

2014년 2월

체육교육 석사학위논문

학교 스포츠클럽 활동의 재미요인이
운동몰입과 학교행복감에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

우 재 동

학교 스포츠클럽 활동의 재미요인이
운동몰입과 학교행복감에 미치는 영향

Effects of Fun Factors on Exercise Commitment and
School Happiness in School Sports club Activity

2014년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

우 재 동

학교 스포츠클럽 활동의 재미요인이 운동몰입과 학교행복감에 미치는 영향

지도교수 : 정 명 수

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2013년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

우 재 동

우재동의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수

金鐵柱 인

위 원 조선대학교 교수

徐泳煥 인

위 원 조선대학교 교수

鄭明希 인

2013년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구목적	4
3. 연구가설	4
4. 연구의 제한점	5
II. 이론적 배경	6
1. 스포츠클럽	6
2. 재미요인의 개념과 분류	8
1) 재미요인의 개념	8
2) 재미요인의 분류	9
3. 운동몰입의 개념과 분류	10
1) 운동몰입의 개념	10
2) 운동몰입의 분류	11
4. 학교행복감의 개념 및 분류	12
1) 학교행복감의 개념	12
2) 학교행복감의 분류	13
III. 연구방법	16
1. 연구대상	16
2. 연구과정	17
3. 연구도구	18
4. 설문지의 타당도와 신뢰도	20
1) 타당도검증	20
2) 신뢰도검증	24

5. 자료처리	25
IV. 연구결과	26
1. 스포츠클럽 활동 참여자의 재미요인이 운동몰입에 미치는 영향	26
1) 재미요인과 운동몰입의 상관관계	26
2) 재미요인이 운동몰입에 미치는 영향	27
2. 스포츠클럽 활동 참여자의 재미요인이 학교행복감에 미치는 영향	29
1) 재미요인과 학교행복감의 상관관계	29
2) 재미요인이 학교행복감에 미치는 영향	30
V. 논 의	36
VI. 결론 및 제언	39
1. 결론	39
2. 제언	40

표 목 차

표 1. 연구대상자의 일반적특성	16
표 2. 설문지의 주요구성 내용	19
표 3. 재미요인의 요인분석 결과	21
표 4. 운동몰입의 요인분석 결과	22
표 5. 학교 행복감의 요인분석 결과	23
표 6. 재미요인, 운동몰입, 학교행복감의 신뢰도 분석	24
표 7. 재미요인과 운동몰입의 상관관계	26
표 8. 재미요인이 인지적 몰입에 미치는 영향	27
표 9. 재미요인이 행위적 몰입에 미치는 영향	28
표 10. 재미요인과 학교행복감의 상관관계	29
표 11. 재미요인이 친구관계에 미치는 영향	30
표 12. 재미요인이 교사관계에 미치는 영향	31
표 13. 재미요인이 자기효능감 미치는 영향	32
표 14. 재미요인이 학습즐거움 미치는 영향	33
표 15. 재미요인이 환경만족 미치는 영향	34
표 16. 재미요인이 심리적 안정에 미치는 영향	35

그림 목 차

그림 1. 연구과정 17

ABSTRACT

Effects of Fun Factors on Exercise Commitment and School Happiness in School Sports club Activity

Woo, Jae-Dong

Advisor : Prof. Jung, Myeong-Soo. Ph D.

Major in Physical Education

Graduate School of Education. Chosun University

This study aims to examine the effects of fun factors on exercise commitment and school happiness in school sports club activity. The population was selected from schools operating a sports club in G Metropolitan City in 2013 by a convenience sampling method. 40 questionnaires were distributed to 10 schools(400 in total) with 2 schools in each five districts. Finally a total of 391 responses except 9 which was judged untruthful or omitted some information were coded via SPSS 18.0 program and the conclusion was as follows.

First, an analysis of the effects of fun factors sub-factors(daily escape, physical fitness/health, interpersonal relationship, and victory/competition) on cognitive commitment(an exercise commitment sub-factor) showed a positive(+) effect of daily escape($\beta = .366$, $t=6.880^{***}$), physical fitness/health($\beta = .192$, $t=4.061^{***}$), interpersonal relationship($\beta = .117$, $t=2.469^*$), and victory/competition($\beta = .233$, $t=4.964^{***}$). An analysis of the effects of fun factors sub-factors(daily

escape, physical fitness/health, interpersonal relationship, and victory/competition) on behavioral commitment(an exercise commitment sub-factor) showed a positive(+) effect of daily escape($\beta =.239$, $t=3.094^{**}$).

Second, an analysis of the effects of fun factors sub-factors(daily escape, physical fitness/health, interpersonal relationship, and victory/competition) on friend relationship(school happiness sub-factor) showed a positive(+) effect of physical fitness/health($\beta =.133$, $t=2.015^*$), interpersonal relationship($\beta =.246$, $t=3.713^{***}$), and victory/competition($\beta =.182$, $t=2.777^{**}$). An analysis of the effects on teacher relationship(school happiness sub-factor) showed a positive(+) effect of daily escape($\beta =.288$, $t=3.676^{***}$) and physical fitness/health($\beta =.156$, $t=2.238^*$); an analysis of the effects on self-efficiency(school happiness sub-factor) showed a positive(+) effect of daily escape($\beta =.211$, $t=2.833^{**}$), physical fitness/health($\beta =.221$, $t=3.326^{***}$), and interpersonal relationship($\beta =.144$, $t=2.154^*$); an analysis of the effects on happy learning(school happiness sub-factor) showed a positive(+) effect of physical fitness/health($\beta =.365$, $t=5.768^{***}$), and victory/competition($\beta =.176$, $t=2.803^{**}$); an analysis of the effects on environmental satisfaction(school happiness sub-factor) showed a positive(+) effect of daily escape($\beta =.272$, $t=4.015^{***}$), physical fitness/health($\beta =.295$, $t=4.873^{***}$), and interpersonal relationship($\beta =.149$, $t=2.457^*$); and an analysis of the effects on psychological stability(school happiness sub-factor) showed a negative(-) effect of daily escape($\beta =-.302$, $t=-3.559^{***}$).

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회는 물질적 풍요 속에서 청소년의 체격적인 요인은 많이 커지고 있으나 그에 따른 체력부실은 사회적인 문제로 대두되어지고 있다. 나이가 어린 학생들의 비만 비율은 지속적으로 늘어가고 있고 인터넷의 발달로 인한 스포츠 활동 시간은 점점 줄어들고 있다. 아동과 청소년의 체력이나 운동 능력 저하 문제가 학교를 벗어나서 지역사회의 문제로까지 발전하고 있다(김홍태, 2005). 또한 우리나라의 청소년스포츠는 학교 안에서 행해지는 학교 운동부를 제외하면 청소년들이 학교 밖에서 할 수 있는 스포츠 활동은 매우 제한적이고 잘 이루어지지 못하고 있다. 학교 운동부는 교육적 활동으로 학생들의 특기와 적성을 개발하기 위한 활동임을 강조하고 있으나 현실적으로는 소수의 운동 특기를 가진 학생들만을 위한 엘리트 체육에 기반하고 있기 때문에 일반 학생들의 자율적이고 적극적인 신체활동 기회는 극소수에 불과하며, 이들이 마음껏 체육활동에 참여 할 수 있는 운동장 또한 운동부들에게 빼앗겨 버린 지 오래다(김선희, 허현미, 2008). 이런 문제들을 해결하기 위한 대안으로 학교스포츠클럽이 중학교에 도입되었다.

2012년 7월 이전까지의 학교스포츠클럽 개념은 일선 학교에서 방과 후 활동으로 행해지고 있는 방과 후 자율체육활동, 방과 후 학교, 과외 체육활동, 체육 동아리 활동 등을 가리킨다(국회교육과학기술위원회, 2011). 이처럼 스포츠 활동은 학교체육이 안고 있는 문제 또한 해결해주며, 2007년 ‘학교스포츠클럽’이라는 명칭과 함께 체육시간이 아닌 방과 후에 하는 클럽 단위의 스포츠 활동으로 현장에 도입하게 되었다. 그리고 올해 3월부터 일부 중학교에서는 ‘학교스포츠클럽 활동’을 학교 정규 교육과정의 일환인 창의적 체험 활동 시

간에 이루어지는 클럽 단위 수업으로 스포츠 활동 경험의 기회를 제공하였다. 게다가 올해 2학기부터는 일부 중학교에서만 운영해오던 ‘학교스포츠클럽 활동’을 전국의 모든 중학교가 의무적으로 시행하도록 중학교 정규교육과정에 포함하여 초·중등학교 교육과정 개정안을 발표하였다(교육과학기술부, 2012).

이처럼 학교스포츠클럽은 정부노력에 힘입어 증가하고 있으며, 비중 또한 커지고 있는 실정이다. 또한 학교스포츠클럽의 증가와 더불어 스포츠 강사 또한 늘어나고 있으며 스포츠 강사는 학생들의 체력과 더불어 건전한 정신수양에 많은 도움을 주리라 기대된다. 또한, 스포츠강사들은 학생들의 흥미를 유발시키고 현시대 학생들의 관심사와 흐름을 파악하여 재미를 유발시켜야 하며 그러한 재미를 통해 학생들의 운동몰입을 증진시켜 스포츠클럽에 참여하는 참가자에게 즐거움을 주어야 한다.

스포츠에서 느끼는 재미란 즐거움, 좋아함과 같은 우리가 느끼는 일반적 느낌을 나타내는 스포츠 체험에 대한 긍정적인 정서반응을 말한다(Scanlan & Simons, 1992). 스포츠에서 체험하는 긍정적인 정서는 지속참여와 중도포기를 결정짓는 핵심 요인이다. 스포츠 활동의 즐거움 혹은 재미요소를 분석한 연구들에서는 다양한 재미 체험이 청소년 스포츠에서 참가나 지속행동의 중요한 동기 요인임을 보고하고 있다(성창훈, 김병준, 1996; Brodtkin & Weiss, 1990; Gould, feltz, & Weiss, 1985; Scanlan, Stein, & Ravizza, 1989; Wankel & Kreisel, 1985). 이상진(2004)은 재미와 즐거움 때문에 스포츠에 참여하는 사람들은 스포츠 몰입도가 높을 것이고 스포츠 몰입이 높을수록 운동 참여에 대한 지속이 높아진다고 말하고 있다.

