



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#) 

2014학년도 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

중학생의 체육활동 및
심리적 행복감이
사회적 관계에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

김 대 철

중학생의 체육활동 및
심리적 행복감이
사회적 관계에 미치는 영향

Psychological well-being and sense of physical education
activities of junior high school students to the impact of
social relationships

2014년 2월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

김 대 철

중학생의 체육활동 및
심리적 행복감이
사회적 관계에 미치는 영향

지도교수 조 동 진

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2013년 10월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

김 대 철

김대철의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 송 채 훈 인

심사위원 조선대학교 교수 서 영 환 인

심사위원 조선대학교 교수 조 동 진 인

2013년 12월

조선대학교 교육대학원

< 목 차 >

ABSTRACT

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구목적	3
3. 연구가설	3
4. 연구의 제한점	5
5. 용어정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 체육활동	7
2. 심리적 만족감	10
3. 사회적 관계	12
4. 사회적 관계에 관한 선행연구 고찰	14
III. 연구방법	17
1. 연구대상	17
2. 연구도구	22
3. 연구과정	24

4. 자료처리	24
IV. 연구결과	25
V. 논의	56
VI. 결론	66

참고문헌

부록

< 표 목 차 >

<표 1>조사대상장의 특징	18
<표 2>학교체육활동	29
<표 3>방과 후 체육활동	20
<표 4>또래 체육활동	21
<표 5>심리적 행복감 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	22
<표 6>사회적 관계 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	23
<표 7>심리적의 일반적 경향	25
<표 8>사회적 관계의 일반적 경향	26
<표 9>사회 인구학적 변인에 따른 심리적 행복감의 차이	28
<표 10>체육수업에 따른 심리적 행복감의 차이	30
<표 11>방과 후 체육활동에 따른 심리적 행복감의 차이	33
<표 12>또래 체육활동에 따른 심리적 행복감의 차이	36
<표 13>사회 인구학적 변인에 따른 사회적 관계의 차이	38
<표 14>체육수업활동에 따른 사회적 관계의 차이	40
<표 15>방과 후 체육활동에 따른 사회적 관계의 차이	42
<표 16>또래체육활동에 다른 사회적 관계의 차이	44
<표 17>체육활동의 심리적 행복감에 따른 사회적 관계의 차이	46
<표 18>사회인구학적변인, 체육활동관련변인, 심리적 행복감과 사회적 관계와의 상관	49
<표 19>중학생의 사회인구학적 변인, 체육활동변인, 심리적 행복감의 부	

모관계에 대한 위계적 회귀분석	51
<표 20>중학생의 사회인구학적 변인, 체육활동변인, 심리적 행복감의 교사관계에 대한 위계적 회귀분석	52

< 그림목차 >

<그림 1> 연구모형	4
-------------------	---

ABSTRACT

Physical activity and psychological well - being of middle school students on the effects of social relationships

KIM DAE CHEL

Advisor : Prof. Jo DONG-JIN

Department of Physical Education

Graduate School of Education, Chosun University

This study wants to investigate how psychological satisfaction through physical activity affects social relationships for youth.

In order to achieve this purpose, this study selected the following definite research problem and wants to investigate it. For this, we randomly selected four coeducation middle schools, selected 2 classes in a grade from each school and re-extracted 400

girl and boy students. We calculated the frequency, percentage, average, and standard deviation of the subjects in order to verify the reliability of the test tool. We also calculated Cronbach's a coefficient. In order to find out demographic characteristics of the subjects, we calculated the frequency, percentage, average, and standard deviation. Moreover, in order to find out the differences of the main variables in accordance with sociodemographic variables, physical activity variables, psychological happiness, and social and psychological health, we performed the

average score and standard deviation, t-test, ANOVA, and used Scheffe' and Duncan's multiple comparison for post-verification. Finally, we performed hierarchical regression analysis to know the relative influence of sociodemographic variables, physical activity variables, psychological happiness, and social and psychological health that affects social relations.

The results of this study are summarized as follows:

First, in the general trends of psychological happiness and social relationships, the psychological happiness is lower than the average but the social relationships are a little bit higher than the average. Second, the social-demographic variables and physical activities turned out to affect psychological happiness and social relationships. Third, the differences between social relationships according to psychological happiness in physical activities turn out to have a favourable influence. Fourth, relative variables that affect social relationship are favorable in relative influence.

I. 서론

1. 연구의 필요성

오늘날 현대사회가 다양한 분야에서 급격한 속도로 변화됨에 따라 많은 분야에서 그에 따르는 문제가 등장하게 되었다. 많은 사회적 문제 중 특히 청소년과 관련된 문제는 그 어떤 문제보다 심각하여 이에 대한 대책이 절실하게 되었다. 물론 과거에도 오늘날과 마찬가지로 청소년 문제는 존재하였고, 성인의 시각에서 볼 때 청소년은 항상 문제가 있는 것으로 간주되었다.

청소년기는 아동기를 거쳐 성인이 되는 과도기로써 발달 단계에서 야기되는 여러 가지 신체적, 정신적 변화로 인하여 가치에 대한 갈등, 폭력성, 스트레스 및 자아 정체감 등의 혼란을 일으킬 수 있는 성향 및 가능성을 지니고 있다. 특히 음란 및 폭력 영상물의 범람으로 학교폭력, 자살과 같은 심각한 사회문제를 양산하고 있으며, 성적, 진로, 왕따 등의 문제로부터 많은 스트레스를 받고 있다.

청소년기는 아동에서 성인으로 전환되는 과도기적 시기로 자아정체감대 역할혼미(Erikson, 1956)의 심한 혼란과 복잡한 변화를 경험하게 되는 예민한 시기이다. (강문희, 1999). 이러한 사회적 상황은 청소년 문제를 발생시키는 주요인 되고 있으며, 청소년의 스포츠 활동 참가는 청소년 문제를 예방 혹은 해결하는 능동적 대안으로 제안되고 있다.

이와 같이 전인적인 인간으로서의 성장을 유도하는 것은 그 사회의 중요한 책무이다. 같은 맥락에서 체육활동 참가는 청소년을 전인적 인간으로 성장 지속적이고 자발적인 참가를 통해 건전한 사회적 상호작용을 자연스럽게 경험케 함으로써 건전한 청소년 문화를 육성하고, 청소년 문제 예방에 기여한다(임번장, 2000)고 볼 수 있다.

청소년의 신체활동이 청소년의 스트레스 감소와 공격성 감소로 인한 긍정적 효과에 대한 근거는 신체 활동이 긍정적인 가치와 태도, 사회적 적응력을 길러 준다는

주장과 참가자로 하여금 학교에 대한 관심과 소속감을 갖게 해 주는 효과적인 방법이라는 점(Ferdinand, 1966), 사회적 통제의 메커니즘 등을 들 수 있다.

Dowall(1988)은 공격성의 감소와 체력 및 신체 활동의 수준과의 관계를 조사한 결과, 공격성과 신체 활동의 만족감 간에 유의한 관계가 있다고 보고하였다.

정청희와 최용주(1977)는 중학생을 대상으로 운동 참가에 따른 운동 자기효능감이 단기간 운동 참가 후 정서 변화에 미치는 영향을 규명하기 위하여 운동 참가 전, 후 시점별 긴장, 우울, 분노, 활력, 피로, 혼란 등 무드상태의 하위 차원에 미치는 효과를 검증한 결과 단중재 효과를 가지며, 운동 자기효능감이 높은 학생이 낮은 학생보다 운동 참가 후 긍정적인 무드 상태를 경험한다고 보고하였다.

따라서 오늘 이 시대의 청소년을 건전한 민주시민으로 육성하고 지도하기 위해서는 현대 청소년이 과거와는 달리 어떤 환경에 처해있으며, 이들이 겪는 생물학적 변화는 어떠한가, 그에 따른 심리적, 행동적, 인지적 특징이 어떠한가를 이해하는 것이 우선되어야 한다(임영식, 2000).

청소년의 학교 체육이나 방과 후 체육수업 그밖에 체육활동을 함으로써 학교와 친구와의 관계 더불어 사회에 미치는 영향이 긍정적으로 바꿀 수 있고 연구 문제의 해결은 통한 얻어진 연구의 결과는 다음과 같은 측면에서 그 효용성과 활용방안이 기대된다.

첫째 청소년들의 체육활동 참가 측면은 곧 청소년 체육의 활성화와도 밀접한 관계가 있고 청소년의 체육참가 학교와 사회에 미치는 영향을 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

둘째, 체육학 분야의 선행연구에 미비한 실정인 스포츠 참가를 통한 청소년의 사회적 관계 개선과 학교생활적응과의 관계에 대한 이론적 지식 기반을 확장 시킬 수 있을 뿐만 아니라, 관련 학문 분야에서 경험적인 연구의 축적과 지속적인 연구의 활성화에 기여할 수 있을 것이다.

2. 연구의 목적

이 연구는 청소년이 체육활동을 통해 심리적 만족감이 사회적 관계에 얼마나 영향을 미치는 관계를 구명하고자 한다.

이와 같은 목적을 달성하기 위하여 이 연구는 다음과 같은 구체적인 연구 문제를 설정하고 이를 구명하고자 한다.

첫째, 청소년의 체육활동 참가는 사회적 관계에 영향

둘째, 청소년의 체육활동 참가는 학교생활적응에 영향

셋째, 청소년의 사회적 관계는 학교생활적응에 영향

3. 연구가설

가설 I. 중학생의 체육활동에서의 심리적 만족감, 사회적 관계의 일반적 경향이 있을 것이다.

가설 I -1. 체육활동에서의 심리적 만족감의 일반적 경향이 있을 것이다.

가설 I -2. 사회적 관계의 일반적 경향이 있을 것이다.

가설 II. 사회인구학적 변인 및 체육활동에 따른 심리적 만족감과 사회적 관계가 차이가 있을 것이다.

가설 II-1. 사회인구학적 변인, 체육활동변인에 따른 심리적 만족감의 차이가 있을 것이다.

가설 II-2. 사회인구학적 변인, 체육활동변인에 따른 사회적관계의 차이가 있을 것이다.

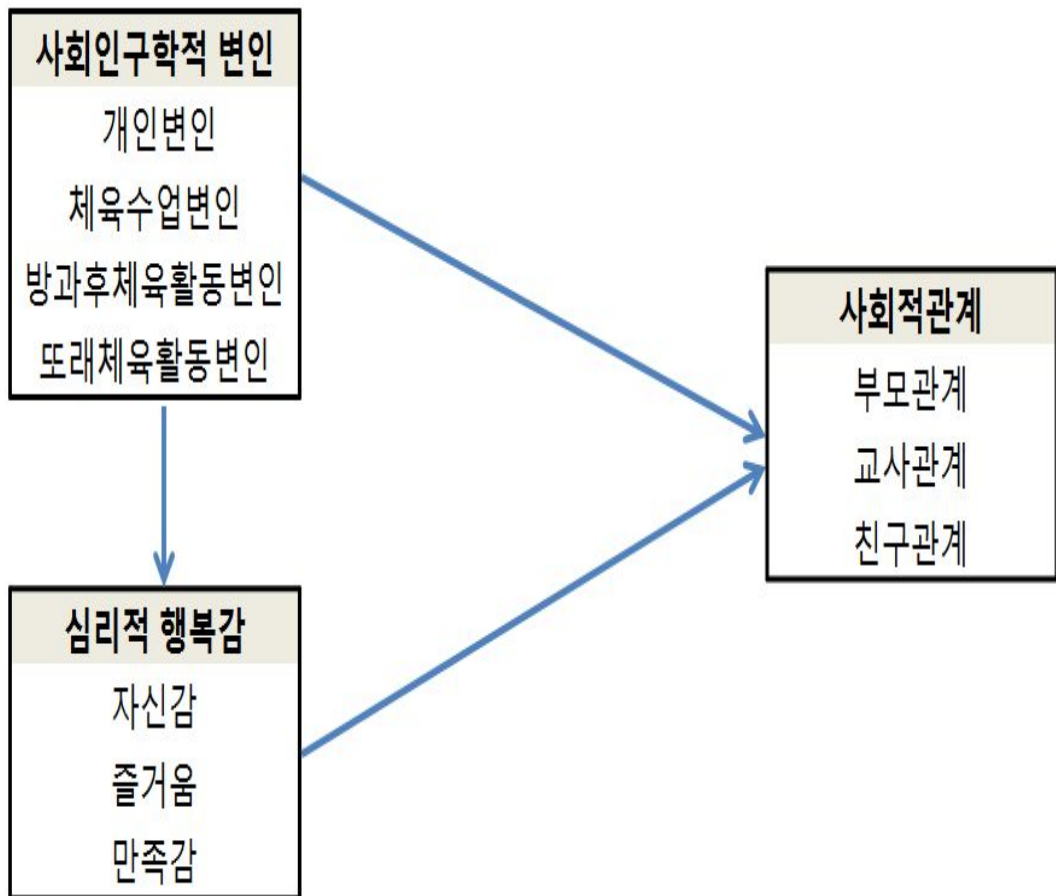
가설 III. 체육활동에서의 심리적 만족감에 따른 사회적 관계의 차이가 있을 것이다.

가설 IV. 사회인구학적 변인, 체육에서의 심리적 만족감 변인이 사회적 관계에 미치는 상대적 영향력이 있을 것이다.

가설 V. 연구모형

위의 가설을 토대로 본 연구에서 설정한 연구 모형은 다음과 같다.

<그림1> 연구 모형



4. 연구 제한점

본 연구를 수행하는데 다음과 같은 제한점을 두었다.

1. 본 연구의 대상자는 광주광역시 동구, 서구, 남구, 북구 4개 구에 위치한 중학교 2,3학년 남녀학생 361명을 대상으로 실시하였다.

2. 중학교 1학년 학생을 연구에 제외하였다. 제외한 이유는 초등학교를 졸업한지 얼마 되지 않아 중학교에서의 학교생활 적응을 포함하기에 적합하지 않다고 판단되었기 때문이다.

3. 연구대상자의 일상생활과 심리적인 요인 등의 개인적인 변인은 제한하지 못하였다.

5. 용어정의

본 연구에서 사용된 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

1) 체육활동

(1) 학교체육활동

일반적으로 학교체육은 교육과정으로 이루어지는 체육활동을 의미한다.

(2) 방과 후 체육활동

방과 후 체육활동은 각 학급 학교의 특성에 따라 정규 학교 수업이 끝난 후 학생들의 요구와 학교 교육계획에 근거하여 특기, 흥미, 소질과 적성이 서

로 학교의 시설이나 인접 체육시설을 활용하여 일정한 시간과 장소를 정하여 다양하고 흥미 있는 체육 활동을 수익자 부담으로 지속적으로 행해지는 계획적·조직적인 체육 활동을 말 한다. 이때 선생님이나 강사가 함께하는 경우를 말하며, 부모님이나 친구와 함께하는 놀이는 포함하지 않는다.

(3) 또래 체육활동

비슷한 나이, 성별, 체격 등 학생들이 모여서 하는 체육활동을 말한다.

2) 심리적 행복감

심리적 행복감이란 개인의 행복도, 또는 생활의 만족도라고 설명할 수 있으며(이윤주, 2002), 본 연구에서 심리적 행복감은 개인의 행복과 그의 대한 생활의 만족도를 합한 것을 의미한다.

3) 사회적 관계

사회적 관계는 한 개인의 사회적 접촉으로 이루어진 가족·친구·이웃·직장동료·공식적 지지자로 구성된다(Bott, 1971). 이 연구에서 청소년 사회적 관계는 부모, 친구, 교사와의 우호·불만정도를 말한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 체육활동의 개념과 특성

1) 체육활동의 개념

체육은 신체활동을 대상으로 인간의 활동을 올바르게 변화시키는 계획적으로 의도적인 고용활동으로 움직임 욕구의 실현 및 체육 문화의 계승, 발전이라는 내재적 가치와 체력 및 건강의 유지·증진, 정서 순화, 사회성 함양이라는 외재적 가치를 실현하기 위하여 지·덕·체가 통합된 인간의 육성을 위한 전인교육을 궁극적인 목표로 한다(교육부, 1997).

2) 체육활동의 특성

본 연구에서의 체육활동은 크게 학교체육활동의 특성과 방과 후 체육활동, 또래체육활동 특성으로 구분된다.

(1) 학교체육활동의 특성

학교 체육 수업의 중요한 부분으로서 정부가 정한 체육교육과정을 학교의 책임 하에 자격 있는 교사가 일정한 연령층에 있는 피교육자를 대상으로 의도적 및 계획적으로 행하는 체육수업을 의미한다(박용연, 1990).

학교의 교과외의 하나로서 체육은 다른 교과에서 발견되지 않는 다음과 같은 두 가지 특징을 가지고 있다(임준홍, 2004).

첫째로 체육교과는 내재적 가치와 외재적 가치를 동시에 추구하고 있다. 내재적 가치란, 어떤 사물이 어떤 다른 것을 성취하기 위한 수단으로서 유용하기 때문이 아니라 그것 자체로서 가지는 가치를 말하며 내재적 가치로는 인간이 타고나는 활발히 움직이고 싶어 하는 움직임의 욕구를 말한다. 이와 함께 체육교과는 외재적

가치도 추구하는데 이것은 체육활동을 다른 어떤 것을 성취하기 위한 수단으로서 활용하는 경우에 적용된다. 체육을 통한 학생의 정서를 순화시키고 집단 활동에 참여함으로써 사회적 성향을 함양시키는 것을 추구한다. 이와 같이 체육활동은 내재적, 외재적 가치를 동시에 추구함으로써 궁극적으로 학생의 삶의 질을 향상시킨다.

둘째로 체육교과는 체육활동을 통하여 체, 지, 덕의 조화로운 통합을 이룬 전인 교육의 실현을 도모한다는 특징을 가지고 있다. 학생을 보다 온전한 인간으로 만들기 위해서는 체, 지, 덕을 균형적으로 갖추도록 해야 하며 기능과 이론과 태도 세 가지 측면을 모두 다루는 체육교과는 이점에서 어느 교과보다도 학교 교과로서의 역할을 제대로 담당할 수 있다.(임준홍, 2004).

