서 자기효능감에 유의한 차이가 나타났으며, 프로그램은 적대감, 자기효능감, 자아존중감, 자기통제에서 유의한 차이가 나타났고 참여시간에서는 자기효능감, 자기통제에서 유의한 차이가 나타났고, 참여횟수에서는 스트레스에서 유의한 차이가 나타났고, 참여기간에서는 자아존중감, 자기통제에서 유의한 차이가 나타났다.

이와 관련된 선행연구는 이정분(1992)의 무용전공학생과 일반학생을 대상으로 한 정신건강을 분석한 결과는 우울증, 강박성, 대인민감성에서 유의한 차이가 나타났다고 밝혔다. 또한, 이해화(2002)의 고등학교 스포츠 동아리 활동이 학생들의 정신건강에 미치는 영향의 연구결과에서는 강박증, 대인예민성에서 유의한 차이가나타났다고 하였으며, 고은영(2001)의 고등학생의 과외체육활동이 정신건강에 미치는 영향의 연구에서도 과외체육활동을 하는 학생들이 체육활동을 하지 않는 학생보다 정신건강에 긍정적인 도움을 줄수 있다고 보고하고 있다. 또한, 김종하(2003)의 골프참여자가 정신건강과 생활만족에 미치는 영향의 연구에서도 골프 참여자가비참여자보다 정신건강이 더 좋은 것으로 나타났다. 이렇듯 많은 선행연구결과와본 연구결과에서 일치하는 것으로 나타났다. 이는 고등학생의 방과 후 스포츠 활동 참여가 정신건강에 유의한 영향을 미치는 것으로 판단된다.

고등학생 방과 후 스포츠 활동에 따른 학교생활적응에 미치는 영향은 성별에서 교사관계에 유의한 차이가 나타났으며, 프로그램은 교우관계, 교사관계, 학교수업, 학교규칙 모든 요인에서 유의한 차이가 나타났고, 참여시간에서는 교우관계에서 유의한 차이가 나타났고, 참여횟수에서는 교우관계, 교사관계, 학교수업에서 유의한 차이가 나타났고, 참여기간에서는 교우관계, 교사관계에서 유의한 차이가 나타

났다. 이와관련된 선행연구는 Loy와 McPherson 그리고 Kenyon(1978) 등의 연구와 초등학생의 스포츠 참여와 학교생활적응을 연구한 김동현(2001), 중학생을 대상으로 스포츠 활동 참여와 학교생활 적응, 청소년을 대상으로 스포츠참여와 학교생활 적응을 연구한 박정현(1999), 김상철(2001), 김유리(2004), 손혁윤(2004), 박병국(2004) 등의 연구에서 학교체육 중 교내 스포츠 활동이 매우 적절하게 조직되고관리된다면 학생들이 민주적인 생활방식의 습득과 책임감을 배울 수 있는 진정한실험의 장이 될 것이라고 주장함으로써 본 연구의 결과를 뒷받침해 주고 있다.

방과 후 스포츠 활동 참가는 성취동기를 부여하며 의욕적 실천적인 청소년을 육성하는 데 도움을 준다. 방과 후 스포츠 활동의 장에서 얻어진 성취동기는 청소년에게 원만한 학교생활을 영위하도록 적극적인 태도를 육성한다는 Cox(1985)의 연구는 이 연구결과를 뒷받침하고 있다.

정영린(1986)과 박재식(1999)의 연구에 의하면 청소년의 스포츠 활동 참가는 청소년의 불안과 긴장을 건전하게 해소하고 잠재능력을 개발할 수 있으며, 스포츠활동 참가를 통해 건강 및 체력 증진은 물론 심리적, 정서적 안정에 도움을 주며정의적 인간관계를 유지하는데 크게 기여 할 수 있다고 하였다. 또한, 스포츠 활동은 민주시민으로서의 생활기술 및 태도를 학습시키는 사회적 활동으로써 개인의성장과 발달과정을 돕고 학교생활 적응에 필요한 역할 및 태도와 공동체 의식을학습시킬 수 있다고 주장하고 있어 이 연구결과를 지지하고 있다.

