



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 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](#)

2015년 12월

교육학석사학위청구논문계획서

# 중학생들의 스포츠클럽 참가가 스트레스 해소 및 학교생활 만족도에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이동혁

# 중학생들의 스포츠클럽 참가가 스트레스 해소 및 학교생활 만족도에 미치는 영향

Middle school students ' sports club attendance is getting  
rid of stress and school life satisfaction in Effect

2015년 12월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이동혁

# 중학생들의 스포츠클럽 참가가 스트레스 해소 및 학교생활 만족도에 미치는 영향

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로  
제출함.

2015년 12월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 동 혁

# 이동혁의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 송 채 훈 인

심사위원 조선대학교 교수 안 용 덕 인

심사위원 조선대학교 교수 김 현 우 인

2015년 월

조선대학교 교육대학원

## < 목 차 >

### ABSTRACT

<b>I. 서 론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구 필요성 .....	1
2. 연구 목적 .....	3
3. 연구문제 .....	4
4. 연구변인 및 가설 .....	4
5. 연구의 제한점 .....	6
6. 용어의 정의 .....	7
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>10</b>
1. 학교스포츠클럽 .....	10
가. 학교스포츠클럽의 이해 .....	10
나. 학교스포츠클럽 추진배경 .....	14
2. 학교스포츠클럽 참가 (참가 의도) .....	17
가. 참가 정도 .....	18
나. 참가 환경 .....	19
다. 참가 경험 .....	20
3. 스트레스 .....	21
가. 스트레스의 개념 .....	21
나. 스트레스에 의한 심리적, 신체적 변화 .....	23
다. 신체활동과 스트레스 .....	24
4. 학교생활만족도 .....	25
가. 학교생활만족도의 개념 .....	25

나. 생활만족의 이론 ..... 27  
 다. 학교생활만족도의 구성 요인 ..... 29

**Ⅲ. 연구 방법 ..... 32**

1. 연구 대상 ..... 32  
 2. 검사 도구 ..... 32  
   가. 예비검사 ..... 32  
   나. 설문지의 구성 ..... 33  
   다. 설문지의 타당도 ..... 35  
   라. 설문지의 신뢰도 ..... 39  
 3. 연구절차 ..... 39  
 4. 자료분석 ..... 39

**IV. 연구 결과 ..... 41**

**V. 논의 ..... 57**

**VI. 결론 ..... 64**

참고문헌 ..... 66  
 <부 록> ..... 71

## 표 목차

〈표 1〉 미국, 호주, 독일, 일본의 스포츠클럽 사례 비교 .....	16
〈표 2〉 설문지 응답자의 기술 .....	32
〈표 3〉 설문지 주요 구성내용 .....	34
〈표 4〉 참가의도에 대한 탐색적 요인분석결과 .....	35
〈표 5〉 스트레스해소에 대한 탐색적 요인분석결과 .....	37
〈표 6〉 학교생활만족도에 대한 탐색적 요인분석결과 .....	38
〈표 7〉 설문지의 신뢰도 .....	39
〈표 8〉 성별에 따른 참가의도에 대한 t-검증 결과 .....	42
〈표 9〉 성별에 따른 스트레스해소에 대한 t-검증 결과 .....	42
〈표 10〉 성별에 따른 학교생활만족도에 대한 t-검증 결과 .....	42
〈표 11〉 학년별에 따른 학교스포츠클럽 참가에 대한 일원변량부석 결과 .....	43
〈표 12〉 학년별에 따른 스트레스해소에 대한 일원변량부석 결과 .....	45
〈표 13〉 학년별에 따른 학교생활만족도에 대한 일원변량부석 결과 .....	46
〈표 14〉 참여이유별에 따른 참가의도에 대한 일원변량부석 결과 .....	48
〈표 15〉 참여이유별에 따른 스트레스해소에 대한 일원변량부석 결과 .....	49
〈표 16〉 참여이유별에 따른 학교생활만족도에 대한 일원변량부석 결과 .....	51
〈표 17〉 학교스포츠클럽 참가의도가 스트레스 해소, 학교생활만족도의 상관 분석 결과 .....	52
〈표 18〉 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 교우관계의 중다회귀분석 결과 .....	53
〈표 19〉 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 교사관계의 중다회귀분석 결과 .....	54
〈표 20〉 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 학급활동의 중다회귀분석	



결과 ..... 54  
 <표 21> 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 학습활동의 중다회귀분석  
 결과 ..... 55

## 그림 목차

<그림 1> 연구 변인 ..... 5  
 <그림 2> 학교스포츠클럽의 기능과 역할 ..... 11  
 <그림 3> 학교스포츠클럽 추진 배경 ..... 17

## ABSTRACT

Middle school students ' sports club attendance is getting  
rid of stress and school life satisfaction in Effect

Lee Dong-Hyeok

Advisor : Prof. Kim, Hyunwoo Ph.D.

Major in Physical Education,

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study was to provide useful information about the operation of junior high school physical education by sports clubs effects of stress on the participation of junior middle school students and school life satisfaction.

Target of research to achieve the objectives of this study were selected for students in junior high school two schools that are material to the current Gwangju was to distribute a total of 250 questionnaires using an oil layer cluster random sampling method (stratified cluster random sampling) A total of 191 parts of insincerity were used in the analysis except for the questionnaire. Measuring tools in this study gimsaerom (2003), gimmiseon (2008), Kim, Seon - Gyoo modify the questionnaire used in the research (2012), was used in this study complements, the general characteristics of the subjects three questions, participate intended 14 items, Stress 11 items, school life satisfaction consisted of 21 questions of 46 questions.

Based on the analysis result according to the above methods and procedures were derived as follows.

First, gender differences in participation of junior high school students showed a significant difference in the degree of participation of the sub-factors, the participants did not experience the environment and participate in a significant difference.

Second, differences in participation according to the grade level of the sub-factors of middle school students participated degree, participation environment was no significant difference in the participation experience.

Third, the difference between the participation of the stars of middle school students participated degree of involvement reason sub-factors, participation environment was a significant difference in the participation experience.

Fourth, the difference between the stress of middle school students by sex of child psychological factors, social, physical stress did not show a significant difference.

Fifth, differences in stress according to the grade level of the sub-factors of middle school students have psychological, social, and physical stress was no significant difference.

Sixth, the difference in stress due to the participation by reason of the sub-factors of middle school students psychological, social, physical stress was a significant difference.

Seventh, the difference in life satisfaction by gender of junior high school is a sub-factor of companionship, teacher relationships, learning activities, showed no significant difference, a significant difference did not appear in class activities.

Eighth, the difference in life satisfaction according to the grade level of junior high school is a sub-factor of friendship, relationship a teacher, classroom activities, one significant difference did not appear all learning activities.

Ninth, the difference in life satisfaction according to the school by reason of middle school students will participate companionship of the sub-factors, teacher relationships, classroom activities, learning activities showed a

significant difference.

Tenth, the stress due to the participation of junior high school sporting club had significant influence on school life satisfaction.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

체육수업은 신체활동의 잠재적 가치를 최대한으로 발휘하게 하는 교육의 한 분야이며, 이 신체활동은 유아기시기부터 인지발달과 함께 서로 관련되는 과정에서 상호작용을 하며, 생물적·본능적 욕구의 표현인 신체활동을 사회적 가치를 갖출수 있는 표현적 행위로 다듬어 나가는 역할을 한다. 전통적으로 체육은 지육(知育)·덕육(德育)과 함께 교육의 중요한 영역으로 인식되어 왔다(서울대학교 교육연구소, 2001). 유아기 때부터 청소년기에서 성인이 되기까지 체육활동은 정말 중요한 과목이며, 성인이 되어도 평생 체육으로 이어짐으로서 삶의 질을 높여주고, 더욱 건강한 삶을 살게끔 체육지도자들은 도와주어야한다.

특히, 청소년기는 아동기를 거쳐 성인으로서 가는 발달과정의 중간에 위치하고 있으며, 의존적인 삶에서 벗어나 독립된 인격체로서 서기 위해 자신을 단련시키고 사회 속에서 살아가는 형식과 방법을 익히며 자신을 사회 속의 한구성원으로 위치시키는 시기이다(김상훈, 2014). 또한 생리적, 심리적, 사회적인 교육적 가치가 가장 필요할 때이며, 체육수업으로 통해 자신의 신체의 움직임을 통하여 신체적, 정신적인 면을 발달시키는 것으로서 신체의 발육발달에 도움 된다는 연구 결과가 많은 선행 연구로 통해 발표되기도 했다.

현재 우리나라의 아동 및 청소년들도 학교운동부 중심의 전문체육과 성인 중심의 생활체육으로 인해(허현미, 정상익, 김선희, 2007) 학생들은 신체활동에서 소외되면서 다양한 문제점을 양산하게 되었다.

현재 주입식 교육과 입시체제로 이루어지고 있는 대한민국의 교육은 오늘날의 우리 교육현실은 그 구조의 경쟁성 때문에 청소년의 삶을 종종 왜곡시키기도 하고, 청소년의 활동을 수동적인 것으로 규제하기도 한다(김중화, 2002).

청소년기에 속하는 중학생들에게 학업문제, 가족 내 갈등, 이성문제, 친구문제 등으로 고민하여 이것이 심화되어 신경증과 정신적·신체적 장애 및 부적응 행동 등이 나타

나기도 한다. 과도한 학력 경쟁은 결국, 기복이 심하고 감수성이 예민한 중학생들에게 균형 잡힌 인격적 성숙의 결여와 진로에 대한 긴박감, 정서적 불안, 시험에 대한 중압감과 갈등, 욕구좌절 등 심리적 부담을 가중시키는 스트레스가 되고 있다(박경희, 2003). 즐거움과 행복으로 기분 좋은 생각들이 많이 필요할 시기에 청소년들이 이러한 문제들로 스트레스를 받아가며, 신체건강과 정신건강에 악 영향을 미치고 있으며, 인터넷 뉴스와 인터넷 신문에서 청소년들의 인성 문제 관한 사례들이 많이 나오고 있다. 이러한 문제점들로 인해 교육과학기술부는 학교폭력과 아이들의 인성의 문제점에 대해 뒤늦게 체육의 중요성을 강조하였고, 이러한 문제해결을 위해 2007년에 「학교스포츠클럽」이라는 명칭을 공식적으로 사용하여 스포츠클럽을 학교 현장에 도입하였다(김현우, 이기봉, 김충곤, 2014).

미국, 독일, 호주 등 선진국에서 사회적, 국가적으로 사회구성원 간에 이해와 화합을 조성하기 위해 스포츠 활동을 강조하면서 아동 및 청소년의 스포츠 활동 참여를 위해 규칙적인 활동을 제공하고 있으며, 우리나라도 또한, 2012년 교육과학기술부에서 학교폭력근절 종합대책(2012.2.6.) 및 「학교스포츠클럽」 관련 중학교 체육수업시수 확대 추진계획(2012.2.14.)에 의거 학교스포츠클럽 개설 관련 중학교 체육수업시수 확대를 추진하였다. 입시위주에 학교 교육으로 인해 지쳐있는 학생들에게 스포츠클럽 활동을 통하여 체력을 증진하고, 사회성과 바른 인성을 통해 활기찬 학교생활이 되도록 체육 활동을 확대 하였다. 또한, 학교 스포츠클럽 활동은 신체육구가 가장 왕성한 중학생들의 욕구분출과, 스트레스 해소를 위하여 모든 학생들이 학교 스포츠클럽에 1종목 이상에 가입하여 주당 2~3시간인 체육 시수에 학교 스포츠클럽 활동 시수를 포함하여 주당 4시수씩 전 학기(6학기) 모두 편성하여 현행 체육교과(272시간) 외에 학교스포츠클럽 활동(136시수)을 필수적으로 이수하도록 하고 있으며, 학생들은 체육 및 학교스포츠클럽 시간을 합하여 매 학년 4시간씩 스포츠활동에 참여하고 있다.

2012년부터 실시하는 창체활동으로서 학교스포츠클럽 활동은 모든 학생이 의무적으로 주어진 종목 중 원하는 1종목을 선택해 활동하고 있으며, 기존에 교육과정상 신체 활동에 참여하는 시간이 부족했던 학생들에게 보다 더 많이 참여 할 수 있는 기회가 주어진 것이다. 또한 자신이 원하는 체육종목을 자율적으로 선택해 1년간 계속 참여 할

수 있으므로 만족도 또한 매우 높을 것으로 사료된다. 또한 학교스포츠클럽으로 통해 체육활동을 함으로서 청소년의 건전한 육성을 기본으로 하는 체육의 가치 및 기능을 극대화하여 체육활동이 청소년이 지니는 불안, 갈등, 격렬한 행동, 우발적인 특성을 정화시키고 그 결과 바람직한 태도 및 자세를 형성하게 하며 신체와 정신의 조화적 발달을 유도한다는 여러 연구결과에 기인하는 것이다(구창모, 1998). 임번장과 정영린(1995)은 스포츠 및 체육활동이 지니고 있는 생리적, 심리적, 사회적인 교육적 가치를 스포츠 및 체육활동 참가를 통하여 직접적, 간접적으로 채득한다고 하였으며, 이종길(1991)은 체육활동이 주의 집중력과 인지발달 그리고 스트레스를 해소시켜 생활 만족도를 높인다고 하였다. 따라서 평생의 습관을 좌우하는 청소년 시기에는 흥미와 적성에 맞는 스포츠클럽활동이 필요하며, 참된 사람이 되기 위한 올바른 가치관과 인격을 형성하는데 매우 중요한 역할이 될 것이다. 청소년기에는 많은 것들을 경험해야한다. 학교는 그것을 알아야 한다. 대학교는 다시 갈 수는 있지만, 건강과 인성은 다시 고칠 수는 없다. 건강한 신체가 건강한 정신을 만들어 낸다.

따라서 본 연구는 중학교 학교스포츠클럽활동을 참가가 학교생활 만족도에 영향을 미친다는 선행연구를 근거로 하여 중학생들의 학교스포츠클럽 참가가 스트레스 해소 및 학교생활만족도에 미치는 영향을 규명함으로써 학교스포츠클럽의 활성화 방안의 기초 자료를 제공하고자, 학교 현장에서 학생들이 스포츠클럽 참여로 통해 스트레스 해소를 함으로서 학교생활 만족감을 높이는데 연구의 필요성이 있다고 본다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 중학생들의 학교스포츠클럽 참가가 스트레스 해소 및 학교생활 만족에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 선진국인 우리나라 교육은 아직 바뀌지 않는 입시위주에 교육 환경에서 중학생들이 받는 스트레스를 그나마 학교스포츠클럽과 체육수업으로 통해 즐거운 학교생활에 도움이 되어주고, 건강한 삶의 질 향상을 통한 행복의 추구라는 측면에서 중요한 의미를 지니고 있으며, 이제는 시대에 맞게 체육수업에 하나인 학교스포츠클럽도 앞으로 나아가야 할 올바른 방향을 제시 할 수 있는 연구가

요구된다.

### 3. 연구문제

이러한 연구목적을 달성하기 위해 구체적으로 해결하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 일반적 특성에 따라 학교스포츠클럽 참가가 스트레스 해소와 학교생활만족도에  
          에는 차이가 있는가?

둘째, 스트레스 해소가 학교생활만족도에 영향을 미치는가?

### 4. 연구 변인 및 가설

#### 가. 연구변인

이 연구에서는 학교스포츠클럽 참가가 스트레스 해소 및 학교생활 만족에 미치는 영향을 규명하고자 다음과 같은 변인을 설정 하였다. 배경변인에 대한 하위요인으로는 성별, 학년, 종목, 활동시간으로 구성하였고, 독립변인에 대한 하위요인으로는 참여정도, 교사에 대한 인식, 참가환경으로 구성하였으며, 매개변인에 대한 하위요인으로는 심리적 스트레스 해소, 사회적 스트레스 해소, 신체적 스트레스 해소로 구성하였으며, 종속변인에 대한 하위 요인으로는 교육관계, 교사관계, 학급활동, 학습활동으로 구성하였으며 <그림 1>과 같다.



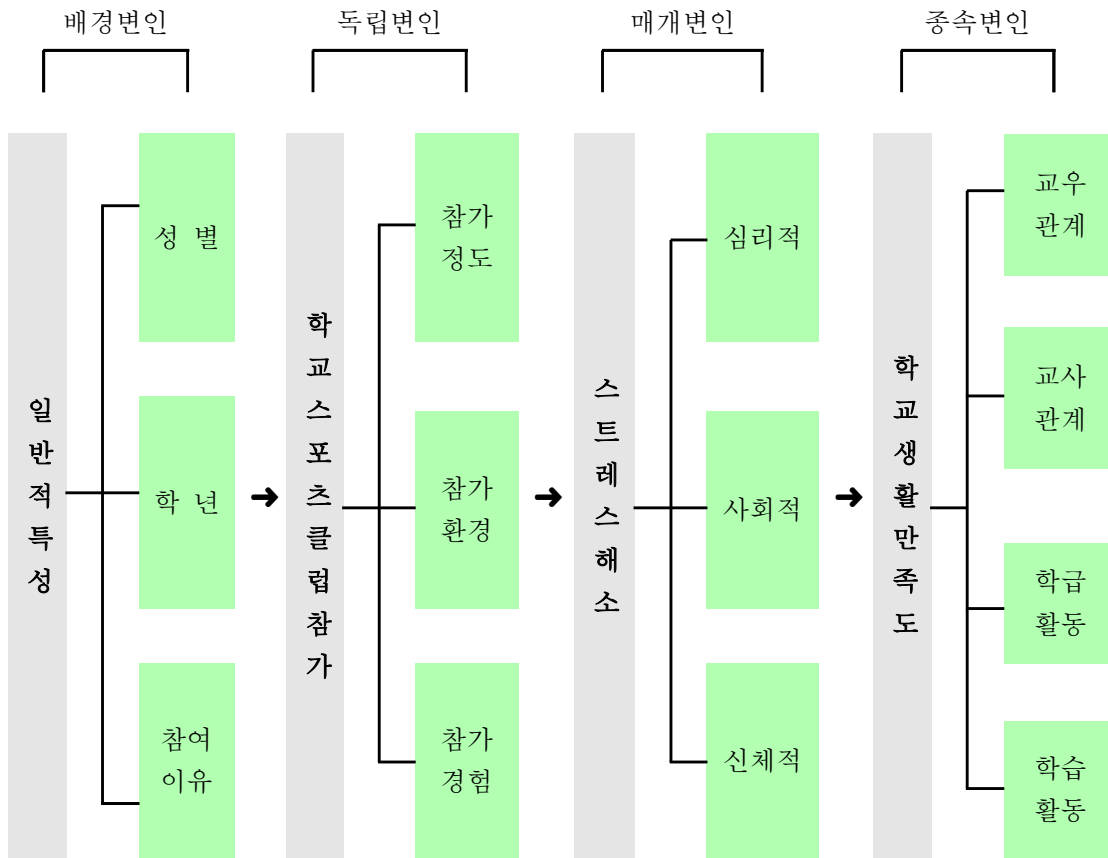


그림 1. 연구변인

## 나. 연구 가설

가설 1. 일반적 특성(성별, 학년, 참가이유)에 따른 학교스포츠클럽 참가, 스트레스 해소, 학교생활 만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.

1-1. 일반적 특성에 따른 학교스포츠클럽 참가는 유의한 차이가 있을 것이다.

1-2. 일반적 특성에 따른 스트레스해소에 유의한 차이가 있을 것이다.

1-3. 일반적 특성에 따른 학교생활만족에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소가 학교생활만족도에 유의한 영향을 미칠 것이다.

2-1. 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소가 교우관계에 유의한 영향을 미칠 것이다.

2-2. 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소가 교사관계에 유의한 영향을 미칠 것이다.

2-3. 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소가 학급활동에 유의한 영향을 미칠 것이다.

2-4. 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소가 학습활동에 유의한 영향을 미칠 것이다.

## 5. 연구의 제한점

본 연구에서는 연구의 수행과정과 연구의 측면에서 다음과 같은 제한점을 갖는다.

가. 본 연구에는 광주지역에 거주하는 공립, 사립 중학교 2개교 재학 중인 1,2,3학년 남녀학생들만을 대상으로 하기 때문에 연구 결과의 일반화에는 한계가 있다.