몰입(flow)은 “사람들이 완전히 몰입한 상태에서 행동할 때 느끼는 정신적, 신체적 흥분”으로 정의하고 있다(이종영, 2000).

이종영(2000)은 몰입체험을 그 자체가 목적인 자목적적 체험이라고 불렀다. 즉, 무엇을 바라거나, 외적 동기나 목적이 앞서면 그 활동에 집중을 못하지만, 활동자체가 목적이고 충족을 주면 거기에 완전히 몰두하게 되는데, 이러한

상태에서 발생하는 재미와 즐거움을 몰입이라고 하였다(정용각, 2000). 사실 몰입은 스포츠뿐만 아니라 일상생활의 여러 활동에서도 경험할 수 있다. 이러한 상태는 스포츠에서 우수 선수뿐만 아니라(Jackson, 1992) 스포츠 참여자 누구든 할 수 있는 경험이라고 하였다(Csikszentmihalyi, 1993; Stein, Kimiecik, Daniel, & Jackson, 1995). 그러므로 스포츠 상황에서의 몰입은 도전과 기술의 균형을 이룰 때 경험하게 되는 최적의 심리 상태라고 할 수 있겠다. 따라서 이와 같은 몰입을 경험하기 위해서는 스포츠 수행에 있어서 즐거움과 성취의 단계를 끌어 올려야한다(진현주, 오세이, 2009).

본 연구와 관련된 선행연구를 살펴보면 스포츠에서의 긍정적인 정서로 나타나는 재미와 몰입은 다양하고 구체적인 체험 맥락에서 도출되는 감정(윤흥미, 안신호, 이승혜, 1996)으로 스포츠 활동 참가자의 집중도에서 중요한 영향을 미치는 요소임을 밝히고 있다.

행복감은 학자에 따라 행복감(happiness), 안녕감(well-being), 삶의만족도(life satisfaction) 등과 같이 다양한 용어로 연구되어왔으며, Diener(2000)에 의해 정의된 ‘주관적 안녕감(subjective well-being)’을 측정하는 연구가 비교적 많이 이루어져 왔다.

그러나 주관적 안녕감은 학생이 학교에서 경험하는 행복에 초점을 둔 것이 아닌 일반적인 안녕감을 측정하는 것으로 학교에서의 학생의 행복감을 보다 정확히 반영하기 위해서는 학교라는 맥락적 상황을 고려한 ‘학교 행복감’을 측정할 필요가 있다.

학교는 현재보다는 미래의 행복을 위해 학생이 기꺼이 희생을 감수해야만 하는 장소라는 인식(Noddings, 2008; 강영하, 2012)이 많았기 때문에 학생의 행복에 관한 중요성이 성인에 비해 소홀히 다루어지는 경향이 있었다. 그러나 학교는 지식을 배우고 세상을 이해하는 곳이면서 동시에 그것을 통해 보다 나은 삶의 즐거움과 행복을 경험해야 하는 장소(김종백, 김태은, 2008)로서, 아동이 학교생활에서 경험하는 행복감의 감소는 훗날 아동의 발달에 부정적인 영

향을 미칠 수 있다.

따라서 본 연구에서는 학교 스포츠클럽 활동에 참가하는 학생을 대상으로 재미요인이 운동몰입에 또한 재미요인이 학교행복감에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있겠다.

2. 연구목적

학교스포츠 클럽 활동을 통하여 얻을 수 있는 재미요인이 운동몰입과 학교행복감에 어떠한 관계가 있는지를 종합적으로 규명한 연구가 미비한 실정이다. 따라서 본 연구의 목적은 학교스포츠 클럽 활동의 재미요인에 따른 운동몰입과 학교행복감에 미치는 영향을 규명하고, 상관관계를 통하여 이에 관련된 긍정적 또는 부정적 측면을 분석하여, 학교스포츠 클럽 활동의 확산 및 활성화를 위한 기초자료를 제공하고자 하는데 목적이 있다.

3. 연구가설

학교 스포츠클럽 활동의 재미요인이 운동몰입과 학교행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 이와 관련된 선행연구의 이론적 근거에 의해 다음과 같은 구체적인 연구가설을 설정하였다.

첫째, 학교 스포츠클럽 활동의 재미요인이 운동몰입에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 학교 스포츠클럽 활동의 재미요인이 학교행복감에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 인구통계학적 특성, 연구대상, 조사도구, 관계모형 설정 등에서 나타나는 문제들로 발생하는 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상자는 G광역시 5개구의 총 10개 학교로 제한하였다.

둘째, 본 연구의 대상자는 중학생을 대상으로 제한하였다.

셋째, 본 연구의 설문조사 수행과정 중 조사시간, 장소, 그리고 조사자의 개인차로 인해 다소간 자료수집 오차가 발생할 수 있을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 스포츠클럽

우리나라 청소년들은 입시위주의 학업풍토로 인한 생활패턴으로 인해 신체 활동의 기회가 점차적으로 줄어들고 학업으로 인한 스트레스로 인해 가출, 음주, 흡연, 자살까지 이르는 다양한 형태로 심각한 문제들이 발생하고 있다. 2012년 통계청 자료에 따르면 초·중·고등학생의 비만율은 14.3%로 전년(13.2%)에 비해 1.1%p 증가하였으며, 특히 고도비만 학생의 비중도 1.3%로 전년(1.1%)에 비해 0.2%p 증가하여 지속적인 비만예방 관리가 필요하며 청소년 10명중 7명이 학교생활에 스트레스를 느끼고 가장 고민하는 문제는 공부(38.6%)로 나타났다. 스포츠는 학습 및 학업의 촉진에 기여하고 학교생활에서 필요한 사회성을 고취시켜주며 학교와 사회를 연결시키는 매개체로서의 역할을 한다(한태룡, 2005).

이러한 문제해결을 위해 학교체육은 2007년 ‘학교스포츠클럽’이라는 명칭을 공식적으로 사용하여 체육시간과는 별도로 하는 클럽 단위의 스포츠 활동인 스포츠클럽을 학교 현장에 도입하였다. 학교 내에서 자율적으로 결성 및 운영되고, 교육청에 등록되어 체계화된 조직을 의미하며, 스포츠 활동에 취미를 가진 동일학교의 학생으로 구성한다(정철훈, 2011).

학교스포츠클럽이란 학교폭력 및 비행행동(폭력행사, 왕따, 게임중독)이 집중되고, 중학생의 체육활동이 부족하다는 점을 고려하여, 중학생들의 안정적인 체육활동 시간을 확보하고 중학생들의 신체, 심리, 사회적 증진을 키울 수 있도록 만든 활동이다(교육과학기술부, 2012).

교육인적자원부(2007)에서는 학교스포츠클럽은 학교에서 방과 후 활동으

로 행해지고 있는 체육관련 프로그램 즉, 방과 후 자율체육활동, 방과 후 학교, 과외자율체육활동, 체육동아리 활동 등을 아우르는 용어로 현 시점에서 학교 현장에서 운영되고 있는 100% 일반 학생으로 구성된 체육 활동의 활성화를 위해 행·재정적 지원체계를 마련하여 운영하는 조직이라고 하였다. 즉 학교 현장에서 진행되고 있는 방과 후 학교, 자율체육활동, 체육 동아리 등을 조직적으로 관리하여 운영하고자 하는 취지를 갖고 있다. 학교스포츠클럽활동은 이러한 조직에 참여하는 활동을 말한다.

김경숙 외(2004)의 연구에 의하면 스포츠클럽이란 성인뿐만 아니라 아동 또는 청소년을 대상으로 한 프로그램으로 여러 대상, 영역에 적극적으로 관여하였는데 이는 아동과 청소년들의 체력과 운동능력의 저하, 건강문제 등 지역사회 문제로 대두하고 이에 대처하기 위한 범 체육영역의 참여와 동시에 학교체육의 역할에 대한 재검토 요구를 위한 방안이라고 설명한다. 또한 아동과 청소년 체육 활동의 활성화와 평생 스포츠 시대의 실현을 위해 학교가 사회나 지역사회와 연계하지 못하면, 학교뿐만 아니라 모든 체육의 역할에 대한 기대가 불투명해지기 때문에 학교체육과 지역체육의 연계는 시대의 사회적 요청에 의한 자연스러운 과정으로 재정의 되고 있으며 이런 현상은 세계적인 추세임을 강조하였다.

학교스포츠클럽은 학교 현장에서 학생들의 개인적 측면, 교육적 측면, 문화적 측면에서 건강 증진, 스포츠 기술 발달 및 스포츠 문화 체험, 리더십 및 공동체 학습, 여가 문화 공간 제공으로서의 역할 및 기능을 기대할 수 있다 (교육인적자원부, 2007).

2. 재미요인의 개념과 분류

1) 재미요인의 개념

인간이 근본적으로 동물과 다른 점이 있다면 끊임없이 새로운 욕구를 만들어 내고 이를 충족시키려고 노력하는 것이다. 재미는 구체적으로 존재하지 않기 때문에 감각적 즐거움의 경우 자극과 즐거움 사이에 직접적인 관계가 형성되지만 재미는 어떤 행동에 대한 직접적인 결과로 나타나지 않을 수도 있다. 그러나 그 느낌은 긍정적이거나 즐겁거나 하는 보람을 가져오는 경우가 많으며, 재미를 느낌으로써 사람들은 한층 더 심리적이고 생리적인 안정감을 느끼게 된다(유정이, 2011).

사람은 인생에서 기쁨과 즐거움을 향유하는 것이 잘사는 것이라고 생각하며, 이 기쁨과 즐거움을 누리는 것이 재미란 정서이면서 즐거움의 동기라고 생각하고 있다(손대현, 2000).

스포츠재미(sport enjoyment)라는 개념은 “즐거움, 좋아함, 재미와 같은 일반적인 느낌을 나타내는 스포츠 체험에 대한 긍정적인 정서체험”(Scanlan & Simons, 1992)으로 정의된다.

또한 재미는 심리적 안정감과 복지감이 포함되며, 이때 몸과 마음이 편안해 지고 즐거움을 느낄 수 있는 준비상태를 말한다. 또한 정신적, 신체적 인스트레스가 없어져, 매우 가벼운 느낌으로 몸 전체와 마음으로 확산되어 움직임이 쉽게 느껴지며, 그 자체로 즐거워지는 것이다(이필우, 2005).