김재운(2003)의 레저스포츠 참가정도와 학교생활 적응의 관계에서 참가강도가학교생활 적응에 영향을 미친다는 연구결과와 박병국(2004)의 참가강도는 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙 등 전반적인 학교생활 적응을 향상시키는 것으로 나타났다. 이는 고등학생의 방과 후 스포츠 활동 참여가 학교생활적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 판단된다.

고등학생 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 학교생활적응에의 하위변인 교우관계에서는 스트레스, 적대감, 자기효능감에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 교사관계에서는 스트레스, 적대감, 자기효능감, 자아존중감에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 학교수업에서는 스트레스, 적대감, 자아존중감, 저기통제에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 학교규칙에서는 스트레스, 적대감, 자기효능감에서 유의한 차이가 나타났다.

본 연구결과를 지지하는 선행연구를 살펴보면 김동환(1998), 신찬환(2002)의 연

구결과와 일치하며 우울과 강박증이 심할수록 학교생활적응을 잘하지 못하는 것으로 나타난 박미정(2002)의 연구와 교우관계는 정신건강에 아주 큰 영향을 미친다는 이춘근(2000), 강박증, 대인예미증, 우울증, 불안증, 공포불안, 편집증, 정신결핍증과 학교친구 지각은 정적관계로 유의미한 차이를 보인다는 김운삼(2002)의 연구결과와도 일치하고 있어 고등학생 방과 후 스포츠 활동에 따른 정신건강이 학교생활적응에 유의한 영향을 미친다고 판단된다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

이 연구는 고등학생의 방과 후 스포츠 활동이 정신건강과 학교생활적응에 미치는 연구로 G광역시 고등학생 389명을 대상으로 설문을 조사하여 Window용 SPSS/PC 18.0 Version 통계프로그램을 이용하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 인구통계학적 특성변인이 정신건강에 미치는 영향에서 성별, 프로그램, 참여시간, 참여횟수, 참여기간은 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

성별과 정신건강의 차이는 자기효능감에서 여자가 남자보다 더 많은 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 방과 후 프로그램에 따라 적대감의 차이는 축구, 농구, 뉴스포츠, 배구이며, 자기효능감의 차이는 배구, 농구, 뉴스포츠, 축구이며, 자아존 중감의 차이는 축구, 뉴스포츠, 배구, 농구)이며, 자기통제의 차이는 농구, 축구, 뉴스포츠, 배구로 나타났다. 참여시간과 정신건강 차이는 적대감, 자기통제에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여시간에 따라 적대감의 차이는 1시간미만(M=4.55), 1-2시간(M=4.37), 2-3시간(M=4.30) 순으로 나타났으며, 참여시간에서는 자기효능감 1시간미만집단에서 높게 나탔으며, 자기통제 1시간미만과 1-2시간 집단에서 높게 나타났으며, 참여횟수와 정신건강 차이는 스트레스에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여횟수에 따라 스트레스 차이는 4회 이상, 3회, 1회, 2회 순으로 나타났으며, 참여기간과 정신건강 차이는 자아존중감, 자기통제에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여기간에 따라 자아존중감에 차이는 13-18개월, 25개월이상, 19-24개월, 6개월미만, 7-12개월 순으로 나타났다.