체육은 과학적이고 체계적인 운동수행을 하도록 체육 현상을 올바른 시각으로 이해할 수 있도록 하며 운동 경험과 기초 지식을 바탕으로 체육 활동에 적극적으로 참여함으로써 정서적인 만족감을 맛보고, 사회적으로 바람직한 태도를 습득함으로써 자아실현의 체험을 단계적으로 경험해 나간다.(김세환, 2007)

(2) 방과 후 체육활동의 특성

방과 후 체육활동은 정과체육수업시간 이외의 방과 후나 주말 혹은 수업이 없는 시간을 이용하여 참여하는 과외활동으로서의 체육활동을 뜻하며, 모든 학생들에게 참여의 자유와 기회가 주어지며 운동 참여는 각자의 선택과 자발성에 기초를 두고 있다.

Hyatt(1977)는 조직이나 제도의 영역 내에서 모든 구성원들이 자발적으로 참여하는 포괄적인 스포츠 경기와 레크레이션 활동이라고 정의했으며, Kleindienst와 Weston(1964)도 기구 내에서 구성원들이 자발적으로 참여하고 모든 사람들을 위해 제공 되어지는 체육활동이라고 정의 하였다.

정과체육활동이 시간의 제한성과 활동기회의 부족 그리고 이미 정해진 교과내용의 학습 등으로 인하여 타율적이며 강제성을 띤 반면, 방과 후 체육활동은 시간활용의 자유, 충분한 활동기회 그리고 스스로가 선택한 운동종목의 참여라는 특성을 가지고 있기 때문에 방과 후 체육활동이라 지칭할 수 있다.

방과 후 체육활동은 차가자가 자발적으로 참여하고자 하는 의욕만 보이면 가능하

고, 운동기능의 수준은 그다지 중요하게 여겨지지 않으며, 정과체육시간에 익힌 학습내용을 실제로 시간의 제약이나 심리적인 부담감 없이 적용하고 활용할 수 있는 기회가 되므로 학생들이 적극적으로 참여하도록 할 수 있다. 또한 모든 학생을 위한 체육활동이므로 남·여학생, 운동기능이 뛰어나거나 뒤진 학생, 체력이 강하거나 약한 학생 모두가 부담 없이 참여할 수 있다(강신복, 오학수, 1997).

학교에서 방과 후 체육활동을 참여함으로써 흥미, 취미, 적성이 비슷한 학생들로 구성되고 방과 후 체육활동의 참여를 통해서 건강증진, 운동기능과 소질을 계발하고 협동심을 기르며 원만한 인간관계를 키우고자 하는데 있다(백창흡, 2005). 그리고 방과 후 체육활동을 통하여 방과 후나 주말, 또는 수업이 없는 시간에 스스로 자율적인 체육활동에 참여함으로써 시간의 안일한 소비와 비행을 예방하는 등 건설적이고 건전한 여가 선용을 한다(봉재욱, 2006).

2. 심리적 행복감

1) 심리적 만족감

인간이 느끼고 있는 행복에 관한 정서적 측면을 초기에 연구한 Bradburn(1969)에 의하면 행복과 불행이란 단일구조로 이루어져 있는 것이 아니며, 서로 독립적이고 긍정적인 정서와 부정적인 정서로 구성되어 있다고 정의하고 있다. 그는 정적정서척도(Positive Affect Scale : PAS)와 부정정서척도(Negative Affect Scale: NAS)를 개발하여 반응자들의 감정적 경험을 통해서 긍정적 감정과 부정적 감정이 비교적 독립적임을 밝혔다.

이와 같은 결론은 두 차원의 다양한 외적 변인들과 각각 다르게 상관된다는 연구결과로 밝혀지고 있다. 즉 걱정, 불안, 정신, 신체적 증상은 부정적 감정과 상관이 있으나 긍정적 감정과는 서로 상관이 없다. 그리고 사회성, 사교성, 활동성은 긍정적 감정과는 상관이 있으나 부정적 감정과는 상관이 없는 것으로 나타났다(김영우, 1998). Bradburn(1969)의 연구결과는 긍정적 정서와 부정적 정서가 단일 연속선상의 양극적 차원 즉 긍정적 정서가 높아지면 부정적 정서는 낮아지고 이와 반대로 부정적 정서가 높아지면 긍정적 정서가 낮아지는 차원이 아니라, 이 두 정서는 비교적 상호 독립적으로 변화한다는 정서에 대한 기본가정을 주장하였다. 이 두 가지 연구의 분류는 감정의 독립성에 대한 정신건강 영역과 그 밖의 영역에 이론적 가치를 부여하게 된다. 즉 행복이란 생에 대한 만족, 긍정적 사고방식과 같은 내적인 경험으로 생활 전반에서 느낄 수 있는 감정이며, 만족감 마음의 평화, 충만감과 같은 뜻으로 사용된다(정운선, 1993).

특히 현대 산업사회에서 행복감 관련한 저해 요인이라고 할 수 있는 스트레스, 무력감, 소외감을 극복하기 위한 방안을 일상생활에서 찾지 못하면 자연히 여가 생활에서 추구할 수밖에 없다는 행동의 성향을 지지해주고 있다.

심리적 행복감은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태이다. 대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나가 쾌락적 즐거움 또는 감정호전 현상이다.

즉 욕구 충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 만족감 등이다(양명환, 1998). 또한 신체활동으로부터 경험되는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 묘사하는 개념으로 공포, 억압, 불안이 제거되는 최상의 행복과 충족의 찰나를 나타내는 것이며, 한정된 자극에 대한 주의집중, 개인적 자아의 실현, 성취감, 몰입으로 인한 시간감각의 상실이라 표현하였다(Maslow, 1968).

2) 체육활동에서의 심리적 행복감

신체적 특성은 다른 사람들에게 어떤 보상을 가지게 되므로 우리는 좀 더 건강하고 아름다워지려고 노력한다. 그리고 그것은 자기 자신을 위해서도 좋은 일이다. 이처럼 신체적 자기개념은 자기 신체에 대한 자신의 견해, 건강상태, 신체적 외상, 재능 및 성적 매력 등을 나타내며 운동이나 신체활동은 개인의 신체능력을 높임으로써 신체에 대한 지각에 긍정적 변화를 일으켜 대인관계를 원만히 유지시키고 건강한 성격발달에 영향을 끼치므로 인간의 궁극적인 행복을 느끼기 위한 심리적 행복감을 향상시킨다는 연구결과가 보고되고 있다(Dishman & Gettman, 1980). 이미 몇몇 연구에서 언급 하였듯이 신체적 자기개념의 요인 중 외모와 체력은 신체적 영역 이상의 의미로 상호작용 과정에 강하게 기능하고 있다. 지속적인 신체 활동을 하는 집단과 성별에 따라서는 아마 외모요인과 체력이 다른 어떤 요인보다 총체적 자기개념과 자긍심에 가장 크게 영향을 미칠 것이라 가정 할 수 있을 것이다.

Folkins & Sime(1981)의 연구에서 규칙적이고 습관적으로 하는 운동은 인지적 기능이 향상될 뿐만 아니라 긍정적 성격, 우울 감소, 불안 감소, 작업수행의 향상을 이룰 수 있다고 하였으며, 운동을 인간의 정보처리과정 즉 중추신경계에 영향을 주어 다양한 인지적 수행과 사고과정을 촉진시킨다는 결과가 보고되었다.

이윤주(2002)의 연구에 의하면 스포츠에 참여하는 것과 이로 인해 심리적인 행복감을 느끼는 것과는 긍정적인 상관관계가 있으며 여자보다도 남자에게서 더 높은 상관도를 보인다. 뿐만 아니라 심폐지구력 훈련을 실시한 사람은 심리적 행복감을 훨씬 더 높게 느낀다고 보고하여 스포츠 참가가 심리적 행복감 증진에 도움을 준다고 하였다.

3. 사회적 관계

1) 교사관계

교사는 학교를 구성하는 주요 체계이며 청소년이 성취에 대한 동기와 교육적 열망을 개발시키는데 기여하는 체계로서 청소년의 학교적응에 크게 영향을 미친다고 보고되고 있다.

질적으로 뚜렷하게 구분되는 교사·아동 관계에 세 가지 측면 즉, 친밀성, 강등, 의존성 등은 아동의 학교생활 적응과 관계가 있음을 제안하였다(Morrow & Wilson, 1967). 친밀성은 교사와 아동 간에 존재하고 학교 환경에서 아동에게 지지로서 기능하는 온정과 열린 대화의 정도를 포함한다. 예를 들면, 교실에서 중요한 인물과 온정적이고 애정적인 유대를 맺는 것은 학교에 관한 긍정적인 정의와 태도를 촉진시킨다. 마찬가지로 교사와 열린 대화를 하는 것은 학교에서 보다 많은 참가를 하게 하거나 개입하도록 촉진시킨다.

학교적응도가 높은 청소년들은 학교 적응도가 낮은 청소년들에 비하여 교사들이 그들에게 관심을 두고 있다고 느끼는 것으로 나타났다(Ringness, 1963,1967). 학교적응도가 높은 청소년의 경우에는 교사의 지지를 통하여 학교적응이 강화되고 학교 적응도가 낮은 청소년의 경우에는 교사의 낮은 지지 때문에 학교부적응이 더욱 강화된다고 보고 있다(Forisha-Kovach, 1983).

2) 부모관계

청소년기의 부모·자녀 관계에 대한 종래의 발달 심리학자들의 견해는 두 가지로 요약 될 수 있다(송명자, 1995).

첫째, 아동기까지 속되던 부모에 대한 의존과 동일시로부터 벗어나 자율성과 책임감을 획득해야하는 시기이며, 흔히 청소년기를 심리적 이유기로 부르는 것은 이러한 이유이다.

둘째, 청소년기 부모·자녀관계는 갈등을 수반하고 이러한 갈등은 청소년기 발달

에 바람직하지 못한 영향을 미치고 있다. 청소년기의 바람직하지 못한 갈등은 부모로부터 독립하려는 청소년들의 욕구와 성급한 자율의 욕구를 인정하지 않으려는 부모들의 상반된 욕구 사이에서 나타는 필연적인 결과이다. 부모들은 자율적인 판단과 의사결정 능력을 갖기에는 청소년들의 지식이나 경험이 지나치게 한정적이라고 생각하는 반면에, 청소년들은 자신이 충분히 그러한 능력을 가지고 있다고 믿는다. 따라서 전통적인 관점에서 볼 때 청소년기 부모·자녀관계는 필연적으로 갈등과 단절을 전제로 하는 관계라 볼 수 있다.

물론 청소년기에는 부모·자녀간의 심각한 갈등이 야기되는 경우도 있지만, Dubois(1994) 등은 부모·자녀의 관계와 아동의 학교적응에 관한 연구에서, 강하고 지지적인 부모·자녀의 관계는 긍정적인 학습 결과를 촉진하는 다양한 형태의 부모·자녀 상화작용과 관련이 있다며, 부모와의 강한 관계는 문제 행동의 발생을 억제함으로써 간접적인 영향을 주기도 한다고 설명하였다.

Morrow와 Wilson(1967)의 연구에서는 학교 적응도가 높은 청소년들의 부모는 청소년에 대한 신뢰감을 갖고, 청소년의 의견을 수용하는 경향이 있음을 발견하였다.

3) 친구관계

학교적응에 영향을 미치는 사회 체계로서 친구체계는 아동과 관련하여 주로 다루어져 왔다. 아동을 대상으로 Ladd(1966)는 학급 친구로부터의 지지는 아동의 발달과 학교적응에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였으며 연구결과는 학급 친구들로부터 높은 수준의 지지를 받고 도움을 받는 경우 학교에서 자신감과 안전감을 갖게 된다고 설명하고 있다. 지지적인 친구 관계를 통하여 아동은 학교를 비롯한 외부 환경에 대하여 지지 적으로 인식하게 되고 학교에 대하여 긍정적인 태도를 갖게 된다는 것이다. 우리나라의 청소년들의 경우 대부분의 시간을 부모와 가족을 떠나 학교 또는 방과 후에 이뤄지는 학원 등에서 보내기에 또래와의 관계 중 학급 친구들과의 관계가 청소년의 여러 발달요소의 중요한 역할을 차지하고 있다고 본다.

4. 사회적 관계에 관한 선행연구 고찰

1) 체육활동변인과 사회적 관계

(1) 학교체육활동변인과 사회적 관계

청소년의 체육활동은 최적의 인격체를 완성해나가는 청소년의 인격형성 과정에 있어서 매우 중요한 역할을 담당한다. 체육활동과 같이 건전한 스포츠 활동은 청소년을 신체적·정서적으로 바람직하게 계발시킬 뿐만 아니라 사회적으로 능동적인 인간이 되게 하며 규칙을 지키고, 공정성을 존중하는 태도를 함양한다는 것이다.

따라서 청소년의 활발하고 적극적이며 만족스러운 체육 및 스포츠 활동참가는 학교생활이나 다른 교과에서 체득하지 못하는 전인적 인간의 완성 및 자아실현의 기회를 제공하여 주는 역할을 한다. 특히 청소년기의 지속적인 체육 및 스포츠 활동은 신체 및 정신 건강에 도움을 줌으로써 결과적으로 사회성 발달에 공헌을 한다.

체육활동에 몰입하거나 전념하는 정도가 크면 클수록 함께 활동하는 동료들과 협동 및 경쟁적인 관계를 맺으면서 남의 의견을 존중하고 상대방을 이해하면서 서로에 대해 친근감을 갖게 되어 사회성 또한 발달된다(김동현, 2000).

(2) 방과 후 체육활동변인과 사회적 관계

방과 후 체육 활동에 참여하는 중학생의 방과 후 활동 참여 여부, 참여 빈도, 참여 강도와 사회성의 관계를 분석한 결과 사회성에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 김원일(2001)과 박연숙(1990)의 연구 결과와 유사한 것으로 사회성 발달에 스포츠 여가활동 이 중요한 영향을 미친다는 내용과 일치하다고 볼 수 있다. 또한 지속적인 운동 참여자는 그렇지 못한 집단보다 월등하게 자긍심이 높게 나타났다. 이러한 심리적 만족도와 자긍심은 사회성과 유의한 관계가 있다고

조심스레 짐작하여 본다. 임변장(1995)은 체육 활동은 참가자로 하여금 생리적·신체적·환경적·사회적으로 만족을 모두 경험할 수 있는 직간접적인 기회를 부여함으로써 만족스럽고 긍정적인 생활을 영위하는데 크게 기여한다고 보고되고 있다. 또한 오성열(1999)은 방과 후 체육 활동 조직, 운영, 시설이 양호할수록 학생들의 만족도가 높게 나타났다고 보고되고 있다.

이와 같은 결과로 학생의 만족 정도는 사회성과의 유의한 상관관계가 있을 것으로 사료된다.

체육 활동은 사회성 발달에 효과를 미칠 뿐만 아니라 정신적인 불안감을 해소시키고 신체 및 정신적 인내력의 향상을 가져옴으로써 현대사회에 부정적 측면에서 불안정한 상태에 놓여 있는 청소년들에게 체육 활동을 경험하게 함으로써 총체적 건강증진이 된다는 점에서 의의 있는 일이라 하겠다(권민희, 2010).

(3) 중학생 체육활동과 사회적 관계

중학생의 생활체육 참가 유형에 따른 사회성 발달 차이에 관한 연구를 선행 연구와 가설적 모형을 기초로 하여 생활체육 참가 유형에 따른 사회성 발달에 미치는 영향을 실증적으로 규명하는데 목적을 두고 있다.

중학생의 생활체육 참가 집단이 비참가 집단보다 사회성 발달에 긍정적인 차이를 보였다. 따라서 중학생이 생활체육에 참가하면 사회성이 발달하며 긍정적인 영향을 미친다.

생활체육 참가종목과 사회성의 차이는 각 종목별로 평균값의 차이가 있는 것으로 나타났으며, 개인종목·대인종목이 전체 사회성에서 가장 높게 나타났다. 사회성 하위 요인인 책임성, 성취성, 우월성, 활동성, 안정성, 정서성에서 개인종목·대인종목보다 단체종목의 사회성 발달이 높게 나타났다. 따라서 중학생의 생활체육 참가 종목의 사회성은 개인종목·대인종목보다 단체종목에 참가하면 사회성이 더욱 발달하며 보다 긍정적인 영향을 미친다(김중화, 2002).

중학생의 체육 특기·적성교육활동에 따른 사회성 발달은 참여빈도, 참여시간이 많아질수록 사회성이 높게 나타났으며, 체육특기·적성교육과 사회성 발달간의 관계에서 규칙적 참여하는 경우와 교육활동 시간이 길수록 사회성과 정의 관계를 보여

체육특기·적성의 규칙적인 참여와 교육활동 시간은 사회성과 밀접한 관계를 보임을 알 수 있다(이효영, 2004).

2) 심리적 행복감과 사회적 관계의 관계

심리적 행복감이 사회적 관계를 알아본 결과, 심리적 행복감은 사회 심리건강에 전반적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

구체적으로 살펴보면, 사회 심리건강의 하위요인 중 편안함, 피곤, 생활만족, 예민 요인은 심리적 행복감의 자신감에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회 심리건강의 편안함, 생활만족 요인은 심리적 행복감의 하위요인인 즐거움에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 사회 심리건강의 편안함과 불안요인은 심리적 행복감의 하위요인인 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

심리적 행복감의 자신감, 즐거움, 행복감의 3가지 하위요인에 모두 공통적으로 사회 심리건강의 하위요인 중 긍정적 요인으로 설정한 편안함과 생활만족 요인이 정적(+)영향을 미치는 것으로 나타났으며 반면, 심리적 행복감의 3가지 요인 모두 공통적으로 사회 심리건강의 피곤 요인이 부적(-)영향을 미친다는 결과가 나타났다. 이는 신체 활동에 있어 과도한 동작이나 움직임은 오히려 피곤함을 가중시켜 역효과를 초래할 수 있다는 점을 시사해준다. 이와 관련하여 이순림(2005)은 운동 및 스포츠 활동은 참가자로 하여금 스트레스와 불안을 해소시켜주고 정서를 안정시키는 최적의 수단이라고 보고 한 바 있다.(정은선, 2009).