2) 재미요인의 분류

(1) 일상탈출

김병준과 성장훈(1997)은 스포츠에서는 재미에 대해 정의를 내리는 것보다 구성 요인에 더 초점을 두어야 하며 신체 활동에서 재미와 즐거움에 대한 분석은 단기적 목적과 장기적 목적으로 구분되며, 참가자들이 필드 경험을 반복하도록 자극하는 즐거움을 만들어 내는 것을 포함한다. 필드 경험에서 능숙함이나 기능을 획득했다고 느낄 때 활동 자체를 행함으로써 즐거움을 느끼고 나름대로의 성공 느낌을 가진다(Chalip, 1984).

(2) 체력 및 건강

박재식(1999)의 연구에 의하면 청소년의 스포츠 활동참가는 청소년의 불안과 긴장을 건전하게 해소하고 잠재능력을 개발 할 수 있으며 스포츠 활동참가를 통해 건강 및 체력 증진은 물론 심리적 정서적 안정에 도움을 주며 정의적 인간관계를 유지 하는데 크게 기여 할 수 있다고 하였다.

박정용과 이종영(2001)은 청소년들이 방과 후 농구 활동 참가와 정신 건강과의 관계를 분석한 결과 참가하는 학생이 참가하지 않은 학생보다 우울증, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증 등이 낮게 나타나 정신 건강에 좋다고 하였다.

(3) 대인관계

곽은창 외(1998)는 친구와의 친화가 체육 참가여부와 긍정적인 경험을 결정짓는 요소라고 하였다.

(4) 승리 및 경쟁

체육시간에 개인운동 또는 단체운동을 통해 상대와 실력을 겨루는 것을 말

하는 것으로 김윤희(1999)와 백성수(1999)의 연구에서도 경쟁과 시합 요인은 체육수업 재미요인으로 분류되고 있다.

3. 운동몰입의 개념과 분류

1) 운동몰입의 개념

Csikszentmihalyi(1975)는 인간 삶에 있어 ‘최고의 감정’, ‘최상의 즐거움’, ‘행복한 심리상태를 몰입경험(flow experience)으로 보았는데 몰입경험이란, 일반적 생활 속에서 나타날 수 있는 일종의 심리상태로서, 이러한 상태는 개개인이 주어진 환경과 최적의 상호 작용을 할 때, 발생될 수 있으며 속박으로부터 자유, 활동에 대한 자발적인 선택, 활동참가는 즐거움을 주어야 한다고 주장하였다.

몰입의 순간 의식은 경험으로 가득 차 있고 일상생활에서는 좀처럼 그런 경험을 맛보기 어려우며, 몰입상태는 화가나 음악가가 미적 황홀경에 빠진 상태와 비슷하다고 한다. 또 적절한 대응을 요구하는 일련의 명확한 목표와 규칙이 설정되어 있을 때 몰입하기 쉬우며, 몰입활동의 두드러진 특징을 피드백의 효과가 빨리 나타나는데 있다고 보았다(이필우, 2005).

아울러 Privette와 Bundrick(1987)는 몰입을 개인이 지각하는 최상의 경험이나 최고의 수행과 비슷하다고 보고, 최상의 경험을 가치에 관한 즐거움과 최고수행을 했을 때의 행동으로 나타난다고 하였다.

운동몰입이란 흥미와 즐거움을 일으키는 도전적인 신체활동에 완전히 몰입된 최적의 심리상태로서 도전과 능력의 함수로 표현되어지는 도전의 수준과 그 과제에 대한 자신의 능력수준을 평가하면서 지각하게 되는 주관적인 경험을 말한다(권성호, 2008).

운동몰입은 운동 및 스포츠 활동에 완벽하게 몰두할 때 일어나는 최적의 심리적 현상을 말한다. 연습이나 시합을 하는 중간에 자신이 동작을 하는데 고도로 몰두해 있고, 힘이 들지 않고 자동적으로 이루어지는 듯한 느낌이 들며, 몸과 마음이 하나가 된 순간이다. 이러한 현상은 개인이 갖고 있는 운동 기술 수준과 운동의 수준이 거의 일치 할 때 일어나며, 역지로 만들어지지 않고, 자신도 모른 채 저절로 일어나는 특징을 가지고 있다(김병준, 2002).

참여의 지속성을 위한 기다림과 계속의 의사를 나타내는 것과 몰입상태에 들어가기 전, 인지 또는 행위 상태로서 정보를 얻고 우선적 관심을 갖는 마음의 상태를 스포츠 몰입 정도라고 정의할 수 있다. 이것은 자기 자신의 행하고 있는 운동에 완전히 의식을 좁혀 자신의 삶에 가치가 높은 활동으로 인식하고 있는 상태를 말한다(오제권, 2007).

2) 운동몰입의 분류

인지몰입(cognitive)이란 자신이 행하고 있는 심리적 기대로서 운동의 선호도와 운동을 하고 싶은 욕구 및 운동에 대한 인식의 정도를 의미하며,

행위몰입(behavioral commitment)이란 자신이 행하고 있는 운동에 대한 정보와 상상적 행위에 관련된 관심의 수준의 정도를 나타낸다(박정민, 2007)

(1) 인지적몰입

자신이 행하고 있는 심리적 기대로서 운동의 선호도와 운동을 하고 싶은 욕구 및 운동에 대한 인식의 정도를 의미하는데 즉, 활동의 목적, 예견된 결과에 대해 적절한 대안을 찾고 대안을 모색하며, 그것을 검증하는 과정에서 몰두하는 것이다.(송현민, 2013).

(2) 행위적몰입

자신이 행하고 있는 운동에 대한 심리적 기대로, 운동에 대한 선호 정도와 운동을 하고 싶은 욕구, 운동에 대한 인식의 정도를 의미하는데 즉, 몰입자 즉 활동자 자신의 몰입이라는 것이다(송현민, 2013).

4. 학교행복감의 개념 및 분류

1) 학교행복감의 개념

우리나라 청소년들의 경우 대부분의 시간을 학교에서 보내고 있다 따라서 학교생활에서 느끼는 행복감은 청소년들의 삶의 행복 중 많은 부분을 차지하고 있으며, 또 미래의 그들의 삶에도 상당한 영향을 주게 될 것이다(송영명, 2011).

행복의 사전적 의미로 보면, 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼는 흐뭇한 상태(국립국어원, 1999)로 정의하고 있으며, 행복이란 인지적인 측면으로서의 생에 대한 만족과 정서적인 측면에서의 생활감정으로서의 만족감, 마음의 평화, 충만감과 같은 뜻으로 사용될 수 있는 생활전반에서 지속적으로 느낄 수 있는 정서를 의미한다(전길수, 2011).

행복에 대한 사람들의 관심의 증대로 식품건강, 주거 등 다양한 분야에서 안녕(well-being)이라는 말이 널리 사용되어 보편화 되었고 학계에서도 행복(happiness), 행복지수(happinessquotient), 안녕감(well-being), 긍정심리학(positivepsychology), 삶의질(qualityoflife), 만족감(satisfaction)등에 대해 연구가 활발하게 진행 되고 있다(서정화 외 2006).

학생들에게 학교에서 높은 행복감을 경험할 수 있도록 방향성을 제시하기 위한 방법으로 외적보상에 따른 학업수행이 아닌 스스로 보상을 받으며 만족

감을 느끼는 경험을 한다면 학생들은 학교에서의 학업수행이 즐거울 것이고 학교에서 느끼는 행복감도 높아질 것이다(류주연, 2012).

2) 학교행복감의 분류

(1) 친구

또래와의 친밀한 친구관계 요인에서 학창시절 학교나 학급에서 일정기간 함께 생활하는 급우들이 모두 가까운 친구가 될 수는 없지만 최소한 아는 사이를 유지할 수 있고 새로운 학습을 하고 심리적인 지원을 얻기도 한다. 이는 학교상황에서 또래들과의 친밀한 관계형성 및 우정은 학생의 행복에 영향을 준다는 것을 의미한다(김종백, 김태은, 2008).

(2) 교사

학생들에게는 교사로부터의 인정과 또래와의 원만한 관계를 형성하는 것이 행복을 결정짓는데 중요한 역할을 한다(김종백, 김태은, 2008).

교사 관계는 학생과 교사간의 관계로 교사가 학생들을 인정하면서 좀 더 인정을 가지고 학급을 경영함으로써 학생들은 교사로부터 인정과 배려를 느끼거나 또래와 원만한 관계를 형성함으로써 행복감을 느낀다(홍애순, 2012).

친구나 교사로부터 사회적 지지를 많이 받을수록 심리적 안정감이 높다는 연구(박영신 외, 1999)결과를 통해서도 대인관계가 학교 행복감 예측에 중요한 변인이라 하겠다.

(3) 자기효능

우리가 어떤 일을 수행하고자 할 때 스스로 그 일을 얼마나 효율적으로 수행할 수 있을 것인가에 대한 믿음이 중요하다. 이러한 자신감이 형성되기 위해서는 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 정서적 가능성 요인이 필요하다

(Bandura, 1997).

일반적인 행복감을 측정하는 데에도 사회적 기여, 통제감, 신체적 건강, 자
기존중감과 함께 자기효능감이 중요한 하위요인으로 구성되기도 하였다
(Angyle, Martine & Lu, 1995; Hill & Argyle, 2002).

(4) 학습활동 즐거움

학습활동 즐거움은 학교에서 학생들이 학습활동을 통해 얻는 즐거움과 만
족으로 학교행복을 결정짓는데 중요한 역할을 수행한다. 학교상황에서 학생들
이 세우는 학습목표는 매우 중요하며, 목표를 성취하기 위한 학습활동에 대한
만족은 자연히 학교행복감을 결정짓는 요인이 될 것이다(류주연, 2012).

학습활동 즐거움도 학교 행복감을 예측하기 위한 하위 요인으로 작용한다.
교실 상황에서 학생들이 세우는 학습 목표는 매우 중요하며 목표를 성취하기
위한 학습활동에 대한 만족 수준은 자연히 학교 행복 수준을 결정하는데 중
요한 영향을 미친다. 즉 학교에서는 학생들이 주요활동인 학습활동에 대해
어느 정도의 만족을 하고 있느냐가 행복을 결정짓는데 중요한 역할을 수행한
다(김종백, 김태은, 2008).