나. 본 연구에서는 대상자들의 중학교 학교스포츠클럽이 학생들의 스트레스 해소 및

학교생활 만족도에 영향을 줄 수 있는 기타 변인은 통제하지 못하였다.

## 6. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

### 가. 학교스포츠클럽

학교스포츠클럽이란 학교 내에 스포츠 활동을 취미로 가진 학생으로 대학체육회에 등록된 선수가 아닌 순수 아마추어 선수로 구성되어 교육청에 등록에 자율적으로 학교 내에서 체계적으로 운영되는 조직이다(교육인적자원부, 2007). 또한 2012년 7월 중학교 ‘학교스포츠클럽활동 의무화’를 통하여 도입된 정규 교육과정의 일환인 창의적 체험활동시간에 이루어지는 클럽 단위 수업이다(교육과학기술부, 2012).

### 나. 참가 의도

참가 의도에는 참가유무(참가와 비 참가), 참가정도(빈도, 강도, 횟수), 참가유형과 참가형태(직접참가와 간접참가)등 이러한 상황에 따른 참가자의 상태를 말한다.

#### 1) 참가정도

학교스포츠클럽 학생들의 수업에 대한 적극적, 소극적 참여.

#### 2) 참가환경

학교 체육시설 및 용구

#### 3) 참가환경

학교스포츠클럽 수업을 통해 학생들이 느끼는 긍정적, 부정적 경험.

## 다. 스트레스

스트레스는 개인의 신체적·심리적 안정상태를 위태롭게 하는 환경적 자극 조건인 동시에 개인의 정서 체계, 행동 체계, 생리적인 체계에 변화를 가져오게 하는 것을 말한다. 즉, 우리 심신의 기능을 파괴하고 인체의 환경에 대한 적응력을 약화시키는 결과를 초래하는 스트레스를 말한다.

### 1) 심리적 스트레스

심리적 스트레스는 외부적 요전에 의해 마음에 상처를 입거나 정신적으로 위축되어진 상태를 말한다.

마음이 불안해지고 안절부절 못하며, 괜히 짜증이 나고, 자신도 모르게 몸이나 마음이 편하지 않고 긴장이 되는 등의 신체적인 변화를 줄 수 있다.

### 2) 사회적 스트레스

사회적 스트레스는 스트레스를 유발하는 사회적 상황으로써 개인적으로나 사회적으로 적응을 요구하는 사회구조 수준이 유쾌한 시간으로 정의한다.

사회구조 속에서 스트레스 유발 상황은 개인적으로나 사회적인 측면에서 어떤 적응을 요구하며, 그러한 적응적 요구들이 개인이나 집단의 적응 능력을 초과할 때 사회적 스트레스를 발생시킨다.

이 연구에서는 사회적 스트레스를 교우관계, 학업문제 등의 학교생활에 관련하여 생기는 스트레스로 제한하였다.

### 3) 신체적 스트레스

신체적 스트레스는 심리적 스트레스에 의해 신체적 변화를 가져오는 것을 말한다.

교감신경계라는 자율 신경계가 흥분이 되어서 생기는 변화로 심리적 스트레스를 받아서 걱정을 하면 불안해지고, 긴장이 되며, 교감신경계가 흥분이 되어 여러 신체 기

관에 영향을 주게 된다. 어지럼증, 가슴 두근거림, 위장 증상, 근육 긴장 등의 신체적인 변화를 일으키는 상태를 말한다.

#### **다. 학교생활만족도**

학생들이 학교라는 물리적 환경에서 생활함에 있어 여러 가지 활동을 통하여 자기 욕구에 대해 만족감을 느끼고, 교사 및 학생들과의 관계가 잘 조화되어, 만족스러운 상태라고 말한다(최은주, 2001). 그리고 이유미(2009)는 학교생활만족도는 학교라는 심리적·물리적 공간에서 학생과 학생, 학생과 교사가 상호작용을 하며, 느끼게 되는 비의도적, 의도적 활용 등 전반적인 학교생활에 대해 학생이 느끼는 개인적인 감정이라고 정의하였다. 본 연구에서는 선행 연구와 중학생의 특성을 고려해 학교생활만족도의 하위요인은 교우관계, 교사관계, 학급활동, 학습활동을 의미한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 학교스포츠클럽

#### 가. 학교스포츠클럽의 이해

##### 1) 학교스포츠클럽의 정의

우리나라의 스포츠는 학교체육, 생활체육, 엘리트체육으로 구분이 되어 있다. 하지만 이 부분 체계들 중 학교체육에서는 아직까지 입시위주에 교육과정으로 인해 학생들에게 유용한 체육 수업이 이루어지기 어려운 상황이다.

최근 교육과학기술부와 문화체육관광부는 공동으로 학교체육활성의 방안을 발표하였다. 이 방안의 핵심을 이루는 4개의 중점과제는 ‘체육교육강화’, ‘학교스포츠클럽 확대 및 스포츠클럽 활성화’, ‘학생 체육활동 참여 동기부여’, ‘학생 체육활동 인프라 구축’이다(이병준, 2010).

학교스포츠클럽은 일선 학교에서 방과 후 활동으로 행해지고 체육프로그램 즉, 자율체육활동, 방과 후 학교, 체육동아리 활동 등을 포함하는 용어로 학교에서 운영되고 100% 일반 학생(대한체육회 비 등록선수)으로 구성된 체육 활성화를 위해 운영하는 것이다.

학교스포츠클럽이란 스포츠 활동에 취미를 가진 동일학교의 학생으로 구성되어 교육청에 등록하여 자율적으로 운영되는 스포츠클럽을 말한다. 교육과학기술부에서는 학생들의 자율체육활동 활성화를 통한 건강 체력 증진 및 활기찬 학교분위기 형성을 위해, 현재 산발적으로 운영되고 있는 체육 동아리활동을 ‘학교스포츠클럽’으로 체계화된 조직이다.

##### 2) 학교스포츠클럽의 역할 및 기능

권순용(2010)은 학교스포츠클럽의 가치는 첫째, 체력 및 건강증진의 효과를 거둘 수

있고 둘째, 사회성발달의 효과를 얻을 수 있고, 셋째, 바람직한 정서발달을 기대 할 수 있다고 하였다. 마지막으로 넷째는 인성적·창의적 가치를 함양 할 수 있다고 하였다. 또한, 허현미·김선희·정상익(2007)은 학교스포츠클럽은 학교의 모든 학생들이 체육활동에 자발적, 자율적으로 참여하기 위해 결성된 조직으로 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 하게 될 것이라 하였다. 학교스포츠클럽의 기능과 역할은 <그림 2>와 같다.



<그림 2> 학교스포츠클럽의 기능과 역할

출처: 교육인적자원부(2007). 학교스포츠클럽 운영의 발전방안에 대한 연구. p.54 인용

(1) 건강증진

학생들의 비만도가 점점 심화되고 있다. 최근 교육부(2013)자료에 따르면 지나친 학습부담, TV시청, 컴퓨터게임 등으로 학생들의 신체활동 미비로 인한 비만 증가에 대한 사회적 우려의 목소리가 높아지고 있다. 초·중·고 학생의 비만율은 2008년 11.25%, 2010년 14.25%, 2011년 14.30%, 2012년 14.70%로 증가 추세에 있다.

학령기 아동 및 청소년에 운동부족으로 오는 문제점은 신체적, 정신적, 심리적으로 많은 부작용을 낳고 있다. 이 시기에는 신체적, 정서적, 사회적으로 큰 변화가 일어나며, 이 시기의 건강 문제는 성인이 되었을 때도 많은 영향을 준다(김미애, 2005; 이자

형, 김성희, 2005; Welk, Esenmann, & Dollman, 2006). 이처럼 아동 및 청소년기에 규칙적인 신체활동이 필요한 실정이며 나아가 개인적 문제를 비롯해서 사회적인 문제로 까지 확대되어 가정과 학교, 사회, 국가적 차원에서 학생들의 건강을 위한 대책이 필요하다는 것을 보여주고 있다.

청소년들의 신체활동이 심리적, 육체적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것을 이미 다 아는 사실이고 많은 연구결과로도 밝혀진 사실이다. 그리고 그것을 알고 있지만 현실에서는 아직 이러한 사항에 대처가 미흡하다.

체육활동을 학교생활의 바람직하고 일상적인 일부로 추구함에 따라 생활 속의 즐거움을 갖게 되고, 개인적으로 정서 순화를 하며, 심리적 안정감이나 성취감을 갖게 된다. 이를 통하여 학교생활의 에너지를 충만하게 하고, 학교생활에서의 즐거움이 교와의 관계에도 긍정적인 관계를 형성해준다(김동경, 문호준, 이승희, 2011).

김덕진(2007)은 방과 후 학교 운동프로그램은 초등학생의 건강관련 체력 향상에 긍정적인 효과가 있다고 주장하였으며, 강봉화(2004)는 청소년의 건강증진 행위는 학교생활만족도에도 긍정적인 영향을 준다고 하였다.

임번장(1994)은 청소년 시기에 신체활동은 신체적, 정신적, 사회적, 활동을 촉진 한다고 하였으며, 스포츠클럽 활동 참여는 개인을 신체적, 정신적 사회적 발달을 도와주며 개인의 성장 발달은 물론 사회적응에 필요한 역할 및 태도를 사회화 시킨다(조성초, 양춘호, 김광균, 2005).

## (2) 스포츠 기술 발달 및 스포츠 문화

학생들이 조직화된 스포츠 프로그램을 지속적으로 참여하는 이유는 즐거움, 스킬의 향상, 건강, 시합의 흥미 때문이다(Martin & Dale, 2001). 그리고 Perkins(2000)은 학교스포츠클럽은 학교의 모든 학생들이 스포츠 활동에 자발적으로 참여하도록 하여 스포츠기술 및 생활기술 습득, 재미, 스포츠맨십, 건강증진 등의 발달을 지향한다고 했다. 요즘 시대에 대부분 청소년들이 움직이고 땀을 흘리는 것을 싫어하는 경우가 많다. 그 청소년들은 스포츠의 즐거움을 학교 체육수업 중에는 경험하기가 그렇게 쉽지가 않을 뿐이고, 그런 환경에 적합한 체육 시설들이 부족하며, 전문적으로 배워서 평



생체육으로 연결 해주기가 어렵다. 그러므로 학교스포츠클럽에서는 학생들로 하여금 다양한 스포츠를 경험하게 함으로써 체험하는 스포츠 문화는 스포츠에 대한 올바른 이해 및 신체적 자긍심 및 자아존중감을 높여주고(이제행, 김현식, 2006), 자아정체감, 재능 개발 과 같은 긍정적인 결과를 낳게 한다(Krirk & MacPhail, 2003).

### (3) 리더십 및 공동체 학습

스포츠 활동은 적절한 스포츠 규칙을 따르고 도덕성에 관한 체험과 준법정신과 협동심 등 다양한 사회적 체험을 통해 인간 대 인간으로서 존중성과 올바른 가치관이 형성되어 이를 통해 건강한 스포츠 문화를 재현 할 수 있는 기회를 제공한다. 청소년들은 스포츠 활동에 다양한 성격과 특성을 지닌 또래들과 함께 참여함으로써 상호적 영향을 받아 새로운 사회화를 하고 변화가 일어난다(최미란, 2003). 학교스포츠클럽에서 참여하는 많은 학생들은 팀 정신 및 규칙적 규율을 지켜야함을 배우고, 팀 동료, 상대팀, 심판, 코치, 관중 모두를 존중해야 한다는 것을 배우고(Clifford & Feezell, 1997), 이 모든 것을 실천하기 위해 자기 책임감, 자기 통제력, 팀워크, 리더십, 자신감, 자기 훈련, 대처 기술, 계획 기술 등을 발달시키게 된다(Larson, Walker, Pearce, 2005; Perkins, 2000). 경쟁적인 스포츠는 학생들에게 적절한 스포츠맨십을 따라하는 기회를 제공해준다(Martens, Christina, Harvey, Sharkey, 1981). 따라서 스포츠는 아동 및 청소년들에게 인격 형성, 생활에의 준비, 시민정신 함양, 도덕성 발달, 바람직한 인성 발달 등을 통해(이상구, 강효민, 2001) 긍정적인 성품을 길러주고 삶의 가치를 깨닫게 하는데 도움을 줄 수 있는 도구가 된다.

이 와 같이 스포츠 활동을 통해 긍정적인 효과는 학교 스포츠클럽에서 배가 될 수 있다. 또한, 또래관계 연결망에서 운동 능력이 높고 참여도가 높은 아동일수록 또래 간 사회적 관계의 중계자 역할을 수행하며, 또래들로부터 좋은 평판을 형성할 수 있으며, 또래 지위가 높다고 밝혔다(임번장, 김경식, 2011). 스포츠 활동을 함으로서 신체적으로 움직임 활발해져 자아존중감이 생겨나고 리더십이 높아진다는 결과다. 뭐든지 자신감이 있어야 리더십도 생긴다.

따라서 학교스포츠클럽이 스포츠 기술뿐만 아니라 청소년들의 삶의 중요한 교훈을 가르치고 이들의 개인적 능력을 개발시키기 위해서는 참여자, 교사, 지도자, 학부모 모두의 관심과 노력이 수반되어야 한다(Perkins, 2000).

#### (4) 여가 문화 공간

현재 우리나라 청소년들이 여가활동을 할 수 있는 곳이 너무 부족하다. 그러다보니 초·중·고등학교 입시위주에 공부만 하다 보니 막상 성인이 되고 나면 여가생활을 하고 싶어도 쉽게 가까이 접근하기가 힘들다. 이러한 현상은 비용부담과 시간 부족이라는 제약도 있지만 가장 시급한 것은 여가를 향유할 수 있는 공간과 시설이 부족하다는 것이다(한국청소년개발원, 2006). 청소년에게 여가는 즐거움과 해방감을 누리고 이를 통해 자아 정체성 및 자아실현을 가능하게 하는 활동이다. 강봉화(2004)의 연구를 살펴보면, 여가에 만족도가 높은 청소년 일수록 학교생활 만족도에 긍정적 영향을 미치고 있고, 청소년기의 여가는 개인 생활 및 학교생활에 활기를 불어넣고 있다고 하였다. 이러한 상황에서 학교스포츠클럽은 신체활동과 결합된 여가활동으로 실천 될 수 있으며, 또래 문화 형성과 이들만의 여가 문화를 형성하게 하는 여가 문화 공간을 제공한다. 학교스포츠클럽 1인 1기의 스포츠를 습득하게 함으로써 적극적인 신체활동을 위한 여가 문화 공간으로써 성인기에 지역사회 스포츠클럽에 참여 할 수 있는 가능성을 내포하고 있다.

학교스포츠클럽 활동을 통해 학생들에게 스포츠 하나를 선택하여 체험으로 통해 습득하게 함으로써 적극적인 신체활동을 위한 여가활동의 공간으로 지역사회 스포츠클럽에 참여 하도록 평생 체육으로 이어주는 역할을 한다. 또한 학교와 지역사회 스포츠클럽의 상호 유기적 연계가 중요시 되고 있기에 건전하고, 지속적인 여가 활동을 가능하게 한다(김선화, 허현미, 2008).

#### 나. 학교스포츠클럽 추진배경

우리나라의 학령기 아동 및 중·고등학생들은 학교 안팎으로 스포츠 활동에 제약을

많이 받고 있다. 그 이유는 학교운동부 중심의 엘리트 체육과 성인 위주의 생활체육으로 인해 스포츠 활동이 이들에게만 집중되어 일반 학생들을 위한 스포츠 활동 여건이 충분히 마련되지 않았기 때문이다(허현미, 김선희, 정상익, 2007). 우리나라 청소년들의 체력저하와 비만은 국가와 사회적 문제로 대두되고 있을 만큼 심각화 되고 있다. 과거에 비해 신장과 체중은 좋아졌으나 입시위주에 교육과정으로 인해 학생들은 주요 과목 성적 향상을 위한 학원 및 과외 등으로 인해 신체적인 활동이 적고 앉아 있는 시간들이 많으며, 운동 부족으로 인해 체력은 점차 감소하고 있는 청소년들에 대한 우려 섞인 시선은 비단 어제 오늘만의 일은 아니다.

우리나라 청소년의 운동 부족 현상은 지속적으로 심각한 상황에 처해 있다. 최근 교육부에 따르면(교육부, 2013), 13세~19세 학생 중 규칙적으로 운동을 하는 학생의 비율은 33.5%로 10명 중 3명 정도만 규칙적 운동을 하는 것으로 나타났다. 청소년기는 개인의 가치관과 태도가 형성되는 시기이며, 이 시기에 체육활동을 통한 긍정적 경험과 체육활동을 생활화 할 수 있는 태형성은 개인이 건강한 삶을 영위하는데 중요한 역할을 한다(박종진, 김법식, 2000).

이러한 시기에 청소년들이 체력저하 문제에 그치지 않고, 학생들이 스트레스와 공격적 욕구를 해소할 방법을 찾지 못하여 폭력성 증가와 비행행동으로 이어지고 있으며, 이에 교육과학기술부는 체육활동 욕구가 왕성한 중학생의 신체활동이 부족하다는 것과 학교폭력 및 비행행동이 중학교 시기에 집중되는 점을 고려해 학생들이 게임중독, 학업스트레스에 벗어나 ‘바른 인성’을 체득할 수 있도록 중학교 학교스포츠클럽 활동 확대정책을 학교현장에 도입하여 시행하고 있다.

현재 우리나라는 스포츠는 운동부 중심의 전문 체육 육성과 일반 성인 중심의 생활체육 활동으로 인해 스포츠 활동과 장소가 소수에게만 집중되어 있다. 그러므로 청소년들은 학교 내·외에서 스포츠 활동에 많은 제약을 받고 있다. 이러한 환경 속에서 정부는 학생들의 신체활동을 늘리고자 교과시간 이외에 방과 후 체육활동이나 클럽 활동을 권장해왔다. 하지만 그동안 이루어졌던 방과 후 체육활동은 학생들의 개인적 성향에 너무 의존하였고 지도강사 수준의 지원으로 국한되어 그 본래의 목적을 달성하기에는 미흡한 점이 많았다(교육과학기술부, 2008). 이러한 문제점을 보고 교육과학기술부는

일련의 학교스포츠클럽 도입 계획을 수립하였으며, 2007년부터 2011년까지를 학교스포츠클럽 시범사업 기간으로 하여 학교스포츠클럽의 운영을 실시하였다.

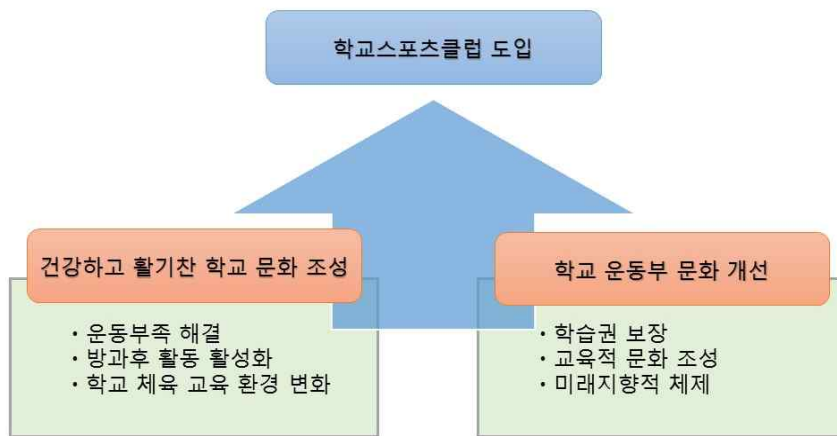
스포츠 선진국이라는 불리는 미국, 호주, 독일, 일본 등 스포츠 선진국에서도 학령기 아동 및 청소년들의 신체활동 감소와 부적절한 식생활로 야기된 건강 문제가 개인, 사회, 국가적인 차원에서 큰 관심을 받고 있다. 이러한 문제점의 해결을 위해 학교체육에 많은 관심과 노력을 기울이고 있다. 이들 나라에서는 공통적으로 학교체육 수업뿐만 아니라 방과 후 활동으로 조직화된 스포츠 활동을 장기적으로 체계적으로 운영하면서 학교의 모든 학생들에게 규칙적인 스포츠 활동을 제공하고 있다(교육인적자원부, 2007). 외국의 비만 예방 및 체력증진, 공동체 의식 차원에서 가정, 학교, 지역사회가 연계한 스포츠클럽 활동을 <표 1>과 같이 요약 하였다.