둘째, 인구통계학적 특성변인이 학교생활적응에 미치는 영향에서 성별, 프로그램, 참여시간, 참여횟수, 참여기간은 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

성별과 정신건강의 차이는 교사관계에서 여자가 더 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 방과 후 스포츠 활동 프로그램과 학교생활적응의 차이는 교우관계, 교사관계, 학교수업, 학교규칙에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 방과후 프로그램에 따라 교우관계의 차이는 배구, 농구, 축구, 뉴스포츠이며, 교사관계의 차이는 뉴스포츠, 축구, 배구, 농구이며, 학교규칙의 차이는 배구, 뉴스포츠, 축구, 농구로 나타났으며, 참여시간과 학교생활적응에 차이는 교우관계, 자기통제 유의

한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 참여횟수와 학교생활적응에 차이는 교우관계, 교사관계, 학교수업에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 참여기간과 학교 생활적응 차이는 교우관계, 교사관계에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 고등학생 방과 후 스포츠 활동 정신건강이 교우관계에서는 스트레스, 적대 감, 자기효능감에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 교사관계에서는 스 트레스, 적대감, 자기효능감, 자아존중감에서 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 학 교수업에서는 스트레스, 적대감, 자아존중감, 자기통제에서 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 학교규칙에서는 스트레스, 적대감, 자기효능감에서 영향을 미치는 것으로 으로 나타났다.

넷째, 정신건강이 학교생활적응 요인간의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

2. 제 언

본 연구는 고등학생의 방과 후 스포츠 활동이 정신건강(스트레스, 적대감, 자기효능감, 자아존중감, 자기통제)과 학교생활적응(교우관계, 교사관계, 학교수업, 학교규칙)에 어떠한 영향을 미치는가를 밝히고자하는 연구로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상이 고등학생으로 제한하였기에 후속 연구에서는 전국에 고 등학생을 대상으로 설정하여 연구가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 주 5일 근무제의 도입에 따라 방과 후 스포츠클럽이 더욱 활성화 되고 있다. 이에따라 본 연구에서 조사했던 프로그램 이외에 많은 프로그램이 있으므로 방과 후 프로그램을 추가하여 후속연구에서는 연구가 진행될어야 할 것으로 사료된다.

참고문헌

- 강승희(2010). 중학생의 부·모애착, 우울, 심리적 안녕감, 학교생활적응간의 관계. 중등교육연구, 58(3), 1-29.
- 강신욱(1997). 생활체육참가와 주부의 정신건강의 관계 한국체육학회지, 36(3), 33-45.
- 고은영(2001). 고등학생 과외체육활동이 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교 대학원.
- 곽수란(2006). 청소년의 학교적응도 분석. 교육사회학연구, 16(1), 1-26.
- 김경식(1996). 청소년의 여가활동과 여가태도의 관계. 한국스포츠사회확회지, 6, 1.
- 김경원(2003). 규칙적인 운동이 신체적 자기개념에 미치는 영향. 한국스포츠심리학 회지, 14(1), 1-12.
- 김기형(2006). 고등학생과 대학생의 가족관계, 교우관계, 학교적응도와 심리적 안녕 감과의 관계, 미간행 석사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 김동현(2001). 초등학생의 스포츠 참여가 학교생활 만족에 미치는 영향. 미간행 석 사학위논문. 부산교육대학교 대학원.
- 김동환(1998). 고등학생의 정신건강과 학교생활지각에 관한 연구. 미간행 석사학위 논문. 우석대학교 교육대학원.
- 김명섭(2004). 중학생의 스포츠 참여활동과 학교생활 적응에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 교육대학원.
- 김상철(2001). 청소년의 스포츠 활동 참여가 학교생활 적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 김석일(2004). 여가스포츠 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관계. 미 간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 김성민(2002). 중학생의 스포츠 활동참여와 학교생활 적응에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 김성종(2000). 지방공공서비스 공급의 생산효율성 구조분석, 한국지방자치학회, 10, 3-26.
- 김성춘(2003). 청소년의 자살생각에 영향을 주는 요인 연구. 미간행 석사학위논문.