(5) 환경만족

환경만족 요인에서 환경이란 학생들에게 영향을 줄수 있는 가능성을 가지고 있
는 모든 내적·외적 조건과 요인의 총합이라고 할 수 있다. 개인의 신체적 조건, 의
식 무의식적 행동, 기억 등을 포함하여 학교 주변 환경시설 및 분위기에 영향을
미친다. 따라서 학생들이 학교에서 생활하는 동안 그 속에서 느끼는 물리적 환경
에 대한 만족으로 학교행복감을 결정하는 역할을 한다(김종백, 김태은, 2008).

(6) 심리적안정

행복한 사람은 평상시 심리적 안정감을 느끼며 격한 감정보다는 적당한 긍

정적 감정을 지속적으로 보인다. 심리적 감정의 급격한 변화는 행복에 부정적 영향을 미치며, 긍정적인 정서가 지속적으로 유지되는 것이 행복을 느끼는데 주요한 요인이 된다는 것을 의미한다. 이에 행복은 주관적인 경험으로 자신의 경험에 대한 인지적 해석과 평가의 결과로 행복감이 외부환경과 상호작용하면서 갖게 되는 경험을 통해 작용할 수 있다는 것을 알 수 있다(홍애순, 2012).

Lucas(1996)와 그의 동료들의 연구에서 심리적 안정감을 가지는 것과 실제로 사람들이 얼마나 행복한가에 대하여 검증해 본 결과 긍정적 정서를 보이는 약 85% 스스로 자신의 인생을 대체로 행복한 것으로 평가했다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2013년 현재 G광역시에서 학교 스포츠클럽을 실시하고 있는 학교 학생들을 모집단으로 설정 하였으며, 조사대상은 편의표본추출법(convenience sampling method)을 이용하여, G광역시 1개 구당 2개 학교, 총 10개 학교에 40부씩, 총 400명을 대상으로 설문을 실시하였다.

총 400명을 대상으로 실시한 설문지의 표집에서 연구에 실제 사용된 자료는 불성실했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 9부를 제외한 391명의 자료를 이용하였으며, 본 연구에 이용된 조사대상자의 인구통계학적 특성에 따른 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 일반적특성

구 분		빈도	퍼센트	유효 퍼센트
학년	1학년	179	45.8	45.8
	2학년	164	41.9	41.9
	3학년	48	12.3	12.3
	합계	391	100.0	100.0
종목	축구	128	32.7	32.7
	배구	50	12.8	12.8
	농구	135	34.5	34.5
	티볼	78	19.9	19.9
	합계	391	100.0	100.0
참여회수	주2-3회	86	22.0	22.0
	주1회	305	78.0	78.0
	합계	391	100.0	100.0
참여기간	6개월이하	13	3.3	3.3
	7개월-1년미만	371	94.9	94.9
	1년이상-2년미만	7	1.8	1.8
	합계	391	100.0	100.0

2. 연구과정

본 연구의 목적을 달성하기 위해 선행논문 분석과 문헌조사를 거쳐 하부요인을 추출하였다. 추출된 관련변인의 설문지를 통해 예비조사를 실시하여, 재구성된 설문지를 이용하여 교육을 받은 2명의 보조 연구자와 함께 2013년 4월 1일 ~ 7월 20일까지 G광역시에서 학교스포츠클럽을 활동 중인 5개구의 학교를 직접 방문해 설문을 받았다.

설문의 응답은 자기평가기입법으로 응답토록 하였으며, 작성이 끝난 설문지는 즉시 회수하였다.

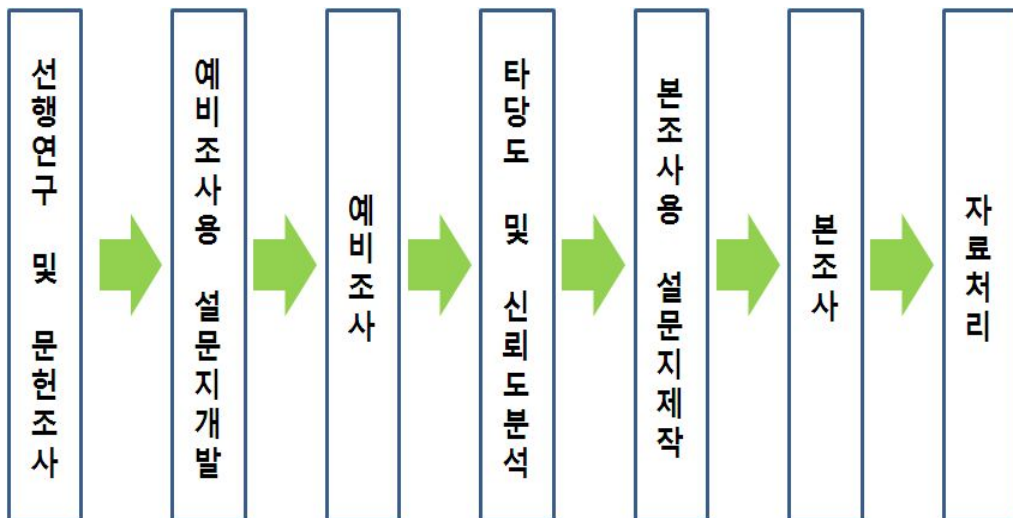


그림 1. 연구과정

3. 연구도구

학교스포츠클럽 활동 참여자들의 재미요인이 운동몰입과 학교행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 사용한 도구는 설문지법을 이용하였으며, 본 연구에 사용된 설문지는 선행연구를 통해 타당도와 신뢰도가 확보된 문항을 선별하여 예비조사를 실시한 후 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하였다.

설문지는 인구통계학적 특성 4문항, 한민주(2012), 한선아(2010)의 재미요인 13문항, 송기현(2009), 이동섭(2008), 최태광(2010)의 운동몰입요인 12문항, 현준오(2013), 전대수(2012)의 학교행복감요인 24문항, 총 53문항을 기초로 하여 설문내용의 적합성과 적용가능성을 전문가회의를 통해 내용타당도를 확보하고 예비검사를 실시하여 신뢰도(Cronbach's α)와 타당도검증(Varimax)을 실시한 후 본 연구의 측정도구로 사용할 것이다. 설문지의 주요 구성 내용은 다음과 같다.

설문지의 구성내용은 배경변인으로 인구통계학적특성요인(학년, 참여종목, 참여시간, 참여기간) 4문항, 독립변인은 재미요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁) 13문항, 종속변인은 운동몰입(인지적 몰입, 행위적 몰입) 12문항, 학교행복감(친구관계, 교사관계, 자기효능감, 학습활동 즐거움, 환경만족, 심리적 안정) 24문항, 총 53문항으로 구성되었으며, 설문지의 주요구성내용은 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지의 주요구성 내용

항 목		세부항목	문항수	
일반적 특성		학년, 참여종목, 참여시간, 참여기간	4	4
재미 요인	일상탈출	스트레스해소, 일상해방, 자유로움, 즐거움	4	13
	체력 및 건강	신체적건강, 정신적건강, 체력 향상, 피로감 낮음	4	
	대인관계	친구사귀, 어울림, 친해짐, 사교성	4	
	승리 및 경쟁	체육수업도움, 운동능력향상, 시합 재미, 경쟁의 즐거움, 승리의 즐거움	5	
운동 몰입	인지적몰입	운동시간 기다림, 삶의 소중한 부분, 운동시간 생각의 즐거움, 행복감, 가장 하고 싶은 운동, 자부심, 운동의 욕심	7	12
	행위적몰입	기술 및 운동방법에 대한 정보 습득, 운동능력발휘 상상, 해당종목 관련 신문 잡지 등의 관심, 운동에 빠짐, 다른 곳에서의 배움을 통한 기술습득	5	
학교 행복감	친구관계	좋아하는 친구 있어 기쁨, 대화상대, 친구들과의 즐거움, 함께 할 수 있는 친구 있어 즐거움	4	24
	교사관계	통하는 선생님, 떠오르는 선생님, 좋아하는 선생님, 대화할 수 있는 선생님의 기쁨	4	
	자기효능감	과제 수행능력, 계획에 대한 실천, 신중하게 행동, 자신에 대한 자랑스러움	4	
	학습활동 즐거움	좋아하는 교과목, 학습활동의 긍정, 수업을 통한 흥미, 지식습득	4	
	환경만족	시설 및 여건 충족, 체육시설 이용, 휴게공간 만족, 아름다운 학교	4	
	심리적안정	다른 곳 상상, 공부 불안, 스트레스 및 우울, 피곤함	4	
총 문항			53	

4. 설문지의 타당도와 신뢰도

1) 타당도검증

본 연구는 예비조사를 실시 한 후 본 설문조사를 실시하였으며, 요인분석은 Varimax방식을 이용한 주축요인분석을 실시하여 요인분석 결과 값이 .5 이상인 요인들만 가설검증 변수로 활용하였다. <표 3>의 학교스포츠클럽의 재미요인 13문항에 대한 요인분석 결과를 살펴보면, 추출된 4개의 요인은 재미요인에 관한 하위요인으로 일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁요인으로 분류 되었으며, 본 연구에 활용된 재미요인 변수들과 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO = .949, BTS =4459.464, $p < .000$)한 것으로 검증되었다. 요인분석 결과 대인관계 .754-.780, 일상탈출 .683-.784, 체력 및 건강 .697-.787, 승리 및 경쟁 .677-.813, 으로 나타났으며, 설명력을 나타내는 누적적재량은 80.302으로 나타났다.

표 3. 재미요인의 요인분석 결과

구 분	성 분			
	대인관계	일상탈출	체력 및 건강	승리 및 경쟁
대인1	.780	.281	.244	.166
대인3	.765	.236	.307	.313
대인4	.759	.358	.162	.204
대인2	.754	.235	.243	.357
일상3	.328	.784	.239	.245
일상2	.303	.753	.268	.241
일상1	.282	.736	.369	.276
일상4	.295	.683	.383	.265
체력3	.259	.254	.787	.196
체력1	.213	.290	.784	.248
체력2	.298	.374	.697	.250
경쟁5	.284	.153	.248	.813
경쟁3	.246	.338	.251	.766
경쟁4	.329	.432	.208	.677
고유값	3.156	3.119	2.539	2.428
분산(%)	22.543	22.281	18.139	17.340
누적(%)	22.543	44.824	62.962	80.302

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy= .949
Bartlett Test of Sphericity=4459.464, Significance= .000

<표 4>의 운동몰입요인 12문항에 대한 요인분석 결과를 살펴보면, 추출된 2개의 요인은 인지적 몰입과 행위적 몰입요인으로 분류 되었으며, 본 연구에 활용된 변수들과 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO = .910, BTS = 2017.342, $p < .000$)한 것으로 검증되었다. 요인분석 결과 인지적몰입 .801-.854, 행위적몰입 .590-.737로 나타났으며, 설명력을 나타내는 누적적재량은 67.389으로 나타났다.