이와 같이 신체활동의 한 형태로서 심리적 건강에 긍정적인 효과를 제공해 줄 수 있는 가능성을 보여주는 증거이며, 장기적으로 참여하는 것은 정신건강의 개선에 긍정적인 효과를 가져 올 것이라고 사료된다. (이혜승, 2012).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 광주광역시 동구, 서구, 남구, 북구 4개 구에 위치한 중학교 2,3학년 남녀학생 361명을 대상으로 실시하였다. 연구대상을 중학생으로 선정한 이유는 질풍노도의 시기인 사춘기에 접어들고 초등학교 때와 달리 학교에 있는 시간이 많아 짐으로써 학교생활의 적응이 더욱 중요한 시기로 판단되었기 때문이다.

그리고 학교에서 일어나 학교폭력, 왕따, 인터넷 중독, 운동부족 등 심하기 때문이고 또한 중학교 1학년 학생을 제외한 이유는 초등학교를 졸업한지 얼마 되지 않아 중학교에서의 학교생활 적응을 포함하기에 적합하지 않다고 판단되었기 때문이다.

1) 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성을 다음의<표 1>과 같다. 조사대상자의 성별을 보면, 남학생 52.1% 여학생 47.9%로 남학생의 비율이 더 높게 나타났다. 학년별 분포는 중학교 2학년이 67.0%, 중학교 3학년이 33.0%로 나타나 2학년의 비율이 더 높게 나타났다. 조사대상자의 신체적 특성을 살펴보면, 키는 160cm이하가 29.9%, 161-170cm는 49.9%, 171cm이상은 20.2%로 161-170cm의 분포가 가장 높게 나타났다. 체중은 50kg이하가 47.1%, 51-60kg이 35.2%, 61kg이상은 17.7%로 50kg이하가 가장 많은 것으로 나타났다.

< 표 1 > 조사대상자의 특성

N=361

변인	구분	사례수 (명)	백분 율 (%)	변인	구분	사례수 (명)	백분율 (%)
성별	남	188	52.1	학년	2학년	242	67.0
	여	173	47.9		3학년	119	33.0
키	160이하	108	29.9	체중	50이하	170	47.1
	161-170	180	49.9		51-60	127	35.2
	171이상	73	20.2		60이상	64	17.7

2) 학교체육활동 특성

조사대상자의 체육수업관련변인의 특성은 다음의 <표2>와 같다. 먼저 체육수업평균시간을 살펴보면, 3시간 이하가 39.3%, 4시간 이상이 60.7%로, 4시간 이상의 비율이 더 높게 나타났으며, 다른 수업으로의 대체유무는 예가 38.8%, 아니오가 61.2%로 대체하지 않는 것이 더 높게 나타났다. 체육수업시간에 대한 중요도는 ‘중요하지 않다’ 10.5%, ‘보통이다’ 32.4%, ‘중요하다’ 57.1%로 ‘중요하다’의 비율이 높게 나타났으며, 체육수업시간에 대한 선호도는 ‘좋아하지 않는다’ 11.9%, ‘보통이다’ 32.4%, ‘좋아한다’ 55.7%로 ‘좋아한다’의 비율이 높게 나타났다. 체육수업시간의 주요 운동종목은 축구 49.9%, 축구외 구기종목 34.6%, 걷기등 기타등 15.5%로, 구기종목의 비율이 높으며, 특히 축구의 비율이 높게 나타났다.

<표 2> 학교체육활동

N=361

변인	구분	사례수 (명)	백분율 (%)	변인	구분	사례수 (명)	백분율 (%)
평균 시간	3시간이하	142	39.3	수업 대체	아니오	140	38.8
	4시간이상	219	60.7		예	221	61.2
중요 도	중요하지 않음	38	10.5	선호 도	좋아하지 않음	43	11.9
	보통	117	32.4		보통	117	32.4
	중요함	206	57.1		좋아함	201	55.7
주요 운동	없음	44	12.2	교내 특별 활동 참여	아니오	271	75.1
	축구	180	49.9				
	축구외구기	125	34.6		예	90	24.9
	기타(걷기등)	12	3.3				

3) 방과 후 체육활동 특성

조사대상자의 방과 후 체육활동 변인의 특성은 다음의 <표3>과 같다. 먼저 체육관련 특별활동참여는 ‘아니오’ 75.1%, ‘예’ 24.9%이고, 특기로서 체육활동은 ‘아니오’ 90.9%, ‘예’ 9.1%, 지역사회에서의 체육활동참여는 ‘아니오’ 90.6%, ‘예’ 9.4%로 방과 후 체육활동중 특별활동으로서의 체육활동 참여의 비율이 가장 높은 것으로 나타났다. 주요운동종목으로는 축구가 12.2%, 축구외 구기가 11.9%, 걷기 등 기타가 16.1%로 기타의 비율이 높게 나타났다. 다음으로 참여기간은 1년 이하 16.6%, 2년 4.7%, 3년

3.6%, 4년이상 3.6%로 1년 이상의 비율이 높고, 일주일동안 참여횟수는 1-2회 25.8%, 3-4회 11.6%, 5회이상 7.8로 1-2회의 참여비율이 높으며, 1회 참여시간은 1시간 이하가 17.2%, 1-2시간이상이 8.9%, 3시간 이상이 8.0%로 1시간 이상의 비율이 높으며, 일주일동안 참여시간은 1시간이하가 15.8%, 1-3시간이하가 11.9%, 4시간 이상이 9.4%로, 1회 참여시간과 마찬가지로 1시간 이상의 비율이 높게 나타났다.

<표 3> 방과 후 체육활동

N=361

변인	구분	사례수 (명)	백분율 (%)	변인	구분	사례수 (명)	백분율 (%)
특기 체육	아니오	328	90.9	지역 사회 체육	아니오	327	90.6
	예	33	9.1		예	34	9.4
참여 횟수	없음	198	54.8	참여 기간	없음	258	71.5
	1-2회	93	25.8		1년이하	60	16.6
	3-4회	42	11.6		2년	17	4.7
	5회이상	28	7.8		3년	13	3.6
					4년이상	13	3.6
참여 시간 (1주)	없음	227	62.9	참여 시간 (1회)	없음	238	65.9
	1시간 이하	57	15.8		1시간 이하	62	17.2
	1-3시간이 하	43	11.9		1-2시간이 하	32	8.9
	4시간이상	34	9.4		3시간이상	29	8.0
운동 종목	없다	216	59.8				
	축구	44	12.2				
	축구외구기	43	11.9				
	기타(겉기 등)	58	16.1				

4) 또래 체육활동 특성

조사대상자의 또래체육활동 변인의 특성은 다음의 <표4>과 같다. 먼저 또래 체육활동 참여는 ‘아니오’ 54.3%, ‘예’ 45.7%이고, 참여횟수는 ‘없음’ 54.3%, ‘1-2회’ 28.8%, ‘3-4회’ 10.8%, ‘5회이상’ 6.1%없음이 가장 높게 나타났고 1-2회, 3-4회, 5회 이상 순으로 나타났다. 참여시간(1주)은 ‘없음’ 54.3%, ‘1시간 이하’ 13.6%, ‘1-3시간 이하’ 16.9%, ‘4시간 이상’ 15.2%로 없음이 가장 높게 나타났고 1-3시간 이하, 4시간 이상, 1시간 이하 순으로 나타났다. 주요운동종목으로는 축구가 19.7%, 축구외 구기가 14.4%, 걷기 등 기타가 11.6%로 축구의 비율이 높게 나타났다. 다음으로 참여시간(1회)은 없음 54.3%, 1시간 이하 18%, 1-2시간이하 15%, 3시간이상 12.7%로 1시간 이하가 비율이 높고, 1-2시간 이하, 3시간 이상 순으로 참여비율이 높게 나타났다.

<표 4> 또래 체육활동

N=361

변인	구분	사례수 (명)	백분율 (%)	변인	구분	사례수 (명)	백분율 (%)
참여	아니오	196	54.3				
	예	165	45.7				
참여 횟수	없음	196	54.3	운동 종목	없다	196	54.3
	1-2회	104	28.8		축구	71	19.7
	3-4회	39	10.8		축구외구기	52	14.4
	5회이상	22	6.1		기타(걷기등)	42	11.6
참여 시간 (1주)	없음	196	54.3	참여 시간 (1회)	없음	196	54.3
	1시간 이하	49	13.6		1시간 이하	65	18.0
	1-3시간이하	61	16.9		1-2시간이 하	54	15.0
					3시간이상	46	12.7
	4시간이상	55	15.2				

2. 연구도구

본 연구에서는 청소년이 지각하는 자기 보고식 질문지를 사용하였으며, 질문지는 심리적 행복감, 사회 심리적 건강도, 사회적 관계를 측정하기 위한 문항들로 구성하였다.

1) 심리적 행복감

심리적 행복감의 측정 도구는 양명환(1998)이 Waterman(1993)의 PEAQ(Personality Expressive Activities Questionnaire)와 Ryff(1989)의 심리적 행복감 척도(The Scale of Psychological Well-being)로 제작된 행복감 척도를 이윤주(2002), 최정아(2010), 이혜승(2012) 등이 수정한 것을 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 22문항으로 되어있고, 측정도구의 신뢰성을 검증하기 위해 Cronbach's α 값을 산출한 결과 하위요인별 신뢰도 계수는 신뢰도 계수 $\alpha = .78 \sim .95$ 로 나타나 신뢰성 있는 설문지로 평가할 수 있다. 심리적 행복감 척도의 응답형태는 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수부여는 '전혀 그렇지 않다(1점)', '그렇지 않다(2점)', '보통이다(3점)', '그렇다(4점)', '매우 그렇다(5점)'로 부가하였으며, 점수가 높을수록 심리적 행복감을 높음을 의미한다.

<표 5> 심리적 행복감 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

영역	하위척도	문항수	문항번호	Cronbach's
	자신감	11	1 2 3 5 6 7 8 10 12 13 17	.92
심리적 행복감	즐거움	6	4 9 11 14 15 16	.88
	만족감	3	18 19 20	.78
	계	20		.95

2) 사회적 관계

사회적 관계 측정 도구는 Muray와 Greenberg(2000)의 애착관계 도구, 그리고 Nolten(1994)의 사회적지지 도구를 우리나라 실정에 맞도록 수정·보완한 문은식(2001)의 사회적 관계 척도를 사용하였다. 사회적 관계의 하위 요인은 부모관계 12문항, 교사관계 12문항, 친구관계 12문항으로, 총36개 문항으로 구성되어 있고, 측정도구의 신뢰성을 검증하기 위하여 Cronbach's α 값을 산출한 결과, 하위 척도별 신뢰도 계수는 .70~.95로 나타나 신뢰성 있는 설문지로 평가할 수 있다. 사회적 관계 척도의 응답형태는 5점 Likert척도로 구성되어 있으며, 점수부여는 '전혀 그렇지 않다(1점)', '그렇지 않다(2점)', '보통이다(3점)', '그렇다(4점)', '매우 그렇다(5점)'로 부가하였으며, 부정문항은 역산처리 하여 점수가 높을수록 사회적 관계가 우호적임을 의미한다.

<표 6> 사회적 관계 하위요인별 문항구성 및 신뢰도.

영역	하위척도	문항수	문항번호	Cronbach's
	우호관계	8	1 2 3 4 5 6 7 8	.93
부모관계	불만관계	4	9* 10* 11* 12*	.90
	계	12		.92
	우호관계	8	1 2 3 4 5 6 7 8	.96
교사관계	불만관계	3	9* 10* 11* 12*	.90
	계	12		.94
	우호관계	8	1 2 3 4 5 6 7 8	.95
친구관계	불만관계	4	9* 10* 11* 12*	.94
	계	12		.91

*표시는 역산문항

3. 연구과정

본 조사에 앞서 2012년 10월 중학교 3학년을 대상으로 예비조사를 실시하였고, 총 50부 중에서 48부를 회수하여 그 가운데 부실 기재된 5부를 제외하고 43부를 가지고 분석하였다. 예비조사의 분석 결과를 참고로 하여 검사의 내용 이해와 질문의 답변에 어려움이 있는 문항여부를 확인하여 문항을 수정하였다.

자료 수집을 위한 본 조사는 2012년 11월부터 12월까지 연구자가 해당 학교 학습의 교사에게 실시 요령과 방법에 대해 충분히 설명한 수 담당선생님의 지도하에 실시하였다. 본 조사의 대상자는 남녀공학 중학교 4곳을 임의표집하고 각 학교의 학년 당 2개씩 다시 추출하여 남녀학생 400명을 대상으로 선정하였다. 설문지는 총 400부를 배부하여 380부를 회수하였으며, 회수한 설문지 중 기재내용이 불성실하거나 신뢰도가 낮은 표본을 누락시키고 최종적으로 361부가 연구에 사용되었다.

4. 자료처리

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 통계처리 하였다.

- 1) 측정도구의 신뢰도를 알아보기 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다.
- 2) 조사대상자의 사회인구학적 특성을 알아보기 위해 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다.
- 3) 사회인구학적 변인, 체육활동 변인, 심리적 행복감, 사회 심리적 건강에 따라 주요변인의 차이를 알아보기 위해 평균점수와 표준편차, t-test, ANOVA, 사후검증은 Scheffe'와 Duncan의 다중비교검증을 실시하였다.
- 4) 조사대상자의 사회인구학적 변인, 체육활동 변인, 심리적 행복감, 사회 심리적 건강이 사회적 관계에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 심리적 행복감, 사회적 관계의 일반적 경향

1) 심리적 행복감의 일반적 경향

<표 7> 심리적의 일반적 경향

N=361

변수	하위영역	M	SD
심리적 행복감	자신감	3.29	.73
	즐거움	3.11	.81
	만족감	3.54	.80
전체		3.27	.71

<표 7>에 따르면, 심리적 행복감에 하위요인별로 살펴볼 때 자신감(M=3.29), 즐거움(M=3.11), 만족감(M=3.54) 나타나 자신감, 즐거움, 만족감 모두 중간점수(3.00)보다 낮게 나타났다.

2) 사회적 관계의 일반적 경향

<표 8> 사회적 관계의 일반적 경향

N=361

변수	하위영역	M	SD
사회적 관계	부모관계	4.08	.68
	교사관계	3.40	.81
	친구관계	3.97	.71

<표 8>에 따르면, 사회적 관계의 일반적 경향 하위요인별로 살펴볼 때 부모관계 (M=4.08), 교사관계(M=3.40), 친구관계(M=3.97)로 나타나 부모관계, 교사관계, 친구관계 모두 중간점수(3.00)보다 높게 나타났다.

2. 사회인구학적 변인, 체육활동에서의 심리적 행복감 및 사회적 관계

1) 사회인구학적 변인, 체육 활동 변인에 따른 심리적 행복감의 차이

(1) 사회인구학적 변인에 따른 심리적 행복감의 차이

사회인구학적 변인에 따른 차이를 살펴보기 위하여 t-test, ANOVA를 실시하였으며 그 결과는 다음의 <표 9>에 제시된 바와 같다.

성별에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($t=6.87, p<.001$), 즐거움($t=6.47, p<.001$), 만족감($t=5.10, p<.001$), 심리적 행복감전체($t=7.00, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 남학생이 자신감, 즐거움, 행복감을 비롯한 전체 심리적 행복감에서 여학생보다 높게 나타났다.

학년에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($t=5.67, p<.001$), 즐거움($t=5.40, p<.001$), 만족감($t=4.88, p<.001$), 심리적 행복감전체($t=5.71, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 2학년이 자신감, 즐거움, 행복감을 비롯한 전체 심리적 행복감에서 3학년보다 높게 나타났다.

키에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($F=15.22, p<.001$), 즐거움($F=10.35, p<.001$), 만족감($F=9.94, p<.001$), 심리적 행복감전체($F=14.61, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적인 차이를 살펴보면, 키가 160이하인 학생보다 161-170인 학생이 자신감 및 전체 심리적 행복감이 높게 나타났고, 161-170인 학생보다 170이상인 학생이 자신감 및 전체 심리적 행복감이 높아, 키가 클 때 자신감이 더 많고, 심리적 행복감을 더 느끼는 것으로 나타났다. 다음으로 키 160이하인 학생보다 161-170, 171이상인 학생이 즐거움 및 만족감이 더 높은 것으로 나타났다.

체중에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($F=5.07, p<.01$), 즐거움($F=3.77, p<.05$), 심리적 행복감전체($F=4.86, p<.01$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 체중 50이하인 학생보다 61이상인 학생이 자신감, 만족감, 전체 심리적 행복감이 더 높은 것으로 나타났다.

<표 9> 사회인구학적 변인에 따른 심리적 행복감의 차이

N=361

독립 변인		종속 변인		심리적 행복감						
				자신감		즐거움		만족감		전체
집단	N	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	
성별	남	8	3.53 (.76)		3.36 (.83)		3.73 (.80)		3.51 (.75)	
	여	17	3.04		2.84		3.32		3.02	
		3	(.59)		(.70)		(.73)		(.57)	
	t			6.87***		6.47***		5.10***		7.00***
학년	2학년	24	3.43		3.27		3.67		3.42	
		2	(.73)		(.79)		(.81)		(.71)	
	3학년	11	3.01		2.80		3.27		2.98	
		9	(.64)		(.75)		(.70)		(.61)	
t			5.67***		5.40***		4.88***		5.71***	
키	160이하	10	3.02		2.84		3.30		3.01	
	161-170	8	(.50)	a	(.65)	a	(.71)	a	(.51)	a
		18	3.33		3.18		3.57		3.32	
	171이상	0	(.77)	b	(.81)	b	(.79)	b	(.74)	b
		73	3.60		3.34		3.81		3.55	
F			15.22***		10.35***		9.94***		14.61***	
체중	50이하	17	3.17		2.99		3.43		3.16	
		0	(.63)	a	(.71)	a	(.76)		(.62)	a
	51-60	12	3.35		3.12		3.60		3.43	
		7	(.75)	ab	(.82)	ab	(.81)		(.73)	ab
61이상	64	3.48		3.26		3.68		3.45		
F			5.07**		3.77*		2.82		4.86**	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

(2) 체육수업에 따른 심리적 행복감의 차이

체육수업에 따른 차이를 살펴보기 위하여 t-test, ANOVA를 실시하였으며 그 결과는 다음의 <표 9>에 제시된 바와 같다.