<표 1> 미국, 호주, 독일, 일본의 스포츠클럽 사례 비교(교육인적자원부, 2008)

국가별	주요 내용
미 국	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 방과 후 학교스포츠 프로그램(축구, 야구, 농구, 줄넘기 등)</li> <li>※ 참가비율('07) : 23.9%(초: 24.1%, 중: 25.9%, 고: 21.6%)</li> <li>· 시즌별, 수준별 사항</li> <li>- 봄(야구), 가을(미식축구), 겨울(농구) 등</li> <li>- (高校) Varsity(상), Junior Varsity(중), 1st year(하)로 수준별 시합</li> </ul>
호 주	<ul style="list-style-type: none"> <li>· “건강하고 활기찬 호주만들기(Building a Healthy, Active Australia)” - '04</li> <li>- 방과 후 지역사회 스포츠클럽(Active After-School Communities) : 유소년(5~12세)에게 매일 15~17시까지 스포츠 활동 참가 권장</li> <li>· “신체활동 참가 권고문”</li> <li>- 아동과 청소년(5~18세)은 매일 60분 이상 신체활동에 참가해야 한다.</li> <li>- 하루 전자매일 사용(컴퓨터 게임 등)은 2시간 이하로 줄인다.</li> </ul>
독 일	<ul style="list-style-type: none"> <li>· “학교스포츠는 좋은 학교를 만든다(Schulsport tut Schule gut).”</li> <li>- 학교·지역클럽 간의 연계, 학교스포츠 포장, 학교스포츠클럽 대항전 등</li> <li>· Bayern(바이에른)주, 'Sport nach 1'(오후 1시부터 운동하기)</li> <li>※ 클럽팀 116팀('91) → 2,215팀('07.10)</li> <li>· “독일 학교스포츠 클럽 대항전”</li> <li>※ `16개 종목, 75,776팀, 825,806명 참가</li> </ul>
일 본	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (초) '스포츠 소년단('62년 일본체육협회가 창설)'</li> <li>※ 35,000팀, 학생 93만명, 지도자 19만명 등록</li> <li>· (중·고) '운동부 활동'</li> <li>- 학교교육의 일환으로 방과 후 교사의 지도하에 자발적으로 운영</li> <li>※ 모든 중·고교에 운동부 설치되어 中73.9%가 참여('00년)</li> <li>· '종합형 지역스포츠클럽('95~)'</li> <li>- 총 1,415개('05) → 3,000개 확대 추진('07)</li> </ul>

이러한 외국의 사례를 보면서 우리나라 학교체육이 안고 있는 문제 해결의 실마리를 스포츠클럽에서 찾아보게 되었다. 우리나라의 아동 및 청소년들이 신체활동에 직면한 여러 가지 문제를 해소하기 위해 2007년에 학교스포츠클럽이라는 명칭을 공식적으로 사용하여 스포츠클럽을 학교 현장에 도입하였다(교육인적자원부, 2007).

학교스포츠클럽의 도입은 크게 두 가지 차원에서 그 배경을 살펴 볼 수 있다. 먼저 모든 학생들에게 신체활동을 향유 할 수 있는 권리는 주는 것이고, 다른 하나는 앞으로 학교운동부 문화 개선을 희망하여 운동부 본래의 기능인 교육적 활동을 부활시키기 위함이다. 모든 학생들을 위한 신체활동의 권리는 운동 부족의 문제 해결과 학교체육 교육에 당면한 교육환경의 변화에 대응하여 건강하고 활기찬 학교문화를 조성하고자 함이다. 이와 아울러 기존의 학교운동부가 안고 있는 부적절한 현상들을 해결하기 위해 장기적으로 학교운동부 문화의 개선을 도모하기 위함이다(교육인적자원부, 2007). 학교스포츠 클럽의 추진 배경을 <그림 3>과 같이 정리하였다.



<그림 3> 학교스포츠클럽 추진 배경(교육인적자원부, 2007)

## 2. 학교스포츠클럽 참가 (참가 의도)

대부분의 선행 연구들을 살펴보면 참가에는 참가유무(참가와 비 참가), 참가정도(빈도, 강도, 횟수), 참가유형과 참가형태(직접참가와 간접참가)등에 관한 연구들이 있어왔

다. 이 연구에는 여러 선행 연구들을 바탕으로 하여 하위변인을 참가정도(적극적, 소극적), 참가환경(시설 및 용구), 참가경험(긍정적, 부정적)으로 설정하였다.

### 가. 참가 정도

국내연구에서 학생 참여유형에 관한 연구를 살펴보면 이옥선(1996)은 국내에서 처음으로 학생유형을 질적인 방법을 통하여 초등학교 체육수업의 전 영역에서 ‘열심몰두형’, ‘참견형’, ‘바뀌치기형’, ‘불결-불보이형’, ‘샌님형’, ‘요령꾼형’의 여섯 가지의 학생 참여유형을 참여관찰과 서술관찰을 통하여 분석하였다.

강신복(1999)은 남녀 공학 중학교 체육수업 중 단체운동(구기운동), 체조(철봉운동), 육상 수업에서 ‘진지형’, ‘착실형’, ‘의무형’, ‘익살형’, ‘기피형’이 다섯 가지로 학생의 체육학습 참여유형을 참여관찰, 서술관찰, 심층면담을 통해서 발견하였다. ‘진지형’의 참여형태를 보이는 학생들은 모두 운동기능 수준이 높고 경쟁의식도 높았으며 학습활동에 적극적으로 참여하였다. ‘착실형’의 참여형태를 보이는 학생들은 중·상 수준의 운동기능을 발휘하며 운동참여 과정에서 열심히 움직이는 모습을 띠었다. 그리고 비교적 적극적이고 활발한 운동참여 형태를 보였다. ‘의무형’의 학생들은 학습활동에 억지로 참여하는 형태를 보였으며 교사의 지시에 수동적이며 소극적으로 참여하였다. ‘익살형’의 학생들은 중·상급 수준의 운동능력을 나타내며 승부욕도 있으나 주위의 환심을 사기 위해 유별난 행동을 보이거나 장난을 치는 행동특성을 보였다. 끝으로 ‘기피형’의 학생들은 학습참여 활동에서 매우 소극적이거나 이를 기피하는 모습 였다. 이들은 운동기능 수준이 매우 낮고 운동에 대한 흥미와 열의가 없어 보였다.

이 밖에도 채영훈(2000)과 조순목(1999)은 초등학교 체육수업에서 게임에서는 ‘리더형’, ‘진지형’, ‘참견형’, ‘의무형’, ‘무관심형’ 으로 기계운동에서는 자기 ‘과시형’, ‘진지형’, ‘의무형’, ‘겉쟁이형’으로 체육학습 내용에 따라 참여관찰, 서술관찰, 심층면담을 통해 참여유형을 분석하였으며 현선희(1999)는 초등 무용 수업에서 나타나는 학생의 참여유형을 남녀별로 분석한 결과 남학생은 ‘주도형’, ‘동조형’, ‘방관형’, ‘자포자기형’으로 여학생은 ‘보살핌형’, ‘간섭형’, ‘동조형’으로 VTR촬영, 심층면담, 참여관찰, 수업

후 회상 질문을 통해서 구분하였다.

#### 나. 참가 환경

환경이란 한 개인이나 집합체가 실제로 혹은 잠재적으로 반응하게 하는 모든 자원 또는 생활체를 둘러싸고 있거나 발달에 영향을 주는 모든 조건, 정황 및 영향 이라고 정의할 수 있다(Lar son, 1975).

체육에서의 바람직한 학습 환경은 학생의 운동수행의 향상에 기여할 수 있는 환경으로 정의할 수 있다. 이러한 바람직한 학습 환경을 위해 교사들은 지적, 정의적, 그리고 심동적 학습과정을 방해하는 학습 환경을 통제 하고 학생들에게 정보와 피드백을 제공할 수 있는 조건과 학습 분위기를 고려함과 동시에 학생들이 학습과제에 전념할 수 있도록 해야 한다. 왜냐하면 학생들은 그들의 동기수준이 극대화될 때 학습에 대해 긍정적인 태도를 갖게 되며 교사 또한 학습의 최대 효과를 기대할 수 있기 때문이다(강신복, 손천택, 1992).

특히 학교 체육시설은 체육교사의 사명감과 학생들의 학습의욕이 모두 갖추어졌다 하더라도 이를 수용할 만한 시설이 없이는 그 성과를 가져 올 수 없다고 할 수 있을 만큼 학교체육의 성과에 지대한 영향을 미치는 환경적 요소이다. 이것은 체육학습이 주로 시설과 용구를 매체로 하는 신체활동을 중심으로 이루어지기 때문에 효율적인 체육교육을 위해서는 넓은 공간과 체육시설 및 용구의 종류, 수량 및 질적 문제가 동시에 고려 될 수밖에 없는 것이다. 시설 및 용구는 학습자의 활동량을 좌우하는 것으로 질, 양에서 얼마나 좋은 경험을 학습자들에게 부여할 것인가를 결정 지운다. 이와 같이 체육시설 및 용구는 학교체육에 미치는 절대적인 환경적 요인으로서 체육의 효율적인 목적 달성이라는 관점에서 볼 때 중요한 의미로 다루어져야 할 것이다(김문규, 1992).

정재환(1988)은 시설, 용구, 기구의 확충이 수업에 대한 학생들의 가장 많은 희망사항이며 안재준(1989)은 고등학생을 대상으로 한 수업의 관심도 조사에서 시설, 기구, 용구 등 여러 가지 여건이 허락하지 않아 운동은 하고 싶지만 하지 못한다고 하였다.

최윤숙(1992)은 중고생을 대상으로 한 체육교육 의식조사에서 시설, 용구의 부족의 불만이 가장 크며 기구의 대출을 희망하는 것으로 나타났다. 조성은(1993)은 교사를 대상으로 한 수업운영 실태조사에서 시설 및 용구 보완이 가장 시급한 문제라 하였다. 이와 같이 효율적인 체육수업 운영의 가장 큰 장애는 수업환경 중 시설, 용구, 기구에 관한 요인이다.

#### 다. 참가 경험

Lee(1997)는 만약 우리가 학생들의 눈을 통하여 세상을 보고 그들의 행동에 담겨있는 메시지를 들을 수 있다면 우리는 결코 그 동안 알지 못 했던 것을 배울 것이다. 라고 말하였다. 따라서 우리는 체육시간에 학생들이 경험하게 되는 많은 것들에 관심을 기울일 필요가 있다. 왜냐하면 체육시간에 일어나는 일들을 그들이 어떻게 받아들이고 있는가를 알아야만 보다 나은 교육 풍토를 만들기 위한 첫 발을 내디딜 수 있기 때문이다.

학생들의 긍정적 체육수업 경험은 체육의 가치에 대한 생각에 영향을 미친다. 학생들은 자신이 참여했던 활동에 대한 과거의 학습경험으로부터 신념을 형성하며 이미 초등학교 입학하기 전에 중요하고 유용한 학습과제에 대한 가치판단을 하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 교사는 학생들이 어떠한 행동에 높은 가치를 부여하고 있는지를 확인하고 체육의 가치에 대한 인식을 증진시킬 수 있는 수업환경을 조성하도록 해야 한다. 따라서 교사는 학생들이 어떠한 수업 내용을 의미 있고 도전적이며, 진정한 의리를 가진 학습과제로 생각하는가에 대한 학생들의 목소리에 귀를 기울여야 한다 (Graham, 1995). 이를 위해서 학생들이 수업시간에 겪는 경험을 탐구하는 것은 중요하며 그러한 학생들의 목소리가 교사의 의사결정에 반영되어야 할 것이다(정창조, 2000).

이재용(1996)은 학생들이 체육수업을 당연히 노는 시간으로 인식하고 있다고 지적했다.

정창조(2000)는 체육수업에 참여하는 학생들의 학습목표지향과 경험분석 에서 남학



생의 경우는 구기종목에 대해서 여학생의 경우 자유활동에 대해 긍정적 경험을 한 것으로 나타났는데 이것은 학생들이 체육시간을 쉬는 시간외에 자유로운 신체활동이 허용되는 시간이라 인식하고 있기 때문이라고 하였다.

조규섭(2002)은 여고생들의 체육수업 경험에 따른 수업참여도 활성화 방안 탐색에서 참여경험을 긍정적·부정적 경험으로 나누어 개방형 질문지로 조사한 결과 여고생들의 체육수업에 대한 긍정적 경험은 교실수업에서 유일하게 해방될 수 있는 시간을 체육으로 인식하고 있어 마치 체육시

간을 자유를 만끽하고 운동장에서 교사의 통제 없이 휴식을 취할 수 있으며 하고 싶은 게임을 즐기는 시간으로 간주하고 있다. 또한 체육시간의 부정적 경험은 신체활동 자체의 귀찮음, 준비운동, 체육복 갈아입기의 번거로움, 운동장에서 햇볕과 먼지에 대한 신체 노출의 싫음 등으로 요약하였다.

### 3. 스트레스

#### 가. 스트레스의 개념

질병에 대한 개념도 시대의 흐름과 함께 변화한다. 19세기 초반까지만 해도 질병의 유발 요인은 바이러스 또는 여러 형태의 박테리아 감염에 의한 것으로만 믿어왔다. 그러나 최근 현대병은 단순한 병균의 침입에 의한 것이 아닌 현대인들의 불가피한 경쟁 속에서 파생되는 환경적 요인에 의해 발병되는 경우가 많이 있다.

이처럼 인간이 환경요인에 의한 어떤 자극을 받음으로서 일어나는 신체의 여러 가지 반응 즉, 마음에 상처를 입거나 마음과 정신이 위축 되어진 상태를 우리는 흔히 스트레스라고 말한다. 스트레스라는 용어는 신체질환과 정신질환에 관련하여 많은 관심의 대상이 되고 널리 쓰여 지고 있으나 아직도 명확하게 정의되지 않고 논란이 되고 있다. 1930년대 말경 현대 과학적 영역에서 최초로 스트레스 개념을 제시한 사람은 Seyle인데 그는 스트레스를 일으키는 외부적인 자극 또는 원인을 스트레스 요인이라 부르고 이러한 스트레스 요인에 의한 유기체의 소모적인 비 특이한 반응을 스트레스라

고 하였다. 그는 이러한 반응을 부신피질 호르몬의 분비와 같은 것에 의한 신체적 불균형 상태에 의해 초래된다고 보았으며 긍정적 또는 부정적 사건 모두가 스트레스를 일으키며 긍정적인 스트레스는 'eustress' 부정적인 스트레스는 'distress'라고 명명하였다.

또한 그는 심리적인 사건들이 물리적 스트레스 요인과 동일한 반응을 일으킬 수 있으며 스트레스는 항상 정도의 문제로서 너무 오래 지속되거나 혹은 그 강도가 높을 때 질병의 원인이 될 수 있다고 하였다. 그는 여러 가지 스트레스 요인에 의해 유발된 혼하고 비 특이적인 신체반응을 일반적인 증후군이라 정하고 경계 단계, 저항단계, 탈진 단계의 3단계로 구성되어 있다고 하였다(하경수, 1995).

이와 같이 여러 가지 유해한 자극이나 상황에 의해 일어날 수 있는 유기체의 역동적인 상태로써 스트레스의 개념을 정의하였는데 이러한 접근법 이외에 다른 접근법은 스트레스를 변화의 적응을 야기하는 상황을 의미하는 것으로 보는 것이다.

Holmes (1967)에 의해 체계화된 이런 접근법은 여러 가지 생활사항이 스트레스 상황에 포함될 수 있으며 이러한 사건들이 개인의 생활에 변화와 적응을 요구하게 되고 개인 적응능력의 역치에 영향을 미친다고 하였다.

현대에 있어 스트레스의 개념은 인간이 환경요건에 의한 어떤 자극을 받음으로써 일어나는 신체의 여러 가지 반응 즉, 마음에 상처를 입거나 정신적으로 위축되어진 상태를 말한다. 어느 정도 적당한 스트레스는 능률적인 문제해결과 높은 동기수준 그리고 창조적인 생활을 유지하는데 필요하나 문제는 대부분의 현대인이 과도한 스트레스로 인하여 극도의 긴장감, 자신감 결여, 권태, 이상행동, 질병 등에 시달리고 있다.

이와 같이 스트레스는 인간이 살아가는데 있어 접하게 되는 모든 생활사건이 모두 포함되며 그 중에서도 사회적, 심리적 갈등과 생활리듬의 변화 등은 쉽게 극복하기 어려운 스트레스 상태를 유발시킨다.

스트레스는 정신질환은 물론 여러 형태의 질병을 유발한다. 과도한 스트레스로 인하여 가정 또는 사회생활에 안정을 찾지 못하고 나아가 창조력 및 인간관계에 문제가 생기기도 한다. 스트레스를 받게 되면 심박수 또는 호흡이 빨라지거나 근육경련이 일어나는 등 자신도 모르는 사이에 체내에 여러 변화가 일어나는데 이것은 자율 신경계

통의 지배를 받고 있기 때문에 거의 무의식적으로 일어난다.

스트레스 상태는 스트레스 요인을 인지하고 이를 극복해야 할 과제로 평가한 후에 나타나는 심신의 상태를 말하며, 유기체의 항상성이 깨뜨러진 상태를 뜻한다. 이에 따라 유기체의 항상성 유지 및 회복을 위해 유기체의 반응을 야기 시키게 된다. 여기서 스트레스 생성의 정도, 즉 유기체의 항상성이 깨뜨러지는 정도는 자극의 중요성에 따라 달라지므로, 같은 사건이라 하더라도 어떤 사람에게는 아무런 스트레스를 야기하지 않지만, 다른 사람에게는 엄청난 스트레스를 야기 시킬 수가 있는 것이다.

이와 같이 어떤 자극의 중요성에 대한 인지적 평가는 모든 사람에게 동일하지 않고 주관적임을 알 수 있다.

### 나. 스트레스에 의한 심리적, 신체적 변화

스트레스를 받게 되면 인간은 심리적으로 신체적으로 변화가 생긴다. 심리적 변화로는 마음이 불안해지고, 안절부절못하게 된다. 그리고 괜히 짜증이 나고, 자신도 모르게 몸이나 마음이 편하지 않고 긴장이 된다. 이유도 없이 짜증이 늘어난 사람들은 자신이 스트레스를 받고 있지 않나 의심을 해 봐야 한다.

신체적으로는 교감신경계라는 자율신경계가 흥분이 되어서 생기는 변화로 스트레스를 받아서 걱정을 하면 불안해지고, 긴장이 되고, 교감 신경계가 흥분이 되어 여러 신체 기관에 다음과 같은 영향을 준다.

뇌가 각성이 되어 잠을 잘 못 자게 되고, 어지러운 증상도 생길 수 있다. 심장이 빨리 뛰고 가슴이 두근거리는 증상이 생긴다. 호흡도 빨라지고 답답하다는 느낌이 든다. 신경 쓰는 일이 있을 때 위장 증상을 보이는 경우가 많다. 위장의 운동이 저하되어 소화 잘 되지 않거나, 위액분비가 많아져 위 점막을 손상시의 위염을 일으키고, 오래 동안 지속된 경우에는 위궤양도 생긴다. 창자의 운동에도 이상이 생겨, 너무 활동이 저하되어 변비가 생기거나 너무 활동이 많아져 설사가 생기기도 한다. 시험 때 긴장을 하면 변비가 생기거나 변이 묽어지기도 한다(김태균, 1987).

