[UCI]I804:24011-200000256999

2012년 2월

박사학위 논문

학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족의 관계

조선대학교 대학원

체 육 학 과

피 길 연

2012년 2월

박사학위논문

학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적행복감 및 학교생활만족의 관계

피 길 연

학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족의 관계

The Causal Relationship among Physical Self-Concept, Psychological Happiness and Satisfaction of School Life among Youth Participating in School Sports Activities

2012년 2월 24일

조선대학교 대학원

체 육 학 과

피 길 연

학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족의 관계

지도교수 정 명 수

이 논문을 체육학 박사학위신청 논문으로 제출함

2012년 2월

조선대학교 대학원

체 육 학 과

피 길 연

피길연의 박사학위논문을 인준함

위원장	조선대학교 교 수	김 응 식	(인)
위 원	조선대학교 교 수	조 동 진	(인)
위 원	전남대학교 교 수	이 계 윤	(인)
위 원	조선대학교 교 수	송 채 훈	(인)
위 원	조선대학교 교 수	정 명 수	(인)

2011 년 12 월

조선대학교 대학원

목 차

Abstract

제 1 장 서 론 1
제 1 절 연구의 필요성 1
제 2 절 연구 목적 3
제 3 절 연구 문제 4
제 4 절 연구 모형 4
제 5 절 연구 가설 5
제 6 절 용어 정의 5
1. 학교체육활동 6
2. 신체적 자기개념 6
3. 심리적 행복감 6
4. 학교생활만족도 6

제 2 장 이론적 배경 7
제 1 절 학교체육의 이해 7
1. 학교체육의 개념 및 목표 7
2. 학교체육의 종류 9
3. 중・고등학교 학생의 일반적 특성 12
4. 중・고등학교 학생들의 체육활동 중요성 15

5. 중·고등학교 학생과 동아리 활동의 가치 ····· 16
제 2 절 신체적 자기개념 ····· 18
1. 자기개념의 정의 ····· 18
2. 자기개념의 역할과 특성 ····· 20
3. 신체적 자기개념의 정의 ····· 21
4. 신체적 자기개념의 측정 ····· 26
5. 신체적 자기개념의 연구동향 ····· 26
6. 신체적 자기개념에 대한 선행연구 ····· 28
제 3 절 심리적 행복감 ····· 30
1. 심리적 행복감의 개념 ····· 30
2. 구성요소 ····· 32
3. 신체활동과 기분정서 상태 ····· 35
4. 주관적 행복감 ····· 38
제 4 절 학교생활만족 ····· 42
1. 학교생활 만족도의 개념 ····· 42
2. 학교생활 만족도의 측정 ····· 43
3. 학교생활 만족도의 구성요인 ····· 44
4. 학교생활 만족에 대한 선행연구 ····· 47
제 5 절 구조방정식 ····· 51
1. 구조방정식모형의 개념 ····· 51
2. 구조방정식모형의 장점 ····· 52
3. 구조방정식모형의 적합도 ····· 53
4. 구조모형 분석 ····· 55

제 3 장 연구 방법 ····· 58
제 1 절 연구대상 ····· 58
제 2 절 측정도구 ····· 60
1. 인구통계학적특성 ····· 61
2. 신체적 자기개념 ····· 61
3. 심리적 행복감 ····· 61
4. 학교생활만족 ····· 61
제 3 절 측정도구의 타당도 및 신뢰도 ····· 62
1. 신체적 자기개념의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 ··· 62
2. 심리적 행복감의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 ····· 64
3. 학교생활만족의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 ····· 66
제 4 절 확인적 요인분석 ····· 68
1. 신체적 자기개념 확인적 요인분석 ····· 69
2. 심리적 행복감 확인적 요인분석 ····· 69
3. 학교생활만족 확인적 요인분석 ····· 70
제 5 절 조사방법 ····· 71
제 6 절 자료처리 ····· 71

제 4 장 연구 결과 ····· 73
제 1 절 상관관계분석 ····· 73
제 2 절 연구모형의 적합도 검증 ····· 74
1. 적합도의 추정 ····· 74
2. 수정모형 및 모형비교 ····· 75
제 3 절 인과관계 검증 ····· 76

제 4 절 최종 구조모형의 경로계수 효과의 분해 78

제 5 장 논의 79

제 1 절 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향 79

제 2 절 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념이 학교생활만족도에 미치는 영향 80

제 3 절 학교체육활동 참가 청소년의 심리적 행복감이 학교생활만족도에 미치는 영향 81

제 4 절 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족도의 관계 82

제 6 장 결론 및 제언 83

제 1 절 결 론 83

제 2 절 제 언 84

참고문헌 85

부 록 93

표 목 차

표 1. 구조모형의 적합도 평가 지수 ····· 56
표 2. 연구대상자의 인구통계학적특성 ····· 59
표 3. 설문지의 구성 및 내용 ····· 60
표 4. 신체적 자기 개념의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과 ····· 63
표 5. 심리적 행복감 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과 ····· 65
표 6. 학교생활만족 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과 ····· 67
표 7. SEM 최대우도법에 의한 외생·내생변수의 요인 부하량 ····· 68
표 8. 신체적 자기개념 척도의 확인적 요인분석 결과 적합도 지수 ····· 69
표 9. 심리적 행복감 척도의 확인적 요인분석 결과 적합도 지수 ····· 70
표 10. 학교생활만족 척도의 확인적 요인분석 결과 적합도 지수 ····· 71
표 11. 변수간의 상관관계 ····· 74
표 12. 구조모형의 적합도 검증을 위한 전반적 지수 ····· 75
표 13. 수정모형의 적합도 평가 ····· 76
표 14. 최종 구조모형 경로계수와 유의도 검증 ····· 77
표 15. 최종 구조모형 경로계수 효과 분해 ····· 78

그 림 목 차

그림 1. 연구모형 ····· 4
그림 2. 자기 개념의 다차원적/위계적 모델 ····· 24
그림 3. 구조방정식 모형의 연구 절차 ····· 53
그림 4. 최종 구조모형 경로계수 ····· 77

ABSTRACT

The Relationship among Physical Self-Concept, Psychological Happiness and Satisfaction of School Life among Youth Participating in School Sports Activities

Pi Gil Yoen
Advisor : Prof. Jung Mygomg Soo, Ph.D.
Department of Physical education,
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study, the school athletic participation of youth physical self-concept and psychological euphoria and the school is to identify the relationship between life satisfaction. Through which of the high school kids go to school and sports activities and active participation in life and physical activity needed to form good learning attitudes and academic program development, and practical research to take place more actively look forward to it. The subjects of this study in 2011 Gwangju. Chonnam of material: high school students were set to study. Looking specifically at middle school in Gwangju K 50 names boys girls 50 people attending, H boys attending high school 100, in Jeollanamdo 50 boys names and girls junior high school students in 50 people, B girls 100 people attending high school The survey was conducted. Falsely answering survey questions as a lack of material resources, except for six that is considered to be 394 people total in the final analysis data was used, analysis of data available and useful end-use of the SPSS 17.0 program to fit the descriptive statistics for research purposes, and navigation Red factor analysis, reliability analysis, correlation analysis carried out and, AMOS 7.0 program to meet the research objectives factor analysis, covariate structure

analysis was performed. Therefore, conclusions based on the results of this study are as follows. First, the school athletic participation of youth physical self-concept appeared to affect the psychological euphoria. Second, the school athletic physical self-concept of youth participation in school appeared to affect satisfaction. Third, the school athletic participation of young people in school to satisfy the psychological impact of happiness showed. Fourth, the school athletic participation of young people with physical and psychological feelings of self-concept and school life satisfaction showed that a causal relationship.

제1장 서론

제1절 연구의 필요성

중·고등학교 시기는 바람직한 자아확립과 인격의 통합적 발달이라는 과업을 수행하는 개인적 차원에서뿐만 아니라 그들의 올바른 성장이 내일의 국가발전과 직결된다는 거시적 측면에서도 한 인간의 일생에 있어 가장 중요한 시기로 주목된다. 더욱이 국가의 장래는 그 국가의 청소년들의 모습을 통하여 예측할 수 있다는 말과 같이 청소년들은 국가장래의 중추적 기반이며 초석이므로 이 시기에 같은 목적과 같은 관심을 가진 또래끼리의 스포츠 활동을 통한 폭넓은 경험 습득은 건전한 성인으로 자라나는 중·고등학교 학생들이 거쳐 가야할 절대적 과제인 것이다.

2007년 개정된 체육과 교육과정에서는 학생의 체력 저하 및 건강 문제 해소, 체육과 교육에 국가·사회적 요구 반영과 과거의 스포츠 또는 운동 기능 중심을 신체 활동 가치 중심의 교육과정을 통해 체육과 운영 문제의 해소를 통한 질 높은 체육 교육을 제공하며 신체 활동이 가지고 있는 교육적 가치를 함께 학습하도록 하고 있다(교육인적자원부, 2007).

전통적인 주입식 교육의 수업은 학생의 입장에서 교육 주체와의 상호작용을 통해 수업을 어떻게 받아들이는지, 수업과정의 투입·산출을 보여주는 데는 부족하였다. 학습자가 수업에서 많은 시간을 보낸다고 해서, 또는 수업시간에 많은 내용을 다루었다고 해서 학습이 잘 일어난다고는 볼 수 없다. 학교에서 진정한 교육이 이루어지려면 학습자가 적극적이고 능동적으로 참여한다는 것이 전제되어야 한다(정혜영, 조연순, 정광순, 박주연, 2004). 또한 교육적 환경, 교사의 변인과 관련된 수업, 사회적 경험, 개인적 특성 등을 나타내며 수업의 효율성과 효과성에 초점을 둔 연구가 많았으나, 수업에서 학생의 역할과 비중을 고려할 때 학생이 수업의 중심에 위치하고 학생의 삶을 풍요롭게 하기 위한 노력과 이를 통해 학생의 능동적·자발적 참여를 유도해야 할 것이다.

체육 수업에서 수업의 질적 향상과 학생의 적극적 신체 활동은 학생들의 학습과정의 만족감과 성취감, 자긍심을 높여 긍정적인 방향으로 설정하면 학습자 자신의 적극적 참여와 과정을 중시하는 교육풍토를 만들 수 있다고 하였다(이은주, 2000). 이를 위해 몰입은 현재 경험에 능동적으로 참여함으로서 스스로 즐거움을 느끼고

있는 상태라는 점에서 학생들이 몰입 경험을 한다면, 자신에게 주어진 일에 능동적으로 참여하여 자연스럽게 해결할 수 있기 때문에 7차 교육과정의 자기 주도적 학습이 가능할 것이다. 또한, 내적 동기는 학생 스스로 하여금 자신이 역할을 수행하고자하는 의욕을 불러일으키는 원동력이 되며 신체 활동, 운동, 스포츠에서 내적 동기가 강한 사람은 보상이 없는 상황에서도 지속적으로 운동할 수 있고 자신의 유능감에 대한 욕구 및 과제를 성취하도록 하기 때문에 자발적이며 적극적인 수업 차여를 이끌어 낼 수 있다(이강헌, 조춘환, 2004; 소명선, 2006). 더불어 청소년기의 신체활동은 신체적, 정신적, 정서적인 활동과 경험을 통하여 건강한 신체와 욕구불만을 해소하는 등 건강한 사고 방식을 만들어 내는 역할을 할 수 있다. 이는 신체적 활동을 통해 일상생활에서의 안정과 발전까지 기대할 수 있으며(하충곤, 이강헌, 2002), 중학생 시절의 신체, 건강, 체력, 외모 등에 대한 올바른 형성을 하는데 있어 체육교과의 중요성 대두된다.

학교, 사회에서는 학생들이 선호하는 체육활동을 할 수 있도록 여건을 조성해 주어 학생들의 운동욕구를 충족하도록 하면서 잠재되어 있는 신체적 운동 능력과 체력 요소를 계발하여 환경에 잘 적응할 수 있도록 하고 있다. 특히 체육활동은 학생들이 자율적으로 운동에 참여함으로서 학교 교육에서 충족되지 못한 신체활동에 대한 자신감을 배양하고, 이를 통해 신체 및 지적발달과 단결심 등 사회적 태도를 기를 수 있다.

사회적 태도 함양과 더불어 심리·사회적인 불안감을 해결해 나가고 학교생활에서의 만족감을 증가시킬 수 있는 방안으로, 건전하고 창조적인 여가활동이라는 측면에서 체육활동의 중요성을 강조한다.

모든 학생들에게 체육활동 참여의 자유와 기회가 주어지며, 참가자의 선택과 자발성에 기초를 두어 중·고등학생이 자유 시간에 놀이, 게임, 스포츠 또는 레크리에이션 활동에 자발적으로 참여함으로서 심신의 건강을 도모하고 스트레스를 해소할 수 있는 기회를 제공하여야 할 것이다.

우리가 의식적인 삶을 살아가는데 있어서 중심개념은 자기 자신에 관해서 자신을 어떻게 생각하느냐 하는 것이다. 그리고 자기 자신의 신체에 대해 매력이 있다든지, 능력이 있다든지, 힘이 있다든지 등과 같은 자기지각은 자기존중감과 관련되며, 심리적 행복감에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다(이혜경, 2008).

자기개념은 개인의 활동을 설명, 예언하는데 잠재적으로 유용한 가설적 구인이며, 운동은 긍정적인 자기개념을 형성시키기도 하며, 자기개념은 운동을 지속시키

는데 영향을 주는 중재적 행동요인으로 역할을 한다(Marsh, 1993). 지속적인 신체운동은 인간의 자기개념 발달과 신체적 자기개념 발달은 물론 신체적 자기개념을 증진시키는데 긍정적인 효과를 미칠 것이라는 결과가 남녀노소를 대상으로 한 많은 연구에서 보고되고 있다(강성구, 박주영, 2003; 김석일, 2004; 홍길동, 허정식, 2003; Ebbeck & Gibbons, 2003).

이와 같이 신체적 자기개념은 자기 신체에 대한 자신의 견해, 건강상태, 신체능력 및 성적 매력 등을 나타내며, 운동은 개인의 신체능력을 증가시킴으로써 신체에 대한 지각에 긍정적 변화를 일으켜 대인관계를 원만히 유지시키고 건전한 성격발달에 영향을 끼치므로 결과적으로 심리적 행복감을 향상시킨다는 연구결과가 보고되었다(Dishman & Gettman, 1980).

심리적 행복감은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적, 정서적 상태로써 대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나인 쾌락적 즐거움 또는 감정호전 현상이다(Wankel & Berger, 1990). Ryff, Dienberg, Urry, Muller, Rosenkranz & Friedmann(2006)은 심리적 행복과 불행(우울, 불안, 화)척도가 다양한 호르몬과 심맥관계 생물표지자와 주목할 만하게 연결되어 있음을 발견하여 심리적 행복감에 관한 지식확장이 이루어 졌으며, 운동참여는 불안이나 우울증을 감소시켜 행복감을 높여준다는 연구(김영미, 2003; 김은혜, 2003; 이순림, 2007; 이윤주, 이계윤, 정명수, 원유병, 2002)가 이루어지고 있다.

현재 중·고등학교 학생들을 둘러싸고 있는 가정, 학교 및 사회 환경은 중·고등학교 학생들의 자아정체감 형성에 적절한 도움을 주지 못하는 것으로 평가되고 있어 이러한 시점에서 생각과 뜻과 목적이 같은 또래 중·고등학교 학생들이 올바른 자아정체감을 확립하고 건전하게 성장하는데 도움이 되기 위해 연구의 필요성이 절실히 요구된다.

제2절 연구목적

본 연구는 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족 간의 인과적 관계를 규명하고자 한다. 이를 통하여 중·고등학교 학생들이 학교체육활동 및 생활체육 활동에 적극적인 참여와 바람직한 학습태도를 형

성하는데 필요한 프로그램 개발 및 학술적, 실질적 연구가 더욱 활발히 이루어질 것에 대비한 기초 자료를 제시하고자 한다. 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 다음과 같은 구체적인 연구문제를 설정하고 이를 규명하고자 한다.

제3절 연구문제

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향은 어떠한가?

둘째, 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념이 학교생활만족에 미치는 영향은 어떠한가?

셋째, 학교체육활동 참가 청소년의 심리적 행복감이 학교생활만족에 미치는 영향은 어떠한가?

넷째, 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족 간에는 어떠한 관계가 있는가?

제4절 연구 모형

본 연구는 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족 간의 인과적 관계를 규명하기 위하여 선행연구를 토대로 연구 모형을 설정하였다. 이와 관련된 연구 모형은 <그림 1>과 같이 신체적 자기개념을 독립변수로, 학교생활만족을 종속변수로 설정하였으며, 독립변수와 종속변수의 관계에 개입하는 매개변수는 심리적 행복감으로 설정하였다.

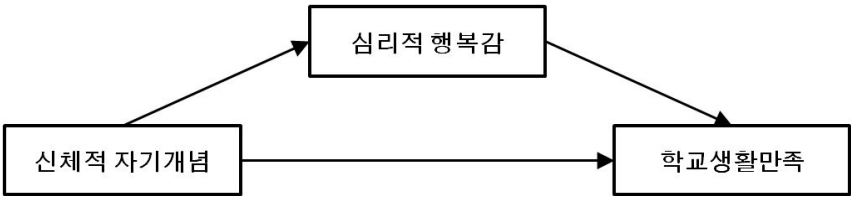

그림 1. 연구모형

제5절 연구가설

본 연구는 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족 간의 인과관계를 규명하기 위하여 다음과 같은 구체적인 연구가설을 설정하고 이를 검증하였다.

첫째, 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념은 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념은 학교생활만족에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 학교체육활동 참가 청소년의 심리적 행복감은 학교생활만족에 영향을 미칠 것이다.

넷째, 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족 간에는 인과관계가 있을 것이다.

제6절 용어 정의

본 연구에서 사용할 변인의 용어 정의는 다음과 같다.

1. 학교체육활동

학교 교과과정의 운영을 목적으로 행하는 정규 체육수업활동을 의미한다.

2. 신체적 자기개념

자기 신체에 대해 자신이 지각하고 있는 조직화된 형상으로 근력, 체지방, 유연성, 신체활동, 외모, 건강, 스포츠 유능감, 자기존중감, 신체만족, 지구력 등의 신체

적 능력 및 외모에 대한 의식적인 지각으로 구성된다(조충훈, 1998). 따라서 본 연구에서 신체적 자기개념이란 사회적 자기개념, 정서적 자기개념과 함께 총체적 자기개념을 구성하는 한 가지 요소로서 본 연구에서는 신체적 자기개념과 관련된 요인으로 스포츠 자신감, 규칙적 운동, 건강, 지구력으로 구성하였다.

3. 심리적 행복감

심리적 행복감은 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨과 자신의 생활에 대한 의미와 책임감, 목적의 성취 등을 느끼며 긍정적 자아상을 지니고 자신을 가치 있다고 여겨 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것으로 정의 한다(이재주, 2010). 따라서 본 연구에서는 심리적 행복감과 관련된 요인으로 즐거움, 자신감으로 구성하였다.

4. 학교생활만족도

학교생활이란 학교에서 받은 교육적 영향의 총체를 말하며 학교생활의 구성요소로는 학생과 교사와의 관계, 학생 상호간의 관계, 학급 활동 등이다(교육학 사전 편찬위원회, 1992). 학교생활만족도란 학생들의 학교생활 구성요소에 대한 주관적, 개인적, 긍정적인 느낌이나 감정 또는 태도를 의미한다(송희숙, 2002). 따라서 본 연구에서는 학교생활만족도와 관련된 요인으로 교우관계, 교사관계, 학습활동, 규칙준수, 학교행사로 구성하였다.