표 4. 운동몰입의 요인분석 결과

구 분	성 분	
	인지적몰입	행위적몰입
인지4	.854	.254
인지3	.842	.267
인지5	.835	.252
인지7	.808	.228
인지1	.801	.278
행위2	.383	.737
행위3	.466	.716
행위1	.097	.710
행위5	.162	.590
고유값	3.830	2.236
분산(%)	42.550	24.839
누적(%)	42.550	67.389

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy= .910
Bartlett Test of Sphericity=2017.342, Significance= .000

<표 5>의 학교행복감 요인 24문항에 대한 요인분석 결과를 살펴보면, 추출된 6개의 요인은 친구관계, 교사관계, 자기효능감, 학습활동 즐거움, 환경만족, 심리적안정으로 분류 되었으며, 본 연구에 활용된 변수들과 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO = .943, BTS = 6749.040, $p < .000$)한 것으로 검증되었다. 요인분석 결과 친구관계 .765-.849, 교사관계 .757-.799, 자기효능감 .664-.758, 학습활동 즐거움 .673-.781, 환경만족 .569-.713, 심리적안정 .776-.850 로 나타났으며, 설명력을 나타내는 누적적재량은 75.866으로 나타났다.

표 5. 학교 행복감의 요인분석 결과

구 분	성 분					
	친구관계	교사관계	학습활동 즐거움	심리적 안정	자기 효능감	환경 만족
친구3	.849	.169	.182	-.124	.062	.157
친구4	.837	.169	.171	-.043	.092	.153
친구2	.804	.181	.154	-.126	.241	.179
친구1	.765	.168	.123	-.116	.203	.176
교사3	.214	.799	.161	-.121	.223	.257
교사2	.232	.792	.254	-.135	.191	.113
교사4	.093	.792	.203	-.144	.245	.195
교사1	.236	.757	.170	-.088	.177	.188
학습4	.110	.185	.781	-.206	.248	.241
학습2	.230	.235	.755	-.104	.262	.204
학습3	.203	.307	.745	-.139	.306	.158
학습1	.209	.162	.673	-.100	.303	.278
심리2	-.089	-.084	-.070	.850	-.144	-.100
심리4	-.056	-.109	-.092	.821	-.156	-.165
심리3	-.163	-.115	-.098	.803	-.100	-.154
심리1	-.048	-.080	-.129	.776	-.105	.074
효능3	.163	.229	.265	-.157	.758	.156
효능2	.134	.218	.348	-.176	.700	.077
효능1	.150	.310	.176	-.220	.689	.167
효능4	.258	.172	.298	-.181	.664	.231
환경3	.271	.206	.247	-.101	.276	.713
환경4	.211	.310	.219	-.205	.228	.684
환경2	.257	.311	.325	-.107	.083	.659
환경1	.260	.165	.513	-.081	.118	.569
고유값	3.394	3.320	3.276	3.041	2.800	2.377
분산(%)	14.140	13.832	13.651	12.672	11.669	9.903
누적(%)	14.140	27.971	41.622	54.294	65.963	75.866

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy= .943

Bartlett Test of Sphericity=6749.040, Significance= .000

2) 신뢰도검증

신뢰도는 측정도구의 안정성(stability) 및 일관성(consistency) 등과 관계가 있으며, 동일한 개념에 대해 다시 반복하여 측정할 때 동일한 결과를 얻을 수 있는 정도를 말한다. 본 연구에서는 내적 일관성을 추정할 수 있는 Cronbach α 계수를 이용하여 신뢰성을 측정하였다. 본 연구에서 이용된 설문 내용의 구성 지표별 신뢰도는 <표 6>과 같다. <표 6>의 결과에 의하면 본 설문지를 구성하고 있는 변인의 문항 간 신뢰도는 재미요인 .865-.920, 운동몰입 .630-.918, 학교행복감은 .865-.911로 나타나 본 연구의 각 요인별 신뢰도는 Cronbach's α 기준 값인 .5를 상회하고 있어 설문지의 신뢰성을 확보하였으며, 연구문제에 해결에 적합한 설문지를 구성하였다고 할 수 있다.

표 6. 재미요인, 운동몰입, 학교행복감의 신뢰도 분석

항 목		항 목	제거항목	Cronbach's α
재미 요인	일상탈출	a1, a2, a3, a4		.920
	체력 및 건강	a1, a2, a3	a4	.865
	대인관계	a1, a2, a3, a4		.909
	승리 및 경쟁	a3, a4, a5	a1, a2	.877
운동 몰입	인지적몰입	b1, b3, b4, b5, b7	b2, b6	.918
	행위적몰입	b1, b2, b3, b5	b4	.630
학교 행복감	친구관계	c1, c2, c3, c4		.905
	교사관계	c1, c2, c3, c4		.911
	자기효능감	c1, c2, c3, c4		.868
	학습활동 즐거움	c1, c2, c3, c4		.909
	환경만족	c1, c2, c3, c4		.868
	심리적안정	c1, c2, c3, c4		.865

5. 자료처리

양적조사에 사용된 설문지의 회수한 자료 중 불량한 응답, 신뢰성이 없다고 판단되는 자료와 이중기입, 무기입 등의 불성실한 자료는 분석대상에서 제외시켰으며, 분석 가능한 자료는 코딩의 지침에 따라 부호화 하여, 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 통계프로그램인 SPSS WIN Ver. 18.0을 이용하여 전산처리하였다. 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 사용한 통계기법은 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였으며, 연구의 목적에 맞게 설계된 연구변인들의 신뢰도검사(Cronbach's α)와 요인분석(Varimax)을 실시하였다.

첫째, 학교스포츠클럽의 재미요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 운동몰입(인지적 몰입, 행위적 몰입)에 미치는 영향을 분석하기 위하여, 상관관계분석과 다중회귀분석을 실시하였다.

둘째, 학교스포츠클럽의 재미요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 학교행복감(친구관계, 교사관계, 자기효능감, 학습활동 즐거움, 환경만족, 심리적 안정)에 미치는 영향을 분석하기 위하여, 상관관계분석과 다중회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 스포츠클럽 활동 참여자의 재미요인이 운동몰입에 미치는 영향

1) 재미요인과 운동몰입의 상관관계

본 연구에서는 회귀분석에 앞서 변수들 간의 상관관계를 확인하기 위해 피어슨의 상관관계를 실시하여 <표 7>과 같이 결과를 도출하였다.

스포츠클럽참여자의 재미요인과 운동몰입의 상관관계를 분석한 결과, 재미요인의 하위요인인 일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁과 운동몰입의 하위요인인 인지적 몰입, 행위적 몰입 간에는 통계적으로 유의한($p < .01$) 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 연구변인 간 상관관계가 모든 변인에서 .80보다 낮게 나타나 다중공선성의 문제도 없는 것으로 나타났다.

표 7. 재미요인과 운동몰입의 상관관계

	1	2	3	4	5	6
일상탈출	1					
체력및건강	.747**	1				
대인관계	.725**	.662**	1			
승리및경쟁	.718**	.657**	.699**	1		
인지몰입	.762**	.696**	.673**	.704**	1	
행위몰입	.491**	.434**	.452**	.450**	.585**	1

2) 재미요인이 운동몰입에 미치는 영향

(1) 재미요인이 인지적 몰입에 미치는 영향

재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 운동몰입의 하위요인인 인지적 몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출($\beta = .366, t=6.880^{***}$), 체력 및 건강($\beta = .192, t=4.061^{***}$), 대인관계($\beta = .117, t=2.469^*$), 승리 및 경쟁($\beta = .233, t=4.964^{***}$)에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 재미요인은 운동몰입에 영향을 미치는 중요변수임을 알 수 있으며, 재미요인의 하위요인 중 일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁을 높게 인식할수록 인지적몰입이 좋아진다는 것을 알 수 있으며, 설명력은 65.6%으로 나타났다.

표 8. 재미요인이 인지적 몰입에 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	유의 확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	-.258	.145		-1.776	.077
일상탈출	.394	.057	.366	6.880 ^{***}	.000
체력및건강	.221	.054	.192	4.061 ^{***}	.000
대인관계	.134	.054	.117	2.469 [*]	.014
승리및경쟁	.244	.049	.233	4.964 ^{***}	.000

$R^2 = .656, F = 183.722^{***}$

종속변수 : 인지적 몰입

(2) 재미요인이 행위적 몰입에 미치는 영향

재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 운동몰입의 하위요인인 행위적 몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출 ($\beta = .239, t=3.094^{**}$)에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 재미요인은 운동몰입의 행위적몰입에 영향을 미치는 중요변수임을 알 수 있으며, 재미요인의 하위요인 중 일상탈출을 높게 인식할수록 행위적몰입이 좋아진다는 것을 알 수 있으며, 설명력은 27.2%으로 나타났다.

표 9. 재미요인이 행위적 몰입에 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	.105	.287		.366	.714
일상탈출	.351	.113	.239	3.094**	.002
체력및건강	.127	.107	.081	1.183	.238
대인관계	.206	.107	.133	1.921	.055
승리및경쟁	.188	.097	.132	1.931	.054

$R^2=.272, F=36.070^{***}$

종속변수 : 행위적 몰입

2. 스포츠클럽 활동 참여자의 재미요인이 학교행복감에 미치는 영향

1) 재미요인과 학교행복감의 상관관계

본 연구에서는 회귀분석에 앞서 변수들 간의 상관관계를 확인하기 위해 피어슨의 상관관계를 실시하여 <표 10>과 같이 결과를 도출하였다.

스포츠클럽참여자의 재미요인과 학교행복감의 상관관계를 분석한 결과, 재미요인의 하위요인인 일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁과 학교행복감의 하위요인인 친구관계, 교사관계, 자기효능감, 학습활동 즐거움, 환경만족, 심리적 안정 간에는 통계적으로 유의한($p < .01$) 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 연구변인 간 상관관계가 모든 변인에서 .80보다 낮게 나타나 다중공선성의 문제도 없는 것으로 나타났다.