또한 스트레스를 받으면 근육이 긴장되어 여러 증상을 일으킬 수 있으며 머리 주변

에 근육이 긴장되면 머리 뒤가 당기듯이 아픈 두통이 생기고, 가슴 주위의 근육이 긴장이 되면 압박감이나 통증을 느낄 수 있다. 목 주변에 근육의 긴장은 목안에 무엇인가 있는 듯한 느낌을 갖게 하며 근육이 긴장이 되면 떨림 등의 증상을 보일 수 있다. 손발로 가는 혈관은 수축이 되어 손발이 차게 느껴지거나 저린 감각을 갖게 된다. 침샘의 기능을 저하시켜 입을 마르게 한다(성동진, 1990).

스트레스 반응은 자극 호르몬인 아드레날린이나 다른 스트레스 호르몬의 혈중으로 분비되어 우리 몸을 보호하려고 하는 반응으로서 어떠한 위협상황에서도 싸우거나 멀리 피할 수 있는 힘과 에너지를 제공한다. 이러한 변화는 맥박과 혈압이 증가하고 호흡이 빨라지고, 근육이 긴장한다. 그리고 정신이 더 명료해지고 감각기관이 예민해지면 뇌, 심장, 근육으로 가는 혈류량이 증가하고 피부, 소화기관, 신장, 간으로 가는 혈류량은 감소한다.

또 혈중에 당, 지방, 콜레스테롤 양은 증가하고 혈소판과 혈액응고인자도 증가된다(이학중, 1992). 이러한 반응이 여성에서는 스트레스에 대한 저항 또는 회피하는 것보다는 아이들을 돌보거나 주위의 도움을 구하는 방식을 택한다는 것이다. 이러한 남녀 차이는 호르몬 차이에 기인하는데 이것은 여성들이 고혈압, 알코올 중독 등 스트레스에 관련한 질환에 더 강한 이유이다.

스트레스 반응에서 남녀 차이가 나타나는 것은 남성 호르몬인 테스토스테론이 옥시토신이라는 호르몬의 작용을 억제하는 반면 여성 호르몬인 에스트로겐은 옥시토신의 작용을 강화하기 때문이라고 하였다.

#### **다. 신체활동과 스트레스**

신체적 활동은 정신과 신체를 묶는 자연적인 방법이다. 춤을 추고 달리며, 스키를 타고 숲을 걷는 등의 운동은 자연적인 것이며 정상적인 성장과 발달에 필요한 것이다. 스트레스 해소를 위한 운동의 직접적인 효과는 신체활동을 통한 에너지를 발산시킴으로써 인간의 기본적 욕구인 활동욕구를 충족하고 심신의 정화를 경험할 수 있다.

운동은 본능적인 생체내의 경계반응을 완화 시켜 주고 우리의 긴장된 근육을 풀어준다. 운동은 스트레스의 강도를 줄이고 스트레스에서 회복되는 시간을 단축시키며 스

트레스를 겪는 사람들에게 생기는 병들을 방어하는 데 도움이 된다고 한다. 스트레스에 대한 적응능력을 높이고 공격적 감정들을 해소하는 방법으로 가장 좋은 것이 운동이다.

운동은 긴장된 근육을 풀어주고 정신적 이완과 원기를 찾는 데 도움이 되며 자신감을 증대시키고 압박감이나 우울감에서 벗어나는 데도 효과가 크다(이종길, 1991).

개인의 특별한 요소의 영향을 받아 건강한 사람과 신체적 결함이 없는 사람은 스트레스를 일으키는 상황에 보다 쉽게 적응한다고 지적하고 있다. 스트레스와 관련된 문제는 성인만의 문제만이 아니기 때문에 직장, 가정, 학교에서 어떻게 하면 스트레스를 잘 극복하고 이에 적절히 대처할 수 있는가에 대하여 관심이 높아지고 따라서 신체운동은 점차 인기를 얻어가고 있다(원주연, 임중은, 1997).

운동과 스트레스에 관한 연구는 70년대에는 간단한 실험연구를 통하여 운동이 스트레스, 권태, 심리적 갈등에 미치는 영향을 밝힌 연구로서 30~60분 정도의 스트레스 또는 에어로빅을, 통제군에게는 휴식을 취하게 한 후 스트레칭을 측정한 것으로 운동이 단순 반복 작업에 의한 스트레스 해소에 보다 효과적이라는 것이 밝혀진 바 있다.

80년대에 들어서는 체력, 건강상태, 체력훈련이 스트레스에 미치는 영향에 관한 일련의 연구에서 체력 또는 건강상태가 양호한 집단에서 스트레스에 대해 적응하는 능력이 높은 것으로 입증되었다.

최근의 스트레스와 신체운동에 관한 연구는 생활사건의 스트레스 량에 대해 운동이 미치는 영향에 관한 현장연구가 추진된 바 동일 환경의 생활사건에 의한 life stress에 운동이 미치는 영향은 상당히 긍정적인 것으로 보고되었다. 또 지속적인 신체활동이 현대사회에서 급증하는 정신적 스트레스를 감소시켜 긍정적인 정신건강에 효과적이라는 과학적 연구 활동이 대두되었다(Cox, 1991).

## 4. 학교생활만족도

### 가. 학교생활만족도의 개념

학생들은 대부분의 시간을 학교에서 보내고 있기에 학교생활이 학생들의 생활에 있

어서 거의 대부분을 차지한다. 따라서 학생들에게 생활만족이라고 함은 학교생활만족을 의미한다. 생활만족과 학교생활만족의 의미에 대해 알아보기 전에 더 큰 개념인 만족을 먼저 살펴보고자 한다.

Burr(1979)등은 만족을 다음과 같이 두 가지 의미를 갖는 것으로 파악하였다. 첫째, 만족이란 ‘개인이 가지는 기대와 그 사람이 실제로 받는 보상 사이의 일치 정도’라는 견해이며, 다른 하나는 만족을 ‘주관적으로 경험되어지는 기쁨-슬픔, 행복-불행’으로 보는 것이다. 후자의 견해에서는 만족이 개인 내적 현상이며 감정적인 특성이 있다고 보기 때문에 기대나 보상의 일치도를 만족에 주는 중요한 요인들 중에 하나로 정의하기보다는 측정도구나 여러 가지 조작이 가능한 것 중의 하나로 보는 관점이다. 이 견해에서는 결국 만족을 특별한 면에 대하여 각 개인이 주관적으로 느끼는 감정이며 일종의 태도라고 파악하고 있다. 또한 Campbell(1976)은 만족은 ‘일정한 목표나 욕구의 달성에 대한 개인의 주관적인 감정 상태’이며, 행복은 ‘생활에서의 사소한 즐거움이나 큰

기쁨에 이르는 감정 또는 욕구에 의해 유발되는 비교적 영속적인 안락 상태’라고 정의하였다.

이와 같은 논의를 종합하여 본 연구에서 만족을 간단히 정의하면 ‘목표의 성공 또는 욕구의 성취 정도에 대한 개인의 주관적인 감정이나 느낌’이라고 정의 한다. 그러면, 생활만족은 무엇인가? 그 개념을 살펴보면 그 개념이 언제부터 일반화되었는지 확실치 않지만 지금까지 여러 학자들에 의해 주로 ‘행복의 성공 또는 욕구의 성취 정도에 대한 개인의 주관적인 감정이나 느낌’이라고

정의 한다. 지금까지 여러 학자들에 의해 주로 행복(happiness), 사기(morale), 적응(adjustment),심리적 복지(psychological wellbeing), 삶의 질(quality of life)등의 용어와 함께 명확한 구분 없이 사용되어져 왔다(공경호, 1997).

노유자(1988)는 삶의 질이 인간의 안녕과 복지의 정도를 구체적으로 표현하고 있는 포괄적이고 다차원적인 개념이라고 할 수 있으므로, 삶의 질을 신체적, 정신적 및 사회경제적 영역에서 각 개인이 지각하는 주관적 안녕의 차원으로 정의했다. 또한 Neugarten은 생활만족이란 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 자

신의 생활에 대하여 의미와 책임감을 느끼고, 자신의 목적을 성취하였다고 느끼며, 긍정적인 자아상을 지니고 자신을 가치 있다고 여기고, 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것이라고 정의하였고, George는 생활 만족도와 행복감, 사기의 세 가지 개념은 명확히 구분되어야 한다고 주장하면서 다음과 같이 이들을 구분한다.

즉, 생활만족도는 ‘자신이 바라던 것과 실제로 성취한 것을 비교하여 자신의 전반적인 존재의 상태를 평가하는 것’으로서 인생을 장기적인 관점에서 평가하는 것이라고 할 수 있고, 사기는 ‘용기, 훈련, 확신, 열의에 대한 의지와 고난을 참고자하는 의지에 대한 정신적인 상태’로 현재와 미래의 상태에 대한 평가와 기대로 볼 수 있다. 행복감은 ‘현재의 유쾌한 감정을 느끼는 일시적인 기분’이라고 할 수 있으며 이는 현재 상태에 대한 평가를 주관점으로 삼고 있다. Kalish는 생활만족도란 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고, 적어도 주요한 목표를 성취하였다고 느끼며, 효율적으로 주위와 환경 변화에 잘 적응해 나가 정서적으로나 사회적으로 어려움을 겪지 않고도 개인의 욕구를 만족시킬 수 있는 정도를 의미한다고 정의내리고 있다(김세환, 2006).

이와 같은 생활만족도 개념에 관한 논의를 간단히 정의하면 생활만족도는 각 개인이 살아가는 환경을 바탕으로 느끼는 감정에 대한 정도이며 객관적인 수치로 나타낼 수 없는 주관적인 것이다. 따라서 본 연구에서 생활만족도는 개인이 생활을 통해 느낄 수 있는 주관적인 느낌이나 감정의 정도라고 정의한다(김세환, 2006).

## 나. 생활만족이론

김세환(2006)은 생활만족에 관련된 이론들(활동이론, 목적이론, 상향이론 하향이론, 판단이론)을 제시하였는데, 이 이론들의 구체적인 내용을 살펴보면 다음과 같다.

### 1) 활동이론

활동이론(activity theory)에서는 행복이 목적달성이거나 욕구충족보다는 인간 활동의 과정에서 발생하는 부산물이라고 주장한다. 이 접근 방법에 의하면 개인이 의미 있는 활동자체에 몰두한다면 행복은 의도하지 않은 부산물로서 얻어진다는 것이며, 활동

이론에서 빈번하게 논의되는 문제 중의 하나는 자기인식이 행복을 감소시킬 수 있다는 사실로서 행복추구에 집착하는 것은 자기 파멸을 초래한다는 것이다. 개인의 능력수준이 참가한 활동의 난이도와 조화를 이룰 때, 그 활동을 통하여 즐거운 감정 상태를 경험하게 된다. 그러나 만일 활동의 난이도가 너무 낮으면 권태감을 느끼게 되고 반대로 난이도가 너무 높다하면 불안감을 느끼게 된다. 즉, 고도의 집중력이 요구되거나 과제의 난이도와 기술 수준이 조화를 이루는 활동에서는 즐거운 감정을 수반한 몰입경험이 발생한다. 이는 개인적으로 의미 있고, 흥미 있는 활동에 참가하는 정도가 많을수록 생활의 만족도가 높다는 사실을 의미한다(김세환, 2006).

### 2) 목적이론

목적이론(objective theory)은 행복이 특정목적이나 욕구가 성취되었을 때 얻어지는 것이라는 견해이다. 이 이론에서 중요시되고 있는 문제는 행복이 이전에 충족된 욕구에서 오는가? 아니면 당시에 충족된 욕구에서 오는가? 혹은 욕구를 충족해 가는 과정에서 오는가? 라는 것이다.

따라서 목적이나 욕망은 기초적인 욕구에 비해 보다 의식적인 것이라 할 수 있다. 대부분은 사람들은 중요한 목적을 달성했을 때 행복한 감정을 경험한다. 그러나 여기에서의 핵심적인 문제는 목적달성이 단기간의 감정적인 상승을 일으키는 효과보다는 장기적인 생활만족의 향상에 기여할 것인가에 있다. 달성하고자 하는 목적들 간에는 상충되는 목적들이 존재하며 행복은 이러한 목적간의 조화로운 통합과 성취라는 두 요인에 의존하다는 것이다(김세환, 2006).

### 3) 상향이론과 하향이론

상향이론자들은 ‘사람들이 자신이 행복한가?’ 혹은 ‘불행한가?’를 판단할 때 일시적인 유쾌함과 고통의 경험을 합한 정신적 계산을 사용한다고 주장한다. 이에 반해 하향이론자들은 사람에게서는 자신의 경험을 긍정적인 방향으로 유도하려는 성향이 있으며, 이러한 성향은 개인의 상호작용에 영향을 미친다고 주장한다. 상향이론과 하향이론(bottom-up versus top-down theory)의 차이에



관련된 문제는 현대 심리학과 행복에 관한 연구에서 자주 다루어져 왔으며 생활만족과의 관련성에 있어 행복을 특성으로 보느냐에 따라 다음과 같은 차이점을 나타낸다.

행복은 특성론자들은 행복은 본질적으로 행복한 감정이 아니라 행복한 방향으로 반응하는 성향이라고 주장한다. 이러한 관점에서 보면 행복은 단지 행복한 순간들의 축적으로서 행복한 사람이라도 지금은 행복하지 않을 수 있다는 것이다. 이에 반해 하향 이론과 행복의 상황적 접근 방법론자들은 행복을 경험하는 사람은 행복한 순간과 경험이 많은 사람으로 자신이 행복하기 때문이라는 것이다(김세환, 2006).

#### 4)판단이론

생활만족에 관한 많은 연구들이 생활에 대한 만족정도는 특정기준과 실제상태 간의 비교에 기인한다고 주장한다. 판단이론(judgement theory)에서는 어떤 경험이 긍정적 감정 또는 부정적 감정을 초래하는가를 예측하지는 못하지만 나타나는 긍정적·부정적 감정의 정도차이는 예측 할 수가 있다. 판단이론을 분류하는 방법의 하나는 개인이 사용하는 비교의 기준에 의한 것이다. 만일 자신의 실제상태가 기준이상이라면 행복감정의 경우에는 무의식적인 형태로 비교가 이루어지게 된다(김세환, 2006).

사회적 비교이론에서는 타인이 비교의 기준으로 사용되어 다른 사람에 비해 우월할 경우 만족감과 행복을 느끼게 된다. 한편, 적응이론과 범위빈도이론에서는 과거의 생활이 비교의 기준이 된다. 만일 개인의 현재생활이 기준이 되는 과거의 생활보다 더 나은 것이라면 그 사람은 생활에 만족해 할 것이다(김세환, 2006).

### 다. 학교생활만족도의 구성 요인

#### 1) 교우관계

교우관계는 아동기 동안 동료 간의 중심적 사회관계(이돈희, 1981)로서 어린이와 청소년이 인간발달 과정에서 또래들과 가지게 되는 인간관계라 정의했다.

Hartud(1978)은 우정관계를 애정, 관심, 흥미 및 정보를 공유할 뿐만 아니라 타인과

접촉을 유지하는 이원적이고 독특한 애착관계라 했으며, 유진(1984)은 각자의 개인적 특성과 수준에서 두 사람이 자발적으로 형성하는 비공식적이며 친밀한 관계로 정의함으로써 우정의 이원적 특성을 강조하고 있다. 학생들은 친구와의 관계를 통해서 대인 관계를 학습하고 적대감정, 지배욕 등을 처리하는 방법을 배우며 권위자를 대하는 방식, 타인을 통솔하는 방법을 배운다. 또한, 친구관계를 통해서 친구가 자기를 어떻게 보느냐를 알아차리고 자신에 대한 올바른 견해, 즉, 분명한 자아의식을 갖게 되는 것이다. 친구관계가 중요한 이유는 이외에도 보다 넓은 사회에서 살 수 있는 자질을 길러 준다는데 있다. 즉, 사회적 지식을 넓혀주고 집단생활에서 관계형성의 요령을 습득하게 되는 것이다(박용현, 1986).

학생들의 상호결합 또는 분리의 조건에 대해 생활연령, 정신연령, 학업성적 등이 비슷한 아동끼리 상호결합하고, 연령차가 많거나 성적과 지능이 특히 우수하거나 열등한 자 등은 고립아가 되기 쉽고 적응성이 뛰어난 자에게 매력을 느끼며, 상대보다 지나치게 우수하거나 열등하면 상대방으로부터 거부되는 경향이 있다(윤인호, 1980). 이러한 연구들을 토대로 볼 때 교우관계가 학생들의 학교생활 만족도를 측정하는 데 중요한 요인이 됨을 알 수 있다.

## 2) 교사관계

교사는 학생과 두 가지 측면에서 관계를 맺고 있다고 볼 수 있다. 하나는 학생개인의 사회적, 심리적 욕구를 충족시킬 수 있는 사적이고 자유로운 인간관계이며, 또 하나는 학업의 목적을 효과적으로 달성하기 위한 작업을 중심으로 한 인간관계이다. 즉, 교사와 학생의 관계는 공식적으로 학습을 위한 관계지만 전자의 역할 또한 중요하다. 학생은 학습에서 사회적, 심리적 욕구를 충족시키지 못 하면 학습에 흥미를 잃게 될 뿐만 아니라, 사회적 관계에서도 고립되는 결과를 가져오게 되기 때문이다(박용현, 1986). 또한, 김병성(1982)의 연구에 의하면, 학생들은 “교사가 학생의 생각이나 사고 방식을 잘 이해해 주지 않고, 자주 대화도 하지 않으며, 존경하거나 상담하고 싶은 선생님이 없다”는 등의 대답이 많았는데 이는 학생들의 학교생활에서 교사의 역할이 중요한 요인이 됨을 나타내 주고 있다(김병성, 1982).

### 3) 학습활동

Jackson(1968)의 연구와 한동교(1974)의 연구는 학생들의 학교생활 만족도를 알아보는 요인으로 교사의 수업방법, 학습시간, 교사의 공정성, 과제 등을 들고 있는데, 연구 결과는 이러한 요인들이 학생에게 부적당함, 불만족감, 지루함, 불공평함, 과중함 등으로 나타났음을 보여준다. 그러한 정의적 상태들은 내적귀인과 결합하여 학업성취도가 결정되고, 이것은 학생들의 학교생활에 큰 영향을 미친다고 할 수 있다.

### 4) 교칙준수

민영순(1978)은 ‘학교생활의 조화와 만족에 초점을 맞추어 학교생활에서 학생이 대인관계나 학교의 규범, 질서 등에 있어서 적절하고 조화 있는 행동을 하여 정상적인 학교생활을 하고 자기 자신도 만족하는 경우를 학교생활에 대한 적응 수준이 높다고 하였다. 학생들이 학교 규칙을 잘 지키며 정상적인 학교생활을 함과 동시에 만족을 느끼는 것도 학교생활 만족도에 영향을 미칠 수 있다고 하였다. 학교의 교칙은 의미 있는 학교 내의 관심사항이다. 학습자 중심 교육이 대두되고, 인간의 기본권이 제기되고 있는 학교현장에서는 지금까지 거의 전통적으로 지켜져 오고 있던 학교의 교칙을 학생들이 주체적으로 개정해 나가며, 학생회의와 홈페이지 활용 등으로 학생들의 요구를 수용하려는 노력을 하고 있다. 따라서 학교 규칙은 학교생활 만족도에 큰 영향을 주는 요인이라고 볼 수 있다.

### 5) 학교활동

학생들은 견학이나 소풍을 통해 즐거움, 해방감을 느끼며, 한 편으로는 새로운 것을 발견하고 배우는 것에 대한 지적 성취감을 얻을 수 있다. 또한 학교활동이라는 물리적 환경에 대한 만족감의 주요 요인이 된다. 따라서 학교활동이 있을 때 어느 정도 참여하고 만족을 느끼는지를 알아보는 것도 학교생활 만족도에 많은 영향을 끼친다 하겠다 (박래근, 2005)

### Ⅲ. 연구방법

본 연구는 중학생 학교스포츠클럽 참가가 스트레스 해소가 학교생활 만족도에 미치는 영향을 규명하는데 있으며, 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구 대상, 조사도구, 연구절차 및 자료 분석의 과정을 통하여 연구를 수행하였으며, 그 내용은 다음과 같다.