제2장 이론적 배경

제1절 학교체육의 이해

1. 학교체육의 개념 및 목표

학교체육이란 학생들을 대상으로 정부에서 계획한 교육과정에 따라 계획적으로 행해지며 체육문화의 유산을 유지 발전시키며, 건강을 유지하는 신체활동을 매개로 한 교육활동이다. 또한 학교체육은 모든 학생을 지, 덕, 체가 조화를 이루고 있는 전인적인 인간으로 육성하기 위해 각종 스포츠 활동을 통해서 체육에 대한 이론과 실기를 올바르게 습득하게 하여 심신의 건강한 발달을 도모하고자 하는데 그 목표를 두고 있다. 체육교육은 신체와 주위 환경과의 관계에서 나타나는 신체의 움직임으로 육상, 체조, 수영, 구기와 무용 등의 신체활동을 대상으로 하며 체육활동을 이해하고 보다 빠르게 높이 강하게 되려는 인간의 욕구를 실현하는 기능을 배우는 의도적이고 계획적인 교육활동이다.

Siedentop(1994)은 체육은 오늘날 세계에서 필요로 하고 운동을 통해서 고안된 인간 활동과 표현형식을 제한하거나 주위사실을 묘사할 필요로 제한된 인간 활동의 기술과 과학을 연구하기 위한 학교 프로그램이라고 정의하고 있다. 따라서 체육이란 신체활동을 통해서 이루어지는 교육의 한 방법이라고 말하고 있으며, 개인의 운동 기능성의 발달과 이와 관련된 반응, 그리고 이러한 반응의 결과에서 오는 개인의 연속적인 행동수정에 관계된 전 교육과정의 일면이라고 할 수 있다.

학교체육은 정규과목으로서의 정과체육수업과 체육특별활동, 방과 후 체육활동, 클럽활동 등 일반학생을 대상으로 하는 것과 특기선수를 육성하는 엘리트체육 등으로 구성되어 있다. 일반학생을 대상으로 하는 정규과목으로서의 체육교과는 다양한 신체활동을 통하여 학생 개개인의 움직임 욕구를 실현하고, 운동을 수행하는데 필요한 기능과 체력을 증진하며, 운동과 건강에 관한 지식을 이해하여 사회적으로 바람직한 태도의 함양을 목표로 하고 있다(교육부, 2007). 여가선용과 생활체육과의 연계를 지향하는 방과 후 체육활동은 학교가 주 제공기관이 되는 학교 내 방과 후 자율체육활동과 자율스포츠클럽 활동 그리고 학교 외 지역사회체육기관이나 시설

이 주제공자가 되어 운영하는 학교 외 체육활동으로 구분하여 생각해볼 수 있다(김경숙 등, 2004). 특별활동의 교육과정은 자치활동, 적응활동, 계발활동, 봉사활동, 행사활동의 5개영역으로 구성된다. 각 영역별 구체적인 활동 내용은 지역의 특성과 학교의 실정, 학습자의 특성을 고려하여 선정하고 융통성 있게 운영할 수 있다. 특히 계발활동과 행사활동 영역에서의 체육특별활동 프로그램이 명시되어 있음을 알 수 있다.

체육의 목적은 교육의 일반적인 전인적 인간육성에서 찾아볼 수 있다. 체육이 의도적인 신체활동을 통하여 인간의 전인적 발달을 꾀한다고 할 때 교육의 목적과 궁극적으로 일치한다고 볼 수 있다. 그러므로 체육의 목적은 시대와 국가에 따라 각기 다른 교육철학 및 교육목적에 의거하여 그 내용을 달리하게 된다. 학습목표의 분류는 전문 학자들에 의하여 다양하게 진술되어져 왔다. 그 중 Bucher는 체육학습 목표를 지적능력 및 기능발달에 관한 지식의 인식을 의미하는 인지적 영역, 개인적 태도, 가치, 감상의 표현 등을 포함하는 정의적 영역, 그리고 조작기능의 발달에 관련된 심동적 영역으로 분류하고 있으며 이 세 영역은 상호 밀접한 의존적 관련성을 지니면서 학습자의 개인적 욕구와 발달과업에 의해 반응한다고 설명하고 있다(강신복, 오학수, 1997).

체육의 목표는 신체활동 가치의 내면화와 실천을 통한 전인 교육을 목표로 한다. 즉, 신체활동을 통하여 활기차고 건강한 삶에 필요한 지식과 실천 능력, 자신의 미래를 계발하는데 필요한 도전 능력과 창의적 사고력, 공동체 생활에 필요한 선의의 경쟁력과 협력하는 태도를 함양한다. 구체적인 목표를 살펴보면 다음과 같다(교육인적자원부, 2007).

첫째, 건강 활동의 가치를 이해하고 건강관리 방법을 실천하며 자신 및 지역사회의 건강문화를 감상할 수 있는 능력을 기른다.

둘째, 도전활동의 가치를 이해하고 도전정신을 실천하면서 도전 스포츠를 수행하고 감상할 수 있는 능력을 기른다.

셋째, 경쟁 활동의 가치를 이해하고, 선의의 경쟁을 실천하면서 경쟁 스포츠를 수행하고 감상할 수 있는 능력을 기른다.

넷째, 표현활동의 가치를 이해하고 창의적으로 표현활동을 수행하며 감상할 수 있는 능력을 기른다.

다섯째, 여가활동의 가치를 이해하고 지속적으로 여가 스포츠를 수행하며 감상할 수 있는 능력을 기른다.

학교체육은 학생들에게 체육교육 과정을 통하여 가치 있는 삶을 살기 휘한 수단으로서 생활체육에 참여할 동기유발을 할 수 있도록 만드는 중요한 역할을 하며 학생 개개인의 요구와 욕구를 만족시키면서도 사회적 요구에 부응하여 미래사회에서 필요한 인재를 준비시키는 기능도 갖고 있다. 그러므로 학교체육은 생활체육의 밑거름 역할과 동시에 평생체육활동을 할 수 있는 기반을 마련하는 기능을 하게 된다고 볼 수 있다.

2. 학교체육의 종류

학교에서 행해지는 체육활동을 크게 3가지로 구분하면 정과체육수업과 정과체육수업에서 배운 지식을 더욱 발전시키고자 학생들이 참여하는 교내 특별활동으로서의 체육특별활동 그리고 교내활동에서 벗어나 특별한 팀이나 클럽의 형태로 조직하여 행해지는 프로그램으로서 조직적 방과 후 체육활동과 자율적으로 참여하는 비조직적 방과 후 체육활동으로 나눌 수 있다. 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

가. 정과체육수업

정과체육수업은 학교체육에서의 주된 수업으로서 교사가 교육자의 입장에서 피교육자인 학생을 대상으로 정부에서 정해진 체육교육과정을 학교의 책임아래 의도적이고 계획적으로 행하는 체육수업을 의미한다(박용연, 1990).

따라서 정과체육수업은 교육부에서 교육과정에 의해 목표에 맞게 개발된 교과내용은 교사가 지침에 따란 목표를 잘 반영시켜 교수활동을 해야 한다. 따라서 실제로 정과체육수업은 야외수업인 경우가 많으며 신체를 통한 교육이기 때문에 학생들 간의 개인차가 상당히 많다. 교사는 학습자 개인의 흥미와 학습능력의 차이를 고려한 다양한 학습지도의 방안을 연구하여야 한다.

체육 교육 내용은 건강, 도전, 경쟁, 표현, 여가라는 신체활동 가치를 중심으로 이루어지며, 이 교육적 가치들을 인문 사회적, 자연 과학적, 예술적 현상으로 탐구하고 실천하는 특성을 갖는다. 건강 활동은 건강에 관한 지식을 탐구하고 이를 토대로 심신의 건강을 증진하고 관리하며, 건장의 제 문제를 해결할 수 있는 합리적인

의사결정능력을 함양하는 데 초점을 둔다. 도전활동은 신체활동을 수행하면서 자신의 잠재력을 발견하고 자신의 한계에 능동적으로 도전할 수 있는 능력개발에 초점을 둔다. 경쟁 활동은 신체활동에 존재하는 경쟁과 협동의 원리를 인식하고 선의의 경쟁과 상호 이해를 통해 신체활동을 과학적으로 수행하고 감상하는 데 초점을 둔다. 표현활동은 신체활동의 심미적 요소를 이해하고 창의적으로 표현하며 다양한 표현유형과 문화적 특성을 감상하는 데 초점을 둔다. 여가활동은 일상생활에서 신체적 여가 활동이 가지는 개인적 가치와 사회적 가치를 인식하고 체육 활동의 생활화를 통해 올바른 여가 문화를 자기 주도적으로 만들어가는 데 초점을 둔다. 중등학교 체육은 신체활동 가치의 심화교육을 담당하기 위해 자기건장 및 체력관리, 과학적인 경기수행능력향상, 창의적인 표현능력 향상, 건전한 여가문화 창조를 강조한다. 특히 고등학교 1학년 체육은 신체활동에 관한 종합적인 안목과 실천 능력 개발을 강조하고, 고등학교 2, 3학년 체육 선택과목 학습과 연계될 수 있는 평생체육활동의 기초를 마련한다.

나. 특별활동

특별활동은 교과와 상호 보완적 관련 속에서 학생의 심신을 조화롭게 발달시키기 위한 교과 이외의 활동이다. 특별활동은 근본적으로 집단 활동의 성격을 지니고 있으나 집단에 소속한 개인의 개성, 자율성, 창의성도 아울러 고양하려는 교육적 노력을 포함한다(윤정윤, 2006). 특별활동은 다양한 집단 활동에 참여함으로서 학교생활에 잘 적응할 수 있게 하고 민주시민의 자질을 함양하게 한다. 또한 다양한 자기표현의 기회를 제공하여 학생의 개성과 소질을 계발, 신장하고 건전한 취미함양 및 여가선용을 통하여 자아실현을 돕는다.

특별활동의 교육과정은 자치활동, 적응활동, 계발활동, 봉사활동, 행사활동의 5개 영역으로 구성된다. 각 영역별 구체적인 활동내용은 지역의 특성과 학교의 실정 그리고 학습자의 특성 등을 고려하여 선정하고 운영할 수 있다. 중학교에서는 왕성한 활동력과 다양한 욕구를 건전한 방향으로 유도하고 원만한 인간관계를 형성하는데 중점을 두며 고등학교에서는 자아의 발견과 확립, 삶의 힘과 지혜, 남과 더불어 살아가는 방법 등을 체득하는데 중점을 둔다.

특별활동에서는 특히 학생의 자주적인 실천 활동을 중시하여 교사와 학생이 공

동협의하거나 학생 자신의 힘으로 활동계획을 수립하고 역할을 분담하여 실천하게 한다. 아울러 지역과 학교의 독특한 문화풍토를 고려하여 특색 있고 융통성 있게 운영하는 것이 중요하다.

다. 방과 후 체육활동

방과 후 체육활동은 참여하는 학생들이 스스로 종목을 정하여 정과체육수업시간 이외 방과 후 시간이나 수업이 없는 날 행해지는 체육활동을 뜻한다. 이는 참가자가 참가하고자 하는 의욕만 있으면 되고 시간의 제약이나 심리적인 부담 없이 참여할 수 있다. 즉 정과체육수업은 교과내용이 정해져 있으나 방과 후 체육활동은 운동종목을 스스로 선택할 수 있으며 자유로운 시간활용과 충분한 활동기회가 있다. 교내활동으로는 학교에서 주관하는 체육대회 운동부활동 그리고 방과 후 자율적으로 참여하는 체육활동이 있으며 교외활동으로는 공공체육시설, 사회체육 관련 기관 그리고 사설 스포츠센터 등에 참여하는 조직적인 체육활동과 개인, 가족이나 친구들과 학교시설이나 기타 지역사회 체육시설을 이용하여 자유롭게 참여하는 자발적이고 비조직적인 체육활동이 있다. 주로 방과 후나 주말에 자유롭게 참여하는 비조직적인 체육활동은 건설적인 여가선용의 한 방법으로서 청소년 비행의 예방적인 역할을 하기도 한다. 나아가 정과체육시간에 배운 학습내용을 바탕으로 학교를 졸업한 후에도 상급학교나 사회생활을 하면서도 생활체육에 직접 참여하는 촉매 역할을 할 수 있다(김혜정, 1999). 따라서 정과체육이나 특별활동을 통한 체육활동의 취약점을 보완하고 보다 이상적인 체육활동을 위해서 학교에서 방과 후 체육활동 프로그램을 활성화 시켜야 한다. 또한 입시위주의 학교교육으로 학업 생활에서 받은 스트레스를 해소시키며 기분전환을 하여 학생들이 재충전 할 수 있는 기회를 제공하여 정규체육시간에 학습한 내용을 적용하고 활용하여 새로운 스포츠 종목들을 경험할 수 있어야 한다.

방과 후 체육활동은 학교에서의 행사나 경기로 인하여 방과 후 체육활동이 이루어지며, 체육클럽활동으로 축구부, 야구부, 댄스, 비보이 등의 클럽을 두어 주 1회 정도의 클럽활동을 행하고 있다. 또한 비조직적 자율체육활동은 학생들의 방과 후 여가기간의 증가와 함께 학교의 시설과 용구가 학생들에게 개방되면 인위적인 활성화 노력을 기울이지 않아도 자연히 이루어질 수 있다. 그러나 공공체육시설은 접

근성 부족과 일부시설은 임대운영이며 학교의 시설은 운동장이나 농구골대에 한정되며 용구의 개방도 현실적으로 이루어지지 않고 있으며 입시위주의 교육여건에서 청소년들의 체육활동에 대해 크게 기대할 수는 없는 현실이다. 하지만 공공체육시설을 확충하고 야간체육을 지원하며 공공, 학교, 민간체육 시설의 유기적 통합정보시스템 구축하는 등, 방과 후 체육활동의 종목을 늘리고 체육시설 및 장소, 지도자, 예산 등의 지원을 하여 프로그램을 개발 제공하여 체육클럽활동이 효율적으로 운영되도록 노력을 기울여야 한다.

3. 중・고등학교 학생의 일반적 특성

중・고등학교 학생기라는 시기는 발달적 측면에서 보아 사춘기 전기에서부터 사춘기의 후기에 이른다고 할 때 연령상으로는 12세에서 18세까지라 할 수 있다.

이 시기는 우리나라 교육 편제와 관련시킬 때, 중・고등학교의 시기를 포함 하고 있는데 이때는 전체의 각 부위들이 급격하게 성장하는 때이며 지적, 정서적, 사회적, 운동 면에서도 급격한 변화를 경험하는 시기로 여러 측면에서 가장 많은 관심을 기울여야할 중요한 시기이다(박문환 등, 1997; 위성식 등, 1997).

중・고등학교 학생 성장과 발달의 잠재적 가능성을 최대한으로 발현도록 의도적으로 자극을 주는 것이 교육이며 교육 중에서도 신체를 통한 교육, 신체를 위한 교육이 체육이라 할 때 체육의 중요성은 쉽게 이해된다(위성식 등, 1997).

또한 중・고등학교 학생기는 사람의 일생을 통하여 그 가능성을 최대한 발현시키며 체력이 건강한 삶을 영위하는데 필수 불가결한 요소가 체육활동이라고 생각할 때 중・고등학교 학생기의 체력 육성 문제는 어느 시기보다도 관심의 대상이 되어야 한다.

가. 신체적 특성

중・고등학교 학생기가 되면 신장과 체중이 급격한 성장을 보이는 시기로 여자는 남자보다 2~3년 정도 빨라서 보통 여자의 경우에는 11세경에 남자의 경우에는 13세경에 시작해서 4년 정도 성장이 지속되는데 여기에는 개인차가 있다.

신장의 증가는 여자의 경우 보통은 9세부터 늦게는 15세부터 증가를 시작하며

성장의 절정은 12세 정도이며 남자의 경우 10세에서 늦게는 16세에 증가를 시작하는데, 성장의 절정은 대개 15세로 여자의 성장시기가 2년 정도 빠르다.

이와 같은 성차를 보이는 이유는 여자가 좀 더 성숙한 골격구조와 신경구조를 가지고 태어나며 이 같은 발달은 아동기를 거치면서 점점 증가하기 때문이다. 남자의 신장 증가는 대부분 21세까지 지속되는 반면 여자는 이보다 빠르며 평균적으로 중·고등학교 학생 신장의 98%는 16~18세에 이루어진다. 중·고등학교 학생 체중의 증가는 남, 녀 간의 성차를 보이는데 평균적으로 태어나서 7세까지 여아는 남아보다 가벼우나 9세경에서 약 14세까지 여자가 남자보다 무거워진다. 근육은 남자에게 있어서 체중의 증가를 가속화시키며 피하지방은 여자의 체중 증가를 지속화 시킨다(위성식, 1997).

나. 정서적 특성

주로 중·고등학교 학생기의 전기와 중기를 사춘기라 하며 대개 이 시기는 중학교시기에 해당되는데 사춘기를 질풍노도기라고 하는 것은 이 시기의 정서변화를 요약한 표현이다.

사춘기에 격렬한 환희, 심한 수치감과 열등감, 때로는 자신을 영웅시하는 자아도치, 심한 우울증의 정서에 자주 휩싸이게 된다.

따라서 늘 불안스럽고 위험스러우면서 자주 화를 내고 긍정적이기 보다는 부정적으로 기울어지는 경향을 보인다. 사춘기의 불안은 신체적, 정서적, 성적 변화가 급격히 나타나는 데서 생기는데 이런 급격한 변화가 조화되지 못하면서 자기 무능력, 몸맵시, 행동상의 불만과 결함, 욕구의 불만족, 불확실한 장래, 대인관계 등에 대한 불안으로 나타나기도 한다. 후기에 들어서면 중·고등학교 학생들의 정서는 대체로 안정되면 감정적인 반응과 행동은 많이 억제되어 자기 통제의 힘이 증대되고 정서가 성숙됨에 따라 그 표현도 부드러워지고 정서적 긴장에도 잘 견디어 낼 수 있게 된다.

다. 지적 특성

중·고등학교 학생 전기의 지적인 면에서 나타나는 특징은 자아 개념인 자기의식, 자기 주체성이 싹튼다는 점이다. 이 시기부터는 내성적 경향이 드러나고 자신의 내 외적 조건(신체, 성격, 환경 등)에 관심을 갖게 되며 이러한 문제들에 대하여 만족과 불만을 나타내기도 한다. 형식적 조작능력이 점증하여 사고나 관찰에 있어서 추상적, 논리적으로 생각하려는 경향이 강해진다.

중·고등학교 학생 중기에는 자아개념이 더욱 강해져서 중·고등학교 학생 초기에 나타났던 추상적, 논리적 사고경향도 더욱 활발해지며 현실의 여러 방면에서 느끼게 되는 불합리에 대해서는 혼자만의 사고에 그치는 것이 아니라 다른 사람들과 논의하기를 좋아하고 자신의 가치관에 타당하지 않은 문제점들을 수용하려 하지 않는다.

중·고등학교 학생 후기에 이르면 중·고등학교 학생 전기와 중기의 특징이었던 충동적, 비판적 거부 자세를 많이 탈피하게 된다. 이 시기에 이른 사람들은 자기중심의 사고를 견지하기는 하나 좀 더 시야를 넓혀 사회 전반의 문제로 민족, 국가, 인류의 문제까지도 차츰 현실을 인정하고 현실과 결부하여 인생을 파악하려 한다.

라. 사회적 특성

중·고등학교 학생 전기는 아동기에 비하여 소집단을 구성하게 되며 연대의식은 좀 더 강해져서 지도자의 영향력이 부모나 교사의 그것보다 능가하는 경우도 발생하여 이들의 집단의욕은 점차 잠재화하게 되며 개인은 분단화, 독립화의 경향을 띄게 된다.

중·고등학교 학생 중기의 남녀들은 사회의 주변에 위치한 입장에 서 있다. 그들은 끊임없이 정열로 이상을 추구하고 있으나 기성세대의 가치관과 사회적 벽에 부딪치게 된다. 더구나 입시제도는 이들의 연대감을 붕괴시키고 지나친 경쟁의식을 조장하기도 하며 이에 적응하지 못하는 중·고등학교 학생에게는 열등감과 무능력에 사로잡히게 만든다. 이의 악화는 중·고등학교 학생 비행이나 자살을 초래하며, 중·고등학교 학생 후기에는 자율성에 입각하여 사회에 적응하여야 하기 때문에 복잡 다양한 사회의 요구에 중·고등학교 학생들은 끊임없는 선택을 강요받는다.