체육시간에 따른 심리적 행복감의 차이는 만족감($t=1.97, p<.05$), 심리적 행복감 전체($t=1.97, p<.05$)에서만 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 체육 수업 시간이 3시간 이하일 때, 4시간 이상일 때 보다 행복감 및 전체 심리적 행복감에서 높게 나타났다.

체육수업의 주요운동종목에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($F=20.58, p<.001$), 즐거움($F=17.66, p<.001$), 만족감($F=20.18, p<.001$), 전체($F=22.65, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적인 차이를 살펴보면, 축구를 할 때에 축구 외 구기 종목, 걷기 등 기타 종목에서 보다 자신감, 행복감, 전체 심리적 행복감이 더 높은 것으로 나타난 한편, 축구, 걷기 등 기타종목을 할 때 축구의 구기 종목에서 보다 더 즐거움을 느끼는 것으로 나타났다.

체육수업의 중요도에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($F=23.28, p<.001$), 즐거움($F=15.95, p<.001$), 만족감($F=12.57, p<.001$), 심리적 행복감전체($F=22.06, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적인 차이를 살펴보면, 체육수업에 대해 ‘중요하지 않다’ 또는 ‘보통이다’로 생각할 때 보다 ‘중요하다’고 생각할 때에 자신감, 즐거움, 행복감, 전체 심리적 행복감을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다.

체육수업의 선호도에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($F=45.66, p<.001$), 즐거움($F=38.07, p<.001$), 만족감($F=16.38, p<.001$), 심리적 행복감전체($F=44.00, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적인 차이를 살펴보면, 체육수업을 ‘좋아하지 않는다’ 또는 ‘보통이다’ 보다 ‘좋아한다’에서 자신감, 즐거움, 행복감, 전체 심리적 행복감을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다.

<표 10> 체육수업에 따른 심리적 행복감의 차이

N=361

독립 변인		종속		심리적 행복감						
				자신감		즐거움		만족감		전체
집단	N	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	
체 육 시 간	3시간	14	3.37		3.21		3.64		3.37	
	이하	2	(.73)		(.80)		(.79)		(.80)	
	4시간	21	3.24		3.04		3.47		3.21	
	이상	9	(.72)		(.81)		(.80)		(.70)	
t			1.74		1.94		1.97*		1.97*	
수 업 대 체	아니오	14	3.22		3.03		3.56		3.21	
		0	(.80)		(.87)		(.83)		(.77)	
	예	22	3.34		3.16		3.52		3.31	
		1	(.67)		(.76)		(.77)		(.67)	
t			-1.51		-1.51		.39		-1.30	
운 동 종 목	축구	18	3.52	b	3.33	b	3.78	b	3.50	b
		0	(.73)		(.80)		(.81)		(.72)	
	축구외	12	3.02	a	2.78	a	3.23	a	2.98	a
	구기	5	(.57)		(.69)		(.66)		(.56)	
기타	56	3.17	a	3.10	b	3.54	a	3.20	a	
			(.78)		(.85)		(.79)		(.75)	
F			20.58***		17.66***		20.18***		22.65***	
중 요 도	중요하	38	2.97	a	2.83	a	3.21	a	2.97	a
			(.96)		(1.06)		(.95)		(.94)	
	보통	11	3.02	a	2.85	a	3.34	a	3.02	a
		7	(.62)		(.73)		(.65)		(.59)	
중요함	20	3.50	b	3.31	b	3.71	b	3.48	b	
	6	(.66)		(.74)		(.80)		(.66)		
F			23.28***		15.95***		12.57***		22.06***	
선 호 도	좋아하	42	2.80	a	2.65	a	3.32	a	2.83	a
			(.79)		(.86)		(.78)		(.74)	
	보통	11	2.98	a	2.77	a	3.27	a	2.96	a
	7	(.51)		(.60)		(.66)		(.49)		

좋아함	20	3.58	b	3.41	b	3.75	b	3.55	b
	1	(.69)		(.78)		(.81)		(.69)	
F		45.66***		38.07***		16.38***		44.00***	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

(3) 방과 후 체육활동에 따른 심리적 행복감의 차이

방과 후 체육활동 변인에 따른 차이를 살펴보기 위하여 t-test, ANOVA를 실시하였으며, 그 결과는 다음의 <표 11>에 제시된 바와 같다.

특별활동 참여에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($t=-4.58, p<.001$), 즐거움($t=-4.72, p<.001$), 만족감($t=-3.76, p<.001$), 심리적 행복감전체($t=-4.96, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 특별활동 참여하는 학생이, 참여하지 않는 학생보다 자신감, 즐거움, 만족감 및 전체 심리적 행복감에서 높게 나타났다.

특기체육에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($t=-3.71, p<.001$), 즐거움($t=-3.80, p<.001$), 심리적 행복감전체($t=-3.61, p<.001$)에서만 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 특기로서 체육을 하는 학생이, 그렇지 않은 학생보다 자신감, 즐거움 및 전체 심리적 행복감에서 높게 나타났다.

지역사회 체육활동 참여에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($t=-2.76, p<.01$), 즐거움($t=-2.86, p<.01$), 심리적 행복감전체($t=-2.73, p<.01$)에서만 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 지역사회 체육활동에 참여하는 학생이, 그렇지 않은 학생보다 자신감, 즐거움 및 전체 심리적 행복감에서 높게 나타났다.

방과 후 체육활동에서의 주요운동종목에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($F=14.33, p<.001$), 즐거움($F=13.24, p<.001$), 만족감($F=5.98, p<.01$), 심리적 행복감전체($F=14.07, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적인 차이를 살펴보면, 운동을 하지 않거나 운동종목이 걷기 및 기타일 때 보다 축구, 축구외 구기 종목을 할 때 자신감 및 전체 심리적 행복감이 더 높은 것으로 나타났다. 운동을 하지 않을 때 보다 축구외 구기 종목을 하거나 걷기 및 기타종목을 할 때 즐거움, 만족감이 높은 것으로 나타났으며, 축구를 할 때 가장 큰 즐거움과 만족감

을 느끼는 것으로 나타났다.

방과 후 체육활동에서 참여기간에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($F=4.99$, $p<.01$), 즐거움($F=5.64$, $p<.01$), 심리적 행복감전체($F=4.76$, $p<.01$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 운동을 하지 않을 때보다 1년이하, 2년이상 운동에 참여할 때 더 높은 자신감이 나타났으며, 운동을 하지 않을 때보다 2년이상 운동에 참여할 때 즐거움과 전체 심리적 만족감이 높게 나타났으며, 운동 참여 기간이 1년 이하 일 때 즐거움과 전체 심리적 만족감이 가장 높은 것으로 나타났다.

참여횟수에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($F=13.32$, $p<.001$), 즐거움($F=12.94$, $p<.001$), 만족감($F=6.93$, $p<.001$), 심리적 행복감전체($F=13.44$, $p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 운동을 하지 않을 때, 3-4회 운동에 참여할 때, 1-2회 운동에 참여할 때, 5회 이상 운동에 참여할 때 순으로 자신감, 즐거움, 전체 심리적 행복감이 높게 나타났으며, 3-4회 운동에 참여할 때, 운동에 참여하지 않거나 5회 이상 운동에 참여할 때, 2회 운동에 참여할 때 순으로 행복감이 높은 것으로 나타났다.

1회 참여시간에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($F=10.55$, $p<.001$), 즐거움($F=11.72$, $p<.001$), 만족감($F=3.52$, $p<.05$), 전체($F=10.95$, $p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 운동에 참여하지 않거나 1시간 이하일 때 보다 1-2시간 운동에 참여할 때 자신감 및 전체 심리적 행복감이 높게 나타났으며, 3시간 이상 일 때 가장 높게 나타났다. 참여시간에 따른 즐거움은 운동을 하지 않을 때, 1시간 이하, 1-2시간, 3시간 이상일 때 순으로 즐거움이 높은 것으로 나타났으며, 만족감은 운동에 참여하지 않을 때, 1시간 이하이거나 1-2시간 일 때, 3시간 이상 일 때 순으로 만족감이 높은 것으로 나타났다.

1주 참여시간에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($F=11.05$, $p<.001$), 즐거움($F=8.97$, $p<.001$), 만족감($F=2.86$, $p<.05$), 심리적 행복감전체($F=10.08$, $p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 운동에 참여하지 않거나 1시간 이하 일 때, 1-3시간일 때 보다 4시간 이상일 때 자신감이 높은 것으로 나타났으며, 운동을 하지 않거나 1-3시간 운동을 할 때, 1시간 이하일 때, 4시간 이상일 때 순으로 즐거움, 만족감, 전체 심리적 만족감이 높은 것으로 나타났다.

<표 11> 방과 후 체육활동에 따른 심리적 행복감의 차이

N=361

독립		종속		심리적 행복감						
				자신감		즐거움		만족감		전체
변인	집단	N	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc
특별활동	아니오	27	3.19		3.00		3.45		3.17	
		1	(.69)		(.78)		(.78)		(.67)	
	예	90	3.60		3.45		3.81		3.59	
			(.75)		(.79)		(.79)		(.73)	
	t		-4.58***		-4.72***		-3.76***		-4.96***	
특기체육	아니오	32	3.25		3.06		3.51		3.23	
		8	(.71)		(.79)		(.80)		(.70)	
	예	33	3.73		3.59		3.76		3.69	
			(.69)		(.86)		(.77)		(.72)	
	t		-3.71***		-3.80***		-1.68		-3.61***	
지역사회	아니오	32	3.26		3.07		3.52		3.24	
		7	(.71)		(.80)		(.79)		(.70)	
	예	34	3.62		3.49		3.69		3.59	
			(.77)		(.80)		(.88)		(.77)	
	t		-2.76**		-2.86**		-1.15		-2.73**	
운동종목	없음	21	3.14		2.94		3.46		3.13	
		6	(.67)	a	(.76)	a	(.79)	a	(.65)	a
	축구	44	3.77		3.63		3.98		3.76	
			(.72)	b	(.73)	b	(.82)	b	(.70)	b
	축구외구기	43	3.64		3.47		3.60		3.58	
		(.81)	b	(.85)	bc	(.74)	ab	(.78)	b	
기타	58	3.22		3.07		3.41		3.21		
		(.65)	a	(.78)	ab	(.72)	a	(.65)	a	
	F		14.33***		13.24***		5.98**		14.07***	

참 여 기 간	없음	25	3.22	a	3.03	a	3.51	3.20	a
		8	(.71)		(.82)		(.81)	(.70)	
	1년이 하	60	3.49	b	3.39	b	3.64	3.48	b
			(.78)		(.79)		(.80)	(.75)	
	2년이 상	43	3.46	b	3.24	ab	3.55	3.41	ab
		(.66)		(.68)		(.74)	(.63)		
F			4.99**		5.64**		.64		4.76**
참 여 횟 수	없음	19	3.10	a	2.90	a	3.44	3.10	a
		8	(.67)		(.76)		(.78)	(.65)	
	1-2회	93	3.57	bc	3.41	bc	3.81	3.56	bc
			(.70)		(.78)		(.73)	(.69)	
	3-4회	42	3.28	ab	3.08	ab	3.30	3.22	ab
	(.63)		(.72)		(.65)	(.61)			
5회이 상	28	3.71	c	3.58	c	3.68	3.64	c	
	(.88)		(.90)		(1.02)		(.88)		
F			13.32***		12.94***		6.63***		13.44***
참 여 시 간 ~ 1 회 ~	없음	23	3.17	a	2.96	a	3.46	3.15	a
		8	(.67)		(.76)		(.79)	(.66)	
	1시간 이하	62	3.37	a	3.21	ab	3.62	3.36	a
			(.73)		(.79)		(.77)	(.72)	
	1-2시 간	32	3.56	ab	3.43	bc	3.63	3.53	ab
	(.83)		(.91)		(.78)	(.81)			
3시간 이상	29	3.84	b	3.76	c	3.92	3.83	b	
	(.71)		(.68)		(.81)		(.67)		
F			10.50***		11.72***		3.52*		10.95***
참 여 시 간 ~ 1 주	없음	22	3.16	a	2.98	a	3.47	3.15	a
		7	(.66)		(.74)		(.76)	(.64)	
	1시간 이하	57	3.47	a	3.27	ab	3.67	3.44	ab
			(.82)		(.85)		(.79)	(.78)	
	1-3시 간	43	3.30	a	3.11	a	3.47	3.27	a
	(.68)		(.86)		(.80)	(.71)			
4시간	34	3.85	b	3.69	b	3.84	3.80	b	

이상	(.77)	(.83)	(.93)	(.78)
F	11.05***	8.97***	2.86*	10.08***
*p<.05	**p<.01	***p<.001		

(4) 또래 체육활동에 따른 심리적 행복감의 차이

또래 체육활동 변인에 따른 차이를 살펴보기 위하여 t-test, ANOVA를 실시하였으며, 그 결과는 다음의 <표 12>에 제시된 바와 같다.

또래 체육활동 참여에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($t=-8.60, p<.001$), 즐거움($t=-7.51, p<.001$), 만족감($t=-4.76, p<.001$), 심리적 행복감전체($t=-8.22, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 또래와의 체육활동에 참여하는 학생이, 참여하지 않는 학생보다 자신감, 즐거움, 만족감 및 전체 심리적 행복감에서 높게 나타났다.

또래 체육활동에서의 주요운동종목에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($F=27.33, p<.001$), 즐거움($F=21.24, p<.001$), 만족감($F=7.92, p<.01$), 심리적 행복감전체($F=25.10, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적인 차이를 살펴보면, 운동을 하지 않을 때 보다 축구, 축구의 구기 종목, 걷기 및 기타종목을 할 때 자신감, 즐거움, 전체 심리적 만족감이 높게 나타났으며, 만족감은 운동에 참여하지 않을 때보다 축구의 구기 종목, 걷기 및 기타종목에 참여할 때 만족감이 높게 나타났고, 축구를 할 때 만족감이 가장 높은 것으로 나타났다.

참여횟수에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감($F=25.56, p<.001$), 즐거움($F=19.48, p<.001$), 만족감($F=8.25, p<.001$), 심리적 행복감전체($F=2.43, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 운동을 하지 않을 때 보다 1-2회, 3-4회, 5회 이상 운동에 참여 할 때 자신감, 즐거움, 전체 심리적 만족감이 높게 나타났으며, 행복감은 운동에 참여하지 않을 때보다 3-4회, 5회 이상 참여할 때 만족감이 높게 나타났고, 1-2회 참여할 때 만족감이 가장 높은 것으로 나타났다.

1회 참여시간에 따른 심리적 만족감의 차이는 자신감($F=29.46, p<.001$), 즐거움($F=22.43, p<.001$), 만족감($F=8.84, p<.001$), 심리적 행복감전체($F=26.93,$

p<.001)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 운동에 참여하지 않을 때, 1시간 이하일 때, 1-2시간, 3시간이상일 때 순으로 자신감, 즐거움, 전체 심리적 만족감이 높게 나타났고, 운동에 참여하지 않을 때 보다 1시간 이하 일 때 만족감이 높게 나타났고, 1-2시간 이하 이거나 3시간 이상 일 때 만족감이 가장 높은 것으로 나타났다.

1주 참여시간에 따른 심리적 행복감의 차이는 자신감(F=27.75, p<.001), 즐거움(F=22.14, p<.001), 만족감(F=8.44, p<.05), 심리적 행복감전체(F=25.76, p<.001)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 운동에 참여하지 않을 때보다 1시간이하, 1-3시간, 4시간 이상일 때 보다 자신감, 전체 심리적 행복감이 높게 나타났으며, 운동에 참여하지 않을 때, 1시간 이하, 1-3시간, 4시간 이상일 때 순으로 즐거움이 높게 나타났고, 운동에 참여하지 않을 때보다 1-3시간일 때 만족감이 높고, 1시간이하이거나 4시간 이상일 때 행복감이 높은 것으로 나타났다.