#### 1. 연구 대상

본 연구는 광주광역시 소재한 중학교 학생을 모집단으로 동부교육청 관내의 D중학교, 서부교육청 관내의 G중학교 학생들을 선정하여 자기 평가 기입법 (self-administration method)을 이용하여 총 250명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 59부를 제외하고 최종적으로 191부의 설문지를 본 연구에 사용하였다. 설문에 참여한 응답자의 기술 통계량 <표 2>과 같다.

<표 2> 설문지 응답자의 기술

성 별	사 례 수	학 년	합 계	백 분 율 (%)
남	103	1학년	56	29.3
		2학년	51	26.7
여	88	3학년	84	44.0
		총 계	191	

#### 2. 조사 도구

##### 가. 예비검사

이 연구에서 사용한 설문지는 세 차례에 걸쳐 예비검사(pilot study)를 통하여 타당도를 검증하였다. 첫 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성 및 설문내용이 체육

전담교사에게 적용 가능한 내용인지를 파악하는데 있다.

첫 번째 예비검사에서는 이 연구와 관련한 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 교수 및 현직교사를 중심으로 하여 전문가 집단을 구성한 다음 연구자가 설문내용을 한 문항씩 그 개념을 설명한 후 의미가 통하지 않거나 이해하기 어려움이 있는 단어나 문장 혹은 내용을 지적하도록 요구하며, 특히 문항 구성이 해당 개념을 잘 반영하고 있는지, 그리고 문항들이 특정 내용영역의 독특한 의미를 얼마나 잘 나타내주는지를 질문하였다. 이와 같이 과정을 통하여 지적된 사항은 두 번째 예비검사 설문지에 반영하였다. 두 번째 예비검사는 중학교 학생을 대상으로 소수인원인 50명으로 조사를 실시하였고 그 결과로 세 번째 예비검사의 목적은 첫 번째, 두 번째 예비검사를 통하여 수정된 설문지의 난이도 및 적용 가능성을 평가함과 동시에 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증 하는데 있다.

#### 나. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 중학교 학교스포츠클럽 참가 학생들의 스트레스해소, 학교생활만족도에 관한 항목으로써 학교스포츠클럽 참가 학생들의 일반적 특성과 학교스포츠클럽참가, 스트레스해소, 학교생활만족도를 측정하기 위하여 다음과 같은 국내외 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 예비검사를 통한 내용의 적합성과 적용가능성을 검토하였다.

##### 1) 일반적 특성

일반적 특성 측정 도구는 성별, 학년, 참가이유 3문항으로 ‘매우그렇다’ 5점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점을 부과하여 5점 Likert 척도로 구성하여 사용하였다.

##### 2) 참가 의도

학교스포츠클럽 참가 측정 도구는 문광현(1998)과 유정준(1999)과 임은미(1998)의 연구에서 사용된 바 있는 척도를 김세롬(2003)과 김미선(2008)이 수정·보완하여 사용한 설문지를 이 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보완하여 참가정도, 참가환경, 참가경

험 하위 3개 영역으로 <표 3>과 같이 14문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 “매우 그렇지 않다”에 1점 “매우 그렇다”에 5점으로 순차적으로 부과하였다. 결과에 나오는 참가의도의 값은 그 하위변인 값의 평균값을 의미한다.

**3)스트레스해소**

스트레스해소 측정 도구는 정지호(2001)가 “직장인들의 생활체육 참여에 따른 스트레스 해소”의 연구에서 사용된 바 있는 척도를 김미선(2008)이 수정·보완하여 사용한 설문지를 이 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보완하여 심리적, 사회적, 신체적 하위 3개 영역으로 <표 3>과 같이 11문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 “매우 그렇지 않다”에 1점 “매우 그렇다”에 5점으로 순차적으로 부과하였다. 결과에 나오는 스트레스 해소의 값은 그 하위변인 값의 평균값을 의미한다.

**4) 학교생활만족도**

학교생활만족도 측정 도구는 이용순(2002), 류동훈(1999), 김진환(2003)의 연구에서 사용된 연구도구를 참조하여 제작한 김선규(2012)의 측정도구를 보완·수정하여 교우관계, 교사관계, 학급활동, 학습활동 하위 4개 영역으로 <표 3>과 같이 21문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 “매우 그렇지 않다”에 1점 “매우 그렇다”에 5점으로 순차적으로 부과하였다. 결과에 나오는 학교생활만족도의 값은 그 하위변인 값의 평균값을 의미한다.

<표 3> 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
일반적 특성	성별, 학년, 참가이유	3
참가 의도	참가정도, 참가환경, 참가경험	14
스트레스해소	심리적, 사회적, 신체적	11
학교생활만족도	교우관계, 교사관계, 학급활동, 학습활동	21

**다. 설문지의 타당도**

설문지의 타당도를 검증하기 위하여 중학생 60명을 대상으로 예비검사(Pilot Test)를 실시한 설문지를 토대로 탐색적 요인분석을 실시하였다.

탐색적 요인분석을 위하여 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값과 유의도를 분석하여 최대우도법과 베리맥스 집교회전 방식을 통하여 요인들의 해석을 용이하도록 하였다.

1) 참가의도

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 참가의도에 대한 탐색적 요인분석결과

요인	요인 I	요인 II	요인 III
문항1	.857	.252	.141
문항2	.843	.232	.125
문항5	.839	.190	.234
문항4	.816	.256	.153
문항3	.797	.176	.305
문항6	.621	.294	.266
문항8	.149	.856	.225
문항9	.289	.763	.316
문항7	.328	.759	.294
문항10	.389	.690	.246
문항12	.158	.191	.838
문항13	.230	.291	.783
문항14	.243	.286	.748
문항11	.297	.502	.575
요인명	참가정도	참가환경	참가경험
고유치	4.426	3.157	2.782
분산%	31.614	22.547	19.870
누적분산%	31.614	54.162	74.032

KMO= .927, Bartlett`s test: 1937.592,  $p < .001$

먼저, 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체 자료에 대한 표본 적합도를 검증하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값이 0.927으로 나타남으로써

KMO값이 1에 가까울수록 적합도가 크다는 기준에 비추어 각 질문지의 표본 적합도가 인정됨을 알 수 있다.

또한, 요인분석의 적합성을 보여주는 Bartlett의 구형성 검정 결과,  $\chi^2=1937.592$  ( $p<.001$ )로 나타나 해당 상관행렬이 요인모형에 적절하다는 점을 확인하였다.

본 연구의 탐색적 요인분석은 각 질문 문항이 관련된 요인들 간의 상관이 예상되었기 때문에 요인추출은 최대우도법을 사용한 공통요인 분석을 하였고, 회전방식은 베리맥스 집교회전(Varimax rotation) 방식을 통하여 분석하였다.

참가자의 세부 요인 구조로서 6개의 문항이 포함된 요인 I 은 ‘참가정도’로 명명되었고, 요인 적재치가 .652~.857 사이로 분포되었다. 4개의 문항으로 구성된 요인 II는 ‘참가환경’으로 명명되었고, 요인 적재치가 .690~.856사이에 있었다. 4개의 문항으로 구성된 요인 III은 ‘참가경험’으로 명명되었고, 요인 적재치가 .575~.838사이에 분포되었다.

## 2) 스트레스 해소

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

먼저, 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체 자료에 대한 표본 적합도를 검증하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값이 0.910으로 나타남으로써 KMO값이 1에 가까울수록 적합도가 크다는 기준에 비추어 각 질문지의 표본 적합도가 인정됨을 알 수 있다.

또한, 요인분석의 적합성을 보여주는 Bartlett의 구형성 검정 결과,  $\chi^2=1556.107$  ( $p<.001$ )로 나타나 해당 상관행렬이 요인모형에 적절하다는 점을 확인하였다.

본 연구의 탐색적 요인분석은 각 질문 문항이 관련된 요인들 간의 상관이 예상되었기 때문에 요인추출은 최대우도법을 사용한 공통요인 분석을 하였고, 회전방식은 베리맥스 집교회전(Varimax rotation) 방식을 통하여 분석하였다.

스트레스 해소의 세부 요인 구조로서 5개의 문항이 포함된 요인 I 은 ‘신체적’로 명명되었고, 요인 적재치가 .769~.811 사이로 분포되었다. 4개의 문항으로 구성된 요인



<표 5> 스트레스해소에 대한 탐색적 요인분석결과

요인 문항	요인 I	요인 II	요인 III
문항21	.811	.201	.216
문항22	.809	.271	.261
문항24	.791	.228	.122
문항25	.781	.237	.184
문항23	.769	.312	.251
문항15	.194	.827	.258
문항18	.340	.814	.202
문항16	.327	.791	.190
문항17	.242	.783	.350
문항19	.281	.354	.809
문항20	.329	.349	.784
요인명	신체적	심리적	사회적
고유치	3.647	3.153	1.762
분산%	33.153	28.661	16.016
누적분산%	33.153	61.815	77.831

KMO= .910, Bartlett`s test: 1546.107,  $p < .001$

II는 ‘심리적’으로 명명되었고, 요인 적재치가 .783~.827사이에 있었다. 2개의 문항으로 구성된 요인III은 ‘사회적’으로 명명되었고, 요인 적재치가 .784~.809사이에 분포되었다.

### 3) 학교생활만족도

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 6>와 같다.

먼저, 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체 자료에 대한 표본 적합도를 검증하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값이 0.941으로 나타남으로써 KMO값이 1에 가까울수록 적합도가 크다는 기준에 비추어 각 질문지의 표본 적합도가 인정됨을 알 수 있다.

또한, 요인분석의 적합성을 보여주는 Bartlett의 구형성 검정 결과,  $\chi^2=2887.394$  ( $p < .001$ )로 나타나 해당 상관행렬이 요인모형에 적절하다는 점을 확인하였다.

본 연구의 탐색적 요인분석은 각 질문 문항이 관련된 요인들 간의 상관이 예상되었기 때문에 요인추출은 최대우도법을 사용한 공통요인 분석을 하였고, 회전방식은 베리

<표 6> 학교생활만족도에 대한 탐색적 요인분석결과

요인 문항	요인 I	요인 II	요인 III	요인 IV
문항33	.783	.243	.289	.138
문항32	.765	.284	.195	.104
문항36	.765	.177	.281	.219
문항31	.722	.275	.210	.161
문항35	.686	.247	.331	.283
문항37	.675	.219	.318	.168
문항34	.586	.339	.367	.231
문항27	.200	.852	.191	.093
문항28	.257	.795	.258	.127
문항26	.148	.779	.183	.084
문항29	.327	.766	.231	.152
문항30	.372	.764	.135	.149
문항43	.372	.063	.775	-.061
문항45	.263	.273	.735	.188
문항44	.213	.341	.711	.148
문항42	.230	.150	.697	.119
문항46	.402	.293	.558	.162
문항38	.196	.050	-.006	.772
문항39	.250	.310	.422	.588
문항40	.271	.389	.492	.511
문항41	.352	.215	.470	.496
요인명	교사관계	교우관계	학습활동	학급활동
고유치	4.712	4.204	3.882	1.892
분산%	22.440	20.020	18.485	9.011
누적분산%	22.440	42.460	60.945	69.956

KMO= .941, Bartlett`s test: 2887.394,  $p < .001$

맥스 집교회전(Varimax rotation) 방식을 통하여 분석하였다.

스트레스 해소의 세부 요인 구조로서 7개의 문항이 포함된 요인 I 은 ‘교사관계’로 명명되었고, 요인 적재치가 .586~.783 사이로 분포되었다. 5개의 문항으로 구성된 요인 II 는 ‘교우관계’로 명명되었고, 요인 적재치가 .764~.852사이에 있었다. 5개의 문항으로 구성된 요인 III 은 ‘학습활동’으로 명명되었고, 요인 적재치가 .558~.775사이에 분포되었다. 4개의 문항으로 구성된 요인 IV 은 ‘학급활동’으로 명명되었고, 요인 적재치가 .496~.772사이에 분포되었다.

### 라. 설문지의 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 방법을 이용하였으며 다음의 <표 7>과 같다.

<표 7> 설문지의 신뢰도

변인	요인명	Cronbach's Alpha
참가의도	참가정도	.922
	참가환경	.856
	참가경험	.889
스트레스해소	심리적	.908
	사회적	.832
	신체적	.909
학교생활만족도	교우관계	.918
	교사관계	.924
	학급활동	.631
	학습활동	.866

<표 7>에 의하면 본 설문지를 구성하고 있는 변인의 문항 간 신뢰도 Cronbach's Alpha 는 .631에서 .924사이에 위치함으로써 설문지의 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

### 3. 연구절차

본 연구의 절차는 중학생들의 학교스포츠클럽의 참여가 스트레스해소 및 학교생활만족도에 미치는 영향을 분석하기 위한 구체적인 조사절차는 본 연구자가 직접 학교를 방문하여 학생들에게 본 연구와 목적과 취지를 설명한 후 동의를 구하고, 설문지를 직접 배포하여 자기 평가 기입법(self-administration method)으로 설문내용에 응답하게 한 후 설문지를 현장에서 직접 회수하는 절차로 조사하였다.

### 4. 자료 분석

본 연구에서 회수된 설문지 중 응답이 불량하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석 대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료를 코딩한 후, SPSS/Win v. 23.0 프로그램

램을 이용하여 다음과 같이 자료 처리 하였다.

첫째. 인구사회학적 특성 파악을 위하여 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다.

둘째. 타당성검증을 위하여 요인분석(Factor analysis)을 실시하였으며, 동일한 집단으로 분리된 요인들의 신뢰성검증을 위하여 Cronbach`s α 계수를 산출하였다.

셋째. 가설검증은 변수들 간의 차이를 알아보기 위하여 t-test, 일원분산분석(One-way ANOVA)과 사후검정(Sheffe)을 실시하였다.

넷째. 학교스포츠클럽 참가에 따른 매개변인 스트레스해소와 종속변인 학교생활만족도에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression)을 사용하였다.

## IV. 연구결과

본 연구에서는 중학생들의 학교스포츠클럽 참가가 스트레스 해소 및 학교생활만족도에 미치는 영향을 알아보기 위해 설정된 가설을 중심으로 첫째, 일반적 특성에 따른 참가의도, 스트레스해소, 학교생활만족도의 차이를 분석하였다. 둘째, 학교스포츠클럽 참가가 스트레스해소에 미치는 영향을 분석하였다. 셋째, 학교스포츠클럽 참가가 학교생활만족도에 미치는 영향을 분석하였다. 넷째, 학교스포츠클럽 활동에 따른 스트레스해소가 학교생활만족도에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

### 1. 일반적 특성에 따른 참가의도, 스트레스해소, 학교생활만족도의 차이

#### 가. 성별에 따른 참가의도, 스트레스해소, 학교생활만족도의 차이

성별에 따른 참가의도, 스트레스해소, 학교생활만족도의 차이를 검정하기 위하여 독립표본 T-검정을 실시하였다.

##### 1) 성별에 따른 참가의도에 대한 차이

성별에 따른 참가의도의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 8>과 같다.

<표 8>에 따르면, 참가정도( $t=4.2799$ ,  $p<.001$ )요인에서 남학생이 여학생보다 높게 나타났으며, 통계적으로 0.1%수준( $p<.001$ )에서 유의한 것으로 나타났다. 반면에 참가환경과 참가경험에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다.

<표 8> 성별에 따른 참가의도에 대한 t-검증 결과

변인	구분	참가정도(M±SD)	참가환경(M±SD)	참가경험(M±SD)
성별	남학생	4.2799±.64937	3.9684±.80110	4.1505±.79238
	여학생	3.8788±.80774	3.8466±.76323	4.0710±.73885
<i>t</i>		3.803***	1.071	.7133

\*\*\*p<.001

### 2) 성별에 따른 스트레스해소에 대한 차이

성별에 따른 스트레스의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 9>과 같다.

<표 9> 성별에 따른 스트레스해소에 대한 t-검증 결과

변인	구분	심리적(M±SD)	사회적(M±SD)	신체적(M±SD)
성별	남학생	3.9272±.80412	3.7379±.90165	3.3786±1.04484
	여학생	3.6818±.97064	3.4886±1.02827	3.1364±1.00872
<i>t</i>		1.911	1.785	1.623

또한, <표 9>에 따르면, 스트레스 해소 요인인 심리적, 사회적, 신체적 요인에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다.

### 3) 성별에 따른 학교생활만족도에 대한 차이

성별에 따른 스트레스의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 10>과 같다.

<표 10> 성별에 따른 학교생활만족도에 대한 t-검증 결과

변인	구분	교우관계(M±SD)	교사관계(M±SD)	학급활동(M±SD)	학습활동(M±SD)
성별	남학생	4.3340±.60546	4.0264±.76271	4.1068±.72220	4.0485±.74858
	여학생	4.0205±.79252	3.7078±.79699	3.9801±1.11689	3.6159±.79378
<i>t</i>		3.095**	2.818**	.943	3.872***

\*\*p<.01, \*\*\*p<.001

또한, <표 10>에 따르면, 교우관계( $t=3.095, p<.01$ ), 교사관계( $t=2.818, p<.01$ ), 학습활동( $t=3.872, p<.001$ ) 남학생이 여학생보다 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 반면에 학급활동에서는 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다.

**나. 학년별에 따른 참가의도, 스트레스해소, 학교생활만족도의 차이**

학년별에 따른 참가의도, 스트레스해소, 학교생활만족도의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

**1) 학년별에 따른 학교스포츠클럽 참가의 차이**

학년별(1학년, 2학년, 3학년)에 따른 참가의도(참가정도, 참가환경, 참가경험)의 차이를 규명하기 위하여, 세 수준간의 참가의도의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음 <표 11>과 같다.

<표 11> 학년별에 따른 학교스포츠클럽 참가에 대한 일원변량부석 결과

하위요인	구분	사례수	M±SD	F	Scheff
참가정도	1. 1학년	84	4.15±.722	2.561	
	2. 2학년	56	4.24±.753		
	3. 3학년	51	3.96±.756		
	전체	191	4.09±.751		
참가환경	1. 1학년	84	3.94±.777	2.561	
	2. 2학년	56	3.94±.852		
	3. 3학년	51	3.87±.753		
	전체	191	3.91±.784		
참가경험	1. 1학년	84	4.25±.636	2.561	
	2. 2학년	56	4.21±.857		
	3. 3학년	51	3.95±.769		
	전체	191	4.11±.767		

학년별에 있어 참가의도 요인 중 첫 번째로 참가정도는  $F=2.561$ 로 나타났고 통계적

으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 학년별로 참가정도 요인에 영향을 미치지 않는다. 이는 학년별(1학년, 2학년, 3학년)에 따라 참가정도 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로 학년별로 참가정도에 영향을 미치지 않는다. 참가정도의 사후검증결과 2학년(M=4.2451)이 가장 높게 나타났으며, 1학년(M=4.1577), 3학년(M=3.9623)순으로 나타났다. 학년별에 있어 참가의도에 요인 중 두 번째로 참가환경 요인은 F=2.561로 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고 학년별로 참가환경 요인에 영향을 미치지 않는다. 이는 학년별(1학년, 2학년, 3학년)에 따라 참가환경 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로 학년별로 참가환경에 영향을 미치지 않는다. 참가환경의 사후검증결과 3학년(M=3.8750)이 가장 낮게 나타났으며, 1학년(M=3.9420), 2학년(M=3.9412)순으로 나타났다. 학년별에 있어 참가의도 요인 중 세 번째 참가경험은 F=2.561로 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 학년별로 참가경험 요인에 영향을 미치지 않는다. 이는 학년별(1학년, 2학년, 3학년)에 따라 참가경험 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로 학년별로 참가경험에 영향을 미치지 않는다. 참가경험의 사후검증결과 1학년(M=4.2545)이 가장 높게 나타났으며, 2학년(M=4.2157), 3학년(M=3.9583)순으로 나타났다.

## 2) 학년별에 따른 스트레스해소의 차이

학년별(1학년, 2학년, 3학년)에 따른 스트레스해소(심리적, 사회적, 신체적)의 차이를 규명하기 위하여, 세 수준간의 스트레스해소의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음 <표 12>과 같다.