이러한 사회화의 과정을 통하여 중·고등학교 학생들의 가치관은 더욱 확고해지고 체계성을 갖게 된다.

4. 중·고등학교 학생들의 체육활동 중요성

중·고등학교 학생기는 제2성장기로서 사춘기 후기에 해당되며 이 시기의 신체 각 부위는 급속한 발달을 하며 지적, 정서적인 면에서도 그 발달이 현저하다.

성적으로는 2차 성장이 나타나 남녀의 특징이 뚜렷해지고 정신발달에서도 성인으로서의 완성을 기대하여 자아의식이 뚜렷해지면서 독립성과 반항심을 드러내기도 한다.

또한 중·고등학교 학생기는 일생의 체력과 건강의 기틀을 다지는 가장 중요한 시기이며 왕성한 의욕과 정력으로 자기의 능력을 시험하고자 하는 강렬한 신체활동의 욕구가 발생하는 때이기도 하다.

이 같은 상황 하에서 중·고등학교 학생기 체육활동의 중요성을 열거하면 다음과 같다. 첫째, 신체의 발육이 가장 왕성하고 신체적으로 완성되는 이 시기에 체육활동은 기분을 전환시켜 줌으로써 심신의 균형적 발달을 도모하며 신체적인 잠재능력을 충분히 신장시켜 체계적으로 충실한 체력을 양성해준다. 둘째, 지적 활동이나 능력 발달에만 치중하기 쉬운 이 시기의 체육활동은 심신에 새로운 변화를 가져올 수 있어 심신의 균형적 발달을 도모한다. 셋째, 스포츠 집단이나 클럽활동을 통하여 건전한 사회활동에 필요한 질서 있는 집단생활과 구성원으로서의 책임감과 희생정신을 배우게 된다. 넷째, 견디기 힘든 기후조건이나 어떤 상황에서도 엄격하게 사기를 북돋우며 그에 지지 않으려고 할뿐만 아니라 이를 극복하기 위해 최대한 노력한다. 이 시기에서의 이러한 정진, 노력의 경험은 인생으로서의 어려운 장면을 견디기 위한 기초로서 높이 평가할 수 있다. 다섯째, 인간생활에서는 필연적으로 인간관계가 수반되기 마련인데 신체활동을 통하여 자기의 욕구를 억제하고 보다 고차원적인 인간관계 및 역동적인 인간관계를 체험한다. 여섯째, 동아리활동은 주로 생활의 즐거움과 기분전환이 그 주된 목표라 할 수 있는데 중·고등학교 학생들이 자발적으로 신체활동에 참여함으로서 운동부족의 해소와 체력향상, 인간관계의 유대강화, 긍정적으로 진취적인 태도 함양, 사회적인 참여자로서 기분 전환과 윤택한 생활을 영위하는 기틀을 마련할 수 있는 것이다.

5. 중·고등학교 학생과 동아리 활동의 가치

현대사회의 심각한 사회문제로 제기되고 있는 중·고등학교 학생 문제를 예방하는데 있어서 동아리 활동이 갖는 중요한 의의는 일차적으로 왕성한 신체적 활동욕구를 지니고 있는 중·고등학교 학생에게 체육활동이 지닌 가치와 기능을 체험케 함으로서 신체와 정신의 균형 있는 조화적 발달을 가져오게 하는데 있다.

중·고등학교 학생 문제에 대한 효과적인 예방 및 해결책으로서 동아리활동이 지니는 가치를 신체적, 심리적, 사회적, 문화적인 측면에서 살펴보면 다음과 같다.

가. 신체적 활동욕구의 충족

중·고등학교 학생의 신체적 욕구는 마음껏 뛰고 활동하려는 충동으로 가득차 있으며 이의 충족을 위한 가장 바람직한 활동으로 체육활동을 들 수 있다.

동아리활동은 중·고등학교 학생의 신체적 활동욕구를 구체적이고 계획적으로 충족시킬 수 있는 적절한 기회를 제공함으로서 중·고등학교 학생의 완전한 발육발달에 기여할 뿐만 아니라 건강한 삶을 영위할 수 있게 해준다.

나. 정서적 안정

중·고등학교 학생기는 아동기에서 성인기로 전이되는 과도기로서 여러 가지 정신적 변화로 인하여 정서적인 혼란을 가장 많이 겪는 시기로서 이와 같은 중·고등학교 학생의 정서적 자극인 비 일상화의 욕구가 무제한적으로 개방되고 통제되지 않는 형태로 충족될 때 퇴폐 향락적인 일탈적 하위문화로 전락하고 만다.

체육활동은 경쟁적 상황에서 합법적 수단을 통하여 자신의 목표를 성취하는 가치를 내면화시키고 참여자나 관람자 모두에게 흥미를 제공하여 줄뿐만 아니라 자발적 참여를 통해 즐거움, 카타르시스, 심리적 성취감 등을 경험하게 하고 생활에너지를 재창조 할 수 있게 해준다.

다. 사회적 유대감 강화

오늘날 우리 사회의 비교육적 구조 및 일탈적 사회 환경은 중·고등학교 학생들로 하여금 과도한 경쟁심 및 사회적 고립을 느끼게 하는 주요 원인이 되고 있다.

이에 대해 동아리 활동은 성원 사이의 우애감과 연대감을 가져다주는 기회와 환경을 제공함으로서 중·고등학교 학생의 사회적 결합에 대한 욕구를 충족시켜 준다.

즉, 체육활동은 신체적, 정서적 상호작용을 통하여 서로간의 우정을 발전시키고 연대감을 돈독히 함으로써 사회적 거리감을 없애주는 효과적인 활동이라 할 수 있다.

라. 규칙준수 가치의 습득

동아리 활동은 즐거운 신체활동임과 동시에 공정하고 합리적인 규칙을 바탕으로 선의의 경쟁을 통하여 우월성을 가려내는 진지한 활동으로 페어플레이 정신을 그 생명으로 하고 있다.

이러한 페어플레이 정신은 동아리 활동이 지니는 또 하나의 윤리적 덕목인 스포츠맨십과 함께 규범 준수와 도덕성 함양의 가치를 습득하게 해준다.

체육 및 스포츠 경기에서 규칙은 참여자들 상호간의 약속으로써 위반했을 때 적당한 제재와 벌칙이 즉각적으로 가해지게 된다는 점에서 대부분의 운동 경기는 체육과 함께 덕육의 학습장이 된다.

결국 체육 활동은 중·고등학교 학생으로 하여금 건전한 경쟁심과 사회성을 배양할 수 있게 할 뿐만 아니라 민주시민의 자질 향상에도 크게 이바지하게 된다.

마. 경쟁가치의 습득 및 체제의 유지

동아리 활동은 사회 성원에게 그가 소속한 사회의 기본적인 주요 가치관과 규범을 학습하게 하여 내면화시킨다. 즉 체육은 구성원에게 현실에 적합한 사고와 감정 및 행동양식을 익혀 사회성원으로서 차질 없이 살아가도록 돕는다.

또한 체육은 승리를 추구 하는 경기활동을 통하여 고도 산업사회의 생산성 유지

를 위해서는 필요 불가결한 요소인 성취동기의 수준을 제고시키도록 조장하며 체육은 성취지향 사회의 이념을 학습하는데 중요한 역할을 담당하고 합법적인 수단을 통하여 목표를 성취시키는 가치를 내면화시킴으로써 사회체제의 유지와 존속에 기여한다(소재적 등, 1998).

제2절 신체적 자기개념

1. 자기개념의 정의

인간의 행동은 자기 자신에 대해 가지고 있는 개념과 자기 능력에 대한 자기 평가에 따라 결정된다. 주어진 어떤 상황에서 행동의 방향이나 태도는 대부분 우리가 우리 자신을 어떻게 지각하느냐에 달려 있다. '자기'라는 이 말은 개인 즉 타인과 구분되는 독특한 "나"라는 주체를 의미한다(이병걸, 1993; 문한식, 2007).

우리가 의식적인 삶을 살아가는 데 있어서 중요한 개념은 자기 자신에 관하여 자신이 어떻게 생각하느냐 하는 것이다. 심리학자들은 오랫동안 이것에 대하여 연구를 해왔으며, 나에 관한 것을 자신의 경험과 행동에 따라서 정형화시키고 정의를 내리려고 시도하였다. 역사적으로 고대 그리스 철학에서의 진술에서 "자신을 알다"에 대한 표현을 연구의 주제로 고려했을 것이다(Harter, 1996). 소크라테스와 플라톤과 같은 철학자들은 인생의 가장 중요한 목표로 하나의 자신만을 고려했었다(Hattie, 1992). Combs & Snygg(1959)는 자기개념이란 개인이 자신의 존재의 일부분 또는 특성이라고 생각하는 자신에 대한 제 지각을 의미하는데, 이것은 자기 자신에 대해 묘사하는 모든 지각을 포함한다고 주장했다.

Rosenberg(1979)는 자기개념이란 개인이 하나의 객체로서의 자기 자신과 관련해서 갖고 있는 생각이나 감정의 총체라고 정의하였다. Ross(1971)는 자기개념을 개인이 자기 자신을 보는 자화상으로서, 자신의 배경과 경험의 소산이라고 하였으며, Onkvisit & Shaw(1994)는 사회적 준거체계 안에서 개인이 자신에게 갖는 아이디어나 감정이라고 자기개념을 정의한 바 있다.

학자마다 자기에 대한 독특한 개념적 정의와 이론적 관점에 근거하여 자기 개념(self-concept), 자기표상(self-representation), 자기지식(self-knowledge), 자기인지

도(self-schema), 자기체계(self-system), 자아(ego) 등의 다양한 용어를 사용하고 있다(김은진, 2006).

Cooley는 자기 개념을 자기의 발현 및 그것이 행위에 미치는 영향으로 한 개인의 자신에 대해서 가지는 개념은 자신에 대해서 타인들이 어떻게 반응하고 있는가를 지각하는 데에 달려 있고, 자신에 대한 개념은 자신의 행위의 방향을 결정하는 기능을 하며, 타인의 반응에 대한 지각은 타인이 실제로 그 사람에게 보내 온 반응을 대체로 정확하게 반영하므로, 타인이 실제로 보이는 반응은 그 개인의 행위에 대한 반작용에서 나온다고 하였다(Cooley, 1964; 조성진, 2006).

자기 개념은 많은 학자들이 연구해 왔으며 학자와 시대에 따라 약간씩 견해를 달리하기도 한다. 자기와 관련된 연구들은 대체로 자기의 내용적 측면과 구조적 측면을 구분하고 있다(Linville, 1987; Showers, Abramson & Hogan, 1998).

자기의 내용적 측면은 자기 자신을 기술하는 지식 및 정보를 의미한다. 자기 개념의 내용적 측면은 다면성과 다차원성과 관련이 있는데 다면적이라고 하는 것은 자기 자신에 관한 수많은 정보들이 채택되는 기준에 따라 범주화되어 저장되는 것을 말하며(Shavelson & Bouls, 1982), 다차원성이란 각각의 자기 모습에 대해 여러 가지 관점에서 평가하는 것을 의미하며 자신에 대해 얼마나 긍정, 부정적으로 평가하는가를 반영하는 긍정, 부정평가가 대표적이다. 이와 같이 내용적인 측면은 각 차원과 영역을 구성하는 지식들이며 정보와 정보량을 갖는다.

이에 반해 자기 구조적 측면은 자기지식 및 정보를 범주화하여 저장하고 있는 자기 영역 즉 자기 측면들의 인지적 조직을 말한다(김윤희, 2001). 교육학자들 사이에서 자기 개념에 대하여 많은 연구가 이루어지고 있다. 자기 자신을 어떻게 평가하고 느끼는가에 따라 일상생활에서 살아감에 있어 적응하는 방식이 달라지므로 사회적 성취도와 학업 성적에 까지 큰 영향을 주고 있다.

현대 심리학에서 사용하고 있는 자기 개념은 자아의 의식적 측면과 대상으로서의 자아(self as object)와 자기 자신의 지각과 평가를 어떻게 하고 있으며 그것을 어떻게 변화시키고 있는지(self as precess)를 연구하는데 사용되고 있다(이원철, 2000; 문한식, 2007).

2. 자기개념의 역할과 특성

자기개념의 역할은 두 가지로 대별된다(Engel & Blackwell, 1982). 첫째, 자기개념은 사회적 가치로서의 자아를 유지하고 강화시키려고 하는 동기 수단으로서의 역할을 한다. 사람들은 사회 안에서 자신에 대해 자기 나름대로의 가치를 부여하고 있으며, 타인들과의 관계 속에서 자아를 유지 또는 강화시키려고 하는 욕구를 갖고 있다. 따라서 자기개념은 그러한 욕구를 충족시키려고 하는 동기 수단으로서의 역할을 한다.

둘째, 자기개념은 사회적 통제기준이 자신의 행동기준으로서 내재화되기 위한 준거의 틀로서의 역할을 한다. 사람들은 자신의 자화상인 자기개념을 일관적으로 유지하려고 하는 동기를 갖고 있다. 따라서 자신의 자기개념과 상방되는 행동은 피하려고 하고 자기개념을 보호하려고 하는 경향을 갖고 있다. 이러한 동기는 자신과 자신의 주위환경을 지각하는 것에 있어서 준거의 틀로서의 역할을 하는 것이다. 사람들은 자기개념과 일치하는 방향으로 행동하며, 자기개념에 상반하는 경험은 선택적으로 왜곡하고 자기개념을 보호함으로써 인지적 부조화를 줄이려고 한다. 요컨대, 자기개념은 자아를 유지하고 높이려고 하는 동기 수단으로서 개인의 욕구 및 동기를 조직화, 활성화시키는 역할을 한다.

자기개념의 형성과 발달은 출생 이후에 시작되며 객관적인 자아로서 얼굴 생김새 등을 다른 사람과 비교해서 이해하는 자아와 자기의 내적인 것, 즉 스스로 느끼는 감정, 태도 생각과 같이 주관적인 것으로 볼 수 있다.

자기개념은 부모, 형제나 친구, 선생님 등과의 인간관계를 통해서 형성되며 살아가는 동안 성공이나 실패의 경험을 통하여 형성되기 때문에, 성공 여부에 따라 긍정적이거나 부정적으로 형성되어 갈 수가 있다.

긍정적인 자기개념은 자기 자신을 의미 있는 존재로 인식하여 자신감을 갖게 하고 부정적 자기개념은 자기 자신을 보잘 것 없는 존재로 인식하고 대인관계도 부정적이다. 자기 자신을 다른 사람과 비교해서 우월 하거나 열등하다고 느끼지 않고 자기 모습을 있는 그대로 보면서 받아들이는 것은 건강한 사람의 지표이다.

초기의 잘 적응된 인간경험이 자아발달의 기본이 된다고 보면서 자아개념과 자아에 대한 평가는 주변의 주요인물과의 상호작용을 통해서 형성된다. 즉 인간관계에서의 경험이 중요하며, 자기개념의 형성에 관한 연구에 의하면 타인과의 상호작

용과 성공 그리고 실패에 대한 개인적 경험 등이 자아개념의 주요 결정요소가 된다고 한다. 특히 개인과 접촉하게 되는 중요한 타인은 그 개인의 제반 특성과 행동을 평가하는데 이러한 평가는 그 개인의 자기개념 즉 그의 장점, 단점, 능력, 타인에 대한 관점의 형성에 영향을 준다.

이상에서 살펴본 자기개념의 특성을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 자기개념은 자기 자신에 대하여 가지고 있는 어떤 태도, 생각, 지각, 감정, 신념, 자기 자신에 대한 믿음 또는 자기 자신에 대한 어떤 평가적 신념 등 지각의 총체이다.

둘째, 자기개념은 그가 속해있는 환경과의 상호작용, 외부의 환경적 요소와의 접촉을 통한 경험, 성공 및 실패에 대한 개인적 경험, 타인과의 상호작용 등을 통해서 형성되고 발달한다.

셋째, 자기개념은 다면적이고 계층적인 구조를 가지고 있으며, 상부에 있는 구성요소일수록 안정성이 높고 하부로 내려올수록 환경의 영향을 많이 받는다.

넷째, 자기개념은 연령에 따라 변화 가능한 역동적 조직으로 자아개념의 변화는 자신의 새로운 경험의 결과로 일어나는데 직접 경험하고 경험이 분명할수록 자아지각의 변화를 초래하기 쉬워지고 상징적으로나 간접적으로 경험한 것은 변화가 적게 일어난다.

지금까지 자기개념의 특성을 살펴본 결과 자기개념은 개인이 속해있는 환경과의 상호작용이나 외부의 환경적 요소와의 접촉을 통해 형성·발달되며 경험에 따라 변화 가능한 역동적 조직이라는 점에 비추어 개인마다의 자기개념은 차이가 있으리라는 기준점을 얻게 된다.

운동과 자기개념을 연구하는 학자들은 위계적 자기개념 모형을 근거로 하위요소인 신체적 자기개념을 변화시키면 상위의 총체적 자기개념이 변화한다고 주장해왔다. 이 분야의 연구자들은 스포츠 기능이나 체력과 같은 여러 신체적 능력이 자기 개념을 향상시킨다고 하였다.

3. 신체적 자기개념의 정의

신체적 자기개념은 신체적으로 표현되는 개념으로 학문적 자기개념, 사회적 자기개념, 정서적 자기개념과 함께 총체적인 자기개념을 구성하는 요소이다.

신체적 자기개념은 문화, 연령, 성을 불문하고 총체적 자기개념에서 가장 중요한 역할을 한다. 특히 복잡한 현대 사회에서 건강하고 멋있어 보이는 신체와 관련된 여러 요인은 대인관계나 직무 수행에서 촉진제가 된다. 이와 같은 현대인의 신체적 매력에 대한 관심 때문에 규칙적인 운동 프로그램에 참여하는 인구도 꾸준히 늘고 있다. 규칙적인 운동은 신체적 자기개념을 증진시키는 효과가 있다. 운동과 자기개념을 연구하는 학자들은 위계적 자기개념 모형을 근거로 하위요소인 신체적 자기개념을 변화시키면 총체적 자기개념이 변화된다고 주장해왔다.

총체적 자기개념을 근거로 한 위계적 가설 모형에서 긍정적 자기개념을 향상시키려면 자기개념을 형성하는 각각의 하부 구성 요인들의 변화를 통한 개념 향상이 추구되어야 한다. 이런 관점에서 신체적 자기개념의 향상은 곧 자기개념의 변화를 가져다 줄 수 있는 직접적인 변인으로서의 중요성이 크다고 할 수 있다.

신체 활동의 증진은 개인적 도전, 경쟁, 성공적 경험을 통한 성공적인 자기개념의 증진을 가져오는 데 중요한 역할을 하고 있으며 신체적, 정신적 안녕 상태를 유지할 수 있도록 도와준다. 따라서 신체 활동은 자기개념을 증진시키기 위한 중요한 수단으로 인식되고 있다(하충곤, 2002).

운동과 자기개념과의 관계를 입증하고자 하는 연구의 가장 중요한 과제는 이들 간의 관계에 대한 기본 전제인 신체적 요인이 자기개념에 영향을 미치는가하는 가설에 대한 검증이다.

신체적 변인이 자기개념에 영향을 미친다는 가설의 입증은 운동선수와 비선수의 자기개념을 비교해 봄으로서 알 수 있다. 몇몇 연구에서는 운동선수와 비운동선수의 자기개념을 비교하여 운동선수의 자기개념이 비운동선수보다 높다는 연구결과를 제시하고 있다(Mahoney, 1989; Trujillo, 1983; 김경원, 2003; 김병준, 2001; 권지영, 2006).