<표 12> 도래체육활동에 따른 심리적 행복감의 차이

N=361

독립		종속		심리적 행복감						
				자신감		즐거움		만족감		전체
변인	집단	N	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc
참여	아니오	19	3.01		2.84		3.36		3.01	
		6	(.60)		(.60)		(.74)		(.58)	
	예	16	3.62		3.44		3.75		3.59	
		5	(.73)		(.82)		(.80)		(.72)	
t			-8.60***		-7.51***		-4.76***		-8.22***	
운동종목	없음	19	3.01		2.84		3.36		3.01	
		6	(.60)	a	(.69)	a	(.74)	a	(.58)	a
	축구	71	3.70		3.55		3.82		3.68	
			(.65)	b	(.76)	b	(.78)	b	(.66)	b
	축구	52	3.66	b	3.47	b	3.70	ab	3.61	b

	외		(.80)		(.76)		(.78)		(.74)	
	구기									
	기타	42	3.44 (.74)	b	3.21 (.95)	b	3.68 (.89)	ab	3.41 (.77)	b
	F		27.23***		21.43***		7.92***		25.10***	
참 여 횟 수	없음	19	3.01	a	2.84	a	3.36	a	3.01	a
		6	(.60)		(.69)		(.74)		(.58)	
	1-2회	10	3.63	b	3.42	b	3.81	b	3.59	b
		4	(.71)		(.83)		(.76)		(.71)	
	3-4회	39	3.57	b	3.42	b	3.61	ab	3.53	b
		39	(.72)		(.72)		(.76)		(.69)	
	5회이 상	22	3.69	b	3.56	b	3.70	ab	3.65	b
		22	(.82)		(.95)		(1.10)		(.86)	
	F		25.56***		19.48***		8.25***		2.43***	
참 여 시 간 ~ 1 회 ~	없음	19	3.01	a	2.84	a	3.36	a	3.01	a
		6	(.60)		(.69)		(.74)		(.59)	
	1시간 이하	65	3.45	b	3.26	b	3.61	ab	3.42	b
		65	(.70)		(.78)		(.86)		(.70)	
	1-2시 간이하	54	3.64	bc	3.45	bc	3.86	b	3.62	bc
		54	(.71)		(.77)		(.65)		(.67)	
	3시간 이상	46	3.85	c	3.67	c	3.81	b	3.79	c
		46	(.74)		(.87)		(.89)		(.76)	
	F		29.46***		22.43***		8.84***		26.93***	
참 여 시 간 ~ 1 주 ~	없음	19	3.01	a	2.84	a	3.36	a	3.01	a
		6	(.60)		(.69)		(.74)		(.58)	
	1시간 이하	49	3.50	b	3.28	b	3.76	b	3.47	b
		49	(.74)		(.90)		(.81)		(.75)	
	1-3시 간	61	3.57	b	3.37	bc	3.63	ab	3.52	b
		61	(.68)		(.66)		(.70)		(.63)	
	4시간 이상	55	3.79	b	3.66	c	3.87	b	3.76	b
		55	(.75)		(.87)		(.91)		(.77)	
	F		27.75***		22.14***		8.44***		25.76***	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

2) 사회인구학적 변인, 체육 활동 변인에 따른 사회적 관계의 차이

(1) 사회인구학적 변인에 따른 사회적 관계의 차이

사회인구학적 변인에 따른 차이를 살펴보기 위하여 t-test, ANOVA를 실시하였으며 그 결과는 다음의 <표 13>에 제시된 바와 같다.

성별에 따른 사회적 관계의 차이는 교사관계($t=4.76, p<.001$)에서만 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 남학생이 여학생보다 교사와의 관계에서 더 우호적인 것으로 나타났다.

학년제에 따른 심리적 행복감의 차이는 교사관계($t=4.32, p<.001$), 친구관계($t=2.11, p<.05$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 2학년이 3학년보다 교사관계와 친구관계에서 더 우호적인 것으로 나타났다.

키에 따른 심리적 행복감의 차이는 교사관계($F=5.08, p<.01$), 친구관계($F=5.36, p<.01$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 살펴보면, 키가 160이하, 161-170, 171이상 순으로 교사관계, 친구관계에서 더 우호적인 것으로 나타났다.

체중에 따른 심리적 행복감의 차이는 교사관계($F=4.58, p<.05$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 체중이 50이하, 51-60, 61이상 순으로 교사관계에서 더 우호적인 것으로 나타났다.

<표 13> 사회인구학적 변인에 따른 사회적 관계의 차이

N=361

독립 변 인	종속		사회적관계					
			부모관계		교사관계		친구관계	
	집단	N	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc
성 별	남	188	4.09 (.70)		3.59 (.87)		4.02 (.76)	

	여	173	4.07 (.67)	3.20 (.69)		3.90 (.65)	
	t		.37	4.76***		1.58	
학 년	2학년	242	4.10 (.69)	3.53 (.83)		4.02 (.73)	
	3학년	119	4.04 (.67)	3.14 (.70)		3.86 (.65)	
	t		.71	4.32***		2.11*	
키	160이하	108	3.99 (.71)	3.26 (.59)	a	3.83 (.65)	a
	161-170	180	4.13 (.65)	3.38 (.87)	ab	3.97 (.70)	ab
	171이상	73	4.09 (.73)	3.65 (.89)	b	4.18 (.76)	b
	F		1.43	5.08**		5.36**	
체 중	50이하	170	4.11 (.67)	3.27 (.75)	a	3.89 (.68)	
	51-60	127	3.99 (.68)	3.48 (.83)	ab	4.03 (.71)	
	61이상	64	4.17 (.73)	3.58 (.87)	b	4.05 (.75)	
	F		1.86	4.58*		2.11	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

(2) 체육수업에 따른 사회적 관계의 차이

수업시간에 따른 차이를 살펴보기 위하여 t-test, ANOVA를 실시하였으며 그 결과는 다음의 <표 14>에 제시된 바와 같다.

체육수업에 따른 심리적 행복감의 차이는 교사관계($t=3.32$, $p<.01$), 친구관계($t=1.98$, $p<.05$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 체육 수업 시간이 3시간 이하일 때, 4시간 이상일 때 보다 교사관계와 친구관계에서 높게 나타났다.

체육수업의 주요운동종목에 따른 심리적 행복감의 차이는 부모관계($F=5.01$,

p<.01), 교사관계(F=18.99, p<.001), 친구관계(F=8.54, p<.001)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적인 차이를 살펴보면, 축구의 구기종목과 걷기 및 기타 운동종목을 할 때 보다 축구를 할 때 부모관계, 친구관계에 더 우호적이며, 축구의 구기종목일 때 보다 축구와 걷기 및 기타종목을 할 때 교사관계에 더 우호적으로 나타났다.

체육수업의 중요도에 따른 심리적 행복감의 차이는 부모관계(F=3.49, p<.05), 교사관계(F=8.94, p<.001), 친구관계(F=7.64, p<.01)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적인 차이를 살펴보면, 체육수업시간에 대해 ‘중요하지 않다’ 또는 ‘보통이다’로 생각할 때 보다 ‘중요하다’고 생각할 때에 부모관계에 더 우호적이며, ‘중요하지 않다’ 보다 ‘보통이다’, 와 ‘중요하다’일 때 교사관계에 더 우호적이며, ‘중요하지 않다’ 보다, ‘보통이다’, ‘중요하다’ 순으로 친구관계에 더 우호적으로 나타났다.

체육수업의 선호도에 따른 심리적 행복감의 차이는 교사관계(F=10.08, p<.001), 친구관계(F=7.74, p<.01)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적인 차이를 살펴보면, ‘좋아하지 않는다’, ‘보통이다’, ‘좋아한다’ 순으로 교사관계에 더 우호적으로 나타났고, ‘보통이다’, ‘좋아하지 않는다’, ‘좋아한다’ 순으로 친구관계에 더 우호적으로 나타났다.

<표 14> 체육수업활동에 따른 사회적 관계의 차이

N=361

독립 변인		종속		사회적 관계					
				부모관계		교사관계		친구관계	
집단	N	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc		
체 육 시 간	3시간	142	4.08		3.57		4.06		
	이하		(.66)		(.78)		(.70)		
	4시간		219	4.08		3.29		3.91	
	이상		(.70)		(.81)		(.71)		
	t		.11		3.32**		1.98*		
수	아니오	140	4.10		3.39		4.01		

업 대 체	예	221	(.66)		(.82)		(.73)	
			4.06		3.40		3.94	
			(.70)		(.81)		(.70)	
t			.52		-.13		.81	
운 동 종 목	축구	180	4.19	b	3.62	b	4.12	b
			(.67)		(.83)		(.72)	
	축구외 구기	125	3.97	a	3.07	a	3.81	a
			(.70)		(.72)		(.64)	
기타	56	3.97	a	3.42	b	3.83	a	
		(.66)		(.66)		(.73)		
F			5.01**		18.99***		8.54***	
중 요 도	중요하 지않음	38	3.98	a	2.97	a	3.71	a
			(.72)		(.70)		(.75)	
	보통	117	3.97	a	3.32	b	3.84	ab
			(.64)		(.69)		(.63)	
중요함	206	4.16	b	3.53	b	4.09	b	
		(.70)		(.86)		(.72)		
F			3.49*		8.94***		7.64**	
선 호 도	좋아하 지않음	43	4.07		3.01	a	3.92	ab
			(.68)		(.77)		(.68)	
	보통	117	3.96		3.29	ab	3.77	a
			(.63)		(.65)		(.66)	
좋아함	201	4.15		3.55	b	4.09	b	
		(.71)		(.87)		(.72)		
F			3.03		10.08***		7.74**	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

(3) 방과 후 체육활동에 따른 사회적 관계의 차이

방과 후 체육활동 변인에 따른 차이를 살펴보기 위하여 t-test, ANOVA를 실시하였으며, 특별활동과 운동종목에서만 유의한 차이가 나타나 다음의 <표15>에 제시하였으며, 유의하지 않은 변인은 부록에 제시하였다.

특별활동 참여에 따른 사회적 관계의 차이는 친구관계($t=-2.93$, $p<.01$)에서만

통계적으로 유의한 차이를 보였다. 특별활동 참여하는 학생이, 참여하지 않는 학생에 비해 친구관계에 우호적으로 나타났다.

방과 후 체육활동에서의 주요운동종목에 따른 사회적 관계의 차이는 친구관계 ($F=3.20, p<.05$)에서만 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 걷기 및 기타종목에서 보다 운동을 하지 않거나 축구의 구기 종목을 할 때 친구관계에 더 우호적이며, 축구를 할 때 친구관계에 가장 우호적인 것으로 나타났다.

<표 15> 방과 후 체육활동에 따른 사회적 관계의 차이

N=361

독립 속		종	사회적 관계					
			부모관계		교사관계		친구관계	
변인	집단	N	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc
특별 활동	아니오	271	4.06 (.67)		3.37 (.82)		3.91 (.70)	
	예	90	4.13 (.72)		3.49 (.77)		4.15 (.70)	
		t	-.77		-1.16		-2.93**	
운동 종 목	없음	216	4.10 (.64)		3.39 (.81)		3.99 (.37)	ab
	축구	44	4.06 (.82)		3.65 (.86)		4.17 (.83)	b
	축구외	43	4.14 (.72)		3.38 (.93)		3.93 (.76)	ab
	구기	43	3.97 (.70)		3.27 (.65)		3.75 (.67)	a
	기타	58						
F			.66		1.90		3.20*	

* $p<.05$ ** $p<.01$

(4) 또래체육활동에 따른 사회적 관계의 차이

또래체육활동 변인에 따른 차이를 살펴보기 위하여 t-test, ANOVA를 실시하였으며, 그 결과는 다음의 <표 16>에 제시된 바와 같다.

또래체육활동 참여에 따른 사회적 관계의 차이는 부모관계($t=-2.35$, $p<.05$), 교사관계($t=-2.80$, $p<.01$), 친구관계($t=-2.99$, $p<.01$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 또래와의 체육활동에 참여하는 학생이, 참여하지 않는 학생보다 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 높게 나타났다.

또래체육활동에서의 주요운동종목에 따른 사회적 관계의 차이는 교사관계($F=4.63$, $p<.01$), 친구관계($F=3.53$, $p<.05$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적인 차이를 살펴보면, 또래와의 운동에 참여하지 않을 때보다 축구외 구기종목 또는 걷기 및 기타종목에 참여하는 것이 교사관계에 더 우호적이며, 축구를 할 때 교사와의 관계에서 가장 우호적인 것으로 나타났으며, 운동에 참여하지 않는 것보다 축구나 걷기 및 기타종목을 할 때 친구관계에 더 우호적이며, 축구외 구기종목에서 친구관계에 가장 우호적인 것으로 나타났다.

참여횟수에 따른 사회적 관계의 차이는 교사관계($F=2.67$, $p<.05$), 친구관계($F=3.98$, $p<.01$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 운동을 하지 않을 때 보다 3-4회, 5회이상 운동에 참여 할 때 교사관계에 우호적이며, 1-2회 참여할 때 교사관계에 가장 우호적이며, 운동을 하지 않거나 5회 이상 참여할 때, 1-2회 참여할 때, 3-4회 참여할 때 순으로 친구관계에 우호적인 것으로 나타났다.

1회 참여시간에 따른 사회적 관계의 차이는 교사관계($F=2.69$, $p<.05$), 친구관계($F=5.00$, $p<.01$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 운동에 참여하지 않을 때, 1시간 이하일 때, 1-2시간 이거나 3시간이상일 때 순으로 교사관계에 우호적인 것으로 나타났고, 운동에 참여하지 않을 때 보다 1시간 이하이거나 3시간 이상 일 때 친구관계에 우호적인 것으로 나타났으며, 1-2시간 이하 일 때 가장 우호적인 것으로 나타났다.

1주 참여시간에 따른 사회적 관계의 차이는 교사관계($F=4.22$, $p<.01$), 친구관계($F=3.28$, $p<.05$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 운동에 참여하지 않을 때,

1-3시간, 1시간 이하, 4시간 이상일 때 순으로 교사관계에 우호적인 것으로 나타났으며, 운동관계에 참여하지 않을 때, 1시간 이하이거나 1-3시간일 때, 4시간 이상일 때 순으로 친구관계에 우호적인 것으로 나타났다.

<표 16> 또래체육활동에 따른 사회적 관계의 차이

N=361

독립		종속		사회적 관계				
				부모관계		교사관계		친구관계
변인	집단	N	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc
참여	아니오	196	4.00 (.69)		3.29 (.75)		3.87 (.68)	
	예	165	4.17 (.67)		3.53 (.86)		4.09 (.72)	
		t	-2.35*		-2.80**		-2.99**	
운동 종목	없음	196	4.00 (.69)		3.29 (.75)	a	3.87 (.68)	a
	축구	71	4.16 (.68)		3.69 (.77)	b	4.11 (.76)	ab
	축구외 구기	52	4.21 (.67)		3.34 (.96)	ab	4.15 (.71)	b
	기타	42	4.15 (.64)		3.49 (.86)	ab	3.97 (.68)	ab
			F	1.92		4.63**		3.53*
참여 횟수	없음	196	4.00 (.69)		3.29 (.75)	a	3.87 (.68)	a
	1-2회	104	4.17 (.64)		3.55 (.77)	b	4.08 (.72)	ab
	3-4회	39	4.15		3.48	ab	4.22	b

			(.73)	(1.14)		(.73)	
	5회이상	22	4.21 (.68)	3.53 (.72)	ab	3.90 (.71)	a
	F		1.88	2.67*		3.98**	
참여 시간 ~ 1회 ~	없음	196	4.00 (.69)	3.29 (.75)	a	3.87 (.68)	a
	1시간 이하	65	4.11 (.65)	3.49 (.80)	ab	3.93 (.76)	ab
	1-2시간 이하	54	4.20 (.69)	3.54 (.94)	b	4.22 (.66)	b
	3시간 이하	46	4.23 (.67)	3.57 (.88)	b	4.16 (.71)	ab
	F		2.17	2.69*		5.00**	
	없음	196	4.00 (.69)	3.29 (.75)	a	3.87 (.68)	a
참여 시간 ~ 1주 ~	1시간 이하	49	4.21 (.60)	3.62 (.86)	bc	4.10 (.70)	ab
	1-3시간	61	4.18 (.66)	3.35 (.83)	ab	4.02 (.73)	ab
	4시간 이하	55	4.13 (.73)	3.65 (.88)	c	4.15 (.75)	b
	F		1.17	4.22**		3.28*	

* p<.05 ** p<.01

3. 체육활동에서의 심리적 행복감에 따른 사회적 관계의 차이

체육활동을 통한 심리적 행복감에 따른 사회적 관계의 차이를 살펴보기 위하여 ANOVA를 실시하였으며, 그 결과는 다음의 <표 17>에 제시된 바와 같다.

체육활동을 통한 자신감에 따른 사회적 관계의 차이는 부모관계($F=7.56, p<.001$), 교사관계($F=21.60, p<.001$), 친구관계($F=32.85, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 자신감이 '하' 집단과 '중' 집단에서 보다 자신감이 '상'인 집단이 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 우호적인 것으로 나타났다.

체육활동을 통한 즐거움에 따른 사회적 관계의 차이는 부모관계($F=5.27, p<.01$), 교사관계($F=12.21, p<.001$), 친구관계($F=26.02, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즐거움이 '하' 집단과 '중' 집단에서 보다 즐거움이 '상'인 집단이 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 우호적인 것으로 나타났다.

체육활동을 통한 만족감에 따른 사회적 관계의 차이는 부모관계($F=28.89, p<.001$), 교사관계($F=34.96, p<.001$), 친구관계($F=45.72, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 행복감이 '하' 집단, '중' 집단, '상' 집단 순으로 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 우호적인 것으로 나타났다.

체육활동을 통한 전체 심리적 행복감에 따른 사회적 관계의 차이는 부모관계($F=9.90, p<.001$), 교사관계($F=19.63, p<.001$), 친구관계($F=30.53, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 전체 심리적 행복감이 '하' 집단과 '중' 집단에서 보다 전체 심리적 행복감이 '상'인 집단이 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 우호적인 것으로 나타났다.