학년별에 있어 스트레스해소 요인 중 첫 번째로 심리적이 F=4.259로 나타났고 통계적으로 유의수준 0.05%에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 학년별(1학년, 2학년, 3학년)에 따라 심리적 요인에 차이가 있음을 의미한다. 심리적 요인의 사후검증결과는 1학년(M=4.0625)이 가장 높게 나타났으며, 2학년(M=3.8529), 3학년(M=3.6250)순으로 나타났다. 학년별에 있어 스트레스해소 요인 중 두 번째로 사회적



<표 12> 학년별에 따른 스트레스해소에 대한 일원변량분석 결과

하위용인	구분	사례수	M±SD	F	Scheff
심리적	1. 1학년	84	4.06±.832	4.259*	1>2,3
	2. 2학년	56	3.85±.959		
	3. 3학년	51	3.62±.850		
	전체	191	3.81±.890		
사회적	1. 1학년	84	3.75±.972	2.041	
	2. 2학년	56	3.74±1.01		
	3. 3학년	51	3.46±.924		
	전체	191	3.62±.967		
신체적	1. 1학년	84	3.45±.941	1.369	
	2. 2학년	56	3.24±1.09		
	3. 3학년	51	3.15±1.04		
	전체	191	3.26±1.03		

\*p<.05

은 F=2.041로 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

학년별로 사회적 요인에 영향을 미치지 않는다. 이는 학년별(1학년, 2학년, 3학년)에 따라 사회적 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로 학년별로 사회적 요인에 영향을 미치지 않는다. 사회적 요인의 사후검증결과 3학년(M=3.4643)이 가장 높게 나타났으며, 1학년(M=3.7500), 2학년(M=3.7451)순으로 나타났다. 학년별에 있어 스트레스해소 요인 중 세 번째로 신체적은 F=1.369로 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 학년별로 신체적 요인에 영향을 미치지 않는다. 이는 학년별(1학년, 2학년, 3학년)에 따라 신체적 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로 학년별로 신체적 요인에 영향을 미치지 않는다. 신체적 요인의 사후검증결과 1학년(M=3.4500)이 가장 높게 나타났으며, 2학년(M=3.2471), 3학년(M=3.1571)순으로 나타났다.

### 3) 학년별에 따른 학교생활만족도의 차이

학년별(1학년, 2학년, 3학년)에 따른 학교생활만족도(교우관계, 교사관계, 학급활동, 학습활동)의 차이를 규명하기 위하여, 세 수준간의 학교생활만족도의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way

ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음 <표 13>과 같다.

<표 13> 학년별에 따른 학교생활만족도에 대한 일원변량분석 결과

하위요인	구분	사례수	M±SD	F	Scheff
교우관계	1. 1학년	84	4.16 ± .790	814	
	2. 2학년	56	4.29 ± .736		
	3. 3학년	51	4.14 ± .643		
	전체	191	4.18 ± .713		
교사관계	1. 1학년	84	3.96 ± .767	3.028	
	2. 2학년	56	4.03 ± .805		
	3. 3학년	51	3.72 ± .782		
	전체	191	3.87 ± .792		
학급활동	1. 1학년	84	4.13 ± .721	.777	
	2. 2학년	56	4.10 ± .787		
	3. 3학년	51	3.95 ± 1.10		
	전체	191	4.04 ± .924		
학습활동	1. 1학년	84	3.89 ± .772	1.488	
	2. 2학년	56	3.97 ± .811		
	3. 3학년	51	3.74 ± .800		
	전체	191	3.84 ± .797		

학년별에 있어 학교생활만족도 요인 중 첫 번째로 교우관계는  $F=.814$ 로 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 학년별로 교우관계 요인에 영향을 미치지 않는다. 이는 학년별(1학년, 2학년, 3학년)에 따라 참가정도 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로 학년별로 교우관계에 영향을 미치지 않는다. 교우관계의 사후검증결과 2학년( $M=4.2980$ )이 가장 높게 나타났으며, 1학년( $M=4.1607$ ), 3학년( $M=4.1429$ )순으로 나타났다. 학년별에 있어 학교생활만족도에 요인 중 두 번째로 교사관계 요인은  $F=3.028$ 로 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고 학년별로 교사관계 요인에 영향을 미치지 않는다. 이는 학년별(1학년, 2학년, 3학년)에 따라 교사관계 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로 학년별로 교사관계에 영향을 미치지 않는다. 교사관계의 사후검증결과 2학년( $M=4.0364$ )이 가장 높게 나타났으며, 1학년( $M=3.9694$ ), 3학년( $M=3.7245$ )순으로 나타났다. 학년별에 있어 학교생활만족도 요인 중 세 번째 학급활동은  $F=.777$ 로 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 학년별로 학급활동 요인에 영향을 미치지 않는다. 이는 학년별(1학년, 2

학년, 3학년)에 따라 학급활동 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로 학년별로 학급 활동에 영향을 미치지 않는다. 학급활동의 사후검증결과 1학년(M=4.1384)이 가장 높게 나타났으며, 2학년(M=4.1029), 3학년(M=3.9554)순으로 나타났다. 학년별에 있어 학교생활만족도 요인 중 네 번째로 학습활동 요인은  $F=1.488$ 로 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고 학년별로 학습활동 요인에 영향을 미치지 않는다. 이는 학년별(1학년, 2학년, 3학년)에 따라 학습활동 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로 학년별로 학습활동에 영향을 미치지 않는다. 학습활동의 사후검증결과 2학년(M=3.9765)이 가장 높게 나타났으며, 1학년(M=3.8929), 3학년(M=3.7429)순으로 나타났다.

#### **다. 참여이유별에 따른 참가의도, 스트레스해소, 학교생활만족도의 차이**

참여이유별에 따른 참가의도, 스트레스해소, 학교생활만족도의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

##### **1) 참여이유별에 따른 참가의도에 대한 차이**

참여이유(적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따른 참가의도(참가정도, 참가환경, 참가경험)의 차이를 규명하기 위하여, 네 수준간의 참가의도의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음 <표 14>과 같다.

참여이유별에 있어 참가의도 요인 중 첫 번째로 참가정도 요인은  $F=15.684$ 로 나타났고 통계적으로 유의수준 0.01%에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 참여이유별(적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따라 참가정도 요인에 차이가 있음을 의미한다. 참가정도 요인의 사후검증결과는 “적성과 취미”(M=4.3378)이 가장 높게 나타났으며, “활동을 통한 기술 향상”(M=3.9951), “원만한 교우관계”(M=3.8333), “선생님의 권유와 추천”(M=3.4301) 순으로 나타났다.

<표 14> 참여이유별에 따른 참가의도에 대한 일원변량분석 결과

하위요인	구분	사례수	M±SD	F	Scheff
참가정도	1. 적성과 취미	113	4.33 ± .630	15.684***	1>2,3>4
	2. 활동을 통한 기술 향상	34	3.99 ± .606		
	3. 원만한 교우관계	13	3.83 ± .816		
	4. 선생님의 권유와 추천	31	3.43 ± .839		
	전체	191	4.09 ± .751		
참가환경	1. 적성과 취미	113	4.10 ± .758	10.370***	1>2,3>4
	2. 활동을 통한 기술 향상	34	3.93 ± .805		
	3. 원만한 교우관계	13	3.53 ± .675		
	4. 선생님의 권유와 추천	31	3.33 ± .541		
	전체	191	3.91 ± .784		
참가경험	1. 적성과 취미	113	4.32 ± .711	14.908***	1>2,3>4
	2. 활동을 통한 기술 향상	34	4.15 ± .560		
	3. 원만한 교우관계	13	3.90 ± .711		
	4. 선생님의 권유와 추천	31	3.39 ± .754		
	전체	191	4.11 ± .767		

\*\*\*p<.001

또한, 참가의도 요인 중 두 번째로 참가환경 요인은 F=10.370으로 나타났고 통계적으로 유의수준 0.01%에서 유의한 차이가 나타났다. 이는 참여이유별 (적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따라 참가환경 요인에 차이가 있음을 의미하며, 참가환경 요인의 사후검증결과는 “적성과 취미”(M=4.1084)이 가장 높게 나타났으며, “활동을 통한 기술 향상”(M=3.9338), “원만한 교우관계”(M=3.5385), “선생님의 권유와 추천”(M=3.3306)순으로 나타났다. 참가의도 요인 중 세 번째 참가경험 요인은 F=14.908로 나타났으며, 통계적으로 유의수준 0.01%에서 유의한 차이가 나타났다. 이는 참여이유별(적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따라 참가경험 요인에 차이가 있음을 의미한다. 참가경험 요인의 사후검증결과는 “적성과 취미”(M=4.3230)이 가장 높게 나타났으며, “활동을 통한 기술 향상”(M=4.1544), “원만한 교우관계”(M=3.9038), “선생님의 권유와 추천”(M=3.3952)순으로 나타났다.

## 2) 참여이유별에 따른 스트레스해소의 차이

참여이유(적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따른 스트레스해소(심리적, 사회적, 신체적)의 차이를 규명하기 위하여, 네 수준간의 스트레스해소의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음 <표 15>과 같다.

<표 15> 참여이유별에 따른 스트레스해소에 대한 일원변량분석 결과

하위요인	구분	사례수	M±SD	F	Scheff
심리적	1. 적성과 취미	113	4.10±.786	25.663***	1>2,3>4
	2. 활동을 통한 기술 향상	34	3.86±.642		
	3. 원만한 교우관계	13	3.65±.703		
	4. 선생님의 권유와 추천	31	2.76±.774		
	전체	191	3.81±.890		
사회적	1. 적성과 취미	113	3.78±.967	10.063***	3>1,2>4
	2. 활동을 통한 기술 향상	34	3.75±.761		
	3. 원만한 교우관계	13	3.80±.630		
	4. 선생님의 권유와 추천	31	2.80±.900		
	전체	191	3.62±.967		
신체적	1. 적성과 취미	113	3.49±.976	11.649***	1,2,3>4
	2. 활동을 통한 기술 향상	34	3.35±.879		
	3. 원만한 교우관계	13	3.23±1.13		
	4. 선생님의 권유와 추천	31	2.35±.875		
	전체	191	3.26±1.03		

\*\*\*p<.001

참여이유별에 있어 스트레스해소 요인 중 첫 번째로 심리적이 F=25.663로 나타났고 통계적으로 유의수준 0.01%에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 참여이유별(적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따라 심리적 요인에 차이가 있음을 의미한다. 심리적 요인의 사후검증결과는 “적성과 취미”(M=4.1040)이 가장 높게 나타났으며, “활동을 통한 기술 향상”(M=3.8676), “원만한 교우관계”(M=3.6538), “선생님의 권유와 추천”(M=2.7661)순으로 나타났다.

참여이유별에 있어 스트레스해소 요인 중 두 번째로 사회적은 F=10.063로 나타났고 통계적으로 유의수준 0.01%에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 참여이유별(적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따라 사회적 요인에 차이가 있음을 의미한다. 사회적 요인의 사후검증결과는 “원만

한 교우관계”(M=3.8077)가 가장 높게 나타났으며, “적성과 취미”(M=3.7876), “활동을 통한 기술 향상”(M=3.7500), “선생님의 권유와 추천”(M=2.8065)순으로 나타났다.

참여이유별에 있어 스트레스해소 요인 중 세 번째로 신체적은 F=11.649로 나타났고 통계적으로 유의수준 0.01%에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 참여 동기별(적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따라 신체적 요인에 차이가 있음을 의미한다. 신체적 요인의 사후검증결과 “선생님의 권유와 추천”(M=2.3548)이 가장 낮게 나타났으며, “적성과 취미”(M=3.4938), “활동을 통한 기술 향상”(M=3.3588), “원만한 교우관계”(M=3.2308)순으로 나타났다.

### 3) 참여이유별에 따른 학교생활만족도의 차이

참여이유(적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따른 학교생활만족도(교우관계, 교사관계, 학급활동, 학습활동)의 차이를 규명하기 위하여, 네 수준간의 학교생활만족도의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음 <표 16>과 같다.

참여이유별에 있어 학교생활만족도 요인 중 첫 번째로 교우관계는 F=7.714로 나타났고 통계적으로 유의수준 0.01%에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 참여이유별(적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따라 심리적 요인에 차이가 있음을 의미한다. 교우관계 요인의 사후검증결과는 “적성과 취미”(M=4.3770)가 가장 높게 나타났으며, “활동을 통한 기술 향상”(M=4.0412), “원만한 교우관계”(M=3.8462), “선생님의 권유와 추천”(M=3.8192)순으로 나타났다. 참여이유별에 있어 학교생활만족도 요인 중 두 번째로 교사관계는 F=10.034로 나타났고 통계적으로 유의수준 0.01%에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 참여이유별(적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따라 교사관계 요인에 차이가 있음을 의미한다. 교사관계 요인의 사후검증결과는 “적성과 취미”(M=4.0847)가 가장 높게 나타났으며, “활동을 통한

<표 16> 참여이유별에 따른 학교생활만족도에 대한 일원변량분석 결과

하위요인	구분	사례수	M±SD	F	Scheff
교우관계	1. 적성과 취미	113	4.37 ± .606	7.714***	1>2,3,4
	2. 활동을 통한 기술 향상	34	4.04 ± .760		
	3. 원만한 교우관계	13	3.84 ± .849		
	4. 선생님의 권유와 추천	31	3.81 ± .755		
	전체	191	4.18 ± .713		
교사관계	1. 적성과 취미	113	4.08 ± .761	10.034***	1>2,4>3
	2. 활동을 통한 기술 향상	34	3.86 ± .699		
	3. 원만한 교우관계	13	3.29 ± .696		
	4. 선생님의 권유와 추천	31	3.39 ± .729		
	전체	191	3.87 ± .792		
학급활동	1. 적성과 취미	113	4.22 ± 1.00	5.320*	1>2,3,4
	2. 활동을 통한 기술 향상	34	4.04 ± .683		
	3. 원만한 교우관계	13	3.71 ± .619		
	4. 선생님의 권유와 추천	31	3.54 ± .734		
	전체	191	4.04 ± .924		
학습활동	1. 적성과 취미	113	4.01 ± .776	4.954*	1>2,3,4
	2. 활동을 통한 기술 향상	34	3.75 ± .702		
	3. 원만한 교우관계	13	3.61 ± .750		
	4. 선생님의 권유와 추천	31	3.45 ± .845		
	전체	191	3.84 ± .797		

\*p<.05, \*\*\*p<.001

기술 향상”(M=3.8655), 교사관계 요인의 사후검증결과는 “적성과 취미”(M=4.0847)가 가장 높게 나타났으며, “활동을 통한 기술 향상”(M=3.8655), “선생님의 권유와 추천”(M=3.3917), “원만한 교우관계”(M=3.2967)순으로 나타났다. 참여이유별에 있어 학교생활만족도 요인 중 세 번째로 학급활동은 F=5.320으로 나타났고 통계적으로 유의수준 0.05%에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 참여이유별(적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따라 학급활동 요인에 차이가 있음을 의미한다. 학급활동 요인의 사후검증결과 “적성과 취미”(M=4.2257)가 가장 높게 나타났으며, “활동을 통한 기술 향상”(M=4.0441), “원만한 교우관계”(M=3.7115), “선생님의 권유와 추천”(M=3.5484)순으로 나타났다. 참여이유별에 있어 학교생활만족도 요인 중 네 번째로 학습활동은 F=4.954로 나타났고 통계적으로 유의수준 0.05%에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 참여이유

별(적성과 취미, 활동을 통한 기술 향상, 원만한 교우관계, 선생님의 권유와 추천)에 따라 학습활동 요인에 차이가 있음을 의미한다. 학습활동 요인의 사후검증결과 “적성과 취미”(M=4.0124)가 가장 높게 나타났으며, “활동을 통한 기술 향상”(M=3.7588), “원만한 교우관계”(M=3.6154), “선생님의 권유와 추천”(M=3.4516)순으로 나타났다.

## 2. 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 학교생활만족도에 미치는 영향

학교스포츠클럽 참가에 따른 스트레스해소가 학교생활만족도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 사전단계로 관련 변인간의 상관관계 분석을 실시하였으며, 구체적인 결과는 <표 17>과 같다.

<표 17> 학교스포츠클럽 참가의도가 스트레스 해소, 학교생활만족도의 상관 분석 결과

	심리적	사회적	신체적	교우관계	교사관계	학급활동	학습활동
심리적	1	.689**	.621**	.500**	.505**	.413**	.516**
사회적	.689**	1	.622**	.390**	.555**	.337**	.516**
신체적	.621**	.622**	1	.334**	.493**	.329**	.461**
교우관계	.500**	.390**	.334**	1	.641**	.519**	.580**
교사관계	.505**	.555**	.493**	.641**	1	.640**	.713**
학급활동	.413**	.337**	.329**	.519**	.640**	1	.593**
학습활동	.516**	.516**	.461**	.580**	.713**	.593**	1

\*p<.05, \*\*<.01, \*\*\*p<.001

이와 같은 상관분석의 결과에 따라 입력 방법에 의한 중다회귀분석을 실시하였다. 학교스포츠클럽 강사들의 이직의도를 종속변인으로 하는 중다회귀분석의 최종 단계에서 나타난 구체적인 분석 결과는 다음과 같다.

### 가. 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 교우관계에 미치는 영향

본 연구의 가설.2-1 은 ‘학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소가 교우관계에 유



의한 영향을 미칠 것이다.’이었다. 이를 검증하기 위하여 스트레스해소와 교우관계에 관하여 중다회귀분석을 실시하였다. <표 18>는 스트레스해소와 교우관계에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과이다.

<표 18> 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 교우관계의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수		t	p
	B	SE	$\beta$			
(상수)	2.610	.204			12.765	.000
심리적	.350	.074	.437		4.714	.000
사회적	.060	.068	.081		.878	.381
신체적	.008	.059	.012		.140	.889
R=.504 <sup>a</sup> , R <sup>2</sup> =.254, R <sup>*2</sup> =.242, F=21.268, p=.001						

<표 18>에 의하면 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 교우관계에 영향을 미치는 것으로 나타났다 [F=21.268, p=.001]. 이는 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 될수록 학교생활만족도가 높다는 것을 의미한다. 교우관계에 대한 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소의 예측값은 25.4%(R<sup>2</sup>=.254)를 설명하여 주고 있으며, 추정된 회귀식(y=2.610 + 0.350\*심리적 + 0.060\*사회적 + 0.008\*신체적)이 의미가 있는 것으로 나타났다. 각 변수의 기여도를 살펴보면, 심리적( $\beta$ =.437, p=.000)은 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났으며, 사회적( $\beta$ =.081, p=.381), 신체적( $\beta$ =.012, p=.889)은 유의한 영향이 미치지 않는 것으로 나타났다.

**나. 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 교사관계에 미치는 영향**

본 연구의 가설.2-2 은 ‘학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소가 교사관계에 유의한 영향을 미칠 것이다.’이었다. 이를 검증하기 위하여 스트레스해소와 교사관계에 관하여 중다회귀분석을 실시하였다. <표 19>는 스트레스해소와 교사관계에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과이다.

<표 19>에 의하면 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 교사관계에 영향을 미치는 것으로 나타났다 [F=34.483, p=.001]. 이는 학교스포츠클럽 참가를 통한 스

트레스 해소가 될수록 학교생활만족도가 높다는 것을 의미한다. 교사관계에 대한 학교

<표 19> 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 교사관계의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	$\beta$		
(상수)	1.885	.211		8.928	.000
심리적	.146	.077	.164	1.906	.058
사회적	.265	.071	.323	3.749	.000
신체적	.146	.061	.191	2.394	.018
R=.597 <sup>a</sup> , R <sup>2</sup> =.356, R <sup>*2</sup> =.346, F=34.483, p=.001					

스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소의 예측값은 35.6%(R<sup>2</sup>=.356)를 설명하여 주고 있으며, 추정된 회귀식( $y=1.885 + 0.146*\text{심리적} + 0.265*\text{사회적} + 0.146*\text{신체적}$ )이 의미가 있는 것으로 나타났다. 각 변수의 기여도를 살펴보면, 사회적( $\beta=.323$ ,  $p=.001$ ), 신체적( $\beta=.191$ ,  $p=.018$ )은 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났으며, 심리적( $\beta=.164$ ,  $p=.058$ )은 유의한 영향이 미치지 않는 것으로 나타났다.