운동과 자기개념의 긍정적인 상관을 입증한 많은 연구에서 보면 신체적 변인의 측정을 체력이나 신체 능력 등을 실제로 측정하는 것과 신체적 능력이나 체력, 외모, 이미지 등에 대해 스스로 인지하고 있는 정도를 평가하는 두 가지 방법으로 긍정적인 상관관계를 입증해 왔다(Fox, 1997; Marsh & Peart, 1988; Sonstroem & Morgan, 1989; Alfermann & Stoll, 2000; Sonstroem, 1997; 김경원, 2003; 하충곤, 이강헌, 2002; 류태호, 김병준, 이병준, 2002).

중·장기간의 정기적인 운동뿐만 아니라 단기간의 운동도 신체적 자기개념과 총체적 자기개념의 향상에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 보는 연구도 있지만(Lox,

Wasley & Jackson, 1999; 류태호, 김병준, 이병준, 2000; Kuhn, Strohla, Brehm, 2002; 유현미, 1999; 하충곤, 2002). 운동의 효과로 인해 신체적 자기개념이 발달하는 것이 아니라는 결과를 발표한 연구들도 있다(이희태, 엄성호, 조대용, 2004; Caruso & Gill, 1992; 류민정, 표내숙, 2005). 그러나 신체적 자기개념은 자기개념의 다른 영역(학문적 자기개념, 사회적 자기개념, 정서적 자기개념 등)에 비해 단기간에 쉽게 변화시킬 수 있는 것으로 알려져 있다.

Marsh & Peart(1988)도 자기개념 이론과 구조를 인정하면서 자기개념과 신체적 능력, 외모 요인과 관련이 있었다고 언급하고 있다. Marsh(1987)는 확인적 요인분석을 통하여 자기개념 모델의 위계적 구조의 타당성을 증명한 바 있다. 이 같은 위계적 모형으로 볼 때 신체적 자기개념은 비학문적 자기개념을 이루는 하부 구성요인인 사회적 자기개념, 정서적 자기개념과 함께 총체적인 자기개념에 영향을 주는 중요한 요소로 나타났다. 위계적 구조설이 운동, 스포츠 심리학자들(Folkin & Sime, 1981; Sonstroem, 1984)에게 더 많은 지지를 받는 것은 신체적 자기개념이 총체적 자기개념에 영향을 미칠 수 있는 하부 요인이므로 신체적 자기개념을 높이면 총체적 자기개념을 높일 수 있다는 원인·결과적 설명이 가능하기 때문이다.

신체적 자기개념의 위계적 모델은 안정적이고 지속적인 전체적 구조에 의해 검증될 수 있는 메커니즘으로 하위 수준에 대한 자기 인지의 변화를 수정할 수 있다는 점에서 강한 설득력이 있다. 즉 성공적인 체력 프로그램을 통한 신체 이미지, 신체적 우월성의 감지, 증가된 근력, 유산소 운동능력 등 보다 구체적인 신체적 요인들의 긍정적인 변화를 통하여 신체적 자기 가치와 총체적인 자기개념을 증진시킬 수 있을 것이라는 가설을 지지해 줄 수 있다.

그러나 이 위계적 구조설에 따라 볼 때 자기 인지로부터 형성되는 일반적 자기개념은 중요한 하위 요인들에 의하여 영향을 받게 되는 비교적 안정적인 요인으로 간주하지만 하위 요인들의 변화는 상위 수준에서 개념적으로 희석되어 일반적 자기개념의 변화에 크게 영향을 미치지 못하는 요인으로 간주할 가능성이 있다는 주장도 있다(Sonstroem, 1984; 문한식, 2007). 신체적 자기개념의 측정에 대한 연구는 소수의 학자들이 시작하였으나 다차원적 측정 도구가 개발되기 시작한 1980년대 후반부터 급격히 늘어나고 있다.

1980년대 후반부터 신체적 자기개념은 전반적인 자기개념으로부터 독립된 개념구조로 체계적으로 연구되기 시작하였다. 특히 최근에 다차원적 신체적 자기개념 척도가 몇 가지 개발되면서 신체적 자기개념의 연구에 일대 전기가 마련되었다. 지

금까지 연구된 다차원적 신체적 자기개념 질문지는 신체적 자기개념 프로파일(Fox, 1990; Fox & Corbin, 1989), 신체적 자기개념 척도(Richards, 1988), 신체적 자기개념 질문지(Marsh, Richard, Johnson, Roche & Tremayne, 1994) 3개가 대표적이다. 특히 신체적 자기 지각(physical self-perception)에 대한 개념을 좀 더 구체적으로 정립하고, 이에 대한 측정 도구를 개발하려는 연구들이 많은 스포츠 심리학자들의 관심 속에서 시행되고 있다(Fox & Corbin, 1989; March, Richard, Johnson, Roche & Tremayne, 1994; Sonstroem, Speliotis & Fava, 1992).

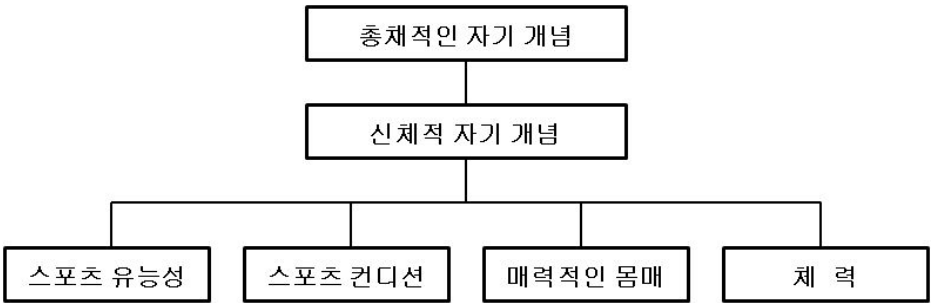

그림 2. 자기 개념의 다차원적/위계적 모델(Fox & Conbin, 1989; 문한식, 2007 재인용)

<그림 2>는 4개의 하위 요인(스포츠 유능감, 신체적 컨디션, 매력적인 몸매, 체력)과 더불어 자기의 전반적인 신체적 평가를 통하여 일반적인 자긍심을 예방할 수 있는 신체적 자기 가치를 요인으로 포함하고 있다. 즉 대학생은 자기 신체에 대해 지각하는 정도를 스포츠 유능감(sport competence; SC), 신체적 컨디션(physical condition; PC), 매력적인 몸매(attractive body; AB), 체력(physical strenght; PS) 등의 4가지 차원으로 지각한다. 그리고 이를 통해 신체에 대한 자기 가치를 느끼게 되고, 이는 결국 전체적인 자기개념을 느낄 수 있도록 영향을 준다고 주장하였다. 하위 척도들은 모두 상위 요인인 신체적 자기 가치와 높은 상관관계를 보이고 있다. 신체적 자기 가치와 일반적 자긍심과의 상관관계 역시 다른 하위 척도들과 일반적 자긍심과의 관계보다 높게 나타나 신체적 자기 개념 프로파일의 위계적 구조에 대한 타당도를 증명하고 있다(Fox & Corbin, 1989).

최근의 연구들에게서는 자기개념에 큰 영향을 미치는 변인으로 외모 요인에 대

한 관심이 많아지고 있다. 현대인에게 매력적인 신체, 날씬한 몸은 개인의 구체적 정체성 형성에 큰 영향을 미치는 것으로 알려졌기 때문이다. 높은 자신감의 자기개념을 지니고 있을 때 더욱 진보적이고 창의적으로 자신을 변화시킬 수 있다는 면에서 그 중요성은 부각될 수 있다(류민정, 표종현, 표내숙, 2005).

최근 현대인의 신체적 매력에 대한 관심 때문에 규칙적인 운동 프로그램에 참여하는 인구도 꾸준히 늘고 있다. 개인의 정신건강에 영향을 미치는 이 신체적 자기개념은 인간에게 정신건강 증진과 심리적 도움을 준다는 연구들이 뒷받침되면서 신체적 건강뿐 아니라 정신적인 건강을 위해 대단히 중요한 요소로 떠오르고 있다. 사람마다 신체적 특성은 각기 다르다. 엄밀하게 보면 이 세상에는 똑같은 사람은 존재하지 않는다. 우리는 각기 다른 신체적 특성을 가지고 있는데 그것이 바로 자신을 자신답게 하는 특성이며 장점이라고 할 수 있다. 이 신체적 특성에는 키, 몸무게, 머리카락색깔, 나이, 성 등이 있으며, 개인이 가진 신체적 조건은 개인의 성장과 발달에 영향을 끼치고 개인의 성격이나 자기개념 형성을 좌우하기도 한다. 신체적 특성이나 신체적 결함 그 자체가 일상의 일이나 학습의 세계에 직접적으로 끼치는 영향은 그리 크지 않지만, 신체적 특성은 다른 사람들에게 어떤 보상을 가지게 되므로, 우리는 좀 더 건강하고 아름다워지려고 노력한다. 그리고 그것은 자기 자신을 위해서도 좋은 일이다. 이처럼 신체적 자기개념은 자기신체에 대한 자신의 견해, 건강상태, 신체적 외상, 재능 및 성적매력 등을 나타내며, 운동이나 무용활동은 개인의 신체능력을 높이는 것으로서 신체에 대한 지각에 긍정적 변화를 일으켜 대인관계를 원만히 유지시키고 건전한 성격발달에 영향을 끼치므로 인간의 궁극적인 행복을 느끼기 위한 심리적 행복감을 향상시킨다는 연구결과가 보고되고 있다(Dishman & Gettman, 1980; 정윤아, 2007). 이미 선행연구에서 언급하였듯이 신체적 자기개념의 요인 중 외모와 체력은 신체적 영역이상의 의미로 사회적 상호작용 과정에 강하게 기능하고 있다. 지속적인 신체활동을 한 집단과 성별에 따라서는 외모요인과 체력이 다른 어떤 요인보다 총체적 자기개념과 자긍심에 가장 크게 영향을 미칠 것이라 가정할 수 있을 것이다.

4. 신체적 자기개념의 측정

신체적 자기개념의 측정에 대한 연구는 다차원적 측정도구가 개발되기 시작한 1980년대 후반부터 소수의 학자에 의해 급격히 늘어나고 있다. 1980년대 후반부터 신체적 자기개념은 전반적인 자기개념으로부터 독립된 개념구조로 체계적으로 연구되기 시작하였다. 특히 최근에 다차원적 신체적 자기개념 척도가 몇 가지 개발되면서 신체적 자기개념의 연구에 일대전기가 마련되었다.

지금까지 소개된 다차원적 신체적 자기개념 질문지는 3개로 신체적 자기개념 프로파일(PSPP; Fox, 1990; Fox & Corbin, 1989), 신체적 자기개념 척도(PSC; Richards, 1988), 신체적 자기개념 질문지(PSDQ; Marsh, Richard, Johnson, Roche & Tremayne, 1994) 등이 있다.

이 중에서 PSPP와 PSC는 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis, EFA)에만 의존해서 요인구조를 밝혀낸 것이다. 이 두 질문지가 갖는 구인개념 타당도(Contrust validity)는 아직까지 확인되지 않고 있는 실정이다. 그러나 PSDQ는 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis, CFA)을 통해 요인 분석이 이루어졌으며 체력검사 종목과의 상관관계, 선수와 비선수의 비교연구, 관련개념과의 관계 등 다양한 방법으로 그 타당도가 입증된 바 있다.

최근 Marsh, Richard, Johnson, Roche & Tremayne(1994)가 개발한 PSDQ는 이전의 두 도구가 갖는 구성개념 타당도 검사를 위한 후속 연구의 부족이라는 한계를 극복한 것으로 평가되고 있다. Marsh et al. (1994)이 개발한 신체적 자기개념 측정도구를 높이 평가하는 이유는 신체적 자기개념이라는 가설적인 개념이 적절한지를 파악하기 위해 구성개념 타당도를 광범위하게 규명하였다는데 있다(김병준, 2001).

5. 신체적 자기개념의 연구 동향

박진성, 문한식(2006)은 운동 참여 시간과 빈도에 따라 신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠 유능감, 건강, 신체활동, 자기 존중감, 유연성, 지구력이 운동 참여 집단에서 높게 평가되고 있다. 문한식, 김정완(2006)은 전문계 고등학생들을 대상으로 방과 후 스포츠 활동에 규칙적으로 참가하는 전문계 고등학생들의 신체적 자기

개념과 체육 수업 선호도에 대한 연구를 통해 개인적 특성에 따른 신체적 자기개념에는 부분적으로 차이가 있다는 것을 밝혔다. 성별에 따라 학생들은 신체적 자기개념을 다르게 인식하고 있었고, 남자 집단이 여자 집단보다 신체 활동, 지구력, 체지방, 건강, 자기 존중감에서 신체적 자기개념이 높다는 결과를 얻었다. 외모, 신체활동, 유연성, 지구력에서 1시간 이상 운동에 참여하는 집단이 신체적 자기개념이 높다는 결과를 얻었다. 이는 운동과 자기개념과의 관계를 입증하고 그 중요성을 강조할 수 있는 것이다.

신체적 변인들이 운동의 참여 동기를 제공해 주고 운동에 참여함으로서 자기개념은 더 높아질 수 있다는 순환적인 가정을 지지해 줄 수 있기 때문에 이들 간의 긍정적인 관계는 더욱 의미를 가진다고 할 수 있을 것이다(김우현, 2003; 김윤정, 2004; 박은아, 2003; 조성진, 2006).

문한식(2006)의 연구에서 스포츠 참여 여부에 따른 신체적 자기개념은 참여 집단이 비참여자 집단보다 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력에서 높게 나타났고, 체지방, 건강, 자기 존중감은 낮게 나타났으며, 스트레스는 참여 집단이 비참여 집단보다 사회적 역할 수행 및 자기 신뢰, 우울, 수면 장애 및 불안에서 낮게 나타났다.

김정원(2004)의 연구에서는 스포츠 활동 참여 여부에 따른 대학생들의 신체적 자기 개념은 스포츠유능감과 신체 활동 요인을 제외한 나머지 하위 요인에서 참여 집단과 비참여 집단 간에 차이가 없는 것으로 나타났다. 신체적 변인이 자기 개념에 영향을 미친다는 가설의 입증은 운동선수와 비선수를 비교한 연구에서 운동선수의 자기 개념이 비운동선수보다 높다는 연구결과를 제시하고 있다(Mahoney, 1989; Trujillo, 1983; 조성진, 2006).

운동과 스포츠 과학 분야에서 시행된 많은 선행 연구들은 지속적인 신체 운동이 인간의 자기개념 또는 자긍심 발달에 긍정적인 효과를 미칠 것이라는 결과를 제시하고 있다(Folkins & Sime, 1981; Sonstroem, 1984; Sonstroem & Morgan, 1989; Tucker, 1987). 최근에 Marsh, Richard, Johnson, Roche & Tremayne(1994)가 개발한 신체적 자기개념 질문지(PSDQ)는 이전의 도구가 갖는 타당도 검사를 위한 후속 연구의 부족이라는 한계를 극복한 것으로 평가되고 있다.

Marsh와 동료 학자들이 개발한 신체적 자기개념 측정도구(PSDQ)를 높이 평가하는 이유는 신체적 자기개념이라는 가설적인 개념이 적절한지를 파악하기 위해 구성 개념 타당도를 광범위하게 규명하였다는 데 있다(김병준, 2001).

6. 신체적 자기개념에 대한 선행연구

신체적 자기개념에 대한 연구는 크게 운동이 신체적 자기개념에 미치는 영향을 규명하려는 것과 신체적 자기개념이 긍정적인 심리적 요인에 미치는 영향을 분석한 연구로 구분 할 수 있다. 이에 대한 연구를 살펴보면 류민정과 표내숙(2005)은 대학생들을 대상으로 운동참여 수준에 따른 신체적 자기개념을 Marsh(1994)의 신체적 자기개념 질문지를 이용하여 조사한 결과 체지방, 자기 존중감은 빈도 간에 유의한 차가 없으나 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 건강, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반은 참여빈도가 많은 집단이 적은 집단보다 의미 있게 높은 수준으로 자신을 평가한다고 하였다.

민경훈(2004)은 노인들을 대상으로 연구한 결과 운동 빈도가 많을수록 남자노인은 운동 자신감, 신체활동, 지구력, 여자노인은 운동 자신감, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반, 건강상태에 대해서 유의하게 더 긍정적으로 평가한다고 하면서 운동은 노인들의 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다.

이충섭(2006)은 고등학생을 대상으로 연구한 결과 체지방, 건강, 자기 존중감에서는 유의한 차가 없으나 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반은 스포츠 활동 참여자가 비참여자보다 의미 있게 더 긍정적으로 평가하고 있으며, 참여기간은 길수록 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 신체전반을 유의하게 높게 평가한다고 하였다.

이웅기와 김규석(2006)은 검도수련 2년 이상의 초등학생 유단자를 대상으로 한 연구 결과 자기 존중감, 스포츠 유능감, 신체활동, 외모, 근력, 심폐지구력, 유연성, 신체전반에서 수련집단이 비수련집단보다 더 긍정적으로 평가하며, 특히 스포츠 유능감, 신체 활동, 심폐지구력, 유연성, 신체전반은 통계적으로 유의한 차가 있다고 하였다.

김태훈(2005)은 에어로빅댄스에 참여한 여성들을 대상으로 연구한 결과 참여기간의 겨우 체지방에서는 차가 없으나 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 자기 존중감, 건강, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반 요인은 참여기간이 길수록 높게 평가하고 있다. 그리고 참여빈도의 경우 주당 5회 이상 참여하는 여성이 주당 3회 미만 참여하는 여성보다 체지방과 지구력 근력 요인에서 더 긍정적인 반응을 보였으며, 참여강도는 강할수록 체지방과 지구력 요인에서 더 긍정적인 반응을 보였다고 하였다.

강려와 윤이중(2005)은 중국 산동성 대학생을 대상으로 연구한 결과 여가스포츠 활동 참여에 따른 신체적 자기개념은 차이가 있으며, 참여빈도와 시간은 많을수록 신체적 자아를 제외한 스포츠 유능감, 규칙적인 운동, 매력적 몸매, 체력에 대한 인식도는 유의한 수준에서 긍정적으로 평가하고 있다고 보고하였다.

김경원(2003)은 대학생을 대상으로 규칙적인 운동이 신체적 자기개념에 어떠한 영향을 미치는가를 연구한 결과 규칙적인 운동 전과 후의 비교에서 스포츠 유능감, 건강, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 지구력, 근력, 신체 전반은 운동 후가 전보다 유의하게 높았으며, 체지방, 외모에서는 의미 있는 차가 없었다고 하면서 규칙적인 운동은 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다.

박진석과 문한식(2006)은 과외 스포츠 활동에 참여한 여중생을 대상으로 연구한 결과 1회 참여시간에 따른 신체적 자기개념의 경우 스포츠 유능감, 건강, 신체활동, 지구력, 신체전반에서 차가 있었으며, 참여시간이 많을수록 자신의 신체를 높게 평가한다. 그리고 주당 참여 빈도의 경우 스포츠 유능감, 건강, 신체활동, 자기 존중감, 유연성, 지구력에서 차이가 있으며, 참여 빈도가 많을수록 자신의 신체를 높게 평가한다고 하였다.

박충효(2006)는 고등학생들을 대상으로 연구한 결과 12주간의 방과 후 자율체육 활동은 외모, 유연성, 체지방 요인에는 유의한 영향을 미치지 않았으나 건강, 규칙적인 운동, 근력, 자신감, 지구력 요인에는 의미 있는 영향을 미친다고 하였다.

Sonstroem(1992)는 중년 남녀 중에서 운동을 지속적으로 하는 자들이 비지속적으로 운동을 하는 자 보다는 더 긍정적인 신체적 자기개념을 가지고 있다고 하였으며 Fox(1997)는 규칙적으로 운동에 참여한 학생들은 운동에 참여하지 않은 학생들보다 긍정적인 신체적 자기개념을 자기고 있고, 운동 프로그램에 참여한 성인들은 신체적 자기개념뿐만 아니라 심폐와 근지구력도 향상되었다고 하였다.