표 10 재미요인과 학교행복감의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
일상탈출	1									
체력 및 건강	.747**	1								
대인관계	.725**	.662**	1							
승리 및 경쟁	.718**	.657**	.699**	1						
친구관계	.497**	.482**	.526**	.505**	1					
교사관계	.477**	.438**	.422**	.369**	.508**	1				
자기효능	.524**	.514**	.486**	.459**	.501**	.623**	1			
학습즐거움	.535**	.588**	.486**	.522**	.512**	.600**	.715**	1		
환경만족	.614**	.609**	.555**	.512**	.597**	.641**	.618**	.727**	1	
심리안정	-.348**	-.269**	-.274**	-.267**	-.298**	-.343**	-.443**	-.370**	-.363**	1

2) 재미요인이 학교행복감에 미치는 영향

(1) 재미요인이 친구관계에 미치는 영향

재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 학교행복감의 하위요인인 친구관계에 미치는 영향을 분석한 결과, 체력 및 건강($\beta = .133, t=2.015^*$), 대인관계($\beta = .246, t=3.713^{***}$), 승리 및 경쟁($\beta = .182, t=2.777^{**}$)에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 재미요인은 학교행복감에 영향을 미치는 중요변수임을 알 수 있으며, 재미요인의 하위요인 중 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁을 높게 인식할수록 친구관계가 좋아진다는 것을 알 수 있으며, 설명력은 33.0%으로 나타났다.

표 11 재미요인이 친구관계에 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	1.704	.169		10.112	.000
일상탈출	.079	.066	.089	1.196	.233
체력및건강	.127	.063	.133	2.015*	.045
대인관계	.234	.063	.246	3.713***	.000
승리및경쟁	.158	.057	.182	2.777**	.006

$R^2 = .330, F = 47.464^{***}$
 종속변수 : 친구관계

(2) 재미요인이 교사관계에 미치는 영향

재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 학교행복감의 하위요인인 교사관계에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출 ($\beta = .288, t=3.676^{***}$), 체력 및 건강($\beta = .156, t=2.238^*$)에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 재미요인은 학교행복감에 영향을 미치는 중요변수임을 알 수 있으며, 재미요인의 하위요인 중 일상탈출과 체력 및 건강을 높게 인식할수록 교사관계가 좋아진다는 것을 알 수 있으며, 설명력은 25.0%으로 나타났다.

표 12 재미요인이 교사관계에 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	1.230	.215		5.730	.000
일상탈출	.311	.085	.288	3.676***	.000
체력및건강	.180	.080	.156	2.238*	.026
대인관계	.152	.080	.133	1.899	.058
승리및경쟁	-.035	.073	-.034	-.485	.628

$R^2 = .250, F = 32.158^{***}$
 종속변수 : 교사관계

(3) 재미요인이 자기효능감 미치는 영향

재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 학교행복감의 하위요인인 자기효능감에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출($\beta = .211, t=2.833^{**}$), 체력 및 건강($\beta = .221, t=3.326^{***}$), 대인관계($\beta = .144, t=2.154^*$)에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 재미요인은 학교행복감에 영향을 미치는 중요변수임을 알 수 있으며, 재미요인의 하위요인 중 일상탈출과 체력 및 건강, 대인관계를 높게 인식할수록 자기효능감이 좋아진다는 것을 알 수 있으며, 설명력은 32.2%으로 나타났다.

표 13 재미요인이 자기효능감 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	1.173	.180		6.533	.000
일상탈출	.201	.071	.211	2.833 ^{**}	.005
체력및건강	.224	.067	.221	3.326 ^{***}	.001
대인관계	.144	.067	.144	2.154 [*]	.032
승리및경쟁	.057	.061	.062	.934	.351

$R^2 = .322, F = 42.906^{***}$

종속변수 : 자기효능감

(4) 재미요인이 학습즐거움 미치는 영향

재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 학교행복감의 하위요인인 학습즐거움에 미치는 영향을 분석한 결과, 체력 및 건강($\beta = .365$, $t=5.768^{***}$), 승리 및 경쟁($\beta = .176$, $t=2.803^{**}$)에 정적 (+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 재미요인은 학교행복감에 영향을 미치는 중요변수임을 알 수 있으며, 재미요인의 하위요인 중 체력 및 건강과 승리 및 경쟁을 높게 인식할수록 자기효능감이 좋아진다는 것을 알 수 있으며, 설명력은 38.4%으로 나타났다.

표 14 재미요인이 학습즐거움 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	.945	.185		5.115	.000
일상탈출	.104	.073	.101	1.420	.156
체력및건강	.399	.069	.365	5.768 ^{***}	.000
대인관계	.051	.069	.047	.745	.457
승리및경쟁	.175	.062	.176	2.803 ^{**}	.005

$R^2=.384$, $F=60.077^{***}$

종속변수 : 학습즐거움

(5) 재미요인이 환경만족 미치는 영향

재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 학교행복감의 하위요인인 환경만족에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출($\beta = .272, t=4.015^{***}$), 체력 및 건강($\beta = .295, t=4.873^{***}$), 대인관계($\beta = .149, t=2.457^*$)에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 재미요인은 학교행복감에 영향을 미치는 중요변수임을 알 수 있으며, 재미요인의 하위요인 중 일상탈출과 체력 및 건강, 대인관계를 높게 인식할수록 환경만족이 좋아진다는 것을 알 수 있으며, 설명력은 38.4%으로 나타났다.

표 15 재미요인이 환경만족 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	.984	.163		6.027	.000
일상탈출	.259	.064	.272	4.015 ^{***}	.000
체력및건강	.298	.061	.295	4.873 ^{***}	.000
대인관계	.150	.061	.149	2.457 [*]	.014
승리및경쟁	.017	.055	.019	.309	.758

$R^2 = .384, F = 75.4137^{***}$

종속변수 : 환경만족

(6) 재미요인이 심리적 안정에 미치는 영향

재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 학교행복감의 하위요인인 심리적 안정에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출($\beta = -.302, t = -3.559^{***}$)에 부정(-) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 재미요인은 학교행복감에 영향을 미치는 중요변수임을 알 수 있으며, 재미요인의 하위요인 중 일상탈출을 높게 인식할수록 심리적 안정에 좋아진다는 것을 알 수 있는데 설문지의 문항의 질문이 부정문으로 부정 결과가 나타난 것이라 판단된다. 설명력은 12.2%으로 나타났다.

표 16 재미요인이 심리적 안정에 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	4.120	.242		17.025 ^{***}	.000
일상탈출	-.340	.095	-.302	-3.559 ^{***}	.000
체력및건강	-.006	.091	-.005	-.069	.945
대인관계	-.045	.090	-.038	-.503	.615
승리및경쟁	-.022	.082	-.020	-.266	.791

$R^2 = .122, F = 13.439^{***}$

종속변수 : 심리적 안정

V. 논 의

1. 스포츠클럽 활동 참여자의 재미요인이 운동몰입에 미치는 영향

재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 운동몰입의 하위요인인 인지적 몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁이 높을수록 인지적몰입이 높아진다는 것을 알 수 있으며, 일상탈출이 높을수록 행위적 몰입이 높아진다는 것을 알 수 있다.

즉, 운동의 선호정도와 운동에 대한 인식의 정도(송현민,2013)를 의미하는 인지적 몰입을 높이기 위해서는, 스포츠클럽 활동의 체험에 대한 긍정적인 정서반응인 재미요인을 반영하고 이끌어내기 위해 스포츠클럽 교사들의 노력이 필요할 것으로 판단된다. 즉, 운동에 대한 욕구, 인식정도를 높이기 위해서는 운동자체를 즐길 수 있는 즐거움, 자유로움, 스트레스 해소를 위한 프로그램 적용 및 환경 조성과 대인관계를 의미하는 친구와의 접촉, 도움, 배려 등이 접목된 경쟁의 프로그램을 기획해야 하며, 이러한 활동은 체력 및 건강을 강화시키고 이를 통해 심리적 정서적 안정에 도움을 주며 정의적 인간관계를 유지 하는데 크게 기여 할 수 있을 것으로 판단된다.

또한, 운동을 하고 싶은 욕구 및 실천적 행동의 2차적 행동의 유도를 위한 행위적 몰입을 향상시키기 위해서는 성적, 학업 등의 스트레스를 해소할 수 있는 즐거움, 자유로움이 강조되는 프로그램이 적용되어야 하며, 이러한 즐거운 스포츠클럽의 운동 활동은 운동기술의 2차적 습득, 정보획득을 위한 운동의 2차적 행동 유도로 이어질 수 있을 것으로 판단된다.

2. 스포츠클럽 활동 참여자의 재미요인이 학교행복감에 미치는 영향

재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 학교행복감의 하위요인인 친구관계에 미치는 영향을 분석한 결과, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁의 재미요인에 대한 긍정적 정서반응이 높아질수록 친구관계가 좋아질 것 것이다. 학교행복감의 하위요인인 교사관계에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출, 체력 및 건강이 높아질수록 교사관계가 좋아지며, 자기효능감을 높이는 중요요인으로 일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계가 나타났으며, 학습즐거움을 높이는 중요요인으로 체력 및 건강, 승리 및 경쟁, 환경만족에 영향을 미치는 중요요인으로 일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 심리적 안정에 영향을 미치는 중요요인으로 일상탈출이 나타났다. 이러한 결과를 요약하면 다음과 같다.

(번호는 영향을 미치는 순위를 나타냄)

	친구관계	교사관계	자기효능감	학습활동 즐거움	환경만족	심리적 안정
일상탈출		1	2		2	1
체력 및 건강	3	2	1	1	1	
대인관계	1		3			
승리 및 경쟁	2			2		

이러한 결과는, 학교생활에서 느끼는 행복감, 즉 학교행복감을 나타내는 주요 변수인 친구관계, 교사관계, 자기효능감, 학습활동 즐거움, 환경만족, 심리적안정에 영향을 미치는 중요 변수로 스포츠 체험으로 오는 긍정적 정서반응

인 재미요인이라는 것을 입증하는 결과이다.