#### 다. 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 학급활동에 미치는 영향

본 연구의 가설.2-3 은 ‘학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소가 학급활동에 유의한 영향을 미칠 것이다.’이었다. 이를 검증하기 위하여 스트레스해소와 학급활동에 관하여 중다회귀분석을 실시하였다. <표 20>는 스트레스해소와 학급활동에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과이다.

<표 20> 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 학급활동의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	$\beta$		
(상수)	2.322	.278		8.357	.000
심리적	.319	.101	.308	3.167	.002
사회적	.060	.093	.063	.649	.517
신체적	.089	.080	.099	1.102	.272
R=.425 <sup>a</sup> , R <sup>2</sup> =.181, R <sup>*2</sup> =.168, F=13.760, p=.001					

<표 20>에 의하면 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 학습활동에 영향을 미치는 것으로 나타났다 [ $F=13.760, p=.001$ ]. 이는 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 될수록 학교생활만족도가 높다는 것을 의미한다. 학습활동에 대한 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소의 예측값은 18.1%( $R^2=.181$ )를 설명하여 주고 있으며, 추정된 회귀식( $y=2.322 + 0.319*\text{심리적} + 0.060*\text{사회적} + 0.089*\text{신체적}$ )이 의미가 있는 것으로 나타났다. 각 변수의 기여도를 살펴보면, 심리적( $\beta=.308, p=.002$ )은 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났으며, 사회적( $\beta=.063, p=.517$ ), 신체적( $\beta=.099, p=.272$ )은 유의한 영향이 미치지 않는 것으로 나타났다.

**라. 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 학습활동에 미치는 영향**

본 연구의 가설.2-4 은 ‘학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소가 학습활동에 유의한 영향을 미칠 것이다.’이었다. 이를 검증하기 위하여 스트레스해소와 학습활동에 관하여 중다회귀분석을 실시하였다. <표 21>는 스트레스해소와 학습활동에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과이다.

<표 21>학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 학습활동의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수		t	p
	B	SE	$\beta$			
(상수)	1.869	.217			8.607	.000
심리적	.224	.079	.251		2.847	.005
사회적	.206	.073	.250		2.845	.005
신체적	.115	.063	.149		1.832	.068
$R=.572^a$ $R^2=.327,$ $R^{*2}=.316,$ $F=30.320,$ $p=.001$						

<표 21>에 의하면 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 학습활동에 영향을 미치는 것으로 나타났다 [ $F=30.320, p=.001$ ]. 이는 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스 해소가 될수록 학교생활만족도가 높다는 것을 의미한다. 학습활동에 대한 학교스포츠클럽 참가를 통한 스트레스해소의 예측값은 32.7%( $R^2=.327$ )를 설명하여 주고 있

으며, 추정된 회귀식( $y=1.869 + 0.224*\text{심리적} + 0.206*\text{사회적} + 0.115*\text{신체적}$ )이 의미가 있는 것으로 나타났다. 각 변수의 기여도를 살펴보면, 심리적( $\beta=.251$ ,  $p=.005$ ), 사회적( $\beta=.250$ ,  $p=.005$ )은 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났으며, 신체적( $\beta=.149$ ,  $p=.068$ )은 유의한 영향이 미치지 않는 것으로 나타났다.

## V. 논 의

본 연구에서는 중학생을 대상으로 하여 학교스포츠클럽 참가가 스트레스 해소 및 학교생활만족도에 미치는 영향을 규명하는데 있다. 따라서 중학교 학교스포츠클럽 참가 활동을 통해 스트레스 해소 및 학교생활만족도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다.

### 1. 일반적 특성 (성별, 학년, 참여이유)에 따른 참가의 차이

#### 가. 성별에 따른 학교스포츠클럽 참가의 차이

중학생들의 성별에 따른 학교스포츠클럽 참가의 차이를 알아본 결과 남학생이 여학생 보다 더 적극적으로 학교스포츠클럽을 참여하고 있으며, 참가정도에 더욱 만족하며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 참가환경과 참가 경험에는 유의한 차이나 나타나지 않았다. 이러한 결과는 남학생이 여학생보다 학교스포츠클럽을 더욱 적극적으로 참여한다는 김세롬(2003), 오경미(2003), 윤종덕(2007), 김미선(2008) 연구와 일치하는 결과이다. 이것은 남학생은 자기의 체력과 건강 증진을 위한 적극적인 태도와 스포츠 활동에 관심이 높거나 취미생활로서 관심이 높지만, 여학생은 의무적으로 학교에서 주어진 스포츠클럽 한 종목을 선택해서 수업을 함으로서 소극적인 태도를 가지고 있는 것으로 판단되며, 이는 김성옥, 이서기, 황진(2008) 연구에서도 남학생이 여학생보다 활동적이고 적극적으로 스포츠 활동에 참여한다는 결과와 유사하다. 김원태(2002), 김형규(2005), 현지호(2005), 박미라(2006)의 연구에서는 남학생이 시설이나 체육교사 지도유형을 포함한 수업만족도가 여학생들보다 더 높게 나타나 교사에 대한 인식에서 남학생이 더 긍정적인경험을 하고 있다는 결과를 지지해주고 있다. 또한 유용욱과 김현식(2001)은 중등학교 여학생은 체육시간에 상해에 대한 두려움과 체육수업이 제대로 운영되지 못하고 자유시간이나 놀이 위주의 수업으로 이루어짐으로써 체육을 기피하게 된다고 하였다. 이처럼 학교 스포츠클럽도 체육시간과 비슷한 경우에 속한다고 할 수 있으며, 조규섭(2002)의 연구에서 여학생이 '수업환경에 대한

불만'을 가장 높게 인식하고 있다고 하였으며. 이러한 선행연구들은 참가환경 요인에서 여학생들이 남학생에 비해 만족감이 떨어진다는 것을 간접적으로 뒷받침 해 준다. 그러므로 여학생들의 좀 더 적극적인 수업참여를 위해서는 학교스포츠클럽에 대한 프로그램을 더욱 고려해 흥미 유발적인 동기를 제공하고 다양한 종목과 학교 체육시설의 필요가 요구되고 있음을 말해주고 있다.

#### 나. 학년에 따른 학교스포츠클럽 참가의 차이

학년에 따른 학교스포츠클럽 참가의 차이를 알아본 결과 참가정도, 참가환경, 참가경험에 유의한 차이가 나타나지 않았지만 1학년이 참가정도와 참가환경에서 만족하는 경향이 높고 교사에 대한 인식 또한 1학년이 가장 긍정적 경험을 한 것으로 결과가 나타났다. 이는 서송민(2014)의 연구결과와 일치하며, 학교스포츠클럽 재미요인의 하위항목 중 게임-운동과 건강발달 요인에서 2학년이 1학년보다 높게 인식한다고 하였으며, 오경미(2003)의 연구에서도 저학년이 고학년보다 체육수업태도가 좋다고 하였다. 류근주(1999) 연구에서는 학년이 높을수록 체육활동 참가의 빈도는 급격히 감소한다는 결과와 부분적으로 일치한다. 또한, 김미선(2008)의 연구에서 참가정도와 참가환경과 참가의도에서 1학년이 2,3학년보다 높게 나타나 이 연구의 결과를 부분적으로 지지해주고 있다.

#### 다. 참여이유에 따른 학교스포츠클럽 참가의 차이

참여이유에 따른 학교스포츠클럽 참가의 차이를 알아본 결과는 “적성과취미”로 참여하게 된 학생이 보다 더 적극적으로 학교스포츠클럽을 참여하고 있으며, 참가정도와 참가환경 및 참가경험에 더욱 만족하며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. “선생님의 권유와 추천”으로 참여한 학생이 참여정도, 참여환경, 참가경험에 대한 만족하는 경향이 낮았다. 이는 박현민(2013) 연구결과에서 적성과 취미로 참가하게 된 학생들이 만족하는 경향이 높게 나타났으며, 이러한 결과는 스포츠클럽 활동 참여이유에 따라 학생들의 참가의도가 다르며, “적성과취미”로 참여하는 학생들이 자신이 원하는 것에 선택을 하게 됨으로서 적극적으로 학교스포츠클럽에 참여하는 것으로 간

주된다. 반면 “선생님의 권유와 추천”으로 참여하게 된 학생은 학교체육시설이 대부분 운동장과 체육관이 매우 협소하게 구성되어 있어서 정해진 종목에 인원수가 한정되어 있다. 이러한 상황에서 학교스포츠클럽은 의무적으로 하나씩 선택을 해야 하기 때문에 자신이 원하지 않는 종목을 하게 되는 경우가 있다. 하영수(2011)연구에 의하면 학생들의 체육수업환경 만족과 관련하여 전반적으로 국내 체육수업을 위한 시설환경은 열악하고, 체육수업에 방해가 되는 주변 환경 중 가장 커다란 방해가 되는 요인은 협소하고 오래된 운동장과 체육관 시설 및 이들에 대한 관리 상태라고 하였으며, 문채영, 조근중(2005) 연구에서는 효과적인 체육수업 및 학교스포츠클럽활동을 위한 학교체육시설의 중요성과 관련하여 운동장과 체육관 시설의 부족과 운동기구 및 장비의 부족 등은 한창 신체적 활동을 하고픈 학생들의 욕구를 충족시킬 수 없어 체육시설의 확충과 개선이 선행되어야 한다고 하였다. 이처럼 학교스포츠클럽이 더욱 활성화 되려면, 학교체육시설을 더욱 보완하여 학생들의 적성과 취미에 따라 원하는 종목을 선택하여 참여하게 됨으로서 학교스포츠클럽이 더 좋은 방향으로 만들어 질 것 사료된다.

## 2. 일반적 특성 (성별, 학년, 참여이유)에 따른 스트레스 해소의 차이

### 가. 성별에 따른 스트레스 해소의 차이

성별에 따른 스트레스 해소의 차이에서는 여학생들보다 남학생들이 심리적, 사회적, 신체적 스트레스 해소를 조금 더 경험하고 있으며, 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 이는 김미선(2008)의 연구결과에서 심리적, 사회적, 신체적 스트레스 해소 모두 남학생들이 여학생들보다 스트레스 해소를 더욱 경험하는 것을 볼 때 남학생들이 여학생들에 비해 심리적인 압박이나 피로를 신체활동을 통하여 해소하려는 경향이 있음을 알 수 있으며 활동적인 체육활동을 더 선호하므로 적극적으로 참여하게 되어 신체적, 심리적 효과를 얻게 되는 것을 말해주고 있다.

### 나. 학년에 따른 스트레스 해소의 차이

학년에 따른 스트레스 해소의 차이를 보면 심리적 스트레스 해소 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 사회적, 신체적 스트레스 해소에는 유의한 차이가 없었다. 1학년이 2학년, 3학년보다 스트레스 해소를 더 경험하는 것으로 나타났으며, 이는 김정현(2004) 연구 결과를 보면, 체육수업내용에 몰두요인을 학년이 낮을수록 높게 나타난다고 하였다. 김미선(2008)은 1학년이 비교적 입시와 시험에 대한 부담감이 2, 3학년에 비해 적고 신체활동을 할 기회가 2, 3학년에 비해 더 많으며 체육수업 참가에 대해 더 만족하고 긍정적인 경험을 하고 있는 것에 기인하는 결과라고 하였으며, 학교스포츠클럽 같은 경우에도 학년이 올라 갈수록 입시와 시험, 고등학교 진학으로 인한 부담감이 생김으로서 고학년에게는 스트레스해소가 낮은 것으로 판단된다.

#### 다. 참여이유에 따른 스트레스 해소의 차이

참여이유에 따른 스트레스 해소의 차이를 알아본 결과는 “적성과취미”로 참여한 학생이 스트레스 해소를 더 경험하는 것으로 심리적, 사회적, 신체적 스트레스 해소가 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, “선생님의 권유와 추천”으로 참여한 학생이 스트레스 해소가 낮은 것으로 나타났다. 이는 “적성과 취미”로 참여하는 학생과 다르게 “선생님의 권유와 추천”으로 참여하게 된 학생들은 학교체육시설과 장소가 부족함으로써 종목마다 인원이 한정이 되어있다. 이러한 상황에서 자신이 원하지 않는 종목을 참여하기 때문에 이러한 결과가 나타나는 것으로 사료된다.

### 3. 일반적 특성 (성별, 학년, 참여이유)에 따른 학교생활만족도의 차이

#### 가. 성별에 따른 학교생활만족도의 차이

성별에 따른 학교생활만족도의 차이를 알아본 결과 교우관계, 교사관계, 학습관계에서 남학생이 여학생보다 더욱 만족하고 있으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 반면, 학급활동에서는 통계적으로 유의한 차이는 없었지만, 남학생이 여학생보다 높게 만족하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김철일(2011)의 연구의 의하면 중학생의 방과 후 체육활동 참여로 통해 학교생활 만족도가 남학생이 여학생에 비



해 학교생활 만족에 있어 더 높은 결과를 보이고 있으며, 김하나(2007)의 연구에서는 청소년의 체육활동 참여에 따른 학교생활만족도가 남학생이 여학생보다 학교생활 만족에 통계적으로 유의한 차이를 제시하고 있으며, 김선규(2012)의 연구 결과에서도 체육활동 참여정도에 따른 학교생활만족도가 통계적으로 유의한 차이나 나타나지 않았지만 남학생이 여학생보다 높게 만족하는 것으로 나타났다. 또한, 전찬근(2005) 연구 결과에서도 체육특기적성 참가자의 학교생활만족도 조사에서 성별에 따른 만족도 차이는 수업만족도, 교사만족도, 동료 만족도, 행사만족도 부분에서 참여 남학생이 참여 여학생보다 높게 나왔다. 이는 본연구와 매우 유사한 결과를 나타낸다. 이와 같은 결과는 성별에 따라 교우관계와 선생님과의 관계, 학급에 인원으로 소속된 활동과 수업 중 학습 상태가 남학생이 여학생보다 적극적이고 긍정적으로 학교생활을 한다는 것으로 사료된다.

#### 나. 학년에 따른 학교생활만족도의 차이

학년에 따른 학교생활만족도의 차이를 알아본 결과 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 2학년이 교우관계, 교사관계, 학습활동에서 높게 만족하고 있었으며, 1학년이 학급활동에서 높게 만족한 것으로 나타났다. 3학년이 모든 요인에서 만족하지 않는 것으로 나타났다. 이는 김현우, 이기봉, 김충곤(2014)의 연구 결과에서도 일치하며, 학교생활 만족의 유의한 차이가 없었지만 1학년, 2학년이 3학년보다 학교생활만족이 높게 나타났다. 이러한 결과는 고학년으로 올라 갈수록 입시와 시험, 고등학교 진학으로 인한 부담감이 생김으로서 학교생활에 만족도가 낮게 나오는 것으로 사료된다.

#### 다. 참여이유에 따른 학교생활만족도의 차이

참여이유에 따른 학교생활만족도의 차이를 알아본 결과 교우관계, 교사관계, 학급활동, 학습활동에서 “적성과 취미”로 참여한 학생들이 학교생활에 더욱 만족하는 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. “선생님의 권유와 추천”으로 참여한 학생들이 교우관계, 학급활동, 학습활동에서 만족이 않는 것으로 나타났다. 또한, “원만한 교우관계” 위해 참여한 학생들은 교사관계에서 만족하지 않는 것

으로 나타났다. 학교스포츠클럽을 적성과 취미로 참여하는 학생들은 그 만큼 학교생활에 만족도 높겠지만, 학교스포츠클럽 선택 종목이 한정되어 있는 상황과 장소(운동장, 체육관)가 좁고, 필요한 체육도구가 부족한 상태에서 시행을 하게 됨으로서 “적성과 취미”가 아닌 “선생님의 권유와 추천”으로 참여하게 되는 학생들은 학교생활 만족도에 영향이 미칠 수가 없게 되는 것으로 사료된다. 이는 김현우, 이기봉, 김충곤(2014) 연구에 의하면 창의적 체험활동으로서 학교스포츠클럽활동이 애초의 추진의도대로 다양한 교육적 효과를 거두고 학교폭력의 예방에도 효과를 거두려면 학교의 체육시설이나 샤워장이나 탈의실 같은 부대시설에 대한 불만족스러운 부분에 대해 해결하려는 노력이 필요하고 전문성 있는 스포츠강사의 채용을 통해 보다 질 높은 교육을 실시함으로써 학생들의 만족도를 높여야 한다고 하였으며, 이러한 것들이 개선이 된다면 학생들의 학교생활에 대한 만족도 같이 높아 질 것으로 사료된다.

#### 4. 학교스포츠클럽 참가에 따른 스트레스 해소가 학교생활만족도에 미치는 영향.

학교스포츠클럽 참가에 따른 스트레스해소가 학교생활만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 학교스포츠클럽 참가에 따른 스트레스해소가 학교생활만족도에 미치는 영향에 대한 분석 결과 심리적인 스트레스 해소는 학교생활만족도 요인 중 교우관계, 학급활동, 학습활동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 교사관계에는 영향이 미치지 않았다. 또한, 사회적인 스트레스 해소는 학교생활만족도 요인 중 교사관계, 학습활동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 교우관계, 학습활동에는 영향을 미치지 않았다. 신체적인 스트레스 해소는 학교생활만족도 요인 중 교사관계에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 교우관계, 학급활동, 학습활동에는 영향이 미치지 않았다. 이러한 결과는 중학교 학생들은 청소년기이며 자아의 변화를 가져다주는 시기이고 자신의 능력이나 자신감에 대한 정도와 자신의 삶과 목표에 대한 방향 등을 결정하는 매우 중요한 시기 이다. 그러나 청소년들은 엘리트 위주의 출세 주의적 자녀관이나 대학입시위주의 수업, 학과위주의 교육현실로 인하여 가정이나 학교에서의 모든 평가가 건강한 인성발달에 적합하지 못한 것으로 평가된다(임번장,2005). 이러한 현상들로 인하여 발생하는 여러 문제 즉, 운동부족, 교우관계, 스트레스, 학우들 간의 경쟁심

화, 부모와의 갈등, 학교생활 부적응 및 불만족 등의 문제는 청소년들에게 있어서 자기만족뿐만 아니라 삶의 질까지 저해하는 중요한 요인이다(김재민, 2011). 이러한 문제점들을 학교스포츠클럽 참여 활동을 통해 스트레스를 해소시켜 학교생활에 만족함으로서 이는 심승민(2005)의 연구에 의하면 스포츠 활동 참여를 통해 건강 및 체력증진은 물론 심리적, 정서적, 안정에 도움을 주며 정의적 인간관계를 유지하는데 크게 기여할 수 있다고 보았으며, 윤종덕(2007)의 연구에서는 인간은 체육활동을 통하여 건강증진, 기분전환, 합리적 인간관계의 개선 등의 사회 심리적 효과를 얻게 된다고 하였다. 또한 이준희(2004)의 연구에서는 중학생 시기에 있어서 운동능력의 발달은 개인의 만족과 사회 적응의 중요한 원동력이 됨은 물론, 집단 내에 있어서 개인에 대한 사회적 평가를 높이며, 자신감을 키워주는 역할을 한다고 하였다. 이러한 선행 연구를 통해 심리적, 사회적, 신체적 스트레스 해소가 학교생활 만족에 긍정적인 영향을 주고 있다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 김재민(2011)의 연구에 의하면 스포츠 참여함으로써 사회성 발달, 대인관계에 긍정적인 역할을 하며 학교생활 적응에 긍정적 역할을 한다고 했다.

그러므로 학교스포츠클럽이 학생들에게 좀 더 질적인 수업이 이루어지도록 학교에서는 수업환경에 더 개선이 필요하며, 학생들이 학교생활에 만족할 수 있게 국가적 차원에서 우리나라 중·고등학교 체육교육과 학교스포츠클럽 발전을 위해 충분한 재정적 지원 해 줌으로써 학생들이 적극적이고 긍정적으로 참여 할 수 있도록 환경을 조성해야 할 것이다.