신동훈(2007)은 휘트니스 센터와 헬스클럽에 등록한 회원을 대상으로 운동 참여 수준에 따른 신체적 자기개념을 연구한 결과 참여기간에서는 자기 존중감, 외모, 건강, 신체활동, 유연성, 지구력은 차이가 없으나 스포츠 유능감, 체지방, 근력, 신체전반은 참여기간이 길수록 의미 있게 반응의 수준이 높다고 하였다.

운동참여 빈도의 경우 자기존중감, 체지방, 건강, 유연성, 지구력에서는 빈도 간에 차이가 없으나 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 근력, 신체전반에서는 참여빈도가 많을수록 유의하게 반응의 수준이 높다고 하였다. 그리고 내적 동기와 신체적 자기개념과 관계에 있어서는 내적 동기 요인인 유능감, 재미/노력, 긴장 요인 모두 신체

적 자기개념 하위요인과 통계적으로 유의미한 긍정적인 상관관계가 있다고 하였다.

조형기(2007)는 헬스클럽에서 운동을 하는 성인남녀를 대상으로 연구한 결과 운동기간에 따른 신체적 자기개념의 차이는 체지방/날씬함에서 2~3년, 신체활동은 3년 이상 근력은 1년 미만 집단이 높은 반응을 보였으며, 운동 빈도의 경우 신체활동은 일주일에 5회 이상, 유연성을 일주일에 3~4회 이상 집단의 반응이 유의하게 높다고 하였다. 또한 운동 강도에서는 스포츠 유능감, 신체활동, 근력에서 2시간 이상 집단이 체지방/날씬함, 건강에서는 2시간 미만 집단이 높다고 하였다. 그리고 신체적 자기개념과 운동지속 행동과의 관계에 있어서는 운동지속 행동의 하위변인인 경향성에서는 스포츠 유능감, 건강, 근력, 신체전반이 가능성에는 자기 존중감, 지구력, 신체전반이 높을수록 운동지속 행동에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한 운동지속 행동의 하위 변인인 강화성에는 건강, 신체활동, 지구력, 신체전반이 높을수록 긍정적인 영향을 미친다고 하였다.

제3절 심리적 행복감

1. 심리적 행복감의 개념

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

이와 같은 결론은 두 차원의 다양한 외적 변인들과 각각 다르게 상관된다는 연구결과로 밝혀지고 있다. 즉 걱정, 불안, 정신, 신체적 증상은 부정적 감정과 상관이 있으나 긍정적 감정과는 서로 상관이 없다. 그리고 사회성, 사교성, 활동성은 긍정적 감정과는 상관이 있으나 부정적 감정과는 상관이 없는 것으로 나타났다(김영우, 1998). Bradburn(1969)의 연구결과는 긍정적 정서와 부정적 정서가 단일 연속선상의 양극적 차원 즉 긍정적 정서가 높아지면 부정적 정서는 낮아지고 이와 반대로 부정적 정서가 높아지면 긍정적 정서가 낮아지는 차원이 아니라, 이 두 정서는

비교적 상호 독립적으로 변화한다는 정서에 대한 기본가정을 주장하였다. 이 두 가지 연구의 분류는 감정의 독립성에 대한 정신건강 영역과 그 밖의 영역에 이론적 가치를 부여하게 된다. 즉 행복이란 생에 대한 만족, 긍정적 사고방식과 같은 내적인 경험으로 생활 전반에서 느낄 수 있는 감정이며, 만족감 마음의 평화, 충만감과 같은 뜻으로 사용된다(정윤선, 1993).

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

심리적 행복감은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태이다. 대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나가 쾌락적 즐거움 또는 감정호전 현상이다. 즉 욕구 충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 만족감 등이다(양명환, 1998). 또한, 신체활동으로부터 경험되는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 묘사하는 개념으로 공포, 억압, 불안이 제거되는 최상의 행복과 충족의 찰나를 나타내는 것이며, 한정된 자극에 대한 주의집중, 개인적 자아의 실현, 성취감, 몰입으로 인한 시간감각의 상실이라 표현하였다(Maslow, 1968).

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

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

다고 하였다.

2. 구성요소

가. 몰입감

우리는 일상생활을 하다보면 종종 시간이 빠르게 지나간 것과 같은 경험이나, 다른 사람이 불러도 못 알아듣고 한곳에 빠져있는 경우를 경험하곤 한다. 즉 이러한 경우를 몰입(Flow)이라 한다. Csikszentmihalyi(1999)는 몰입(Flow)은 사람이 일이나 여가에 몰두할 때 아무런 공상이나 잡념을 하지 않게 되는 심리경험이라고 설명하였다. 몰입을 하게 되면 물결에 실려 떠가는 것 같은 심리상태를 경험한다고 하여 Flow라는 용어를 쓴다고 한다. 몰입은 즐거워하며, 집중하고, 깊이 관여할 때 경험한다고 할 수 있으며, 몰입경험은 여가와 일 모두에서 경험할 수 있는 심리적 상태라고 할 수 있다(박세혁, 2010).

몰입(Flow)은 쉽지는 않지만 그렇다고 아주 버겁지도 않은 과제를 극복하는 데 한 사람이 자신의 실력을 온통 쏟아 부을 때 나타나는 현상이다. 행동과 기회사이에 조화가 이루어 질 때 우리는 바람직한 경험을 하게 된다. 이러한 몰입경험의 전형적인 형태가 게임 이용 상황에서 발생한다. 게임은 진행되면서 점차 고난이도를 요구하는 것이 기본적이고 메커니즘(Mechanism)이고 게임을 할수록 게임 운용 능력 향상되기 때문이다(서수연, 2005).

Csikszentmihalyi(1975)는 환경의 난이도와 참가자의 개인적 기량이 균형을 이룰 때 몰입경험을 할 수 있다고 주장하였고, 환경의 난이도가 참가자의 기량보다 낮을 때 권태를 경험하게 되며, 반대로 환경의 난이도가 참가자의 기량보다 높을 때 권태를 경험하게 된다고 하였다. 그는 몰입경험(Flow Experience)모델을 환경의 난이도로 볼 수 있는 모험수준과 기술수준이 서로 균형을 이룰 때 몰입이 발생된다고 하였다. 또한, 그는 몰입 경험을 마이크로 몰입과 매크로 몰입으로 구분하였다. 마이크로 몰입은 일상생활에서 수행한 단순하고 비 구조화된 활동(TV시청, 커피타임, 근력강화 활동)에서 발생하는 몰입경험을 의미하며, 매크로 몰입은 체스게임, 암벽등반, 외과수술 등의 활동에 참여한 사람이 각각의 활동에 완전히 참여하고 있다는 사실을 발견할 때이다.

그는 내적 보상 활동과 스스로 동기화 된 활동을 관찰하고 분석한 후에 몰입의 개념을 발달시켰으며, 내적동기와 관련된 연구를 수행하면서 수행능력이 잘 이루어질 때 그 활동을 기술하였다. 이러한 과정을 통해서 최초로 몰입과 관련된 일관성 있는 정의를 내리게 되었다. 참가자의 경험에 대한 기술을 분석할 결과 다양한 활동에서 참가자들이 느낀 공통된 경험이 자동적이라는 것과, 활동 그 자체가 보상이라는 점을 밝혔다. 이 개념은 참가자들이 좋아하는 활동에 참여하고 있는 동안 그들의 느낌을 묘사하기 위해서 은유로 사용되어 왔으며, 이러한 은유를 정확한 단어로 표현하여 내적 보상 활동이라고 규정하였다(서수연, 2005).

Csikszentmihalyi(1975)는 자신의 여가기능과 난이도가 부합될 때 몰입을 경험하게 되며, 몰입상태에 있을 때는 숙달감, 통제감, 능력감을 인지하게 되는데, 이러한 요인이 여가참가의 결정적인 동기로 작용한다고 하였으며, 다음과 같은 특성을 보인다고 주장하였다.

첫째, 행동과 인식의 융합으로 참가자 자신이 특정 활동에 도취되어 몸이 자동으로 움직이는 것처럼 느끼는 상태를 의미한다. 즉 피아노 연주자가 연주를 할 때, 악보나 손놀림에 통달한 상태에서 몰입을 높이 경험할 수 있다는 것이다. 둘째, 한정된 자극에 주의집중과 자아의 결여 혹은 초월을 몰입하여 폭주를 즐기는 오토바이 폭주족들은 학교나 가정의 일들을 잊고 오직 오토바이 굉음과 질주에 주의를 집중하며, 자신이 사고를 당하는 것에 크게 두려워하지 않는 것을 볼 수 있다. 셋째, 유능감 혹은 통제감은 자신의 능력과 활동의 난이도가 일치될 때 이루어지므로 이러한 순간에는 활동에 대한 유능감 혹은 통제감을 갖게 된다. 넷째, 활동 그 자체가 목적이 되는 것은 활동 그 자체 목적을 둘 째 몰입을 경험하게 될 가능성이 높다는 것을 의미한다. 일을 할 때도 일 자체가 좋아서 할 때, 여가를 즐길 때도 여가 그자체가 좋아서 할 때, 이러한 때에 몰입을 경험한다는 뜻이다(박세혁, 2010).

나. 자아실현

인간주의심리학의 중심테마는 자아실현(Self-Actualization)이다. 인간의 본질에서는 생리적 욕구와 사회적 욕구뿐만 아니라 가치생활에 관여되는 자아실현욕구가 있다고 한다. 자아실현욕구는 인간특유의 욕구로서 그 자체 도덕성을 가지며, 자기

통제적이다. 이러한 자아실현욕구에 바탕을 둔 낙관도 비관도 아닌 중간적 입장의 가정에 기초한 인간관을 수용한 사회과학일반에 새로운 전망과 시계를 제공하였다. 특히 인간본질에 관한 견해가 이론의 가정을 이루는 조직이론에 있어서는 자아실현 인관의 영향이 지대하였다(최유선, 1991).

철학에 있어서 자아실현은 대부분 윤리학 이론의 한 영역으로서 취급되고 있으며 개인에 있어서 최고선이나 도덕적인 이상이 그가 가지고 태어난 여러 잠재능력, 특별한 재능, 또는 능력을 가지고 자기의 진정한 본질, 곧 자아를 인식하고, 실현하며 성취하는데 있다고 주장하는 완성주의적철학(Perfectionistic Philosophy)이다.

Maslow(1963)는 인간 욕구 5단계 설에서 자기실현 욕구를 제시 하였는데, 자기실현욕구란 가장 높은 인간 동기고, 자기가 성취할 수 있는 모든 것을 성취하려는 욕구이며, 자신이 원하는 사람이 되려고 하는 욕구라 하였다. Maslow(1971)는 자아실현에 이르는 8가지 행동과 방법을 언급하였는데, 첫째 자아실현은 생생하게 무아의 경지에서 완전히 집중, 흡수하는 상태로 경험하는 것, 둘째 인간의 생을 선택의 과정이라 생각한다면 자아실현은 각각의 선택의 성장을 위해서 하는 것이라고 할 수 있으며, 셋째 자아실현이 된다는 것은 진실로 존재한다는 것이지 잠재능력 속에 그대로 있는 것을 의미하는 것은 아니다. 넷째 자신의 행동에 대해 정직하고 책임지는 일은 자아실현에 필수 불가결한 요소이고, 다섯째 자신의 판단과 본능을 알아서 그에 대응하는 반응을 보이게 되는 것, 여섯째 자아실현은 개인의 잠재능력을 개발시키는 계속적인 과정이라고 할 수 있다. 일곱째 절정경험은 자아실현이 이루어지는 순간이며, 마지막으로 자아실현에 대한 더 높은 차원은 자신의 방어기제를 인식하고 그것을 없애려고 노력하는 것이라고 하였다.

현대적 의미의 자아실현이란 용어를 심리학적 의미로 사용한 Frick(1982)과 Goldstein(1963), 그리고 Shostrom(1976)은 자아실현은 인간성의 창조적 경향으로서 개인이 가지고 있는 잠재력을 최대한 발전시켜 자아를 실현하려는 경향에서 나온 힘이며, 이 힘이 유기체로 하여금 자아실현을 추구하게 하는 원동력이라고 하였다. 많은 학자들이 인간은 자신의 잠재가능성을 실현시키려는 기본적인 동기를 가지고 있다고 언급하고 있으며, Frick(1971)은 인간내부에는 자아실현을 달성하려는 열망과 경향이 선천적으로 존재한다고 하였다.

자아실현을 인지적 입장에서 본 Butler와 Rice(1963)는 인지적 지능을 통해 스스로 새로운 경험과 변화를 창조하는 인간의 능력을 반영하는 것이 자아실현이라 보았고, Schultz(1977)는 자아실현이란 최대한의 능력개발이며, 최대한의 사용이고, 잠

재능력과 소질의 충분한 발휘라고 언급하면서 자아실현을 잠재력의 개발과 발휘라는 측면에 강조점을 두었던 것이다(손승범, 1999).

자아실현의 유사 개념으로 많이 언급되어 자아성취는 개념적으로 명확한 선을 긋기 어렵다. 그 이유는 두 개념 모두 심리적으로 건강한 성격을 갖는 사람들을 대상으로 하기 때문인데, 굳이 개념적인 구분을 한다면 자아 성취는 심리적으로 건강한 사람의 성취욕구가 개인이 행하는 활동에서 행동이 자아를 실현하라는 성격적 특성과 어느 정도 일치되었는가를 나타내는 것이라고 할 수 있을 것이다. 그러므로 자아성취는 달성 정도를 의미하고, 자아실현은 실현을 가능케 하는 성격을 나타내는 것이다.

3. 신체활동과 기분정서 상태

최근 기분정서 상태에 대한 기술적인 면에서 관심 있는 연구는 특히 스포츠, 운동, 체력이라는 인간의 총체적인 신체 활동과 기분정서 상태의 직접적인 관련성을 규명하려는 연구가 부단히 추진되고 있다. 이러한 연구가 발전하게 된 동기는 현대 질병의 과학적 연구로서 스포츠, 운동을 통한 신체적 활동의 부활로 말미암아 정신건강의 활성화를 가져왔기 때문이다. 또한 업무상 어느 정도의 스트레스는 개인의 성장과 생산성 증가에 원동력이 된다고 하나 스트레스가 계속되어서 만성으로 누적되면 그 스트레스를 이기지 못하여 소진되거나 업무 및 조직에 부정적 영향을 미친다(강명학, 강주태, 2005).

그러나 지속적인 신체활동이 현대사회에서 급증하는 정신적인 스트레스를 감소시켜 긍정적인 정신건강에 효과적이라는 과학적 연구 활동들이 대두하여 대중들의 운동참여에 커다란 자극제가 되고 있다(Cox, 1990).

달리기와 같은 신체운동은 카테콜아민과 몇몇의 펩티드 호르몬 분비와 같은 다양한 생리적 반응을 일으키며, 육체적인 건강뿐만 아니라 심리적인 안녕, 자긍심 등 정신건강의 확보에 중요한 수단이 되기도 한다(Sonstroem, 1984). 또한 운동을 하면 뇌 조직으로 가는 혈류량이 증가하여 뇌에 산소공급을 증가시켜 주기 때문에 편안감을 느낄 수 있으며 땀에 의한 체내 염분 배출에 도움을 주며 수면을 좋게 하여 정신건강에 도움을 주는 것으로 알려지고 있다. 운동의 정신적 효과에 관한 연구자 중 Stephens(1988)는 한 가지 중요한 공헌을 하였는데 그 이유는 그가 북미

주의 폭넓은 인구 층을 대상으로 네 번에 걸친 표본조사를 통하여, 그는 56,000명의 피험자로부터의 자료를 분석하고 정신건강이 긍정적인 기분(positivemood), 일반적인 행복감, 그리고 불안과 우울증의 증세가 상대적으로 빈번하지 않은 것으로 정의될 때 신체활동의 수준은 미국과 캐나다 가족의 정신건강의 양호성과 정적으로 연관되어 있다고 결론지었다.

Weisman, Leaf, Tischler, Blazer, Karno, Bruce & Florio(1986)는 정신건강에 관한 연구에서 지속적인 에어로빅스는 우울증과 불안에 대한 치료법으로서 효과가 있으며, 정신건강에 도움이 될 뿐만 아니라 자신감과 행복감을 증진시켜 준다고 하였다. 또한 Morgan(1980)은 일련의 연구를 통해서 운동은 근육의 이완으로 불안을 감소시킨다고 하였으며, 특히 주관적 불안은 훈련을 함에 따라 감소한다고 하였다.

Morgan & Pollock(1977)은 운동집단 50명과 통제집단 10명을 대상으로 20주 동안 운동을 시킨 후 체력에 대한 자부심을 평가한 결과 운동 집단에서 운동 10주 동안에는 유의한 차이를 보이지 않았지만 20주 후에는 유의한 차이가 나타난 반면 통제 집단의 경우 20주까지 어느 지점에서도 뚜렷한 변화를 보이지 않아 운동을 실시하는 사람에게는 정신적 자부심이 뚜렷하게 향상된다는 사실을 입증해 주고 있다. 이와 같이 지속적인 운동은 생리적 효과뿐만 아니라 정신적 측면에도 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다(김미향, 1994). 그 이후 Morgan(1980, 1985)은 정신선강모델(mental health model)을 제시하였는데, 이는 성공적인 세계적 수준급의 선수들이 비성공적인 선수들보다 더 긍정적인 정신건강을 갖고 있다는 것이다. 간접적인 운동의 효과는 장기간의 운동을 통해 신체의식이 증진되는 데에 있다. 오랫동안의 운동경험을 통해 우리는 신체 각 부위의 상태변화와 움직임에 대한 감각을 향상시킬 수 있게 되고, 이러한 감각을 바탕으로 신체 컨디션 여부를 섬세히 느낄 수 있는 신체의식이 증진되게 된다. 따라서 자신의 컨디션에 조금의 이상이라도 생길 경우, 곧바로 컨디션 이상을 느끼게 되고, 컨디션의 정상적 회복을 위해 어떤 조치를 취할 수 있으므로, 신체의 상태가 악화되는 것을 예방할 수 있게 되는 것이다. 이와 같이 지속적인 신체운동이 현대사회에서 급증하는 정신적인 스트레스를 감소시켜 긍정적인 정신건강에 효과적이라는 과학적 연구 활동들이 대두하여 대중들의 운동참여에 커다란 자극제가 되고 있다(Cox, 1990). 즉 Morgan(1980, 1985)은 기분 정서 상태 프로파일(POMS)에서 우수 선수들의 프로파일은 불안, 긴장, 의기소침, 분노, 피로, 혼란은 낮게 나타나고 반대로 활력감은 높게 나타나 빙상 프로파일(iceberg profile)을 나타내고 비 운수선수들은 약간 평평한 프로파일을 나타내어

정서 상태 프로파일의 능력 수준을 예언할 수 있음을 제시하였다.

North, McCullagh & Tran(1991)도 달리기와 같은 유산소 운동이 단순한 여가활동보다 다양한 우울증 질환에 더욱 효과적임을 발견하였다. 특히, 노인들의 정서 상태는 신체활동의 참여를 높임으로서 긍정적인 효과를 거둘 수 있다고 한다. 좀 구체적으로 어느 정도 강도 있는 유산소성 운동은 활동 후 2~5시간 동안 상태불안, 근육긴장, 그리고 혈압을 감소시키지만, 너무 낮은 수준의 운동 강도나 단시간의 운동은 이러한 정서적 반응을 감소시키지는 못한다(Dishman, 1988)는 것이다.

유산소성 체력이 강한 사람이 사회 심리적 스트레스 반응을 더 경험하는 것으로 나타났다. 따라서 선행연구들은 유산소성 또는 무산소성 비경쟁적 운동을 자유스럽게 선택하여 정규적으로 실행할 것을 권장하며, 적어도 일주일에 세 번 60~90%의 연령 추정 목표심박수로 20~30분에 걸친 신체활동과 운동은 다양한 정서요인에 긍정적인 효과가 있다는 것이다. 그러나 너무 과도한 만성적 운동(chronic exercise)은 오히려 피로감과 불안 및 우울증을 초래할 수도 있다고 지적한다(유진, 1997).