또한, 박재식(1999)의 연구 결과, 청소년의 스포츠 활동참가는 청소년의 불안과 긴장을 건전하게 해소하고 잠재능력을 개발 할 수 있으며, 스포츠 활동참가를 통해 건강 및 체력 증진은 물론 심리적 정서적 안정에 도움을 주며 정의적 인간관계를 유지 하는데 크게 기여 할 수 있다는 결과를 도출하고 있어 본 연구의 결과를 지지해 주고 있으며, 스포츠의 본질적인 측면에서 신체 활동을 통한 체력 및 건강 증진 이라는 1차적 목표의 중요성이 강조되는 연구결과라고 볼 수 있으며, 신체활동을 통해 즐거움, 스트레스해소, 자유로움 등의 2차적 목표를 통해 학교행복감을 높일 수 있다는 연구결과를 도출하였다는데 매우 의미가 있다고 판단된다.

VI. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 학교 스포츠클럽 활동의 재미요인이 운동몰입과 학교행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 2013년 현재 G광역시에서 학교 스포츠클럽을 실시하고 있는 학교학생들을 모집단으로 설정 하였으며, 조사대상은 편의표본 추출법(convenience sampling method)을 이용하여, G광역시 1개 구당 2개 학교, 총 10개 학교에 40부씩, 총 400명을 대상으로 설문을 실시하여, 불성실했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 9부를 제외한 391명의 자료를 부호화하여, SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 운동몰입의 하위요인인 인지적 몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출($\beta = .366, t=6.880^{***}$), 체력 및 건강($\beta = .192, t=4.061^{***}$), 대인관계($\beta = .117, t=2.469^*$), 승리 및 경쟁($\beta = .233, t=4.964^{***}$)에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 운동몰입의 하위요인인 행위적 몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출($\beta = .239, t=3.094^{**}$)에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 재미요인의 하위요인(일상탈출, 체력 및 건강, 대인관계, 승리 및 경쟁)이 학교행복감의 하위요인인 친구관계에 미치는 영향을 분석한 결과, 체력 및 건강($\beta = .133, t=2.015^*$), 대인관계($\beta = .246, t=3.713^{***}$), 승리 및 경쟁($\beta = .182, t=2.777^{**}$)에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 학교행복감의 하위요인인 교사관계에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출($\beta = .288,$

t=3.676***), 체력 및 건강($\beta = .156, t=2.238^*$)에 정적(+) 영향을, 학교행복감의 하위요인인 자기효능감에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출($\beta = .211, t=2.833^{**}$), 체력 및 건강($\beta = .221, t=3.326^{***}$), 대인관계($\beta = .144, t=2.154^*$)에 정적(+) 영향을, 학교행복감의 하위요인인 학습즐거움에 미치는 영향을 분석한 결과, 체력 및 건강($\beta = .365, t=5.768^{***}$), 승리 및 경쟁($\beta = .176, t=2.803^{**}$)에 정적(+) 영향을, 학교행복감의 하위요인인 환경만족에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출($\beta = .272, t=4.015^{***}$), 체력 및 건강($\beta = .295, t=4.873^{***}$), 대인관계($\beta = .149, t=2.457^*$)에 정적(+) 영향을, 학교행복감의 하위요인인 심리적 안정에 미치는 영향을 분석한 결과, 일상탈출($\beta = -.302, t=-3.559^{***}$)에 부적(-) 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제 언

본 연구에서는 학교 스포츠클럽 활동의 재미요인이 운동몰입과 학교행복감에 미치는 영향을 연구·분석하였다. 이러한 결과를 근거로 향후 연구되어야 할 내용에 대해 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 연구범위가 G광역시로 한정하였기에 연구결과의 일반화에 대한 제한적 이해와 해석이 요구될 수 있다. 그러므로 후속연구에서는 이러한 대표성의 한계를 극복하기 위해 전국단위의 표본집단의 선정이 요구된다.

둘째, 본 연구는 스포츠클럽의 효과성 입증을 위한 연구로서, 관련 변인인 재미를 통해 나타날 수 있는 몰입과 학교행복감의 효과에 대해 연구하고자 하였다. 향후 연구에서는 스포츠클럽의 효과성을 입증할 수 있는 관련 연구변인의 확장과 다각적인 연구접근이 이루어져야 할 것으로 판단된다.

참 고 문 헌

- 강영하(2012). 행복 연구가 교육에 주는 시사점. 초등교육연구, 25(2), 1-21.
- 곽은창, 박은서(1998). 중학생들의 체육수업 인식에 관한 주요 사건 기록 연구. 한국스포츠교육학회지, 5(2), 57-70.
- 교육과학기술부(2012). 모든 중학교에서 「학교스포츠클럽」 활동 실시 보도 자료.
- 교육과학기술부(2012). 『초·중등학교 교육과정 개정안』. 교육과학기술부.
- 교육인적자원부(2007). 학교스포츠클럽 운영의 발전방안에 관한 연구.
- 국립국어원(1999). 『표준국어대사전』. 서울: 두산동아.
- 국회교육과학기술위원회(2011). 학교체육법 활성화를 위한 입법공청회. 2011년 5월 13일 학교체육법·학교체육진흥법 입법공청회 내부자료.
- 권성호(2008). 운동몰입의 구성개념과 척도개발. 미간행 박사학위논문. 서울 대학교대학원.
- 김경숙, 김선희, 안혜경(2004). 독일 학교체육과 스포츠클럽 협력현황 및 사례 연구. 한국사회체육학회지, 21, 39-57.
- 김병준(2002). 알고보면 쉬운 멘탈 트레이닝 : 테니스. 서울: 도서 출판 무지개사.
- 김병준, 성장훈(1997). 청소년 스포츠 참가자 심층이해(1) : 스포츠 재미 거리. 한국스포츠심리학회지, 8(2), 43-60.
- 김선희, 허현미(2008). 학교스포츠클럽의 역할 및 활성화 방안. 한국사회체육학회지, 33(1), 347-364.
- 김윤희(1999). 중학생들의 체육수업 선호이유 분석. 한국스포츠교육 학회지,

6(2), 93-110.

김종백, 김태은(2008). 학교행복 검사도구 개발 및 타당화. *교육심리연구*, 22(1), 259-279.

김홍태(2005). 한국형 스포츠클럽 활성화 정책 방안. *한국스포츠리서치*, 16(3), 1007-1015.

류주연(2012). 초등학생이 지각한 긍정적 교사-학생 관계와 학업적 자기 효능감이 학교행복감에 미치는 영향: 학습몰입의 매개효과를 중심으로. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.

박영신, 김의철, 김영희, 민병기(1999). 초등학생의 생활만족도 형성요인에 대한 구조적 관계 분석: 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로. *한국심리학회지*, 5(1), 57-76.

박재식(1999). 중학생의 스포츠 활동 참여형태와 상회성 발달의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교대학원.

박정민(2007). 재즈댄스 참가정도와 몰입이 신체상 및 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

박정용, 이종영(2001). 청소년의 방과 후 농구 활동 참가와 정신건강의 관계. *한국 스포츠사회학회지*, 14(2), 361-370.

백성수(1999). 체육수업 상황에서의 재미 촉진 및 저해요인. 미간행 석사학위논문. 인천대학교 대학원.

서정화, 김종백, 송경현, 권순환, 배영직, 김태은(2006). 학교교육 행복지수 개발 및 적용에 관한 연구. 서울시교육연구정보원.

성창훈, 김병준(1996). 청소년 운동선수의 스포츠 참가동기 분석. *한국스포츠심리학회지*, 7(1), 153-171.

손대현(2000). 재미론의 시론적 패러타임. *관광학연구학회지*, 24(2), 321-338.

송기현(2009). 생활체육 참여자의 각성추구성향에 따른 운동몰입이 여가만

- 족에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 송영명(2011). 특목고 학생의 부모-자녀관계, 자아탄력성, 학업적 유능감이 학교행복감에 미치는 영향. 한국교육심리학회, 25(3), 647-669.
- 송현민(2013). 중·고등학교 스포츠클럽 참여동기가 몰입경험 및 운동지속에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 오제권(2007). 생활체육참여자들의 운동몰입이 운동중독, 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 교육대학원.
- 유정이(2011). 여성 생활무용 참여의 재미요인, 운동몰입 및 참여지속의도의 관계. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교 대학원.
- 윤홍미, 안신호, 이승혜(1996). 우리를 즐겁게 하는 것들:재미유발요소에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회, 491-50.
- 이동섭(2008). 배드민턴 동호인의 참여동기 및 스포츠몰입정도가 생활만족도에 미치는 영향. 공주대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 이상진(2004). 헬스 참가자의 참여동기와 운동중독 관계 분석. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교.
- 이종영(2000). 직장인의 스포츠 활동 참가에 따른 몰입경험이 플로어십 및 조직시민행동에 미치는 영향. 한국체육학회지, 39(3), 161-174.
- 이필우(2005). 헬스클럽 이용자의 몰입경험이 스포츠재미요인에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 전길수(2011). 학업성취 수준에 따른 초등학생의 행복감과 생활 스트레스비교. 미간행 석사학위논문. 공주교육대학교 교육대학원.
- 전대수(2012). 초등학생의 자아존중감, 자기통제, 대인관계가 학교 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 동아대학교 대학원.
- 정용각(2000). 여가행동 및 레크리에이션. 부산외국어대학 출판부.
- 정철훈(2011). 초등학생의 학교스포츠클럽 참여 동기와 학교생활적응. 미간행석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.

- 진현주,오세이(2009). 대학 교양체육수업의 재미와 스포츠 목표성향이 몰입에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 37, 105-114.
- 최태광(2010). 배드민턴 동호인의 운동몰입이 사회적응과 운동중독에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원.
- 한민주(2012). 볼링참가자의 따른 몰입경험, 참여만족 및 운동지속행동간의 관계. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 한선아(2010). 청소년의 방과 후 학교 스포츠 활동 참여재미와 친사회적 행동 및 자아존중감의 관계. 미간행 석사학위논문. 경북대학교 교육대학원.
- 한태룡(2005). 스포츠 사회학. 서울 : 무지개사.
- 현준오(2013). 여자고등학생의 운동몰입과 학교행복감의 관계에서 신체적 자기효능감의 매개효과. 미간행 석사학위논문. 인천대학교 교육대학원.
- 홍애순(2012). 초등학생이 지각한 사회적지지, 학교행복감, 긍정적 생각이 학업성취도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 동아대학교 대학원.
- Argyle, M, Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors, In C. D. Spielberger. & J. G. Sarason (Eds.), Stress and Emotion, 173-187.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(1), 191-215.
- Brodkin, P., & Weiss, M. R. (1990). Development differences in
- Chalip, L, Csikszentmihalyi, M, Kleiber, D, & Larson, R. (1984). Variation of experience in formal and informal sport. Research Quarterly for Exercise and Sport, 55, 109-116.
- competitive youth swimming. International Journal of Sport Psychology, 16, 126-140.
- Csikszentmihalyi, M.(1975). Beyond Boredom and Anxiety. San

Francisco: Jossey-Bass.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

former elite figure skaters: III. Sources of enjoyment. *Journal of*

Gould, D., Feltz, D., & Weiss, M. R. (1985). Motives for participating in

Jackson, S. A (1992). Athletes in flow : A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport psychology*, 22.