<표 17> 체육활동의 심리적 행복감에 따른 사회적 관계의 차이

독립 변인	종속 집단	N	사회적 관계					
			부모관계		교사관계		친구관계	
			M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc	M (SD)	post hoc

자 신 감	하	95	3.93 (.64)	a	3.24 (.64)	a	3.79 (.64)	a
	중	173	4.04 (.71)	a	3.25 (.81)	a	3.81 (.68)	a
	상	93	4.30 (.63)	b	3.85 (.80)	b	4.44 (.60)	b
	F		7.56***		21.60***		32.85***	
즐 거 움	하	107	4.01 (.62)	a	3.32 (.73)	a	3.84 (.64)	a
	중	166	4.02 (.71)	a	3.26 (.76)	a	3.81 (.69)	a
	상	88	4.28 (.68)	b	3.76 (.90)	b	4.41 (.64)	b
	F		5.27**		12.21***		26.02***	
행 복 감	하	153	3.80 (.70)	a	3.04 (.64)	a	3.64 (.62)	a
	중	88	4.16 (.59)	b	3.48 (.70)	b	3.98 (.66)	b
	상	120	4.38 (.57)	c	3.79 (.88)	c	4.38 (.63)	c
	F		28.89***		34.96***		45.72***	
전 체	하	96	3.92 (.66)	a	3.21 (.65)	a	3.78 (.65)	a
	중	168	4.04 (.70)	a	3.26 (.78)	a	3.82 (.68)	a
	상	97	4.31 (.63)	b	3.82 (.86)	b	4.41 (.61)	b
	F		8.90***		19.63***		30.53***	

N=316

***p<.001

* 집단분류 : '상'>M+ 1/2SD M-1/2SD<'중'<M+ 1/2SD '하'<M-1/2SD

4. 사회적 관계에 미치는 관련 변인들의 상대적 영향력

본 연구에서는 사회적 관계에 미치는 관련변인의 상대적인 영향력을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 앞서 살펴본 사회인구학적 변인, 체육활동변인, 심리적 행복감의 유의미한 차이가 있는 것으로 나타난 변인인 사회인구학적 변인에서 성별, 학년, 키, 몸무게와 체육활동변인에서 수업시간참여시간, 수업시간중요도, 수업시간 선호도, 특별활동참여유무, 또래체육활동참여유무, 또래와의 체육횟수, 1회 또래체육시간, 1주 또래체육시간과 체육활동을 통한 심리적 행복감을 독립변인으로 사회적 관계를 종속변인으로 선택하였다.

독립변인들 중에서 성별은 가변수(Dummy Variable)를 사용하여 분석에 이용하였다. 성별은 남자에 0, 여자에 1을 주었으며, 특별활동참여와 또래체육참여는 '아니오' 0, '예'에 1을 주었다. 독립변인간에 다중공선성(Multicollinearity)의 존재여부를 파악하기 위하여 분산팽창계수(VIF, Variance Inflation Factor)와 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다. 분산팽창계수를 살펴본 결과 그 범위가 1.08~8.37로 10보다 작아 다중공선성에 문제는 의심되지 않았다.

<표 18> 사회인구학적변인, 체육활동관련변인, 심리적 행복감과 사회적 관계와의 상관

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29											
1	1																																							
2	.68 ***	1																																						
3	-.1 6**	-.1 0*	1																																					
4	-.4 3***	-.2 5***	.12 *	1																																				
5	.07 ***	.22 ***	-.10	.08	1																																			
6	-.06 9***	-.1 9***	-.00	.02	-.01	1																																		
7	.56 ***	.61 ***	-.01	-.2 7***	.13 *	-.1 2*	1																																	
8	-.2 4***	-.1 7**	.05	-.01	.09	.11 *	-.05	1																																
9	-.4 0***	-.2 6***	.01	.17 **	.11 *	.12 *	-.1 7**	.67 ***	1																															
10	-.1 4**	-.1 6**	.08	.09	-.04	.04	-.10	.15 **	.18 **	1																														
11	-.1 1*	-.06 *	.13 *	.06	-.05	-.08	-.05	.06	.21 ***	.37 ***	1																													
12	-.2 0***	-.1 3*	.14 **	.17 **	.04	-.06	-.10	.05	.12 *	.19	.46 ***	1																												
13	.11 *	.17 **	-.01	-.00	.18 *	-.07	.21 ***	.00	.02	.17 **	.23 ***	.23 ***	1																											
14	-.02	.05	.06	.00	.00	-.06	.07	.04	.05	.09	.19 ***	.31 ***	.27 ***	1																										
15	-.1 8***	-.1 3*	.09	.12 *	-.03	.02	-.05	.12 *	.21 ***	.29 ***	.36 ***	.41 ***	.43 ***	.19 ***	1																									
16	-.1 6**	-.09	.07	.08	.00	-.08	.01	.15 **	.25 ***	.18 **	.27 ***	.3 5***	.44 ***	.39 ***	.41 ***	1																								
17	-.1 6**	-.08	.14 **	.13 *	.03	-.09	-.05	.14 **	.20 ***	.27 ***	.38 ***	.33 ***	.39 ***	.11 *	.60 ***	.52 ***	1																							

18	-.3 7***	-.2 5***	.06 ***	.21 ***	.01 ***	.08 ***	-.1 9***	.17 ***	.31 ***	.27 ***	.29 ***	.24 ***	.18 **	.15 **	.34 ***	.33 ***	.27 ***	1 ***																																	
19	-.07 ***	-.04 ***	.02 ***	.07 ***	-.04 ***	.04 ***	.00 ***	.08 ***	.12 ***	.15 ***	.21 ***	.10 ***	.30 ***	.10 ***	.23 ***	.24 ***	.22 ***	.69 ***	1 ***																																
20	-.2 3***	-.1 3*	.11 *	.11 *	-.01 ***	.02 ***	-.1 1*	.19 ***	.28 ***	.25 ***	.25 ***	.33 ***	.16 **	.14 **	.39 ***	.30 ***	.36 ***	.74 ***	.52 ***	1 ***																															
21	-.3 7***	-.2 5***	.06 ***	.21 ***	.01 ***	.03 ***	-.2 0***	.19 ***	.35 ***	.31 ***	.24 ***	.19 ***	.11 **	.18 **	.26 ***	.35 ***	.24 ***	.79 ***	.46 ***	.63 ***	1 ***																														
22	-.2 7***	-.1 8**	.13 *	.12 *	-.01 ***	.01 ***	-.1 7**	.22 ***	.31 ***	.30 ***	.40 ***	.14 **	.09 **	.06 **	.29 ***	.24 ***	.45 ***	.59 ***	.41 ***	.77 ***	.67 ***	1 ***																													
23	-.3 4***	-.2 8**	.11 *	.16 **	-.10 **	.08 ***	-.1 6**	.35 ***	.49 ***	.25 ***	.19 ***	.15 **	.10 **	.04 **	.21 ***	.26 ***	.25 ***	.42 ***	.30 ***	.30 ***	.42 ***	.34 ***	1 ***																												
24	-.3 2***	-.2 7***	.07 **	.12 *	-.1 1*	.08 ***	-.1 5**	.31 ***	.47 ***	.24 ***	.19 ***	.15 **	.11 **	.03 **	.21 ***	.26 ***	.25 ***	.37 ***	.25 ***	.29 ***	.39 ***	.33 ***	.89 ***	1 ***																											
25	-.2 6***	-.2 4***	.09 ***	.11 **	-.07 ***	-.02 ***	-.1 9***	.27 ***	.33 ***	.20 ***	.08 ***	.06 **	-.02 **	-.04 **	.04 **	.14 **	.14 **	.24 ***	.18 **	.14 **	.24 ***	.17 ***	.66 ***	.63 ***	1 ***																										
26	-.3 4***	-.2 9***	.10 **	.15 **	-.1 1*	.07 ***	-.1 7**	.35 ***	.50 ***	.25 ***	.19 ***	.14 **	.09 **	.02 **	.19 ***	.26 ***	.25 ***	.40 ***	.29 ***	.29 ***	.41 ***	.33 ***	.98 ***	.95 ***	.75 ***	1 ***																									
27	-.02 ***	-.04 ***	.04 ***	.01 ***	.04 ***	-.03 ***	-.1 1*	.14 *	.11 *	.04 ***	.02 ***	.06 ***	-.04 **	.04 **	.06 ***	.05 ***	.08 ***	.12 **	.10 **	.08 **	.13 **	.09 **	.27 ***	.19 ***	.37 ***	.28 ***	1 ***																								
28	-.2 4***	-.2 2***	.09 ***	.13 **	-.1 0*	.01 ***	-.2 7***	.22 ***	.25 ***	.06 ***	.09 ***	.09 ***	-.10 **	.04 **	-.00 **	.04 **	.06 **	.15 **	.02 **	.07 **	.14 **	.11 **	.35 ***	.26 ***	.39 ***	.35 ***	.31 ***	1 ***																							
29	-.08 1*	-.1 1*	.07 ***	.07 ***	-.06 ***	-.04 ***	-.1 4**	.21 ***	.20 ***	.15 ***	.01 ***	-.06 ***	-.1 1*	-.09 **	-.04 **	-.00 **	.05 **	.16 **	.11 **	.09 **	.17 **	.10 **	.39 ***	.32 ***	.48 ***	.41 ***	.48 ***	.38 ***	1 ***																						

* p<.05 ** p<.01 *** p<.00

1.성별 2.학년 3.키 4.체중 5.체육시간 6.수업대체 7.수업운동종목 8.수업중요도 9.수업선호도 10.특별활동참여 11.특기체육참여 12.지역사회 체육참여 13.방과후운동종목 14.방과후참여기간 15.방과후참여횟수 16.(방과후)1회참여시간시간 17 (방과후)1주참여시간 18.또래체육참여 19.또래체육운동종목 20.또래체육참여횟수 21.(또래체육)1회참여시간 22.(또래체육)참여시간 23.자신감 24.즐거움 25.만족감 26.전체심리적 행복감 27.부모관계 28.교사관계 29.친구관계.

1) 부모관계에 대한 사회인구학적 변인, 체육 활동변인, 심리적 행복감의 상대적 영향력

부모관계에 대한 변인들의 상대적 영향력은 <표 19>에 제시하였다.

<표 19> 중학생의 사회인구학적 변인, 체육활동변인, 심리적 행복감의 부모관계에 대한 위계적 회귀분석

N=316

독립변인	모델 I		모델 II		모델 III		모델 IV	
	B	β	B	β	B	β	B	β
성별 ⁺	.03	.02	.08	.06	.13	.10	.16	.11
학년	-.07	-.05	-.05	-.04	-.07	-.05	-.05	-.03
키	.00	.04	.00	.04	.00	.04	.00	.01
몸무게	.00	.00	.00	.02	.00	.02	.00	-.00
수업시간			-.02	-.01	-.01	-.01	.04	.03
중요도			.12	.12	.13	.13	.05	.05
선호도			.02	.02	-.01	-.01	-.03	-.03
특별활동참여 ⁺ +			.03	.02	-.01	-.01	-.07	-.04
또래체육 참여 ⁺⁺⁺					.16	.11	.02	.01
또래 체육횟수					.06	.08	.10	.13
1회중학생 체육시간					.13	.20	.11	.17
1주중학생 체육시간					-.15	-.25	-.14	-.23
자신감							.27	.29*
즐거움							-.24	-.28*
만족감							.32	.38***
F	.27		.86		1.26		5.02***	
R ²	.00		.02		.04		.16	
R ² 변화량	.00		.02		.02		.14***	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

성별⁺ 가변수화(Dummy)화 하였다 (남=0, 여=1)

특별활동참여⁺⁺ 가변수화(Dummy)화 하였다 (아니오=0, 예=1)

또래 체육참여⁺⁺⁺ 가변수화(Dummy)화 하였다 (아니오=0, 예=1)

모델 I 에서 부모관계에 대한 조사대상자의 사회인구학적 변인이 미치는 영향력을 분석한 결과, 사회인구학적 변인은 통계적으로 유의하지 않았다.

모델 II 에서는 수업시간체육활동(수업시간, 중요도, 선호도), 방과 후 체육활동(특별활동참여유무)군을 추가하여 부모관계에 대한 설명력을 분석한 결과, 통계적으로 유의하지 않았다.

모델 III 에서는 또래체육활동변인군을 추가하여 부모관계에 대한 설명력을 분석한 결과, 통계적으로 유의하지 않았다.

모델 IV 에서는 체육활동을 통한 심리적 행복감을 추가하여 부모관계에 대한 설명력을 분석한 결과, 통계적으로 유의하였으며($F=5.02, p<.001$), 심리적 행복감 변인을 추가함으로써 전체 설명력은 16%가 되었고, 모델 III 에 비해 14%의 증가를 나타내었다. 부모관계에 대한 영향력은 자신감($\beta=.29, p<.05$), 즐거움($\beta=-.28, p<.05$), 만족감($\beta=.38, p<.001$)이 유의한 것으로 나타났다.

2) 교사관계에 대한 사회인구학적 변인, 체육 활동변인, 심리적 행복감의 상대적 영향력

교사관계에 대한 변인들의 상대적 영향력은 <표 20>에 제시하였다.

<표 20> 중학생의 사회인구학적 변인, 체육활동변인, 심리적 행복감의 교사관계에 대한 위계적 회귀분석

N=316

독립변인	모델 I		모델 II		모델 III		모델 IV	
	B	β	B	β	B	β	B	β
성별 ⁺	-.23	-.14	-.17	-.10	-.14	-.09	-.13	-.08
학년	-.19	-.11	-.14	-.03	-.04	-.03	-.03	-.02
키	.00	.05	.00	.04	.00	.04	.00	.01
몸무게	.00	.03	.01	.07	.01	.07	.01	.05
수업시간			-.30	-.18**	-.30	-.19**	-.25	-.15**
중요도			.19	.15*	.19	.16*	.10	.09
선호도			.11	.10	.11	.09	.07	.06
특별활동참여 ⁺			.03	-.01	-.04	-.02	-.09	-.05

+							
또래체육 참여 ⁺⁺⁺				.17	.10	.01	.01
또래 체육횟수				-.01	-.01	.04	.04
1회중학생 체육시간				-.01	-.01	-.04	-.05
1주중학생 체육시간				-.02	-.03	-.01	-.01
자신감						.42	.38**
즐거움						-.34	-.34**
만족감						.29	.29**
F	6.48***	6.50***	4.39***	7.20***			
R ²	.07	.13	.13	.24			
R ² 변화량	.07***	.06***	.00	.11***			

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

성별⁺ 가변수화(Dummy)화 하였다 (남=0, 여=1)

특별활동참여⁺⁺ 가변수화(Dummy)화 하였다 (아니오=0, 예=1)

또래 체육참여⁺⁺⁺ 가변수화(Dummy)화 하였다 (아니오=0, 예=1)

모델 I 에서 교사관계에 대한 조사대상자의 사회인구학적 변인이 미치는 영향력을 분석한 결과, 사회인구학적 변인이 교우관계에 미치는 설명력은 7%로 통계적으로 유의하게 나타났다(F=6.48, ***p<.001).

모델 II 에서는 수업시간체육활동(수업시간, 중요도, 선호도), 방과 후 체육활동(특별활동참여유무)군을 추가하여 교사관계에 대한 설명력을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며(F=6.50, p<.001), 수업 및 방과 후 체육활동변인을 추가함으로써 전체 설명력은 13%가 되었으며, 모델 I 에 비해 6%의 설명력 증가를 나타내었다. 교사관계에 대한 영향력은 수업시간 참여(β =-.18, p<.01), 중요도(β =.15, p<.05)이 유의한 것으로 나타났다.

모델 III 에서는 중학생 체육활동변인군을 추가하여 교사관계에 대한 설명력을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며(F=4.39, p<.001), 수업 및 수업 외 체육활동변인을 추가함으로써 전체 설명력은 13%가 되었으며, 모델 II 에 비해 설명력 증가를 나타내지 않았다. 교사관계에 대한 영향력은 수업시간 참여(β =-.19, p<.01), 중요도(β =.16, p<.05)이 유의한 것으로 나타났다.

모델 IV 에서는 체육활동을 통한 심리적 행복감을 추가하여 교사관계에 대

한 설명력을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며($F=7.20, p<.001$), 심리적 행복감을 추가함으로써 전체 설명력은 24%가 되었으며, 모델Ⅲ에 비해 11%의 설명력 증가를 나타내었다. 교사관계에 대한 영향력은 자신감($\beta=.38, p<.01$), 즐거움($\beta=-.34, p<.01$), 행복감($\beta=.29, p<.01$)이 유의한 것으로 나타났다.

3) 친구관계에 대한 사회인구학적 변인, 체육 활동변인, 심리적 행복감의 상대적 영향력

친구관계에 대한 변인들의 상대적 영향력은 <표 19>에 제시하였다.

<표 19> 중학생의 사회인구학적 변인, 체육활동변인, 심리적 행복감의 친구 관계에 대한 위계적 회귀분석

N=316

독립변인	모델 I		모델 II		모델 III		모델 IV	
	B	β	B	β	B	β	B	β
성별 ⁺	.02	.02	.08	.06	.14	.10	.17	.12
학년	-.16	-.11	-.05	-.04	-.16	-.04	-.03	-.02
키	.00	.06	.00	.05	.00	.05	.00	.02
몸무게	.00	.04	.01	.07	.01	.07	.00	.05
수업시간			-.16	-.11*	-.17	-.12*	-.10	-.07
중요도			.20	.19**	.21	.20**	.12	.12
선호도			.03	.03	.00	.00	-.05	-.04
특별활동참여 ⁺⁺			.18	.11*	.13	.08	.06	.04
또래체육 참여 ⁺⁺⁺					.14	.10	-.02	-.01
또래 체육횟수					-.05	-.06	.00	.01
1회중학생 체육시간					.12	.19	.10	.15
1주중학생 체육시간					-.07	-.11	-.06	-.10
자신감							.28	.28*

즐거움				-0.18	-0.20
만족감				.35	.39***
F	1.56	3.71***	3.07***	8.53***	
R ²	.02	.08	.10	.27	
R ² 변화량	.02	.06***	.02	.17***	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

성별⁺ 가변수화(Dummy)화 하였다 (남=0, 여=1)

특별활동참여⁺⁺ 가변수화(Dummy)화 하였다 (아니오=0, 예=1)

또래체육참여⁺⁺⁺ 가변수화(Dummy)화 하였다 (아니오=0, 예=1)

모델 I 에서 친구관계에 대한 조사대상자의 사회인구학적 변인이 미치는 영향력을 분석한 결과, 통계적으로 유의하지 않았다.

모델 II 에서는 수업시간체육활동(수업시간, 중요도, 선호도), 방과 후 체육활동(특별활동참여유무)군을 추가하여 친구관계에 대한 설명력을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며(F=3.71, p<.001), 수업 및 수업 외 체육활동변인을 추가함으로써 전체 설명력은 8%가 되었으며, 모델 I 에 비해 6%의 설명력 증가를 나타내었다. 친구관계에 대한 영향력은 수업시간 참여(β =-.11, p<.05), 중요도(β =.19, p<.01), 특별활동참여(β =.11, p<.05)가 유의한 것으로 나타났다.