운동이 정서적인 변인들에 긍정적인 기여를 한다는 견해와 상반되는 결과들도 있다. 육영숙(1993)은 지속적인 운동과 성인의 정서적 건강 간의 인과적 관계를 규명하였으며, 김남진(2001), 김미경(2000), 김승철과 황명자(1999)는 운동 참여가 정서상태의 각 변인데 미치는 영향을 분석하였다. 결국 모든 신체적 활동과 더불어 운동이 인간의 신체, 긍정적 정서적 상태와의 관계에 이로움을 줄 수 있는 예방적, 치료적, 향상적인 수단의 도구로 이용될 수 있다는 근거로 긍정적 정서 상태와 운동에 대하여 미국 국립 정신건강 연구소에서 다음과 같은 일치된 성명을 Morgan & Goldston(1987)은 발표하였다. 이러한 공표는 긍정적 정서 상태 또는 정신건강에 미치는 신체운동의 효과에 대한 일반화를 시사해 준다. 합의서의 내용은 다음과 같다.

첫째, 운동은 정신건강과 개인의 주관적 안녕에 긍정적으로 연관되어 있다. 둘째, 운동은 상태불안과 같은 스트레스 정서의 감소와 연관되어 있다. 셋째, 불안과 우울증은 정서적 스트레스의 일반적 증후군이며, 운동을 통하여 이러한 불안과 우울을 점차적으로 감소시킬 수 있다. 넷째, 장기적인 운동은 신경쇠약 혹은 불안 심리와 같은 상황을 줄이는데 도움을 준다. 다섯째, 운동은 심각한 우울증 상태를 전문적으로 치료하는데 도움을 줄 수 있다. 즉, 전기충격요법과 심리요법을 신체운동과 동반하여 감소시킬 수 있다. 여섯째, 운동은 근 신경긴장, 휴식 시 심박 수, 스트레스 관련 호르몬의 증가 원인인 여러 가지 스트레스 요인을 감소시킨다. 일곱째, 최

근 임상적으로 신체운동은 나이나 성별에 관계없이 정서에 좋은 영향을 준다. 여덟째, 신경정신증 약물이 요구되나 신체적으로 건강한 사람은 의료진의 밀접한 감독하에서 안정하게 운동을 할 수 있다.

이러한 진술들은 적당한 신체 운동으로 체력이 향상됨에 따라 개인의 정서가 향상되고, 운동이 정신건강에 유의한 효과가 있음을 뒷받침해 주고 있다. 운동과 긍정적 정서 상태 또는 정신건강의 관계는 매우 까다롭고 복잡하기는 하나 이용 가능한 여러 가지의 수준 높은 연구를 토대로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

정신건강이 어떻게 운동을 동반하는가에 관한 이론들은 확실하지 않으며 어떤 사람이 어떤 환경 하에서 운동에 의한 정신적 이익을 얻고 있는지는 정확히 정의되어져 있지 않다. 그러나 운동은 노력과 더불어 사회적 수단을 통한 생물학적 인식, 감정적 변화에 모두 영향을 미친다. 이는 다른 사람들보다 더 활동적이고 규칙적인 신체활동은 효과적이며, 저렴하게 위험부담이 적은 행동으로써 정신질환을 막는데 도움을 줄 뿐만 아니라 긍정적 정서 상태를 증진시킨다는 것을 상징하는 것이다. Landers & Arent(2001)는 운동과 긍정적 감정의 관계는 주기적 성격을 가지고 있을지 모른다고 시사했다. 즉 긍정적인 감정이 환경에 따라 활동적이고 즐거운 참가의 상태를 나타내고 신체적으로 격렬한 활동(운동, 스포츠), 쾌락적 활동(먹기, 음주 증), 정신적으로 소모적인 활동은 긍정적 감정의 일시적 상승을 가져온다는 것이다. 또한 긍정적 감정은 이러한 행동들에서 기인될 뿐만 아니라 한 행동에의 참여를 유도한다는 것이다.

4. 주관적 행복감

삶의 질을 측정해 온 연구들을 살펴보면 초기에는 건강과 수명, 평균소득, 교육여건 등의 사회경제적 지표를 그 기준으로 삼았으나, 최근 이러한 객관적 접근보다는 주관적 측면에서 삶의 질을 판단하는 것이 타당한 것으로 입증되고 있다. 주관적 차원의 삶의 질이란 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 생활만족감, 행복감, 긍정적-부정적 정서, 사기와 같은 삶의 조건에 대한 주관적인 만족상태를 개념화한 것이다. 주관적 안녕감에 대한 정의는 크게 세 가지 유형으로 나누어 볼 수 있다. 첫째의 유형은 주관적 안녕이 외적 기준이나 조건에 의해 정의될 수 있다는 입장이다. 이러한 입장에서 행복은 주관적인 심리상태가 아니라 어떤 바람직한 속성 및 환경

적 조건을 소유한 삶이라고 정의된다. 여기서 바람직한 외적 기준은 물질적 풍요나 사회적 신분과 같은 사회경제적 지표로부터 미덕이나 신성함과 같은 정신적 가치 등 다양한 것이 될 수 있다. 소득, 교육수준, 여가시간, 건강상태 등의 사회경제적 지표에 의해 개인의 삶의 질을 평가하고 비교하려는 입장이 이러한 부류의 하나이다. 이러한 행복의 정의는 개인의 주관적 판단보다는 타인의 가치체계가 중시되는 규범적인 정의라고 할 수 있다. 그러나 현대의 연구자들은 이러한 외적인 준거들이 주관적 안녕에 대한 간접적인 지표일 뿐이며 주관적 행복은 어디까지나 삶의 체험 속에서 내재하는 주관적인 것이라는 입장을 가지고 있다.

주관적 행복에 대한 두 번째 입장은 한 개인이 자신의 삶에 대해 내리는 인지적 평가를 중시하는 입장이다. 즉, 행복은 한 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 상태라는 것이다. 행복을 자신이 선택한 기준에 의거한 자신의 삶의 질에 대한 전반적 평가라고 정의할 수 있다. 이러한 입장에서 보면 삶의 질은 삶에 대한 만족도를 의미하는 것이라고 할 수 있다. 삶의 만족도란 개인이 설정한 기준과 비교하여서 자신의 삶의 질을 평가하는 판단과정을 말하는 것으로 자신이 설정한 기준과 자신이 지각하는 삶의 여건들을 비교하여 삶의 여건들이 기준과 일치한다면 삶의 만족은 높을 것이다. 그러므로 삶의 만족도는 삶에 대한 의식적이고 인지적인 판단이다. 주관적 관점에서 삶의 질을 판단하는 이러한 입장은 근대에 들어서 보편적인 생각이 되어 왔다.

셋째, 한 개인의 정서적 측면을 강조하는 입장으로서 이러한 정의는 행복이라는 용어가 사용되는 일상적인 방식과 관련되어 있다. 즉 행복은 부정적인 감정보다는 긍정적인 감정이 우세한 심리상태를 의미하는데, 이러한 정의는 즐거운 정서적 경험을 강조한 정의라고 할 수 있다. 그러므로 주관적 행복은 긍정-부정의 연속선상에서 한 개인이 자신의 삶 속에서 이루어지는 경험에 대한 정서적 반응을 지칭하는 개념이다.

Veenhoven(1991)은 행복 즉, 주관적 행복을 개인이 자신의 삶에 대한 질적 수준을 호의적으로 판단하는 정도로 정의하였다. 즉, 삶에 대한 전반적 평가는 두 가지 세부적인 측면으로 이루어지는데, 하나는 감정적 측면으로 개인이 경험하는 다양한 감정의 유쾌한 정도이고, 또 하나는 인지적 측면으로 자신의 욕망이 성취되었다는 지각하는 정도이다.

Szalai(1995)는 행복감의 구성요소를 크게 객관적 지표와 주관적 지표로 나누고 있는데, 객관적인 면은 정치, 경제, 사회, 환경, 물리적인 측면을 말하고 주관적인

면은 개인이 느끼는 자신의 삶에 대한 느낌 또는 행복감이라고 하였다.

이와 같이 주관적 행복은 많은 연구자들에 의해 다양하게 정의되고 있다(최경희, 1996). 주관적 안녕의 특징은 첫째, 개인의 주관적인 경험에 기초한다 .Campbell(1984)에 의하면 개인의 경험 내에 존재하는 것이므로 건강, 안락함, 부와 같은 객관적인 경험 없이도 행복감을 느낄 수 있으나 꼭 필요한 조건은 아니다. 두 번째, 삶의 긍정적이고 적극적인 측면에 반영하는 것이다. 단순하게 부정적인 정서가 없다는 것이 행복감의 지표가 되는 것이 아니며, 정적인 정서와 부적인 정서가 서로 독립적으로 영향을 미치고 있다. 세 번째, 주관적 행복을 측정 할 경우, 한 개인의 생활 전반에 걸친 평가가 이루어져야 한다. 즉 정서와 인지 전반에 걸친 평가가 이루어져야 하며, 시간적으로 가능한 폭넓은 시기를 포함하는 것이 바람직하다(류연지, 1996).

가. 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인

주관적 행복감에 영향을 미치는 변인 중에서 객관적인 조건에 초점을 맞추어 연구, 보고된 것을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 사회 인구통계학의 변인 중 소득수준, 나이, 성별에 따라 주관적 행복감에는 긍정적 상관이 있다. 특히 소득수준은 소득에 대한 만족도뿐만 아니라 주관적 행복과도 상관을 보인다. 이는 부유한 사람이 더 행복하다는 것을 뜻하나 소득이 행복의 정도를 설명하는 범위는 그다지 크지 않은 것으로 나타나고 있다.

Campbell(1984)은 직업과 교육수준, 종교가 주관적 행복감에 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 특히 실업자 집단이 가장 불행한 집단으로 나타났고, 신앙과 종교의 중요선 등이 행복감과 정적 상관이 있다고 보고하고 있다.

둘째, 사회적 접촉 및 생활사건을 살펴보면 사회적 접촉에 대한 객관적, 주관적 행복감 측정치 간에 정적인 상관을 보인다는 여러 연구가 있는데, 이는 사회적 접촉이 많은 사람이 더 행복하다는 것이다. 생활 사건은 행복감과 일관성 있는 상관을 보이고 있으나 상관의 크기는 그다지 크지 않다. 그리고 사건에 대한 대처 능력과 통제 능력이 행복감과 관련되어 있는 것으로 나타나고 있다.

셋째, 성격적 요인은 행복에 영향을 미치는 중요한 요인으로 간주되어져 왔다. 특히 자아 존중감이 높은 사람은 행복하다는 많은 연구 결과가 있으며 자기 자신

에 대한 만족감은 삶에 대한 만족감과 가장 높은 상관을 보이는 것으로 나타났다. 또한 행복에 영향을 미치는 다른 성격요인은 외향성 또는 사교성이 긍정적 감정과 연관되어 있는 반면, 신경질적 성격 성향은 부정적 감정과 관련되어 있다는 연구가 보고되고 있다. 그 외에 행복과 정적 상관이 있는 성격 변인으로는 결과의 원인을 외적인 것보다는 자신에게 돌리는 내적 귀인성이 있다.

넷째, 신체적 건강은 주관적, 객관적으로 행복과 상관관계가 있는 것으로 보고되고 있다. 특히 자기 스스로 건강하다고 평가하는 주관적 건강은 행복과 높은 상관을 보이고 있으며, 객관적인 신체적 건강 상태는 행복과 유의미한 상관을 보이나 상관의 크기는 크지 않다. 또한 시대적 상황에 따라 초기에는 주관적 판단에 따라 삶의 질이 결정되게 되었다. 인간의 행복감이 경제적인 조건이나 사회적 조건과 같은 객관적이고 절대적 요인들에 의해 표준화된 패러다임으로 인정받게 되었다. 이러한 입장에 따른 연구에 의하면 일반적으로 주관적 행복감이 높은 사람의 형태로 만족, 행복, 그리고 심리적 행복감을 들고 있다. 여기에서 심리적 행복감이란 욕구위계 이론에서 상위 욕구인 자기 존중 및 자기실현의 상태를 의미한다. 일반적으로 행복감이 반영되는 인간의 생활영역은 일, 여가 그리고 가정생활 세 영역으로 분류되어 왔다. 이 세 영역에서 나타나는 행복감 정도는 시대의 흐름과 사회변화에 의해 달라지는데 현대에 이르러서는 일보다는 여가의 영향력이 더 크다는 연구 결과가 제시되고 있다.

이와 같은 배경에서 능동적이고 적극적인 여가활동이라 할 수 있는 생활 체육활동은 주관적 행복감과 깊은 관련을 맺고 있는 것이다. 주관적 행복감과 관련된 스포츠의 특성에 대해 이종영(1992)은 스포츠 활동은 인간이 기쁨과 행복을 느낄 수 있는 내재적 동기를 기본 전제로 하고 있으며, 스포츠 활동 그 자체가 인간으로 하여금 자유, 활동장악 및 창의적인 능력발현 모두를 경험 할 수 있도록 구성되어 있다고 하였다. 따라서 스포츠가 주관적 행복감과 가장 깊은 관계를 맺게 하는 것은 현대인이 추구하는 자아 존중이나 자기실현의 욕구를 충족할 수 있는 놀이의 특성 즉 자유성, 불확실성, 비생산성, 분리성, 가상성 등과 같은 요소들이 내재하고 있기 때문이다. 또한 스포츠 활동은 즐거움과 성취감이 수반되는 몰입경험을 제공함으로써 삶의 질과 관련이 깊은 특성을 갖고 있다(이상구, 1998).

제4절 학교생활만족

1. 학교생활 만족도의 개념

Burr 등(1979)은 만족을 다음과 같이 두 가지 의미를 갖는 것으로 파악하였다. 첫째 만족이란 개인이 가지는 기대와 그 사람이 실제로 받는 보상 사이의 일치 정도라는 견해와 만족을 주관적으로 경험되어 지는 기쁨-슬픔, 행복-불행으로 보는 것이다. 후자의 견해에서는 만족이 개인 내적 현상이며 감정적인 특성이 있다고 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 정의하고 있다.

생활만족도라는 개념은 언제부터 일반화 되었는지 확실하지는 않다. 그렇지만 지금까지 여러 학자들에 의해 주로 행복감, 사기, 적응, 실리적 복지 등의 용어와 함께 명확한 구분 없이 혼용되어 왔다. George(1979)는 생활만족도와 행복감, 사기의 세 가지 개념은 명확히 구분되어야 한다고 주장하고 다음과 같이 구분하였다. 생활만족도는 자신이 바라던 것과 실제로 성취한 것을 비교하여 자신의 전반적인 존재의 상태를 평가하는 것으로서 인생을 장기적인 관점에서 평가하는 것이라고 할 수 있고, 사기는 용기, 훈련, 확신, 열의에 대한 의지와 고난을 참고자 하는 의지에 대한 정신적인 상태로 현재와 미래의 상태에 대한 평가와 기대로 볼 수 있다. 행복감은 현재의 유쾌한 감정을 느끼는 일시적인 기분이라고 할 수 있으며 이는 현재 상태에 대한 평가를 주안점으로 삼고 있다. 그리고 Campbell(1976)은 만족은 일정한 목표나 욕구의 달성에 대한 개인의 주관적인 감정 상태이며 행복은 생활에서의 사소한 즐거움이나 큰 기쁨에 이르는 감정 또는 가연적 욕구에 유발되는 비교적 영속적인 안락 상태라고 말하고 있다. 그러나 이러한 입장과는 다르게 Graney(1975)와 Herzog(1982)는 대부분의 경우 이러한 개념들을 상호 구분하여 사용하기보다는 그 개념들 자체가 서로 비슷한 현상들의 속성을 나타내고 있는 것으로서 혼용되어 사용될 수 있다고 하며 서로 다른 입장을 보이고 있다.

이와 같이 생활만족도 개념에 대한 논의를 종합하자면 만족이란 개인적이고 주관적인 감정 상태로 정의해 볼 수 있으며, 이에 따라 학교생활만족도란 학생들이 학교생활 전반에 대하여 견지하고 있는 긍정적인 느낌이나 감정 또는 태도 정도라

고 정의할 수 있다(김미경, 2000). 학교생활의 만족이란 학교라는 환경에서 학생들이 교사, 또래집단과의 인간관계 속에서 교육활동을 하는데 얼마만큼 충족감을 느끼는지의 정도를 말한다. 적절한 학교생활을 하는데 얼마만큼 충족감을 느끼는지의 정도를 말한다. 적절한 학교생활을 하는데 필요한 물리적, 심리적 환경의 정도를 평가하는 것이다. 그러므로 학교생활 만족도를 구성하는 요소로는 학습활동, 교사와의 관계, 교우와의 관계 등을 들 수 있다(정상희, 1998).

류동훈(1999)의 연구에서 학생들의 사회적 구조를 검토하는데 있어서 학생들이 그들의 환경에서 느끼는 일반적인 만족감을 파악하는 것이 중요하다고 하였다. 자율 체육활동 참여가 학생들의 학교생활 만족도에 어떤 영향을 미치는가를 파악하는 것은 학생들의 학교생활을 위해 대단히 중요하다고 볼 수 있다. 교육학 사전편찬 위원회(1995)에서는 교육이 이루어지는 장을 크게 셋으로 나누어 가정, 학교, 사회로 볼 때 그 중 학교에서 학생이 받는 영향을 통틀어 학교생활이라고 한다. 넓은 뜻에서 학교에서의 비교육적 영향도 학교생활에 포함된다. 학교생활은 가정생활, 사회생활과 종적, 횡적 관계가 있다. 학생들은 교과 활동, 특별 활동, 기타 운동회, 소풍, 학생 자치회, 여행 등을 통하여 학교생활을 누릴 수 있다. 학교생활 속에서 학생과 교사의 관계, 학생 상호간의 관계가 있고, 학급생활, 기숙사 생활도 학교생활을 구성한다. 따라서 학교생활 만족도는 학생들이 학교생활에 어떻게 적응하느냐가 중요하며 이는 학생들의 교과 활동, 특별 활동, 기타 행사 활동 등에서 자기 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하며, 교사 및 학생들과의 관계가 잘 조화되어 만족스러운 상태에 있음을 말한다.

2. 학교생활 만족도의 측정

학교생활 만족도를 측정하기 위한 도구는 많은 연구자에 의해 제시되었다. 대부분의 학자들이 학교생활 만족도의 구성요인을 서로 상이하게 상정하고 도구를 개발하였다. 황진숙(1996)은 학교생활 만족도를 측정하기 위하여 학교환경, 수업과 학습, 인간관계, 학급분위기, 전반적인 학교생활의 5개 영역으로 구분하여 조사하였고 임명숙(1997)은 학교환경경영(학교주변환경, 학교시설), 학업영역(성적과 수업에 대한 만족), 교사영역(교사의 차별대우, 교사의 태도에 대한 만족), 친구영역(친구와의 관계, 친구와의 사회적 상호관계에 대한 만족)으로 분류하였다. 전상희(1998)는 학

교생활 전반에 대한 느낌, 학교의 물리적 환경에 대한 느낌, 학교 행사 및 특별활동에 대한 느낌으로 분류하였다. 그리고 김진용(1989)은 학교생활 전반에 대한 느낌을 추가하여 수업일반에 대한 느낌, 교사에 대한 느낌, 청소년들 간의 인간관계에 대한 느낌, 학교의 물리적 환경에 대한 느낌, 학교행사 및 특별활동에 대한 느낌의 6개의 영역으로 측정하였으며 류동훈(1999)은 교우관계, 교사와의 관계, 학습활동, 규칙준수, 학교행사로 학교생활 만족도를 측정하고 있다. 김은덕(1993)은 학교생활 만족도는 수업전반과 개인생활(자율학습, 독서, 휴식), 공동생활(식사, 친구관계, 교사관계)로 분류하여 측정하였으며, 조현태(1987)는 일반적인 학교생활 만족도 측정문항 7개와 Nicholls의 연구에서 나타난 3개 문항을 학교생활 만족도의 하위영역으로 분류하였다.