- 목워대학교 대학원.
- 김영훈(2007). 청소년의 여가활동 참여가 학교생활만족에 미치는 영향에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 안양대학교 대학원.
- 김영희(2000). 초등학교 아동의 스포츠 활동 참여와 인성의 관계. 미간행 석사학위 논문. 한국교원대학교 대학원.
- 김용래(1993). 정의적 특성과 그 선행변인이 학업성적에 미치는 영향. 교육연구논 총, 95-113.
- 김용래(2000). 학습동기척도와 학교적응척도의 타당화 및 두 척도 변인간의 관계분 석. 교육연구논총, 17, 3-37.
- 김운삼(2002). 고등학생의 정신건강과 학교생활적응과 관계. 극동정보대학교 논문 집, 제9집
- 김유리(2004). 중학생의 체육특기적성 참가와 학교생활적응의 관계. 미간행 석사학 위논문. 성균관대학교 교육대학원.
- 김윤현(2010). 청소년 수련활동의 만족도와 성과에 관한 연구. 미간행 박사학위논 문. 인제대학교 대학원.
- 김은혜(2002). 댄스스포츠 참가가 스트레스 사회적 지지 및 정신건강에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 건국대학교 대학원.
- 김재운(2003). 청소년의 레저스포츠 참가와 스트레스 및 학교생활적응과의 관계. 한국사회체육학회지. 제20호.
- 김종하(2003). 골프참여가 정신건강과 생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논 문. 한남대학교 교육대학원.
- 김호순(2008). 청소년의 라이프스타일과 여가활동 유형의 통합모형 연구. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 노숙영(1998). 중학생의 학교적응, 학업성취, 정서 및 문제행동의 관계. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 류근림(1988). 운동선수의 스포츠 사회화과정에 관하 연구. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 문동규(2007). 청소년의 여가스포츠 참여와 몰입경험, 자아효능감 및 자아실현 간의 관계. 미간행 박사학위논문. 목포대학교 대학원.
- 문은식, 김충희(2002). 청소년의 학교생활 적응행동에 영향을 미치는 사회·심리적

- 변인들의 구조적 분석, 교육심리연구, 16(2),219-241.
- 민영순(1995). 가정환경 및 학급사회의 심리적 환경과 아동의 사회적 능력. 미간행석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 박미정(2002). 청소년의 정신건강상태가 학교생활적응에 미치는 영향에 대한 연구. 미간행 석사학위논문. 대구카톨릭대학교 대학원.
- 박병국(2004). 청소년의 스포츠 활동 참여가 학교생활적응 및 자아성취감에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 21, 633-644.
- 박영신, 김의철(2008). 한국 청소년의 삶의 질과 인간관계. 교육심리연구, 22(4), 801-836.
- 박인환(2001). 도시 근로자의 스포츠 참여와 사회적 태도 및 직무만족에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 원광대학교대학원.
- 박재식(1999). 중학생의 스포츠 활동 참여 형태와 사회성 발달의 관계. 미간행 석 사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 박정현(1999). 청소년의 체육활동 참가와 학교생활적응의 관계. 미간행 석사학위는 문. 서울대학교 대학원.
- 박정희(2007). 청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 학급단위 학교상담 프로그램의
- 박주영(2003). 댄스스포츠 우수 선수들의 즐거움과 스트레스 경험. 미간행 석사학 위논문. 국민대학교 대학원.
- 배진희(2004). 양육 스트레스가 손 자녀 양육 조부모의 심리적 안녕에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 전북대학교 대학원.
- 서향리(2011). 스포츠동아리활동 재미요인이 청소년의 심리적 웰빙에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 선우유영(2008). 스포츠센터 참가자의 정신건강과 사회적지지 및 사회적응의 관계. 미간행 체육학석사학위논문. 서울산업대학교 산업대학원.
- 소선숙, 송민경, 김청송(2010). 청소년이 지각한 부모양육행동과 학교적응이 우울에 미치는 영향. 청소년학연구, 17(3), 1-23.
- 손혁윤(2004). 중학생의 스포츠 활동이 학교생활적응에 미치는 영향. 미간행 석사 학위논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 손희주(2004). 청소년들의 인라인스케이트 참여정도와 참여동기 및 참여만족도에 관한 연구, 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.