Motivation for participating in competitive swimming. *Journal of*

Noddings, N. (2008). 행복과 교육[Happiness and education]. (이지현, 김선, 김희봉, 장정훈 역). 서울: 학이당(원전은 2003에 출판).

Privette, G., & Bundrick, C. M. (1987). Measurement of experience: construct and content validity of the experience questionnaire. *Perceptual and motor skills*, 65, 315-332.

Scanlan, T. K. & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Robert(ED.). *motivation is sport and Exercise Campaign IL: Human Kinetics*, 199-215.

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of

Sport & Exercise Psychology, 11, 65-83.

Sport & Exercise Psychology, 12, 248-263.

Stein, G. I., Kiniecik, J. C., Daniels, J. & Jackson, S. A.(1995). Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 125-135.

Lucas, R. E., Doemer, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of

well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616–628.

Wankel, L. M., & Kreisel, P. S. (1985). *Factors underlying enjoyment of*

Washington, DC; Taylor & Francis Hills, P. Argyle, M. (2002). *The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being*, *Personality and individual differences*, 33(7), 1073–1082.

youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51–64.

설 문 지

안녕하십니까?

이 설문은 **학교 스포츠클럽 활동의 재미요인이 운동몰입과 학교행복감에 미치는 영향을** 규명하기 위한 설문지입니다.

본 설문지의 질문에는 정답이 없습니다.

질문 내용을 잘 읽으신 후 검사에 동의하시면 한 문항도 빠짐없이 느끼신 대로 응답해 주시기 바랍니다. 귀하께서 응답하신 내용은 연구 목적 이외의 다른 용도로는 절대로 사용하지 않을 것을 약속드리며, 바쁘신 시간에도 불구하고 설문에 답해주셔서 진심으로 감사드리며 늘 건강하시고 행복하시길 바랍니다. 감사합니다.

2013년 4월 조선대학교 교육대학원 우재동

1. 다음은 귀하의 인구통계학적 특성에 관한 것입니다.

1. 귀하의 학년은?

- ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년

2. 귀하의 학교 스포츠클럽 활동 참여 종목은?

- ① 축구 ② 배구 ③ 농구 ④ 티볼

3. 현재 학교 스포츠클럽 활동에 일주일에 몇 회 참여하십니까?

- ① 주 4-5회 ② 주 2-3회 ③ 주 1회

4. 현재 학교 스포츠클럽 활동 참여 기간은?

- ① 6개월 이하 ② 7개월 - 1년 미만 ③ 1년이상 - 2년 미만

2. 다음은 방과 후 스포츠클럽 활동 참여를 통한 재미의 정도를 묻는 질문입니다. 본인의 생각과 일치하는 곳에 √ 를 해 주시기 바랍니다.

항 목		매 우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않 다	매우 그렇지 않다
일상 탈출	1. 스포츠활동 참여를 통해 스트레스를 해소할 수 있다	⑤	④	③	②	①
	2. 스포츠활동 참여를 통해 일상에서 해방되는 것 같다	⑤	④	③	②	①
	3. 스포츠활동 참여를 통해 자유로움을 느낀다	⑤	④	③	②	①
	4. 스포츠활동 참여를 통해 즐거움을 느낀다	⑤	④	③	②	①
체력 및 건강	5. 스포츠활동 참여를 통해 신체적 건강에 도움이 된다	⑤	④	③	②	①
	6. 스포츠활동 참여를 통해 정신적 건강에 도움이 된다	⑤	④	③	②	①
	7. 스포츠활동 참여를 통해 체력향상에 도움이 된다	⑤	④	③	②	①
	8. 스포츠활동 참여를 통해 평상시 피로감을 덜 느낀다	⑤	④	③	②	①
대인 관계	9. 스포츠활동 참여를 통해 친구를 사귄 수 있다	⑤	④	③	②	①
	10. 스포츠활동 참여를 통해 친구들과 어울리며 놀 수 있어 좋다	⑤	④	③	②	①
	11. 스포츠활동 참여를 통해 친구들과 더 친해질 수 있어서 좋다	⑤	④	③	②	①
	12. 스포츠활동 참여를 통해 사교성이 좋아지는 것을 느낀다	⑤	④	③	②	①
승리 및 경쟁	13. 스포츠활동 참여는 체육수업에 도움이 된다	⑤	④	③	②	①
	14. 스포츠활동 참여를 통해 운동능력이 향상된다	⑤	④	③	②	①
	15. 스포츠활동 참여를 통해 게임(시합)이 재미있다	⑤	④	③	②	①
	16. 스포츠활동에서의 경쟁은 즐거움을 준다	⑤	④	③	②	①
	17. 스포츠활동에서의 승리는 즐겁다	⑤	④	③	②	①

3. 다음은 방과 후 스포츠클럽 활동 참여를 통한 운동몰입의 정도를 묻는 질문입니다. 본인의 생각과 일치하는 곳에 √ 를 해 주시기 바랍니다.

항 목		매 우 그렇다	그 렇 다	보 통 이 다	그 렇 지 않 다	매 우 그 렇 지 않 다
인지적 몰입	1. 스포츠활동 시간이 항상 기다려지는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	2. 이 스포츠활동은 나의 삶에 소중한 부분이다	⑤	④	③	②	①
	3. 스포츠활동이나 운동시간을 생각하면 즐거워진다	⑤	④	③	②	①
	4. 이 스포츠활동을 하면 행복감을 느낀다	⑤	④	③	②	①
	5. 이 스포츠활동은 가장 하고 싶어 하는 운동이다	⑤	④	③	②	①
	6. 이 스포츠활동을 하는 것에 자부심을 느낀다	⑤	④	③	②	①
	7. 시간이 더 여유 있다면 스포츠활동을 더 많이 하고 싶다	⑤	④	③	②	①
행위적 몰입	8. 나는 이 스포츠활동의 기술이나 운동방법에 관한 정보를 얻으려고 노력한다	⑤	④	③	②	①
	9. 나는 가끔 이 운동을 멋지게 하는 상상을 종종 해 본다	⑤	④	③	②	①
	10. 이 스포츠활동 종목과 관계가 있는 신문이나 잡지, TV중계가 있을 시 관심 있게 본다	⑤	④	③	②	①
	11. 나는 이 운동에 빠져 있다	⑤	④	③	②	①
	12. 이 스포츠활동 종목의 기술을 다른 곳에서도 배우고 싶다	⑤	④	③	②	①

4. 다음은 방과 후 스포츠클럽 활동 참여를 통한 학교행복감을 묻는 질문입니다. 본인의 생각과 일치하는 곳에 √ 를 해 주시기 바랍니다.

문 항		매 우 그 렇 다	그 렇 다	보 통 이 다	그 렇 지 않 다	매 우 그 렇 지 않 다
친 구 관 계	1. 학교에는 내가 좋아하는 친구가 있어 기쁘다	⑤	④	③	②	①
	2. 친구들과 친밀한 대화를 나눌 수 있어 학교생활이 즐겁다	⑤	④	③	②	①
	3. 학교에서 친구들과 같이 있는 시간이 즐겁다	⑤	④	③	②	①
	4. 함께 할 수 있는 친구가 있어 즐겁다	⑤	④	③	②	①
교 사 관 계	5. 학교에는 나를 잘 알고 통하는 선생님이 있다	⑤	④	③	②	①
	6. 선생님하면 떠오르는 기분좋은 선생님이 있다	⑤	④	③	②	①
	7. 학교에 좋아하는 선생님이 있어 기쁘다	⑤	④	③	②	①
	8. 선생님과 대화할 수 있는 분이 있어 좋다	⑤	④	③	②	①
자 기 효 능 감	9. 학교에서 내게 주어지는 과제나 일을 잘 수행한다	⑤	④	③	②	①
	10. 공부 계획을 실천하려고 노력한다	⑤	④	③	②	①
	11. 말이나 행동을 할 때 한번 더 생각하고 신중하게 행동하는 내 모습이 대견하다	⑤	④	③	②	①
	12. 다른 사람들과 즐겁고 함께 하는 내가 자랑스럽다	⑤	④	③	②	①
학 습 활 동 즐 거 움	13. 좋아하는 교과목이 있어 재미있다	⑤	④	③	②	①
	14. 수업을 통해 학습한 것들은 나에게 도움을 줄 것이기 때문에 중요하다	⑤	④	③	②	①
	15. 수업을 통해 새로운 것을 배우는 것은 흥미롭다	⑤	④	③	②	①
	16. 학교 공부를 통해 많은 지식을 얻을 수 있어 좋다	⑤	④	③	②	①
환 경 만 족	17. 학교는 공부할 수 있는 시설 및 여건이 갖추어져 있어 좋다	⑤	④	③	②	①
	18. 학교의 강당이나 운동장의 체육시설을 이용할 수 있어 즐겁다	⑤	④	③	②	①
	19. 친구들과 모여 이야기하고 쉴 수 있는 곳이 있어 좋다	⑤	④	③	②	①
	20. 학교에 꾸며져 있는 아름다운 곳이 있어 좋다	⑤	④	③	②	①
심 리 적 안 정	21. 학교가 아닌 다른 곳에 있는 나를 상상하게 된다	⑤	④	③	②	①
	22. 학교의 공부나 일 때문에 불안할 때가 많다	⑤	④	③	②	①
	23. 학교 공부나 친구로 인해 스트레스 받거나 우울할 때가 있다	⑤	④	③	②	①
	24. 학교 때문에 신경 쓸 일이 많아 쉽게 피곤함을 느낀다	⑤	④	③	②	①