본 연구에서는 학생들의 학교생활 만족도의 조사를 위해 첫째, 교우관계, 둘째, 교사와의 관계, 셋째, 학습활동, 넷째, 규칙준수, 다섯째, 학교행사의 5가지 변인에서 25가지 요인의 설문을 만들어 만족도를 알아보고자 한다.

3. 학교생활 만족도의 구성요인

가. 교우관계

교우관계란 서로 좋아하는 두 개인 사이에 이루어지는 쌍방의 사회적 관계(김재한, 이달호, 1985)이며 이러한 교우 관계는 호감과 구별할 필요가 있다(서봉연 등, 1989).

Hartup(1978)은 우정관계를 애정, 관심, 흥미 및 정보를 공유할 뿐만 아니라 타인과 접촉을 유지하는 이원적으로 독특한 애착관계라 하였으며, 윤진(1984)은 각자의 개인적 특성과 수준에서 두 사람이 자발적으로 형성하는 비공식적이며 친밀한 관계로 정의함으로써 우정의 이원적 특성을 강조하고 있다.

강구상(1998)은 스포츠 참여정도에 따른 교우관계에 관한 연구에서 스포츠 활동 참여가 높은 학생들이 원활한 교우관계를 이루고 있다고 하였다.

이와 같이 학생들은 교우관계를 통해서 대인 관계를 학습하고 적대감정, 지배욕 등을 처리하는 방법을 배우며 권위자를 대하는 방식, 타인을 통솔하는 방법을 배운다. 또한 친구가 자기를 어떻게 평가하느냐를 인지하고 자신에 대한 올바른 견해

즉 분명한 자아의식을 갖게 되는 것이다.

나. 교사와의 관계

교사는 학생과 두 가지 측면에서 관계를 맺고 있다고 볼 수 있다. 하나는 학생 개인의 사회적, 심리적 욕구를 충족시킬 수 있는 사적이고 자유로운 인간관계이며, 또 하나는 학업의 목적을 효과적으로 달성하기 위한 작업을 중심으로 한 인간관계이다. 즉 교사와 학생의 관계는 공식적으로는 학습을 위한 관계지만 전자의 역할 또한 중요하다. 학생은 학습에서 사회적, 심리적 욕구를 충족시키지 못하면 학습에 흥미를 잃게 될 뿐 아니라, 사회적 관계에서도 고립되는 결과를 가져오게 되기 때문이다(류동훈, 1999; 최종학, 2001)

다시 말해, 교사는 학교 내에서 가장 영향력 있는 존재이다. 또한 여러 가지 교육활동을 통해 학생들에게 미치는 영향은 교과학습은 물론 정의적인 측면에도 많은 영향을 미친다고 할 수 있다.

학교에서 교사와 학생 상호간의 인간관계는 앞에서 기술했듯이 지적, 정의적, 사회적인 관계라고 할 수 있다. 학교 내에서 정의적, 사회적 욕구를 충족하지 못하는 학생은 학습에 흥미를 잃을 뿐 아니라 다른 인간관계에서도 고립될 가능성이 많다.

교사와 학생 상호간의 인간관계가 허용적이고 자유로울 때, 학생은 자기의 느낌이나 생각을 자유로이 이야기 할 수 있을 것이다. 교사에게 인정받고 자기도 중요한 구성원의 한 사람으로 느낄 수 있는 인간관계는 학생들에게는 중요한 경험이 될 것이다.

교사와 학생간의 관계는 학교라는 사회 안에서 형성되고 한 사람의 교사와 수십명의 학생과의 관계이므로 어떤 특정 학생과 교사와의 관계는 학교 내의 다른 학생과 교사와의 관계에 영향을 주는 경우가 있다(최은주, 2001).

윤종욱(1997)은 교사와 학생의 상호작용은 학교적응을 위해서 상호이해에 기초한 협력적 관계를 형성해 나가는 것이 무엇보다 중요하다고 하였으며, 김병성(1982)의 연구에 의하면, 학생들은 교사가 학생의 생각이나 사고방식을 잘 이해해 주지 않고, 자주 대화도 하지 않으며, 존경하거나 상담하고 싶은 선생님이 없다는 등의 대답이 많았는데 학생들의 학교생활에서 교사의 역할은 중요한 요인이 됨을 나타내주고 있다.

이러한 결과들을 볼 때 공적이면서도 지극히 우연적인 교사와의 만남이 학생들의 학교생활에 결정적인 영향을 미친다고 볼 수 있다.

다. 학습활동

Jackson(1968)의 연구와 한동교(1975)의 연구는 학생들의 학교생활 만족도를 알아보는 요인으로 교사의 수업 방법, 학습시간, 교사의 공정성, 숙제 등을 들고 있는데 연구 결과는 이러한 요인들이 학생에게 부적당함, 불만족감, 지루함, 불공평함, 과중함 등으로 나타났음을 보여 준다. 그러한 정의적 상태들은 내적귀인과 결합하여 학업 성취도가 결정되고, 이것은 학생들의 학교생활에 큰 영향을 미친다.

임명숙(1997)은 학교생활 만족도에서 학업에 대한 만족으로 시험을 보는 횟수, 클럽활동 부서, 시험에 대한 부담감, 수업시간의 만족, 숙제와 준비물의 양, 모든 교과의 흥미정도 등의 요인으로 구분하였으며 규동훈(1999)은 수업시간의 흥미, 질문에 대한 부담감, 수업 이해력, 수업태도, 준비물을 가져오지 않을 때의 행동 등으로 구분하였다.

라. 규칙준수

학교생활의 조화와 만족에 초점을 맞추어 설명한 윤종욱(1997)은 학교생활에서 학생이 대인 관계나 학교의 규범, 질서 등에 있어서 적절하고 조화 있는 행동을 하여 정상적인 학교생활을 하고 자기 자신도 만족하는 경우를 학교생활에 대한 적응 수준이 높다고 하였다.

임경희(1994), 류동훈(1999)은 규칙준수 관계에서 실내생활, 휴지나 쓰레기 처리, 공공물 애호, 생활목표 준수, 차례 지키기 등으로 구분하였으며, 이정순(1996)은 학교시설물 이용, 교칙준수, 학교생활 태도에서 갈등 등으로 구분하였다.

따라서 스포츠 활동 참여 여부와 규칙준수와의 관계를 연관 시켜 학생들이 학교에서 규칙을 지키며 정상적인 생활을 함과 동시에 만족을 느끼는 것도 학교생활 만족도에 영향을 미친다고 할 수 있으며, 본 연구에서는 학교시설물 사용, 교칙준수, 휴지나 쓰레기 버리는 문제, 선생님이 계시지 않을 때 교실에서의 정숙 상태 등으로 구분하였다.

마. 학교 행사

학교행사란 학교교육의 의도적인 일환이며 학교운영상 필요 불가결하게 요망되는 교육활동의 일종이다. 따라서 학교행사란 학교교육의 내용을 구성하고 있는 정례적인 교과지도, 생활지도, 특별활동 등을 제외한 모든 교육활동 중에서 학교의 주관 하에 계획 및 지도되는 총체를 일관해서 일컫는 대명사이다.

학생들은 견학이나 소풍을 통해 즐거움, 해방감을 느끼며 한편으로는 새로운 것을 발견하고 배우는 것에 대한 지적 성취감을 얻을 수 있다. 또한 학교 행사는 학교라는 물리적 환경에 대한 만족감의 주요 요인이 된다.

따라서 애국조회시간의 경청 태도, 체육대회의 참여정도, 각종행사 참여정도, 학교행사에 대한 견해 등 어느 정도 참여하고 만족을 느끼는지를 알아보는 것도 학교생활 만족도에 많은 영향을 끼친다고 하겠다.

4. 학교생활만족에 대한 선행연구

청소년 의식에 관한 조사 보고서(1976)에 의하면 우리나라 청소년의 학교생활에 대한 만족도가 41%에 지나지 않아 다른 나라의 평균 70%에 비해 현저히 낮다고 하고 있다(김선일, 1980). 이러한 학교생활에 대한 불만족감을 가진 학생이 절반을 훨씬 넘고 있다는 통계 숫자는 우리의 교육현장을 반영하는 것으로서 이에 대한 원인 및 결과에 대한 구조적 분석이 시급히 요청된다. 최근에 들어 많은 연구자들에 의해 학교생활 만족도에 관한 연구가 이루어 졌는데 이를 살펴보면 다음과 같다.

임용수(1985)는 학교생활에 대한 학생들의 태도를 학교생활의 질을 측정하는 척도를 사용하여 학생들의 학교생활에 대한 만족도, 학교 수업에 대한 충실도 및 교사에 대한 태도를 분석하고 있다. 또한 이러한 변인들이 학교급별, 성별, 지역별, 사회 경제적 배경별, 계열별로 어떠한 차이를 보이는가를 밝히고 있다. 학교생활에 대한 만족도 조사 결과, 중・고등학생들의 40%정도가 학교생활에 만족을 표시하고 있어 그들의 학교생활 만족도는 낮은 편인 것으로 나타났으며, 중・고등학생의 수업 충실도는 35%로 낮은편이며 교사에 대한 태도는 부정적인 편으로 나타났다.

주미연(1989)은 가정환경(가정의 사회 경제적 배경, 가정 분위기)과 학교환경(학

급 풍토, 교사 특성)이 학업성취도에 어떤 관계가 있는지를 규명하였다. 연구 결과 학교환경은 학생 개개인의 학업성취도와 관련이 없고 가정환경의 영향을 더 많이 받고 있음이 나타났다. 또 최소영(1987)은 서울시 중, 고등학생 427명을 대상으로 교실에서의 소외와 학업 성취의 관계를 살펴 본 결과 학업성취도와 소외는 부적상관이 있었으며 성별에 따라서는 소외 수준에 차이가 없음을 밝혔다.

윤혜경(1989)은 환경에의 경험기간, 학생의 성격, 학업성취도, 공간 사용 실태 특성이 교육환경 인지에 미치는 영향을 규명하였다. 연구 결과 학교 공간 구성요소의 수에 대한 인지는 경험기간이 짧은 1학년 보다 2학년이 더 많은 수의 요소를 표현했으며 3학년은 비유의적인 것으로 나타났다. 또 학업성취도와 공간인지의 관계는 학업성취도가 높은 학생이 학교 공간을 더 적극적으로 인지한 것으로 나타났는데 이는 학업성취도가 높으면 자부심이 생기고 그 자부심은 학교에 대한 흥미를 유발시켜 학교공간에도 관심을 갖게 하기 때문인 것으로 해석되었다. 즉 학교에 대한 정서적 애착은 학업성취도가 높음으로써 더 적응을 잘하게 해준다는 것이다.

옥일남(1991)은 Murray의 욕구・압력 이론에 근거하여 교실 환경에서 나타나는 학생 소외 연구를 하였다. 그는 Murray가 사용한 교실 환경 척도(CES)의 9단계(교사의 관심, 수업 참여, 급우 관계, 학업 추구, 경쟁, 질서 유지, 명료성, 교사의 통제, 수업 혁신) 분류를 8단계로 재정립하여 교실 환경을 교실의 수업 상황만으로 규정을 하고 교실의 사회 심리적 환경에서 나타나는 소외 정도를 파악하였다.

황진숙(1995)은 교사의 역할에 따라 선호되는 특성과 학생의 학교생활만족의 관계 연구에서 학교환경, 학교행사, 수업과 학습, 인간관계, 학급분위기, 전반적인 학교생활로 척도영역을 나누어 학교생활만족에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 교사요인을 들었으며 교사의 지적특성은 과업수행 지향적 활동인 교과목지도, 성적평가에서 중요시되었으며 교사의 정적특성은 인간관계 지향적 활동인 조화로운 학급분위기 조성, 상담활동에서 더 중요시되었다. 교사의 역할에 따른 지적 정적 특성의 중요도와 보유도의 차이는 교사 역할의 성공적 수행도, 학생들의 학교생활 만족도 및 교사에 대한 화친도, 존경도와 인상평가와 관련이 있고 중요도와 보유도의 차이가 클수록 교사 역할의 성공적 수행도, 학생들의 학교생활 만족도 및 교사에 대한 존경도, 화친도, 인상평가가 모두 낮았다고 언급했다. 학생과 교사가 보는 교사의 활동 중요도는 첫째가 학습 분위기 조성, 둘째로 교과목 지도, 셋째로 상담활동, 넷째로 성적 평가임을 밝히고 있다.

조현태(1998)는 학교의 교육 목적에 대한 태도와 학생의 개인적 목적들 간의 관

계와 학교생활의 만족도에 대한 관계가 구체적으로 어떤 행동 유형을 일으키는지에 대한 태도-행동의 일관성에 대한 검증이 아직 없음을 지적하면서 청소년들이 가진 교육 목적에 대한 학교생활만족도 및 비행 수준과의 관계를 연구하였다. 연구결과 학교의 교육 목적에 대한 태도와 부 와 학교에서의 개인적 목적 간에는 인과적 관계가 있으며, 이는 학교생활만족도와 비행 수준에 영향을 미치는 것으로 밝혀내었다. 즉 학교 교육 목적이 부와 지위 취득이라는 태도를 가진 학생은 과업 회피하는 개인적 목적을 가질 경향성이 커지며, 과업 회피는 학교생활 만족도를 낮게 만들어 비행 수준을 높일 가능성이 컸다. 반면 학교교육 목적에 대해 사회적 공헌, 세계의 이해, 성취동기의 고양이라는 태도를 지닌 학생은 과업 지향적이며, 이는 학교생활 만족도를 높여 비행 수준을 낮추는 경향이 있는 것으로 밝혀졌다.

류동훈(1999)은 교우관계, 교사와의 관계, 학습활동, 규칙준수, 학교 행사를 학교생활 만족도의 척도 영역으로 분류하여 연구하였는데 배경변인별, 학교생활만족도에서 성별에 따른 학교생활 만족도는 남녀 모두 교사관계 요인에서 학교생활 만족도가 높게 나타났음을 밝히고, 남학생은 교사관계 교우관계, 학습활동 요인에서 여학생보다 학교생활 만족도가 높게 나타나고 있으며, 여학생은 규칙준수 학교행사 요인에서 남학생보다 학교생활 만족도가 높게 나타난다고 했으며, 지역에 따른 학교생활 만족도는 대도시에서는 교사관계 중소도시는 교우관계, 농촌에서는 교사관계 요인에서 학교생활 만족도가 가장 높게 나타났다고 한다. 또한 부모의 학력에 따른 학교생활 만족도에서 부모의 학력의 범위에 따라 각 요인별 만족도의 순위가 다르게 나타나며 이는 통계적으로 유의미한 차이를 나타냄을 밝히고 있다. 부모의 연령에 따른 학교생활 만족도에서 부의 연령은 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았으며, 이는 학습활동 요인에서 통계적으로 유의미한 차의 영향력을 미치고 있으며, 이는 학습활동 요인에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타내고 있음을 밝히고 있다. 부모의 직업에 따른 학교생활 만족도에서는 아버지의 직업은 자녀들의 학교생활 만족도에 크게 영향을 미치고 있음을 밝히며, 이는 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있음을 나타낸다. 또한 생활 수준에 따른 학교생활 만족도에서는 생활수준이 상위권에서는 교우관계, 중하위권은 교사관계에서 학교생활만족도가 높게 나타났으며 이는 통계적으로 유의미한 차이가 있음을 밝히고 있다.

계선자(2001)는 선생님들의 학생지도에 만족한다. 수업내용 및 수업분위기에 만족한다, 정규수업 이외의 특별활동시간에 만족한다, 학교시설 환경에 만족한다, 담임선생님을 포함한 교사와의 관계에 만족한다 등의 설문내용으로 5점의 Likert 척

도로서 5문항을 학교 생활 만족도의 척도 영역으로 분류하여 학업부담감, 또래집단·이성교제·집단따돌림을 포함하는 교우관계. 그리고 학교폭력의 실태를 성별, 계열, 거주 지역에 따라 분석하였는데 학교생활 만족도는 군·읍·면 거주하는 청소년과 실업계 청소년이 높게 나타났고 서울시에 거주하는 청소년 그리고 인문계 청소년의 학교생활만족도가 낮게 나타났는데 이는 모두 입시위주의 획일적인 교육으로 말미암아 입시 열이 보다 과열되고 있다고 할 수 있는 서울시 소재 청소년들의 학교생활에 흥미를 잃고 있는 것이라고 밝히고 있다.

장신국(2002)은 교우관계, 수업과 학습, 교사관계, 교실 분위기, 학교교칙, 학교의 복지시설, 학교 주변환경을 학교생활 만족도를 측정하는 척도로 하여 대안학교 고교생과 일반계 고교생의 학교생활 만족도를 비교 연구 하였는데 교우관계에서 대안학교 고교생이 수업·학습, 교사관계, 교실분위기, 학교교칙, 복지시설, 주변환경에서 일반계 고교생보다 학교생활 만족도가 높게 나타났다고 밝혔으며 대안학교 고교생은 남학생이 여학생보다 교사관계에서 만족도가 높았고 성적이 우수한 학생이 만족도가 놓았다고 나타났으며 일반계 고교생은 교우관계를 제외한 전반적인 학교생활에서 불만스러운 느낌을 나타내었다고 밝히고 있다.

최경소(2003)는 학교생활 만족도를 측정하는 영역을 교우와의 관계 학업과 수업, 교사 관계, 학급분위기, 학교규칙, 학교복지시설, 학교 주변환경 으로 분류하여 측정하였는데 전반적으로 학교생활 만족도는 보통보다 다소 낮은 것으로 나타났다. 특히 획일적인 입시위주의 교육으로 인해 자신의 소질과 적성을 살릴 수 없고 똑같은 학교생활에 흥미를 잃고 있다고 지적하고 있다. 교우관계에서 가장 높은 만족도를 나타내었는데 이는 하루 중 대부분의 시간을 학교에서 보내는 학생들이 교우관계를 통해서 학교생활의 즐거움을 찾는다는 것을 시사한다.

조진용(2004)은 고등학생을 대상으로 학교생활 만족도에 관한 연구를 하였는데 관련변인에 따른 만족도의 차이를 분석한 결과를 보면 전반적으로 인문계 학생이 실업계 학생보다 만족도가 높은 것으로 나타났고, 1학년이 3학년보다 만족도가 높았으며, 학교생활 전반과 교사와의 관계는 남학생보다 여학생의 만족도가 높은 것으로 나타났고, 교우관계는 남학생의 만족도가 높게 나타났다. 또한 학업성적이 상위권인 집단이 중·하위권 집단보다 대체로 만족도가 높았고, 진학집단이 취업이나 미결정 집단보다 만족도가 다소 높은 것으로 나타났다.

김세환(2006)은 성별, 학년별, 학교성적별, 가정환경별, 지역별로 교우와의 관계, 학습활동과의 관계, 교사와의 관계, 학급분위기, 학교규칙, 학교복지시설, 학교주변

환경 등 여러 변인을 통해 영북지역 인문계 고등학교 학생들의 학교생활 만족도를 조사하였는데 그 중에 서 교사의 역할(교사의 열정, 탐구능력과 학습방법 개발, 학생들과의 원만한 관계 등)을 특히 강조하였다.

지금까지 학교생활 만족도와 관련된 연구들을 살펴보았다. 이러한 연구들에서 사용되고 있는 학교생활 만족도의 척도영역은 주로 학교의 전반적인 생활, 수업과 학습, 교사와의 관계, 인간관계, 학교환경, 규칙, 학교행사, 학급분위기, 비행 등을 다루었고. 그리고 학교생활 만족도에 영향을 미치는 변인으로는 개인적인 변인(성별, 학년, 학업성취도 등), 가정환경 변인, 학교환경 변인, 사회 심리적인 변인 등을 사용하였다.