- 송용성(2005). 청소년의 스포츠 활동 참여가 정신건강과 일탈행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문 조선대학교 대학원.
- 신찬환(2002). 초등학교 학생의 생활양식유형과 정신건강 및 학교생활적응과의 관계. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 교육대학원.
- 신현숙(2011). 초등학생의 성격적 강점 및 주관적 행복감과 학교생활적응 간의 관계. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.
- 염유식(2011). '2011 한국 어린이ㆍ청소년 행복지수의 국제비교'. 연세대 사회발전연구
- 오정희(2004). 한국무용참가가 노인 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 유진(1994). 운동과 정신건강, '93한국스포츠심리학회 정기심포지엄.
- 육영숙(1994). 지속적인 운동이 성인의 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 성균관대학교 대학원.
- 윤여숭(2011). 청소년박람회가 청소년의 활동참여동기 증진에 미친 영향. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 윤이중(1996). 직장인의 생활체육 참가가 인지된 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 이경아, 정현희(1999). 스트레스, 자아존중감 및 교사와의 관계가 청소년의 학교적 응에 미치는 영향. 한국심리학회지, 11(2), 213-226.
- 이성철(1996). 노인의 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 서울 대학교 대학원.
- 이영미, 민하영(2004). 학령기 아동이 지각한 부모의 양육행동 및 학교적응에 따른 아동의 우울성향. 대한가정학회지, 42(4), 1-10.
- 이유찬, 류경희(2003). 생활체육 참가자의 지역사회 활동과 형성에 관한 연구, 제41회 한국체육학회 학술발표회.
- 이정분(1992). 무용전공 고등학생의 상태불안이 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 이정윤, 이경아(2004). 초등학생의 학교적응과 관련된 개인 및 가족요인. 한국심리 학회지, 16(2), 261-276.
- 이종영(2002). 여가스포츠 활동 참가가 현대인의 인간소외 현상에 미치는 영향. 한국스포츠사회학회지, 15(2), 349-373.

- 이춘근(2000). 직업학교 학생과 일반계 고등학교 학생의 정신건강과 학교생활적응수준에 관한비교연구. 미간행 석사학위논문. 한국외국어대학교 교육대학원.
- 이해화(2002). 고등학교 스포츠 동아리 활동이 학생들의 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 대구대학교 교육대학원.
- 이홍구(1998). 생활체육 참가와 사회연결망 및 사회적 지지의 관계. 미간행 박사학위 논문. 서울대학교 대학원.
- 임인수(2001). 노인의 스포츠참여가 자아존중감, 고독감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. 한국스포츠사회학회지, 14(2), 385-398.
- 임번장(1995), 여가활동 유형과 여가만족의 관계. 한국체육학회지, 34(3), 56-59.
- 정영린(1986). 스포츠 참가와 청소년 비행의 관계에 대한 연구. 미간행 석사학위는 문. 서울대학교 대학원.
- 정영린(1997). 생활체육 참가와 여가만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 정현주(2005). 대안학교 청소년과 일반학교 청소년의 심리적 안녕감에 관련된 변인 연구. 학생생활상담, 23, 5-34.
- 조수영(2012). 청소년 비행에 영향을 미치는 여가활동의 특성탐색. 미간행 박사학 위논문. 단국대학교 대학원.
- 최은주(2001). 초등학생의 학교생활 만족도와 주관적 안녕감 간의 상관관계 연구. 미간행 석사학위논문. 아주대학교 대학원.
- 허승연(2009). 청소년의 행복에 영향을 미치는 생태체계 변인. 미간행 박사학위논 문. 숙명여자대학교 대학원.
- 허지영(2008). 초등학생의 행복감과 학교생활적응과의 관계 연구. 미간행 석사학위 논문. 공주교육대학교 대학원.
- Bierman, K. L.(1994). School adjustment. In R. J. Corsini (Eds.). Encyclopedia of psychology. New York: John Wiley & Sons.
- Bolger, N, & Eckenrode, J.(1991). Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. Journal of Personality and Social Psychology, 61.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E.(1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. Journal of Leisure Research, 25, 111-128.