결론적으로 참여의도, 교사에 대한 인식, 수업환경의 개선이 이루어져 학교에서 시작한 스포츠를 평생체육으로 이어줌으로써 더욱 질적인 삶을 살게 도움이 되고, 앞으로 더욱 체계화된 연구를 통해 학교스포츠클럽의 적극적 수업 참가를 촉진할 수 있는 다양한 방안들이 모색되어 학생들 스스로가 참여를 적극적으로 변화시킬 수 있는 계기를 마련하므로 학교스포츠클럽 수업에 참여하는 학생들이 스트레스 해소를 함으로써 학교생활에 만족 할 수 있도록 교사와 교육정책, 학생, 학교 체계 모두가 노력해 나가야 할 것으로 사료된다.

## VI. 결 론

본 연구는 중학생들의 학교스포츠클럽 참가가 스트레스해소 및 학교생활만족도에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 첫째, 일반적 특성에 따라 학교스포츠클럽 참가의도, 스트레스 해소, 학교생활만족도에 대한 차이. 둘째, 학교스포츠클럽에 참가 따른 스트레스 해소가 학교생활만족도에 미치는 영향 등을 분석하였다.

광주광역시 소재한 중학교 학생을 모집단으로 동부교육청 관내의 D중학교, 서부교육청 관내의 G중학교 학생들을 선정하여, 유층집락무선표집법(stratified cluster random sampling)을 이용하여 총 250명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 59부를 제외하고 최종적으로 191부의 설문지를 본 연구에 사용하였다.

측정도구는 김세룡(2003), 김미선(2008), 김선규(2012)의 연구에서 사용된 설문지를 수정, 보완하여 본 연구에 사용하였으며, 조사대상자의 일반적 특성 3문항, 참가 의도 14문항, 스트레스 해소 11문항, 학교생활만족도 21문항 총 46문항으로 구성되었다. 수집된 자료의 분석은 연구문제에 따라 빈도분석, 일원분산분석, 상관분석, 다중회귀분석 등의 통계방법을 활용하였다. 이상의 방법과 절차에 따라 분석한 연구결과를 토대로 하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 중학생들의 성별에 따른 참가의 차이는 하위요인 중 참가정도에서 유의한 차이가 나타났으며, 참가환경과 참가경험에서는 유의한 차이나 나타나지 않았다.

둘째, 중학생들의 학년별에 따른 참가의 차이는 하위요인 중 참가정도, 참가환경, 참가경험에서 모두 유의한 차이가 나타나지 않았다.

셋째, 중학생들의 참여이유별에 따른 참가의 차이는 하위요인 중 참가정도, 참가환경, 참가경험에서 모두 유의한 차이나 나타났다.

넷째, 중학생들의 성별에 따른 스트레스 해소의 차이는 하위요인 중 심리적, 사회적, 신체적 스트레스 해소 모두 유의한 차이가 나타나지 않았다.

다섯째, 중학생들의 학년별에 따른 스트레스 해소의 차이는 하위요인 중 심리적, 사회적, 신체적 스트레스 해소 모두 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여섯째, 중학생들의 참여이유별에 따른 스트레스 해소의 차이는 하위요인 중 심리

적, 사회적, 신체적 스트레스 해소 모두 유의한 차이가 나타났다.

일곱째, 중학생들의 성별에 따른 학교생활만족도의 차이는 하위요인 중 교우관계, 교사관계, 학습활동에는 유의한 차이가 나타났으며, 학급활동에는 유의한 차이나 나타나지 않았다.

여덟째, 중학생들의 학년별에 따른 학교생활만족도의 차이는 하위요인 중 교우관계, 교사관계, 학급활동, 학습활동 모두 유의한 차이나 나타나지 않았다.

아홉째, 중학생들의 참여이유별에 따른 학교생활만족도의 차이는 하위요인 중 교우관계, 교사관계, 학급활동, 학습활동 모두 유의한 차이가 나타났다.

열 번째, 중학생들의 학교스포츠클럽 참가에 따른 스트레스 해소가 학교생활만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## 참고문헌

- 강봉화(2004). 여가활동 참여 청소년의 건강증진행위와 학교생활 만족간의 인과 관계연구. 한국사회체육학회지 21, 741-751.
- 강신복(1985). 지성인의 체육. 지학사.
- 공경호(1997). 성인의 스포츠 참여요인이 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 박사학위 논문. 동아대학교 대학원.
- 권순용(2010). 학교스포츠클럽활동을 통한 즐겁과 함께하는 학교 만들기. 스포츠과학, 113, 18-25.
- 구창모(1998). 청소년과 여가 스포츠. 서울 : 근태사.
- 교육인적자원부(2007). 학교스포츠클럽 운영의 발전방안에 관한 연구.
- 교육과학기술부(2012). 2012년도 학교스포츠클럽 육성 계획.
- 교육과학기술부(2008). 학교스포츠클럽 육성안.
- 김덕진(2007). 축구 특기적성 교육 활동이 초등학생의 체육교과태도와 생활태도에 미치는 영향. 한국체육학회지, 46(4), 317-328.
- 김동경, 문호준 & 이승희(2011). 중학교의 방과 후 체육활동 참여동기와 학교생활적응 및 교육성취의 관계. 한국체육학회지, 20(3), 1009-1025.
- 김병성(1982). 교육사회학 관련 이론. 서울 : 양서원.
- 김미선(2008). 중학생들의 체육수업 참가가 스트레스 해소에 미치는 영향. 석사학위 논문. 단국대학교 교육대학원.
- 김미예(2005). 학령기 아동의 스트레스와 대처행동 및 건강문제. 아동간호학회지, 11(1), 83-89.
- 김상훈(2014). 학교스포츠클럽 참여 동기가 중학생의 자아존중감 및 대인관계에 미치는 영향. 석사학위 논문. 경희대학교 교육대학원.
- 김새롬(2003). 고등학생의 체육수업 참가와 체육의 가치관 형성의 관계. 석사학위 논문. 단국대학교 교육대학원.
- 김선규(2012). 중학생의 방과 후 체육활동 참여정도가 학교생활 만족과 사회성에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 전남대학교 교육대학원.
- 김선희, 허현미(2012). 학교스포츠클럽에서 역할 및 활성화 방안. 한국사회체육학회지, 33, 347-364.

- 김성욱·이서기·황진(2008). 스포츠동아리 활동에 참여하는 청소년의 신체적 자기개념과정서. 한국스포츠심리학회지 19(1): 81-95.
- 김세환(2006). 인문계 고등학교 학생들의 학교생활 만족도에 관한 연구, 석사학위 논문. 관동대학교 교육대학원.
- 김재민(2001). 중학생의 스포츠 활동 참여가 스트레스와 학교생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 경성대학교 교육대학원.
- 김중화(2002). 중학생의 생활체육참가가 사회성 발달에 미치는 영향. 석사학위 논문. 국민대학교 교육대학원.
- 김진희, 이기문(2001). 교육학주제별용어사전. 서울대학교 교육연구소. 하우동설.
- 김태균(1987). 운동치료학. 형설 출판사.
- 김하나(2007). 청소년의 체육활동 참여가 학교생활 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위. 용인대학교 교육대학원.
- 김현우, 이기봉, 김충곤(2014). 창의적 체험활동으로서 학교스포츠클럽활동의 참여만족 및 교육적 효과 분석. 한국체육교육학회지, 19(2), 31-45.
- 노유자(1988). 서울지역 중년기 성인의 삶의 질(Quality of Life)에 관한 분석 연구. 미간행 박사학위 논문. 연세대학교 대학원.
- 문광현(1998). 사회계층과 스포츠 가치관과의 관계. 석사학위 논문. 서울대학교 대학원.
- 민병순(1987). 교육심리학. 서울 : 문음사.
- 박경희(2003). 청소년의 스트레스 원인과 대처방식에 관한 연구. 미간행 석사학위 논문. 관동대학교 교육대학원.
- 박래근(2005). 체육 특기·적성 교육 참여가 체력과 학교생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 전남대학교 교육대학원.
- 박용현(1986). 교육사회학. 서울 : 교육출판사.
- 박종진, 김범식(2000). “방과후 체육활동이 청소년의 사회적 능력에 미치는 영향.” 학구체육학회지, 39(4), 101-112.
- 류근주(1999). 체육활동 참여가 스트레스 해소에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 용인대학교 교육대학원.

- 문채영, 조근중(2005). 중학교 체육수업 운영실태와 시설에 대한 인식도 조사. 한국스포츠리서치, 16(4), 717-722.
- 서송민(2014). 학교스포츠클럽의 재미요인이 체육수업 참여에 미치는 영향. 미간행 석사 논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 성동진(1990). 운동처방과 요법. 한일사.
- 원주연, 임중은(1997). 스포츠활동이 스트레스와 생활만족에 미치는 영향. Natural Science (Taejon University) Vol.8 No.2:163~173.
- 오경미(2003). 중학생의 체육수업 참여도태도가 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 동아대학교 교육대학원.
- 유정준(1999). 체육학습 환경과 수업인지와의 관계. 미간행 석사학위 논문. 단국대학교 교육대학원.
- 유진(1984). 우정관계의 본질과 발달단계에 따른 변화. 한국심리학회지 사회 및 성격, 2(1).
- 윤인호(1980). 체육심리학. 서울: 문천사
- 윤종덕(2007). 중학생의 체육수업태도가 정신 건강에 미치는 영향. 미간행 석사 논문, 경상대학교 교육대학원.
- 이돈희(1981). 교육학 용어 사전. 서울대학교 사범대학 교육연구소.
- 이병준(2010). 학교체육 활성화 방안 어떻게 볼 것인가?. 스포츠과학. 113(11), 2-9.
- 이상구, 강효민(2001). 현대사회의 키워드 스포츠읽기. 서울 : 대한미디어
- 이옥선(1996). 초등학생의 체육수업 참여유형 분석. 석사학위 논문. 서울대학교 교육대학원.
- 이용식, 오연풍(2006). 정부 주관의 스포츠클럽 시범사업 개선방안. 체육과학연구, 17(2), 100-110.
- 이유미(2009). 담임교사의 의사결정유형과 초등학생의 학교생활 만족도와의 관계. 석사학위. 춘천대학교 교육대학원.
- 이자형, 김성희(2005). 학령기 아동의 건강증진 행위에 관한 연구. 간호과학. 17(1), 8-17.
- 이제행, 김현식(2006). 청소년들의 스포츠참여와 신체적 자긍심 및 자아존중감의 인과관계. 한국체육학회지, 45(2), 159-166.
- 이종길 외 3인(1991). 여가활동 유형별 생활만족도의 변화에 대한 분석, 한국체육과학연구원 종합보고서.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족도의 관계. 미간행 박사학위. 서울대학교 대학원.
- 이준희(2004). 중학생들의 스포츠 활동이 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 전주대학교 교육



대학원.

이학중(1992). 순환기계질환. 의료보험관리공단 건강생물문고 제 10호.

임변장(2005). 스포츠사회학개론. 서울 :동화문화사.

임변장(1994). 한국 스포츠의 현상과 과제. 한국스포츠사회학회보, 6, 1-8.

임변장, 김경식(2011). 스포츠클럽 참가 아동의 또래관계 연결망 구조와 또래지위 결정 요인 분석. 한국스포츠사회학회지, 24(1), 41-62.

임변장, 정영린(1995). 여가활동 유형과 여가만족의 관계. 한국체육학회지. 34(3), 56-69.

임은미(1998). 학업동기 및 부모행동과 학업성취도의 관계. 박사학위 논문. 서울대학교 대학원.

전찬근(2005). 체육특기적성 교육활동 참가자와 비참가자의 학교생활만족도 차이. 미간행 석사 논문. 인천대학교 교육대학원.

정지호(2001). 직장인들의 생활체육 참여에 따른 스트레스 해소. 미간행 석사학위 논문. 신라대학교 교육대학원.

조순목(1999). 수업반성을 통한 초등교사의 체육수업활동 변화. 미간행 박사학위 논문, 서울대학교 대학원.

채영훈(2000). 초등학생의 체육학습 내용에 따른 참여유형 분석. 미간행 석사학위 논문. 한국교원대학교 교육대학원.

최미란(2003). 청소년 신체활동 참여유형과 문화적 자기관의 관계. 한국체육학회지, 42(1), 73-78.

최은주(2001). 초등학생의 학교생활만족도와 주관적 안녕감과의 상관관계 연구. 미간행 석사학위 논문. 아주대학교 교육대학원.

하경수(1995). 직장인들의 운동수행 실태와 스트레스에 관한연구. 석사학위 논문. 원광대학교 교육대학원.

하영수(2001). 중학교 학생들의 체육수업에 대한 만족도 연구. 미간행 석사학위 논문. 용인대학교 교육대학원.

한국청소년개발원(2006). 청소년문화론. 서울 : 교육과학사.

허현미, 정상익, 김선희(2007). 학교스포츠클럽 운영의 발전방안에 관한 연구. 교육인적자원부.

현선희(1999). 초등 무용 수업에서의 학생참여 및 상호작용 유형 분석. 석사학위 논문. 서울교원대학교 교육대학원.

한동규(1974). 학생이 기대하는 교사상. 미간행 석사학위. 고려대학교 대학원.

Burr, W. R. (1979). Satisfaction with various aspect of marriage over the life cycle : A random middle class samples. the Journal of Marriage and Families.

Campbell, A. (1976). Identification and measurement of levels and standard of living. Journal of Home Economics. 57(4).

- Clifford, C. & Frrzell, R.(1997). *Coaching for Character*. L: Humankinetics.
- Cox R. H. (1991). Exercise training and response to stress : insights forman animal model. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 23(7) : 853-859.
- Hartud, W. W. (1978), *Issues in Childhood Social Development*. London : Methuenn. 130~170.
- Holmes, T. H, (1967). The Social Readjustment. Rating Scale, *Journal of Psychosomatic Research*
- Jackson(1968). *Life in Classroom* New York : Holt Linehart & Winstone Inc..
- Kirk, D. & MacPhail, A.(2003). Social Positioning and the construction of a Youth Sports Club. *International Revirw for the Sociology of Sports*, 38(1), 23-44.
- Larson, R, Walker, K, & Pearce, N.(2005). A comparison of youth-driven and adult-driven youth p rograms: Balancing inputs from youth and adults. *Journal of Community Psycholigy*, 33(1), 57-74.
- Martens, R, Christina, R. W, Harvey, J. S., & Sharkey, B. J.(1981). *Coaching Young Athletls. II: Humankinetic*.
- Perkins,D. F.(2000). *Coacher making youth sports a positive experience*.PennState College of Agricultural Sciences Cooperative Extension.
- Welk, G. J., Esenmann, J. C., & Dolman, J.(2006). Health-relate Physical Activity in Children and Adolescents: a Bio-behavioral Perspective. In Kirk, D., Macdonald, D., & O`Sullivan, M.(e d).(2006). *Handbook df*

<부 록>

## 학교스포츠클럽 참가의 스트레스 해소, 학교생활만족도 설문지

안녕하십니까?

여러분들의 귀중한 시간을 설문 응답에 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 학생들이 학교스포츠클럽 참가가 스트레스 해소 와 학교생활만족도를 알아보고자 하는 것입니다.

아래의 문항들은 답이 없습니다. 본인의 경험을 바탕으로 솔직하게 답해주시면 됩니다. 이 설문지는 연구 외에 다른 목적으로 사용되지 않을 겁니다. 정성껏 하나하나 대답해 주시면 연구에 귀중한 자료로 사용하여 체육수업의 발전에 큰 도움이 될 것입니다.

감사합니다.

2015년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육

이 동 혁

I. 다음은 일반적 특성에 관한 문항입니다.

귀하가 해당하는 곳에 “ ✓ ” 표를 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남    ② 여

2. 귀하의 학년은?

- ① 1학년    ② 2학년    ③ 3학년

3. 학교스포츠클럽 활동에 참가 하게 된 동기는 무엇입니까?

- ① 적성과 취미(흥미)가 있었기 때문에  
② 클럽활동을 통한 기술 향상을 위해  
③ 원만한 교우 관계를 위해  
④ 담당 선생님 또는 클럽 지도자의 추천(권유)으로 인해서

## II. 학교스포츠클럽 참가 (1 ~ 14번 문항)

다음의 문항들은 학교스포츠클럽 참가에서 참가정도, 참가환경, 참가경험에 관하여 묻고 있습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 “○ 또는 ✓”표로 표기하여 주시기 바랍니다.

No	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 스포츠클럽 수업에 적극적으로 참가한다.					
2	나는 스포츠클럽 수업에 집중을 잘한다.					
3	나는 스포츠클럽 수업에 언제나 즐겁게 참가한다.					
4	나는 스포츠클럽 수업 중 선생님이 지시하지 않아도 열심히 한다.					
5	나는 스포츠클럽 수업 중 학습내용에 최선을 다한다.					
6	나는 스포츠클럽 수업 외의 교내 스포츠클럽대회에 적극적으로 참가한다.					
7	스포츠클럽 수업에 필요한 시설과 용구의 이용이 편리하다.					
8	스포츠클럽 수업에 필요한 시설과 용구가 충분하다.					
9	스포츠클럽 수업에 필요한 시설과 용구의 상태가 양호하다.					
10	스포츠클럽 수업에 필요한 시설과 용구가 안전하다.					
11	스포츠클럽 선생님은 항상 학생들에게 이해와 배려, 격려를 해주신다.					
12	스포츠클럽 선생님은 학생들을 열정적으로 지도한다.					
13	스포츠클럽 선생님은 특기사항 평가가 공정하다고 생각한다.					
14	다음 학기에도 지금의 선생님이 스포츠클럽 수업을 담당했으면 좋겠다.					

### Ⅲ. 스트레스 해소 (15 ~ 25번 문항)

다음의 문항들은 스트레스 해소에서 심리적, 사회적, 신체적에 관하여 묻고 있습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 “○ 또는 ✓”표로 표기하여 주시기 바랍니다.

No	문 항 내 용	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
15	기분이 좋고 편안해졌다.					
16	나의 삶의 의욕이 생겼다.					
17	긍정적인 생각을 갖게 되었다.					
18	모든 일이 잘 되어가고 있다고 생각되어 만족감을 느끼게 되었다.					
19	성적 결과에 대해 스스로 반성 할 기회를 갖게 되었다.					
20	화가 나는 자신의 감정을 좀 더 억제 할 수 있게 되었다.					
21	목과 어깨 통증이 사라졌다.					
22	두통이 사라졌다.					
23	머리가 맑아지고 현기증이 사라졌다.					
24	허리통증이 없다.					
25	감기가 걸리지 않는다.					

#### IV. 학교생활만족도 (26 ~ 46번 문항)

다음의 문항들은 학교생활만족도에서 교우관계, 교사관계, 학습활동, 학급활동에 관하여 묻고 있습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 “○ 또는 ✓”표로 표기하여 주시기 바랍니다.

No	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
26	학교에서 모든 친구와 잘 어울려 지낸다.					
27	학교에 터놓고 이야기 할 친구가 많이 있다.					
28	내가 어려울 때 나를 도와줄 친구가 많이 있다.					
29	학교에서 나를 이해하고 알아주는 친구들이 많다					
30	학교에서 반 친구들과 잘 어울려 생활한다.					
31	나는 선생님과 자유롭게 이야기를 한다.					
32	우리 선생님은 나에게 항상 친절하다.					
33	우리학교 선생님은 학생들의 이야기를 잘 경청해 주신다.					
34	나를 이해하고 알아주시는 선생님이 계신다.					
35	선생님이 나를 인정하고 신뢰한다고 느낀다.					
36	선생님은 우리를 항상 공평하게 대해 주신다.					
37	마음을 터놓고 이야기를 할 수 있는 선생님이 계신다.					
38	조회(종례)시간에 선생님의 말씀을 경청한다.					
39	학급회의(학급행사)에 적극적으로 참여한다.					
40	학급활동에 참여하는 것이 즐겁다.					
41	학급에서 맡은 일(역할, 청소구역, 학급부서)은 책임감을 갖고 수행한다.					
42	수업 준비물이나 과제물을 빠짐없이 준비한다.					
43	수업시간에 다른 생각을 하거나 장난치지 않는다.					
44	수업 중에 선생님께서로부터 질문 받는 것이 부담스럽지 않다.					
45	수업시간은 부담이 없고 흥미 있다고 생각한다.					
46	수업시간에 배우는 내용이 나에게 도움이 된다고 생각한다.					