모델 III 에서는 중학생 체육활동변인군을 추가하여 친구관계에 대한 설명력을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며(F=3.07, p<.001), 또래체육활동변인을 추가함으로써 전체 설명력은 10%가 되었으며, 모델 II 에 비해 2%의 설명력 증가를 나타내었다. 교사관계에 대한 영향력은 수업시간 참여(β =-.12, p<.05), 중요도(β =.20, p<.01)이 유의한 것으로 나타났다.

모델 IV 에서는 체육활동을 통한 심리적 행복감을 추가하여 친구관계에 대한 설명력을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며(F=8.53, p<.001), 심리적 행복감을 추가함으로써 전체 설명력은 27%가 되었으며, 모델 III 에 비해 17%의 설명력 증가를 나타내었다. 교사관계에 대한 영향력은 자신감(β =.28, p<.05), 만족감(β =.39, p<.001)이 유의한 것으로 나타났다.

V. 논의

1. 심리적 행복감, 사회적 관계의 일반적 경향

본 연구 따르면, 심리적 행복감에 하위요인별로 살펴볼 때 자신감, 즐거움, 만족감 나타나 자신감, 즐거움, 만족감 모두 중간점수보다 낮게 나타났다.

광주에 있는 중학교의 전체적인 결과는 아니지만 일부분을 보면 평균보다 조금 낮게 나와서 일반적으로 심리적 행복감이 일반적으로 낮다고 생각이 된다.

사회적 관계의 일반적 경향 하위요인별로 살펴볼 때 부모관계, 교사관계, 친구관계로 나타나 부모관계, 교사관계, 친구관계 모두 중간점수보다 높게 나타났고 일반적인 경향에서는 평소에 부모의 사회적 관계가 원활하다는 걸 알 수 있고 교사와의 관계와 친구와의 관계도 모두 원활하다고 볼 수 있다.

2. 사회인구학적 변인, 체육활동에서의 심리적 행복감 및 사회적 관계

(1) 사회인구학적 변인에 따른 심리적 행복감의 차이

성별에 따른 심리적 행복감의 차이는 남학생이 자신감, 즐거움, 행복감을 비롯한 전체 심리적 행복감에서 여학생보다 높게 나타났다.

이와 같은 연구 결과는 김승수(2006)와 유효준(2001)등 많은 연구에서 증명되어있다.

학년에 따른 심리적 행복감의 차이는 2학년이 자신감, 즐거움, 행복감을 비롯한 전체 심리적 행복감에서 3학년보다 높게 나타났다.

이는 중학생이 초등학교에서 배운 놀이를 통한 흥미위주의 체육수업에서 벗어나 체계적인 지식과 기능을 배우는 단계이므로 그 동안 질적으로 성숙

된 새로운 수업방식에 적응된 고학년보다 저학년이 신체적 자기효능감이 높게 나타난 것으로 판단된다(최윤주, 2013). 더불어 3학년은 체육시간이 줄어들며 상급학교로의 진학을 위한 입시준비로 인해 주요 교과목에 밀려 자연스럽게 움직임에 대한 관심이 감소한 것도 중요한 이유라고 사료된다. 이와 같은 연구결과는 강문철(2008)의 중학생의 신체적 자기효능감에 대한 연구에서도 일치하고 있다.

키에 따른 심리적 행복감의 차이는 키가 160이하인 학생보다 161-170인 학생이 자신감 및 전체 심리적 행복감이 높게 나타났고, 161-170인 학생보다 170이상인 학생이 자신감 및 전체 심리적 행복감이 높아, 키가 클 때 자신감이 더 많고, 심리적 행복감을 더 느끼는 것으로 나타났다.

체중에 따른 심리적 행복감의 차이는 체중 50이하인 학생보다 61이상인 학생이 자신감, 만족감, 전체 심리적 행복감이 더 높은 것으로 나타났다.

이는 우리사회에서도 키가 작은 것 보단 키가 큰 사람들을 선호하며 너무 마른 사람보다 좀 체중이 나가는 사람을 선호는 현상과 같으며 청소년기에는 외형의 비추는 모습을 중요시 하므로 더욱 크게 나타난 다는 걸 알 수 있다.

(2) 체육수업에 따른 심리적 행복감의 차이

체육시간에 따른 심리적 행복감의 차이는 체육 수업 시간이 3시간 이하일 때, 4시간 이상일 때 보다 행복감 및 전체 심리적 행복감에서 높게 나타났다.

변유경(2005)의 선행연구를 살펴보면 적당한 시간 체육수업을 하는 것이 심리적 행복감을 높여주는 것을 알 수 있다.

체육수업의 주요운동종목에 따른 심리적 행복감의 차이는 축구를 할 때에 축구 외 구기 종목, 걷기 등 기타 종목에서 보다 자신감, 행복감, 전체 심리적 행복감이 더 높은 것으로 나타난 한편, 축구, 걷기 등 기타종목을 할 때 축구외 구기 종목에서 보다 더 즐거움을 느끼는 것으로 나타났다.

체육수업의 중요도에 따른 심리적 행복감의 차이는 체육수업에 대해 ‘중요하지 않다’ 또는 ‘보통이다’로 생각할 때 보다 ‘중요하다’고 생각할 때에 자신

감, 즐거움, 행복감, 전체 심리적 행복감을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다.

체육수업의 선호도에 따른 심리적 행복감의 차이는 체육수업을 ‘좋아하지 않는다’ 또는 ‘보통이다’ 보다 ‘좋아한다’에서 자신감, 즐거움, 행복감, 전체 심리적 행복감을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다.

자기가 좋아하고 중요하다고 생각하는 학생일수록 자신감, 즐거움, 행복감을 더 많이 느끼는데 자기가 중요하고 하고 싶어 하는 것을 할 때 그 효과가 배로 나타남을 알 수 있다.

(3) 방과 후 체육활동에 따른 심리적 행복감의 차이

특별활동 참여에 따른 심리적 행복감의 차이는 특별활동 참여하는 학생이, 참여하지 않는 학생보다 자신감, 즐거움, 만족감 및 전체 심리적 행복감에서 높게 나타났다.

특기체육에 따른 심리적 행복감의 차이는 특기로서 체육을 하는 학생이, 그렇지 않은 학생보다 자신감, 즐거움 및 전체 심리적 행복감에서 높게 나타났고 지역사회 체육활동 참여에 따른 심리적 행복감의 차이는 지역사회 체육활동에 참여하는 학생이, 그렇지 않은 학생보다 자신감, 즐거움 및 전체 심리적 행복감에서 높게 나타났다. 장충길(2012)의 연구에서도 운동참여가 행복감 긍정적으로 영향을 미친다는 연구 결과와도 부합된다.

방과 후 체육활동에서의 주요운동종목에 따른 심리적 행복감의 차이는 운동을 하지 않거나 운동종목이 걷기 및 기타일 때 보다 축구, 축구 외 구기종목을 할 때 자신감 및 전체 심리적 행복감이 더 높은 것으로 나타났다. 운동을 하지 않을 때 보다 축구의 구기종목을 하거나 걷기 및 기타종목을 할 때 즐거움, 만족감이 높은 것으로 나타났으며, 축구를 할 때 가장 큰 즐거움과 만족감을 느끼는 것으로 나타났다.

이는 다른 종목에 비해 비교적 시설을 쉽게 찾을 수 있고, 또 쉽게 이용할 수 있기 때문이라 사료된다. 더불어 이와 같은 연구결과는 학생들이 팀을 이루어야 하는 종목을 더 선호한다는 것을 증명하고 있다.

방과 후 체육활동에서 참여기간에 따른 심리적 행복감의 차이는 운동을

하지 않을 때보다 1년이하, 2년이상 운동에 참여할 때 더 높은 자신감이 나타났으며, 운동을 하지 않을 때보다 2년이상 운동에 참여할 때 즐거움과 전체 심리적 만족감이 높게 나타났으며, 운동 참여 기간이 1년 이하 일 때 즐거움과 전체 심리적 만족감이 가장 높은 것으로 나타났다.

참여횟수에 따른 심리적 행복감의 차이는 3-4회 운동에 참여할 때, 1-2회 운동에 참여할 때, 5회 이상 운동에 참여할 때 순으로 자신감, 즐거움, 전체 심리적 행복감이 높게 나타났으며, 3-4회 운동에 참여할 때, 운동에 참여하지 않거나 5회 이상 운동에 참여할 때, 2회 운동에 참여할 때 순으로 행복감이 높은 것으로 나타났다.

1회 참여시간에 따른 심리적 행복감의 차이는 운동에 참여하지 않거나 1시간 이하일 때 보다 1-2시간 운동에 참여할 때 자신감 및 전체 심리적 행복감이 높게 나타났으며, 3시간 이상 일 때 가장 높게 나타났다. 참여시간에 따른 즐거움은 운동을 하지 않을 때, 1시간 이하, 1-2시간, 3시간 이상일 때 순으로 즐거움이 높은 것으로 나타났으며, 만족감은 운동에 참여하지 않을 때, 1시간 이하이거나 1-2시간 일 때, 3시간 이상일 때 순으로 만족감이 높은 것으로 나타났다.

1주 참여시간에 따른 심리적 행복감의 차이는 운동에 참여하지 않거나 1시간 이하 일 때, 1-3시간일 때 보다 4시간 이상일 때 자신감이 높은 것으로 나타났으며, 운동을 하지 않거나 1-3시간 운동을 할 때, 1시간 이하일 때, 4시간 이상일 때 순으로 즐거움, 만족감, 전체 심리적 만족감이 높은 것으로 나타났다. 본 연구결과에 김석일(2004)은 연구와도 부합된다.

(4) 또래 체육활동에 따른 심리적 행복감의 차이

또래 체육활동 참여에 따른 심리적 행복감의 차이는 또래와의 체육활동에 참여하는 학생이, 참여하지 않는 학생보다 자신감, 즐거움, 만족감 및 전체 심리적 행복감에서 높게 나타났다.

이는 박경석(2012)의 중학생의 스포츠클럽 활동 참여와 동료관계에 대한 연구에서 중학생의 동료관계가 더 높게 나타났다는 결과가 본 연구의 결과

를 지지하고 있다고 볼 수 있겠다. 또한, 김우성, 김채희(2008)의 연구에서도 생활체육에 참여하는 중학생의 교유관계가 비참여 학생보다 높게 나타났다고 밝혔다.

또래 체육활동에서의 주요운동종목에 따른 심리적 행복감의 차이는 운동을 하지 않을 때 보다 축구, 축구외 구기 종목, 걷기 및 기타종목을 할 때 자신감, 즐거움, 전체 심리적 만족감이 높게 나타났으며, 만족감은 운동에 참여하지 않을 때보다 축구외 구기 종목, 걷기 및 기타종목에 참여할 때 만족감이 높게 나타났고, 축구를 할 때 만족감이 가장 높은 것으로 나타났다.

이는 다른 종목에 비해 비교적 시설을 쉽게 찾을 수 있고, 또 쉽게 이용할 수 있기 때문이라 사료된다.

참여횟수에 따른 심리적 행복감의 차이는 운동을 하지 않을 때 보다 1-2회, 3-4회, 5회 이상 운동에 참여 할 때 자신감, 즐거움, 전체 심리적 만족감이 높게 나타났으며, 행복감은 운동에 참여하지 않을 때보다 3-4회, 5회 이상 참여할 때 만족감이 높게 나타났고, 1-2회 참여할 때 만족감이 가장 높은 것으로 나타났다.

1회 참여시간에 따른 심리적 만족감의 차이는 운동에 참여하지 않을 때, 1시간 이하일 때, 1-2시간, 3시간이상일 때 순으로 자신감, 즐거움, 전체 심리적 만족감이 높게 나타났고, 운동에 참여하지 않을 때 보다 1시간 이하 일 때 만족감이 높게 나타났고, 1-2시간 이하 이거나 3시간 이상 일 때 만족감이 가장 높은 것으로 나타났다.

1주 참여시간에 따른 심리적 행복감의 차이는 운동에 참여하지 않을 때보다 1시간이하, 1-3시간, 4시간 이상일 때 보다 자신감, 전체 심리적 행복감이 높게 나타났으며, 운동에 참여하지 않을 때, 1시간 이하, 1-3시간, 4시간 이상일 때 순으로 즐거움이 높게 나타났고, 운동에 참여하지 않을 때보다 1-3시간일 때 만족감이 높고, 1시간이하이거나 4시간 이상일 때 행복감이 높은 것으로 나타났다.

중학교시절이 학생들이 가장 육체적인 활발함이 강하고 신체적으로 활발한 시기라 운동시간이 길수록 심리적 행복감이 높게 나타난다는 걸 알 수 있다.

2) 사회인구학적 변인, 체육 활동 변인에 따른 사회적 관계의 차이

(1) 사회인구학적 변인에 따른 사회적 관계의 차이

성별에 따른 사회적 관계의 차이는 남학생이 여학생보다 교사와의 관계에서 더 우호적인 것으로 나타났다.

학년에 따른 심리적 행복감의 차이는 2학년이 3학년보다 교사관계와 친구관계에서 더 우호적인 것으로 나타났다.

키에 따른 심리적 행복감의 차이는 키가 160이하, 161-170, 171이상 순으로 교사관계, 친구관계에서 더 우호적인 것으로 나타났다.

체중에 따른 심리적 행복감의 차이는 체중이 50이하, 51-60, 61이상 순으로 교사관계에서 더 우호적인 것으로 나타났다.

(2) 체육수업에 따른 사회적 관계의 차이

체육수업에 따른 심리적 행복감의 차이는 체육 수업 시간이 3시간 이하일 때, 4시간 이상일 때 보다 교사관계와 친구관계에서 높게 나타났다.

체육수업의 주요운동종목에 따른 심리적 행복감의 차이는 축구의 구기종목과 걷기 및 기타 운동종목을 할 때 보다 축구를 할 때 부모관계, 친구관계에 더 우호적이며, 축구의 구기종목일 때 보다 축구와 걷기 및 기타종목을 할 때 교사관계에 더 우호적으로 나타났다.

체육수업의 중요도에 따른 심리적 행복감의 차이는 체육수업시간에 대해 '중요하지 않다' 또는 '보통이다'로 생각할 때 보다 '중요하다'고 생각할 때에 부모관계에 더 우호적이며, '중요하지 않다' 보다 '보통이다', 와 '중요하다'일 때 교사관계에 더 우호적이며, '중요하지 않다' 보다, '보통이다', '중요하다' 순으로 친구관계에 더 우호적으로 나타났다.

체육수업의 선호도에 따른 심리적 행복감의 차이는 친구관계에 더 우호적으로 나타났다.

(3) 방과 후 체육활동에 따른 사회적 관계의 차이

특별활동 참여에 따른 사회적 관계의 차이는 특별활동 참여하는 학생이, 참여하지 않는 학생에 비해 친구관계에 우호적으로 나타났다.

이러한 결과는 하지원(1993), Watson(1978)의 연구결과에 의해서 지지되는데 그는 스포츠 참여 경험이 참여자간의 인간관계발달에 기여하며 체육활동 장면에서 벌어지는 상호작용을 통하여 행동의 규범을 익히는 것은 물론 자아의 발견과 개발에 큰 몫을 한다.

방과 후 체육활동에서의 주요운동종목에 따른 사회적 관계의 차이는 걷기 및 기타종목에서보다 운동을 하지 않거나 축구의 구기 종목을 할 때 친구관계에 더 우호적이며, 축구를 할 때 친구관계에 가장 우호적인 것으로 나타났다.

개인적인 종목 보다는 단체로 어울려서 할 수 있는 체육종목이 대인관계 친구와의 관계 등 더 잘 나타타나고 알 수 있는 점이다.

(4) 또래체육활동에 따른 사회적 관계의 차이

또래체육활동 참여에 따른 사회적 관계의 차이는 또래와의 체육활동에 참여하는 학생이, 참여하지 않는 학생보다 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 높게 나타났다.

또래체육활동에서의 주요운동종목에 따른 사회적 관계의 차이는 또래와의 운동에 참여하지 않을 때보다 축구의 구기 종목 또는 걷기 및 기타종목에 참여하는 것이 교사관계에 더 우호적이며, 축구를 할 때 교사와의 관계에서 가장 우호적인 것으로 나타났으며, 운동에 참여하지 않는 것보다 축구나 걷기 및 기타종목을 할 때 친구관계에 더 우호적이며, 축구의 구기 종목에서 친구관계에 가장 우호적인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 양종훈, 이종하(2010)연구결과와 부분적으로 일치한다. 따라서 또래관계가 도움이 되는 것으로 사료된다.

3. 체육활동에서의 심리적 행복감에 따른 사회적 관계의 차이

체육활동을 통한 자신감에 따른 사회적 관계의 차이는 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 자신감이 '하' 집단과 '중' 집단에서 보다 자신감이 '상'인 집단이 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 우호적인 것으로 나타났으며 체육활동을 통한 즐거움에 따른 사회적 관계의 차이는 부모관계, 교사관계, 친구관계)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즐거움이 '하' 집단과 '중' 집단에서 보다 즐거움이 '상'인 집단이 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 우호적인 것으로 나타났다.

체육활동을 통한 만족감에 따른 사회적 관계의 차이는 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 행복감이 '하' 집단, '중' 집단, '상' 집단 순으로 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 우호적인 것으로 나타났고 체육활동을 통한 전체 심리적 행복감에 따른 사회적 관계의 차이는 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 전체 심리적 행복감이 '하' 집단과 '중' 집단에서 보다 전체 심리적 행복감이 '상'인 집단이 부모관계, 교사관계, 친구관계에서 우호적인 것으로 나타났다.