- Cox, R. H.(1985). Sport psychology. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Dannenmaier, W. E.(1978). Mental health: An overview. Chicago: Nelson Hall.

 Development and Aging. Washing, D.C. American Psychological Association.
- Elias, M. J.(1989). Schools as a source of stress to children: An analysis of causal and ameliorative influences. Journal of School Psychology, 27(4), 393–407.
- Gonzales, N. A., Tein, J. Y., Sandler, I. N., & Friedman, R.(2001). On the limits of coping: Interaction between stress and coping for inner-city adolescents. Journal of Adolescent Research, 4, 372–394.
- Greetz, C.(1972). Deep Play: Note on the Balinese Cockfight, Daedelus.
- Kenyon(1969). Sport Involvement: A Conceptual Go and Some Consequences there of. In G. S. Kenyon(Ed.). Sociology of Sport. Chicago: Athletic Institute.
- Kenyon, G. S., & McPherson, B. D.(1974). An Approach to the Study of Sport socialization, Industrialized review of Sport Sociology, 1(9).
- Kenyon, J. (1981). Health education and the media: Pergamon Press.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J.(2002). Toward a science of mental health:
 Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp.45–59). New York: Oxford University Press.
- Ladd, G. W., Kochenderfer, B. J., & Coleman, C. C.(1996). Friendship quality as a predictor of young children's early school adjustment. Child Development, 67(3), 1103–1118.
- Larocco, J. M., House, J. S., & French, J. R. P.(1980). Social support: Occupational stress and health. Journal of Healthy and Social Behavior, 21, 202–218.
- Layman, E. M.(1960). Contributions of exercise and sports to mental health and social adjustment. In R. Johnson (ed). Science and medicine of exercise and sport. New York: Harper & Row, 560-599.

- Leonard(1980). A sociological perpective of sport Minneapolis. MN: Burgeso Publishing Company.
- Lipsky, R.(1978). Toward a Politial Theory of American Symbolism. American Rehavioral Scientist.
- Loy, J. W., Mcpherson, B. D., & Kenyon, G. S.(1978). Sport and social system. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Lynch, M., & Cicchetti, D.(1997). Children's relationships with adults and peers: An examination of elementary and junior high school students. Journal of School Psychology, 35(1), 81–99.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S.(1961). The measurement of life satisfaction. Journal of Gerontology, 16, 134-143.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., Deci, E., & Kasser, T.(2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. Personality and Social Psychology Bulletin, 30, 475-486.
- Uhlenhuth, E. H., & Paykel, E. S.(1973). Symptom configuration and life events. Arch/ Gen Psychiatry, 28, 743-748.
- Vieno, A., Santinello, M., Pastore, M., & Perkins, D. D. (2007). Social support, sense of community in school, and self-efficacy as resources during early adolescence: An integrative model. American Journal of Community Psychology, 39, 177–190.
- Willis & Compbell.(1992). Exercise psychology. Champaign. IL: Human Kinetics Publishers.

고등학생 방과 후 스포츠 활동이 정신건강과 학교생활적응에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원 체육교육전공

지도교수 : 안 용 덕

석사과정 : 김 성 환

다음의 문항은 정신건강에 관한 물음입니다. 귀하의 생각과 일 치하는 곳에 "○"를 해주시면 됩니다.	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 계획을 세우면 반드시 실행할 수 있다고 확 신 한다.	1	2	3	4	5
2. 나는 하기 싫은 일이라도 마칠 때까지 매달린다.	1	2	3	4	5
3. 나는 실패한 일에 대해서는 더욱 열심히 노력한다.	1	2	3	4	5
4. 대체로 나는 내가 실패자라고 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
5. 나는 때때로 내가 정말 쓸모없는 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4	5
6. 때때로 나에게 좋은 점이라곤 전혀 없다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
7. 다른 친구들이 하는 놀이나 활동에 불쑥 끼어들어 참견하거나 방해합니까?	1	2	3	4	5
8. 일을 성급히 하다 부주의한 실수를 많이 합니까?	1	2	3	4	5
9. 자신이 맡은 작업이나 활동을 할 때 쉽게 산만해집니까?	1	2	3	4	5
10. 사소한 일에도 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
11. 나 자신도 걷잡을 수 없이 울화가 터진다.	1	2	3	4	5
12. 누구를 때리거나 해치고 싶은 충동이 생긴다.					
13. 나는 친구들이 나를 따돌리는 것 같아 속상하다.					
14. 나는 친구들이 나를 무시하는 것 같아 속상하다.					
15. 나는 친구들과 마음껏 어울리지 못해 불만이다.	1	2	3	4	5

다음의 문항은 학교생활적응에 관한 물음입니다. 귀하의 생각 과 일치하는 곳에 "○"를 해주시면 됩니다.	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 학교에서 같은 반 친구들과 잘 어울려 생활한다.	1	2	3	4	5
2. 학교에서 터놓고 이야기할 친구가 많은 편이다.	1	2	3	4	5
3. 친구 집에 놀러가기도 하고, 친구들을 집으로 초대하기도 한다.	1	2	3	4	5
4. 선생님과 자유롭게 대화를 나누는 편이다.	1	2	3	4	5
5. 내 마음속의 비밀을 선생님에게 이야기하는 편이다.	1	2	3	4	5
6. 선생님을 길에서 만나면 반가워서 달려가 인사를 한다.	1	2	3	4	5
7. 수업시간이 즐겁다.	1	2	3	4	5
8. 수업시간에 공부하는 내용이 유익하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
9. 학교 숙제(과제)가 많은 편이다.	1	2	3	4	5
10. 학교 도서관에서 조용히 한다.	1	2	3	4	5
11. 복도나 계단에서 뛰어 다니지 않는다.	1	2	3	4	5
12. 학교에서 단정한 헤어스타일과 옷(교복)을 착용한다.	1	2	3	4	5

■ 다음은 귀하의 개인적인 특성에 관한 것입니다. 해당란에 ○표 해 주십시오.

2) 뉴스포츠

4) 배구

1. 귀하의 성별()

1) 농구

3) 축구

2. 귀하의 참여하고 있는 스포츠 활동 프로그램 ?

3. 귀하의 방과 후 스포츠 활동	참여기간 ?
1) 6개월미만	2) 7-12개월
3) 13-18개월	4) 19-24개월
5) 25개월이상	
4. 귀하의 방과 후 스포츠 활동	참여횟수 ?
1) 1회	2) 2회
3) 3회	4) 4회이상
5. 귀하의 방과 후 스포츠 활동	참여시간 ?
1) 1시간미만	2) 1-2시간
3) 2시간이상	

	저작물 이용 허락서				
학 과	교육학과(체육) 학 번 20108098 과 정 석사				
성 명	한글 : 김 성 환 한문 : 金 性 煥 영문 : Kim, Sung-Hwan				
주 소	광주광역시 서구 풍암동 777 SK-VIEW 105동 701호				
연락처	E-MAIL: karl7777@hanmail.net				
논문제목	(한글) 고등학생의 방과 후 스포츠 활동이 정신건강과 학교생활적응에 미치는 영향 (영어) Effects of Extracurricular Sports Activities in High School Student on Mental Health and School Adjustment				

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

- 다 음 -

- 1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 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 의사가 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 타인 에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음.
- 7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

동의여부 : 동의(O) 조건부 동의() 반대()

2013년 2월 일

저작자: 김 성 환 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하