이윤주 등(2002)은 신체적 자기개념이 심리적 행복감, 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구에서 신체적 자기개념이 높은 운동집단은 일반집단에 비해 자긍심이 높게 나타났으며, 심리적 행복감과 생활만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고 있다.

Russell(1990)은 체육활동에 적극적으로 참가한 사람들은 일상의 모든 활동에서 긍정적인 감정을 갖고 있으며, 체육의 활동에 직접 참가함으로써 얻을 수 있는 신체적, 정신적, 사회적 가치와 효능에 만족해서 심리적으로 행복감을 느끼며, 더 나아가 일상생활에 일어나는 모든 일에 대한 만족감을 느낀다고 하였다.

신체적 자기개념의 증진은 궁극적으로 심리적 행복감을 향상시킨다는 Dishman & Gettman(1980)의 주장과, Lee(2002)의 연구에서도 신체적 자기개념과 심리적 행복감 간에는 높은 연관관계가 있다는 결과와 일치하고 있어 본 연구를 지지하여 주고 있다.

4. 사회적 관계에 미치는 관련 변인들의 상대적 영향력

부모관계에 대한 조사대상자의 사회인구학적 변인이 미치는 영향력을 분석한 결과, 사회인구학적 변인은 통계적으로 유의하지 않았고 수업시간체육활동(수업시간, 중요도, 선호도), 방과 후 체육활동(특별활동참여유무)군을 추가하여 부모관계에 대한 설명력을 분석한 결과, 통계적으로 유의하지 않았다.

또래체육활동 변인군을 추가하여 부모관계에 대한 설명력을 분석한 결과, 통계적으로 유의하지 않았고 부모관계에 대한 영향력은 자신감, 즐거움, 만족감이 유의한 것으로 나타났고 교사관계에 대한 조사대상자의 사회인구학적 변인이 미치는 영향력을 분석한 결과, 사회인구학적 변인이 교우관계에 미치는 통계적으로 유의하게 나타났다

수업시간체육활동(수업시간, 중요도, 선호도), 방과 후 체육활동(특별활동참여유무)군을 추가하여 교사관계에 대한 설명력을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며, 교사관계에 대한 영향력은 수업시간 참여, 중요도가 유의한 것으로 나타났다.

중학생 체육활동 변인군을 추가하여 교사관계에 대한 설명력을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며, 교사관계에 대한 영향력은 수업시간 참여, 중요도가 유의한 것으로 나타났으며 체육활동을 통한 심리적 행복감을 추가하여 교사관계에 대한 설명력을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며, 교사관계에 대한 영향력은 자신감, 즐거움, 행복감이 유의한 것으로 나타났다.

친구관계에 대한 조사대상자의 사회 인구학적 변인이 미치는 영향력을 분석한 결과, 통계적으로 유의하지 않았다.

수업시간체육활동(수업시간, 중요도, 선호도), 방과 후 체육활동(특별활동참여유무)군을 추가하여 친구관계에 대한 설명력을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며, 친구관계에 대한 영향력은 수업시간 참여, 중요도, 특별활동참여가 유의한 것으로 나타났다.

중학생 체육활동 변인군을 추가하여 친구관계에 대한 설명력을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며, 교사관계에 대한 영향력은 수업시간 참여, 중

요도가 유의한 것으로 나타났다.

체육활동을 통한 심리적 행복감을 추가하여 친구관계에 대한 설명력을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며, 교사관계에 대한 영향력은 자신감, 만족감이 유의한 것으로 나타났다.

VI. 결 론

본 연구는 중학생의 체육활동 및 심리적 행복감이 사회적 관계에 미치는 영향에 규명하는데 있다. 이를 통하여 중학생 학생들이 체육을 통한 청소년의 심리적 행복감과 사회적 관계 개선 학교생활적응과의 관계에 대한 이론적 지식 기반을 확장 시킬 수 있을 뿐만 아니라 지속적인 연구의 활성화에 기대해 본다.

본 연구의 대상은 광주광역시 남녀공학 중학교 4곳을 임의표집하고 각 학교의 학년 당 2개씩 다시 추출하여 남녀학생 400명을 대상으로 선정하였다.

수집된 자료는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 통계처리 한 후 연구대상자의 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 산출하였고, 검사도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

조사대상자의 사회인구학적 특성을 알아보기 위해 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였고 사회인구학적 변인, 체육활동 변인, 심리적 행복감, 사회 심리적 건강에 따라 주요변인의 차이를 알아보기 위해 평균점수와 표준편차, t-test, ANOVA, 사후검증은 Scheffe'와 Duncan의 다중비교검증을 실시하였다.

마지막으로 조사대상자의 사회인구학적 변인, 체육활동 변인, 심리적 행복감, 사회 심리적 건강이 사회적 관계에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하여 결론을 얻었다.

첫째, 심리적 행복감, 사회적 관계의 일반적 경향은 심리적 행복감은 평균보다 낮게 나왔고 사회적 관계에서는 조금 높게 나타났다.

둘째, 사회인구학 변인 체육활동에서의 심리적 행복감 및 사회적 관계에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 체육활동에서의 심리적 행복감에 따른 사회적 관계의 차이는 우호적은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 사회적 관계에 미치는 관련 변인들의 상대적 영향력에서는 유의한 것으로 나타났다.

참고문헌

- 강문철(2008). 중학생의 신체적 자기효능감이 체육수업태도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 강문희(1999). 고등학생의 정신건강과 사회적 지지에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 강신복, 오학수(1997). 체육교과과정. 서울. YMCA.
- 강성연(1998). 소아정신과에 의뢰된 아동의 문제행동 관련 변인연구. 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 교육부(1997). 초등학교 교육과정 해설서. 교육부 고시 제 1997-15호.
- 김동현(2000). 청소년의 체육 활동과 사회성의 발달의 관계. 석사학위논문, 수원대학교 교육대학원.
- 권민희(2010). 중학생의 방과 후 체육활동이 사회성에 미치는 효과. 석사학위논문, 원광대학교 교육대학원.
- 김승수(2006). 중학교 체육수업에 관한 스트레스 요인 분석. 미간행 석사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 김석일(2004). 여가스포츠 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 안정감의 관계. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 김세환(2007). 중학생의 체육수업 만족도가 신체적 자아개념에 미치는 영향. 석사학위논문, 상지대학교 교육대학원.
- 김영우(1988). 사회적 지원망이 노인의 주관적 행복감에 미치는 영향-한일 비교- 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김우성, 김채희(2008). 생활체육활동 참가 중학생의 교우관계에 대한 사회연결망 분석. 한국사회체육학회지, 33(1), 565-576.
- 김원일(2001). 중학생의 여가활동유형에 따른 사회성 발달과의 관계. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 김종화(2002). 중학생의 생활체육참가가 사회성 발달에 미치는 영향. 석사학위논문, 국민대학교.
- 박경석(2012). 중학생의 스포츠클럽활동참여와 동료관계 및 체육수업태도와

- 의 관계. 한국스포츠학회지, 10(3), 395-369
- 박연숙(1990). 중학생의 사회성 발달과 자아개념간의 관계. 미간행 석사학위 논문, 연세대학교 교육대학원.
- 박용연(1990). 학교체육의 진흥방안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 백창흠(2005). 중등학생의 체육 특기, 적성교육활동 참여가 사회성 발달에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원
- 봉제욱(2006). 방과 후 체육활동 참여가 신체적 자기개념 및 체육수업 재미에 미치는 영향, 미간행 석사학위논문, 단국대 교육대학원.
- 송명자(1995). 정직성의 본질과 정직성 관한 고찰. 한국청소년연구, 제21호. pp33-46.
- 양명환(1998). 교사들의 스포츠 활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향. 한국체육 교육학회지, 4(2), 182-200.
- 양중훈, 이종하(2010). 청소년의 스포츠 활동 참여에 따른 또래관계와 학교 생활적응에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 18(4)
- 오성열(1999). 중등학교 특기·적성 교육의 운영에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 유효준(2001). 중고등학교 체육수업의 재미 요인 분석. 미간행 석사학위논문, 인천대학교 교육대학원.
- 이순임(2001). 초등학교 무용교육의 실태. 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 이윤주(2002). 신체적 자기개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도의 관계. 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 임영식(2000). 청소년 심리의 이해. 학문사
- 이윤주(2002). 신체적 자아개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족의 관계. 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 이혜승(2012). 중,고등학교 여학생들의 무용수업 참여가 심리적 행복감과 사회 심리건강에 미치는 영향. 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 이효영(2004). 중학교 체육 특기·정석 교육활동 참여가 사회성 발달에 미치

- 는 영향. 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 임변장(1998). 스포츠 사회학 개론. 서울 : 동화출판사.
- 임변장(2000). 스포츠 사회학 개론. 서울: 동화문화사.
- 임준홍(2004). 체육수업이 학생태도와 타 교과 수업성취도에 미치는 영향. 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 장충길(2012). 초등학생의 운동참여요소가 행복감에 미치는 영향. 석사학위 논문, 광주 교육대학교 교육대학원.
- 정은선(2009). 중년여성의 한국무용참여가 정신건강 및 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 수원대학교 교육대학원.
- 정정희와 최용주(1997). 운동 참가가 정서변화에 미치는 영향, 한국스포츠심리학회지, 8-1, 57-68.
- 최윤주(2013). 중학생의 방과 후 체육활동 재미요인과 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감의 관계. 석사학위 논문, 경희대학교.
- Boot, E.(1971). Family and social network(2nd ed). Tavistock Publication.
- Bradbun. S.(1969). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dishman, P. K., & Gettman, L. R. (1980). The influence of response distortion in assessing self-conception of physical activity. Res Q Exercise Sport, 51, 286-299.
- Dowall, J. R., Bolter, C. P., Flett, R. A., and Kammann, R.(1988) Psychological well-being and its relationship to fitness and activity levels. Journal of Human Movement Studies, 14, 39-45
- Erikson, E. (1956). The Problem of ego identity. Amer. J. Psychoanalysis Asso.
- Hyatt, R(1977). Intramural sport. Saint Louis : C, V, Mosby Co.

- Kieindienst, V., & Weston, A.(1964). *intramurai and Recreation Programs for school and coieg.*, N. Y : Meredith publishing Co.
- Ladd, G. W. Kochenderfer, B. J, & Coleman, C.(1966). Friendship quality as a predictor of young children`s early school adjustment. *Child Deveipment*, 58, 1168-1189
- Lee, Y, J. (2002). The relationship with physical self-concept of the self-esteem, psychological well-being and life satisfaction. Unpublished master's Chonnam National University, Gwangju.
- Maslow. A. H. (1968). *Motivation and personality*. New York: harper & Row.
- Ferdinand, T. (1966) *Typologise of delinquency : A critical analysis* New york : The Free Press
- Folkins, C., & Sime, W. (1981). *Physical Fitnss Training and Mental Health*.
Psychologist, 36, 373-389.
- RussEll, R. V.(1990). Recreation and quality of life in old age: A causal analysis. *Journal of Applied Gerontology*. 9(1), 77-90.

부 록

설문지

안녕하십니까?

설문조사를 위해 귀중한 시간을 내어주신 여러분께 진심으로 감사드립니다.
이 설문지는 청소년의 방과 후 체육활동 참가가 사회적 관계 및 심리적 행복
감에 미치는 영향을 알아보기 위한 설문지입니다.

여러분이 응답하신 내용은 비밀이 철저히 보장되며, 연구이외의 어떠한 목
적으로도 사용하지 않을 것이오니, 솔직하게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

여기에 제시된 질문에는 맞고 틀리는 것이 없으며, 여러분 자신의 생각에 가
장 가까운 것에 응답해 주시면 됩니다.

설문에 응답 협조해 주신 여러분께 진심으로 감사드립니다.

2012년 12월

조선대학교 교육대학원 체육교육학 전공

석사과정 김 대 철

TEL : E-mail :

일주일에 ()회 정도

17. 학교 체육 수업 이외에 또래와의 체육활동을 일주일에 몇 시간 정도 하고 있습니까?

일주일에 ()시간 정도

18. 1회 또래와의 체육활동시간은 어느 정도 됩니까?

()시간 ()분

19. 학교 체육 수업 이외에 또래와의 체육활동에서 주로 하는 운동 종목은 무엇입니까?()

I - 1. 다음은 귀하의 부모님과의 관계에 관한 문항입니다. 아래 각 문항을 잘 읽고, 자신과 일치되는 곳에 V표를 해주십시오.

(★ 현재 귀하를 주로 돌봐주시는(길러주시는) 분을 생각하시어 응답하시면 됩니다.)

문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 부모님을 믿는다.	1	2	3	4	5
2. 부모님은 나를 이해한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 부모님을 좋아한다.	1	2	3	4	5
4. 부모님은 나의 감정을 존중한다.	1	2	3	4	5
5. 부모님은 나를 자랑스럽게 여긴다.	1	2	3	4	5
6. 나는 부모님과 좋은 관계를 맺고 있다.	1	2	3	4	5
7. 부모님은 나에게 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
8. 내가 문제가 있을 때 나는 부모님에게 의지 할 수 있다.	1	2	3	4	5
9. 나는 부모님과 마주치면 쉽게 당황한다.	1	2	3	4	5

10. 나는 부모님만 보면 화가 난다.	1	2	3	4	5
11. 나는 부모님에게 말을 걸기가 어렵다.	1	2	3	4	5
12. 나는 부모님과 마주치는 것이 두렵다	1	2	3	4	5

II. 다음은 귀하의 **선생님과의 관계**에 관한 문항입니다. 아래 각 문항을 잘 읽고, 자신과 일치하는 곳에 V표 해주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 선생님을 믿는다.	1	2	3	4	5
2. 선생님은 나를 이해한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 선생님을 좋아한다.	1	2	3	4	5
4. 선생님은 나의 감정을 존중한다.	1	2	3	4	5
문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
5. 선생님은 나를 자랑스럽게 여긴다.	1	2	3	4	5
6. 나는 선생님과 좋은 관계를 맺고 있다.	1	2	3	4	5
7. 선생님은 나에게 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
8. 내가 문제가 있을 때 나는 선생님에게 의지 할 수 있다.	1	2	3	4	5
9. 나는 선생님과 마주치면 쉽게 당황한다.	1	2	3	4	5
10. 나는 선생님만 보면 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
11. 나는 선생님에게 말을 걸기가 어렵다.	1	2	3	4	5
12. 나는 선생님과 마주치는 것이 두렵다	1	2	3	4	5

III. 다음은 귀하의 **학급 친구와의 관계**에 관한 문항입니다. 아래 각 문항을 잘 읽고, 자신과 일치하는 곳에 V표 해주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 친구를 믿는다.	1	2	3	4	5
2. 친구는 나를 이해한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 친구를 좋아한다.	1	2	3	4	5
4. 친구는 나의 감정을 존중한다.	1	2	3	4	5
5. 친구는 나를 자랑스럽게 여긴다.	1	2	3	4	5
6. 나는 친구와 좋은 관계를 맺고 있다.	1	2	3	4	5
7. 친구는 나에게 주위를 기울인다.	1	2	3	4	5
8. 내가 문제가 있을 때 나는 친구에게 의지 할 수 있다.	1	2	3	4	5
9. 나는 친구와 마주치면 쉽게 당황한다.	1	2	3	4	5
10. 나는 친구만 보면 화가 난다.	1	2	3	4	5
11. 나는 친구에게 말을 걸기가 어렵다.	1	2	3	4	5
12. 나는 친구와 마주치는 것이 두렵다.	1	2	3	4	5

<다음장에 계속됩니다.>

IV. 다음은 귀하의 심리적 행복감에 대한 만족 정도를 묻기 위한 문항들입니다. 아래 각 문항을 잘 읽고, 자신과 일치하는 곳에 V표 해주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 활동 자체에 완전히 몰두한다.	1	2	3	4	5
2. 나는 다른 활동에 참여할 때 보다 무엇인가 이루었다는 느낌을 받는다.	1	2	3	4	5
3. 나는 신체활동을 통해 자신감을 얻는다.	1	2	3	4	5
4. 나는 다른 활동에 참여할 때보다 체육활동을 하면 흥에 도취된다.	1	2	3	4	5
5. 나는 명확한 목표를 가지고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
6. 나는 체육활동을 하면 매우 강한 즐거움을 느낀다.	1	2	3	4	5
7. 나는 내 자신을 마음껏 표현할 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 어떤 분야에 능력이 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
9. 나는 활동에 참여할 때 보다 체육활동을 할 때 더 큰 만족감을 느낀다.	1	2	3	4	5
10. 나는 체육활동을 할 때 정신집중이 잘 된다.	1	2	3	4	5
11. 나는 체육활동을 하면 내가 하려던 것이 바로 이것이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
12. 나는 체육활동을 하고나면 마음이 편해진다.	1	2	3	4	5
13. 나는 내 주변과 일치되고 조화된 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
14. 나는 진실 된 내 자신을 발견할 수 있다.	1	2	3	4	5
15. 나는 최근 강한 쾌감을 느낀다.	1	2	3	4	5

16. 나는 일상의 복잡한 일들을 잊어 버렸다.	1	2	3	4	5
17. 나는 실제로 내가 살아있다는 감정을 절실히 느낀다.	1	2	3	4	5
18. 나는 다른 활동에 참여할 때 보다 체육활동에 더 강한 참여의식을 느낀다.	1	2	3	4	5
19. 나는 내 자신에 대한 만족감을 느낀다.	1	2	3	4	5
20. 나는 행복하다고 느낀다. 문 항	1 전혀 그렇지 않다	2 대체로 그렇지 않다	3 보통 이다	4 대체로 그렇다	5 매우 그렇다
21. 나는 시간감각을 잃어버리는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
22. 나는 활력이 넘친다.	1	2	3	4	5
23. 나는 내 자신의 체격과 체력에 만족감을 느낀다.	1	2	3	4	5
24. 나는 가정형편에 만족감을 느낀다.	1	2	3	4	5
25. 나는 부모님의 사회생활에 만족감을 느낀다	1	2	3	4	5

<감사합니다.>