본 연구는 이러한 선행 연구를 참고로 하여 학교의 전반적인 생활을 세분화 한 교우와의 관계, 학습활동과의 관계, 교사와의 관계, 교실분위기와의 관계, 학교규칙과의 관계, 학교 복지시설과의 관계, 학교 주변 환경과의 관계를 하위 영역으로 하여 개인적인 변인(성별, 학년별, 학교 성적별) 가정환경 변인(가정환경별), 학교환경 변인(학교소재지별)에 따른 인문계 고등학교 학생들의 학교생활 만족도를 측정하는 내용으로 선정하였다.

제5절 구조방정식

1. 구조방정식모형의 개념

교육현상을 연구하는 연구자에게 'A 때문에 B이다.' 라는 단선적인 사고는 현상의 이해증진에 중요한 역할을 하지만, 보다 엄밀한 접근을 위해서는 모형화(modeling)작업이 필요하다.

구조방정식 모형(Structural Equation Model; SEM)이란 공분산 구조방정식이라고도 부르며, 확인적 방법을 통하여 어떤 사회현상을 포함하고 있는 이론을 분석 및 검증하기 위한 통계적 방법론이다. 이러한 구조방정식 모형분석은 측정모형과 구조모형으로 구성되는데, 측정모형은 관측변수와 잠재변수의 관계를 나타내는 모형이고, 구조모형은 측정모형을 통한 잠재변수들 간의 인과관계를 나타낸 모형을 의미한다. 결론적으로 구조방정식 모형은 인과분석을 위해서 요인분석과 회귀분석을 개선적으로 결합한 형태라고 할 수 있다.

구조방정식 모형에서는 변수에 따라 구조 내에서의 위치나 역할이 달라지기 때문에 다양하게 변수를 구분한다. 구조방정식 모형에서 사용하는 변수에는 데이터를 얻거나 관계모형의 상태에 따라서 관측변수와 잠재변수, 외생변수와 내생변수 등으로 구분 지을 수 있다.관측변수와 잠재변수는 측정치를 직접적으로 얻느냐의 유무에 따라 구분되는데, 검사지의 질문항목에 의해 측정지가 얻어지는 변수를 관측변수라 부르고 얻어지지 않는 변수를 잠재변수라고 부른다. 내생변수와 외생변수는 변수들 간의 관계에 따라 결정되는데, 외생변수는 다른 변수에게 영향을 받지는 않고 주기만 하는 변수로써 독립변수라고도 할 수 있다. 내생변수는 안에서 매개변수와 종속변수로 구분할 수 있는데, 매개변수는 영향을 받으면서 또 다른 변수에게 영향을 주는 변수이고, 종속변수는 영향을 받기만 하는 변수를 의미한다.

2. 구조방정식모형의 장점

구조방정식 모형의 장점은 다음과 같다. 첫째, 회귀분석은 조사과정에서 나타날 수 있는 측정오차를 반영하지 못하는 한계가 있는 반면, 구조방정식 모형은 모형에 내재되어 있는 관측변수에 측정오차를 포함한다. 따라서 본 연구에서는 신체적 자기개념, 심리적 행복감, 학교생활만족이라는 개념을 측정하기 위해 조작적으로 정의된 측정도구를 사용하고 있으므로 측정에서 발생하는 오차를 고려한 개념사이의 인과관계를 분석하기 위해 구조방정식 모형을 사용하는 것이 더 적합하다고 할 수 있다.

둘째, 여러 변수들 간의 복잡하게 얽혀진 인과관계를 동시에 분석할 수 있다. 따라서 구조방정식은 회귀분석보다 다양한 형태의 인과관계를 자유롭게 분석할 수 있으며,간접효과를 측정할 수 있다. 따라서 구조방정식 모형은 본 연구에서와 같이 여러 가지 변수들 간의 인과관계에 대한 연구모형을 구성하고, 이 모형의 적합성을 평가하고자 할 때 적합하다고 할 수 있다. 본 연구에서는 <그림 3>과 같이 기본적인 구조 방정식의 절차를 참고하여 연구를 시행하였다.

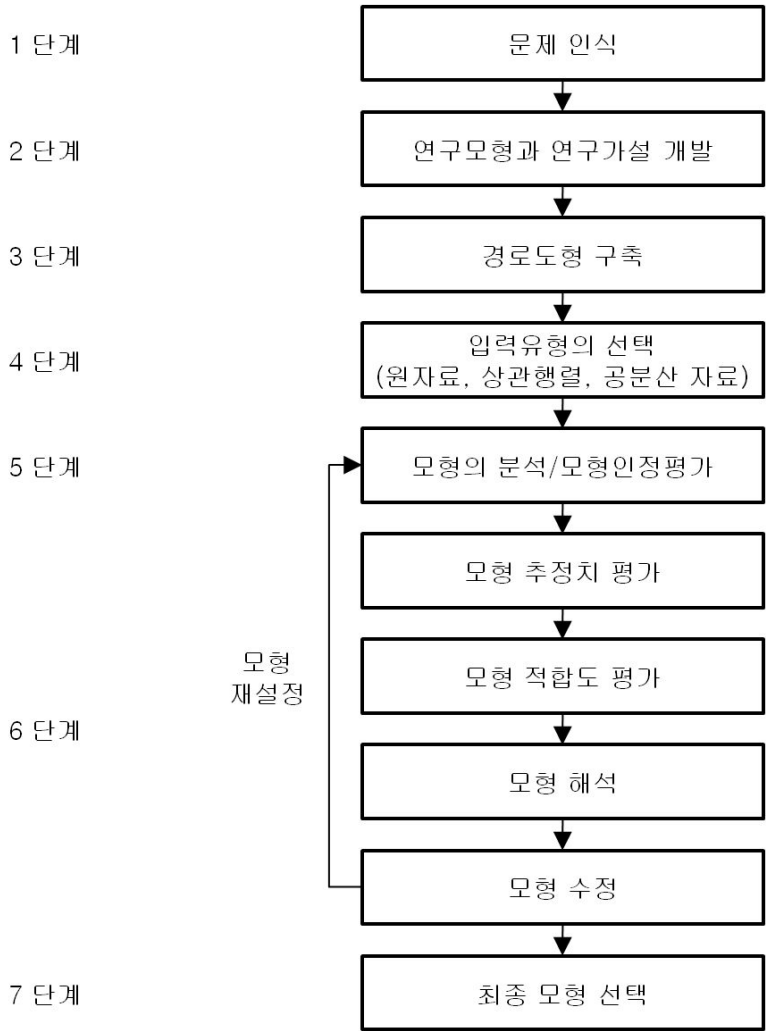

그림 3. 구조방정식 모형의 연구 절차(김계수, 2007)

3. 구조방정식 모형의 적합도

구조방정식 모형에서는 추정된 모형이 실제 공분산 자료를 어느 정도 일치시키고 있는지 일치성의 정도를 수치로 계산한다. 즉 이론적으로 모형을 설정했을 때, 이를 가정으로 하여 추정한 결과와 관측 자료와 얼마나 잘 부합하는지 평가하는 것이다. 이러한 절차는 회귀분석에서 회귀모형이 통계적으로 유의한가를 확인하기 위해 분산분석표를 통해서 판단하는 절차와 같다고 할 수 있다.

구조방정식 모형 전문 프로그램에서 보고되는 적합도 지수는 그 종류가 너무 많

기 때문에 연구모형의 목적에 따라 평가에 적절한 적합도 지수들을 연구자가 골라서 종합적으로 평가해야 한다. 따라서 본 연구에서는 대부분의 연구논문에서 필수적으로 제시하는 x^2, RMSEA, GFI 지수들을 포함하여 다음의 적합도 지수들을 활용하여 모형을 평가하였다.

모형의 적합성 평가는 기본적으로 절대적합지수(Absolute Fit Measures), 증분적합지수(Incremental Fit Measure), 간명부합지수(Parsimonious Fit Measure)등을 이용한다(김계수, 2007).

첫째, 절대적합지수는 구조모형과 측정모형 모두에 대한 전반적 모형 적합도를 평가하는 것으로서 제안된 연구모형이 데이터를 어느 정도나 예측할 수 있는가를 측정한 것이다. 본 연구에서 선택한 절대적합지수는 모형의 전반적인 적합도를 알 수 있는 x^2, RMSEA(Root Mean Squared Error of Approximation), 그리고 모형의 설명력을 나타내는 GFI(Goodness of fit index), AGFI(Adjusted GFI)이다. 가장 우선적으로 확인해야 하는 지수는 x^2과 p값 이다. 통계적으로 유의한 x^2은 귀무가설를 기각해서 모형을 불완전하고 부적합하다는 가능성을 시사한다. 하지만 x^2은 표본의 크기에 영향을 받기 때문에 x^2의 값이 높게 나와 연구모형이 기각될 것 같다는 불안감을 갖기 보다는 다른 적합지수를 보고 판단하는 것이 바람직하다(김계수, 2007). p값이 유의하게 나왔다면 다음으로 근사적합을 알 수 있는 RMSEA를 살펴보아야 한다. RMSEA는 .05이하라면 매우 양호한 모형으로 평가하고 .05에서 .08사이이면 양호한 모형이라고 평가한다. 그리고 GFI, AGFI의 값은 .9이상이면 기준치를 만족하는 것으로 본다.

둘째, 증분적합지수는 제안된 연구모형을 기초모형과의 적합도를 비교한 것으로, 제안모형이 기초모형에 비해 어느 정도나 향상되었는가를 측정한 것이다. 기초모형은 가장 제약된 모형으로서 모든 관측변수와 상관관계가 0이라고 가정한 것으로 관측변수 간의 공분산이 존재하지 않는다고 가정한 모형이다. 제안모형은 이론적인 배경하에서 연구자가 설정한 모형으로 생각할 수 있다. 본 연구에서는 CFI(Comparative Fit index), NFI(Normed Fit index)를 판단지수로 선택하였으며, 이들 지수는 .9이상이 되면 기준치를 만족하는 것으로 본다.

셋째, 간명적합지수는 제안모형의 적합수준으로 모형의 복잡성과 객관성의 차이를 비교하는 것을 말한다. 즉 모형이 적합수준에 도달하기에 필요한 측정모수의 수를 고려해서, 적합도가 너무 많은 추정계수에 의해 과적합(overfitting)하고 있는가

를 진단한 것이다.

이상과 같이 본 연구에서 모형의 적합도를 평가하기 위해 선택한 절대적합지수, 증분적합지수, 간명부합지수들의 기준은 <표 1>과 같다.

4. 구조모형 분석

구조모형 분석은 잠재변수 간의 경로분석을 하는 것이다.

가. 모형의 적합도 지수 확인

본 연구에서는 모형의 적합도 지수로 x^2, RMSEA, GFI, AGFI, NFI CFI를 확인하여 연구자가 가정한 모형의 적합도를 평가하였다.

표 1. 구조모형의 적합도 평가 지수

부합지수			수용기준	적정모형
절대 적합 지수	x^2 (카이자승 통계량)	자료가 정규분포를 보인다는 이론에 근거하여 모형의 완전성, 모형이 모집단 자료에 완전하게 적합한다는 귀무가설을 검정	확률값 .05 이하일 경우 다른 적합도 지수 확인	확률값 .05 이상
	RMSEA (계략오차평균제곱의 제곱근)	x^2값을 자유도와 표본의 크기로 조정한 값	.08 이하	.05이하: 아주양호 .05~.08: 양호
	GFI (적합지수)	주어진 모형이 전체 자료를 얼마나 잘 설명하는지를 나타내는 지표	0 ~ 1	.9 이상
	AGFI (조정적합지수)	GFI를 확장시킨 것, 모형의 복잡성을 고려하여 GFI값을 하향조정	0 ~ 1	.9 이상
	NFI (표준적합지수)	제안모형과 기초모형의 비교와 모형의 간명도(즉 자유도)를 결합하여 측정한 것		.9 이상
	CFI (비교적합지수)	NFI를 발전시킨 지수로 가장 폭넓게 사용되는 지수들 중 하나	0 ~ 1	.9 이상
	TLI (터커-루이스지수)	NFI를 발전시킨 지수	0 ~ 1 (1을 벗어날 수도 있음)	.9 이상
	PGFI (간명기초적합지수)	GFI를 모형의 복잡성 요인을 고려하여 수정한 값	0 ~ 1	.5 이상 (모형 비교시 높을수록)

나. 모수추정치

모형의 적합도가 만족스러운 것으로 평가되면, 개별모수의 추론을 한다. 구조방정식 모형 분석은 경로계수와 잠재변수 그리고 오차변수의 분산과 공분산에 대한

추정치를 제고하며 표준오차와 C.R(Critical Ratio)값을 제공한다. C.R값은 회귀분석의 t값처럼 경로계수가 통계적으로 얼마나 유의한지를 나타내는 지표라고 할 수 있으며, C.R값이 1.96보다 크면 유의수준 5%에서 경로계수가 유의하며 2.58보다 크면 유의수준 1%에서 유의함을 검증할 수 있다. 그리고 비표준화 계수와 표준화 계수를 통해 각 변수들 간의 영향력 정도를 확인한다.

다. 모형의 수정

모형을 수정하게 되는 상황은 최초모형의 적합도가 좋지 않아서 모형의 적합도를 높이려고 하거나, 적합도 지수가 좋은 모형이라도 간명한 모형을 얻고자 할 때이다(배병렬, 2002). 모형 수정은 모형다듬기(model trimming)와 모형 구축(model building)의 두 가지 방식을 통해 가능하다.

모형의 수정은 이론적 기준이나 실증적 기준을 토대로 이루어질 수 있다. 이론적 기준에 의한 모형수정은 사전적 가설을 검증하는 것을 의미한다. 즉 연구자가 사전에 이론적 근거를 토대로 변수 간의 관계를 가설화하여 모형을 수정하는 것이다. 실증적 기준에 의한 모형수정은 통계적 기준에 경로를 추가하거나 제거하는 것이다(이지혜, 2009).

라. 효과의 분해

최종 구조모형을 설정한 후 변수들 사이의 효과를 직접효과, 간접효과, 총 효과로 분해시켜 살펴본다. 직접효과(direct effect)는 두 변수 사이의 직접적인 경로계수를 의미하고, 간접효과(indirect effect)는 두 변수들 간의 효과가 다른 변수에 의해 매개되는 영향의 크기를 의미한다. 간접효과는 잠재변수들 간의 직접효과를 곱하여 구할 수 있다. 총 효과는 한 변수가 다른 변수에 미치는 직접효과와 간접효과를 합한 것이다. 그리고 본 연구에서는 간접효과와 총 효과의 유의성을 알아보기 위해 부트스트랩핑(bootstrapping)방법을 사용한다. 부트스트랩핑 방법이란 구조모형의 모든 모수추정치들의 표본분포를 추정하여, 근사적인 표준오차 및 신뢰구간, 유의확률을 구하는 유용한 방법이다(이지혜, 2009재인용).

제3장 연구 방법

제1절 연구대상

본 연구는 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족의 관계를 규명하기 위하여 2011년도 광주·전남 소재 중·고등학교의 학생을 대상으로 비확률 표본추출방법(nonprobability sampling)중 편의표집법(convenience sapling)을 사용하여 표본을 추출하였다. 구체적으로 살펴보면 광주 소재 K중학교에 재학 중인 남학생 50명과 여학생 50명, H고등학교에 재학 중인 남학생 100명, 전라남도 소재 C중학교에 재학 중인 남학생 50명과 여학생 50명, B고등학교에 재학 중인 여학생 100명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문 문항에 불성실하게 답하거나 자료로서 미흡하다고 판단되는 6명의 자료를 제외한 총 394명의 자료가 최종분석에 사용되었으며, 연구대상자의 인구통계학적특성은 <표 2>와 같다.

<표 2>에서와 같이 연구대상자의 성별은 남성 198명(50.3%), 여성 196명(49.7%)으로 나타났고 학년은 중학교 1학년 69명(17.5%), 중학교 2학년 73명(18.5%), 중학교 3학년 55명(13.9%), 고등학교 1학년 76명(19.3%), 고등학교 2학년 73명(18.5%), 고등학교 3학년 48명(12.3%)으로 나타났다. 선호종목은 단체종목 219명(55.6%), 개인종목 175명(44.4%)으로 나타났고 부모님 최종학력은 중졸 0/3명(0.3%), 고졸 44/65명(13.7%), 대졸 318/307(79.1%), 대학원 졸 32/21명(6.6%), 기타 0/3 (0.3%)로 나타났으며 가계 월소득은 100 만원 미만 7명(1.7%), 100 ~ 200 만원 미만 21명(5.3%), 200 ~ 300 만원 미만 89명(22.6%), 300 ~ 500 만원 미만 205명(52.2%), 500 만원 이상 72명(18.2%)으로 나타났다.

표 2. 연구대상자의 인구통계학적특성

구 분		빈 도
성별	남성	198 (50.3%)
	여성	196 (49.7%)
학년	중학교 1학년	69 (17.5%)
	중학교 2학년	73 (18.5%)
	중학교 3학년	55 (13.9%)
	고등학교 1학년	76 (19.3%)
	고등학교 2학년	73 (18.5%)
	고등학교 3학년	48 (12.3%)
선호종목	단체종목	219 (55.6%)
	개인종목	175 (44.4%)
부모님 최종학력 (아버지/어머니)	중졸	0 / 3 (0.3%)
	고졸	44 / 65 (13.7%)
	대졸	318 / 307 (79.1%)
	대학원 졸	32 / 21 (6.6%)
	기타	0 / 3 (0.3%)
가계 월소득	100 만원 미만	7 (1.7%)
	100 ~ 200 만원 미만	21 (5.3%)
	200 ~ 300 만원 미만	89 (22.6%)
	300 ~ 500 만원 미만	205 (52.2%)
	500 만원 이상	72 (18.2%)
계		394(100%)

제2절 측정도구

본 연구에서는 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족의 관계를 규명하기 위하여 설문지를 측정도구로 사용하였다. 설문지는 설정한 변인간의 관련성의 여부를 구체적으로 파악하기 위하여 연구대상자의 일반적 특성과 관련된 자료는 불연속 척도인 범주형 척도 형태로 구성하였고 신체적 자기개념과 심리적 행복감, 학교생활만족의 척도는 Likert 5점 척도로 구성하였다. 설문지의 구체적인 구성 및 내용은 다음과 같다.

표 3. 설문지의 구성 및 내용

구성 지표	구성 내용		문항 수
인구통계학적 특성	성별, 학년, 선호종목, 부모님의 교육수준, 부모님의 월 소득		5
신체적 자기개념	스포츠 자신감	스트레칭 자신, 잘 하는 운동, 구기운동, 외모 등	28
	규칙적 운동	감기, 규칙적, 뚱뚱, 운동 등	
	건 강	스트레칭 자신, 배, 병 등	
	지구력	오래달리기 등	
심리적 행복감	즐거움	성취감, 긍정적, 정신집중, 편안함, 행복감, 만족감 등	12
	자신감	유능, 능력, 살아있는 감정 등	
학교생활만족	교우관계	도와줄 친구, 어울림, 이야기, 같이 다니기 등	22
	교사관계	선생님 존경, 칭찬, 대화, 자상함, 이해 등	
	학습활동	과제물, 준비물, 발표, 흥미, 수업시간 집중 등	
	규칙준수	차례 지키기, 쓰레기 버리기, 교칙 위반 등	
	학교행사	애국조회, 행사에 관심, 봉사활동 참여 등	
계			67

1. 인구통계학적 특성

인구통계학적 특성은 성별, 학년, 선호종목, 부모님의 교육수준, 부모님의 월 소득으로 총 5문항으로 구성하였다.

2. 신체적 자기개념

신체적 자기개념 문항은 김병준(2001)이 개발한 한국판 신체적 자기개념 척도를 기초로 최선인(2003)의 연구에서 검증된 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정・보완하여 총 28문항으로 구성되어 있으며, 이들의 하위요인은 스포츠 자신감 9문항, 규칙적 운동 8문항, 건강 7문항, 지구력 4문항을 5점 리커트 척도로 “매우 그렇지 않다”에 1점, “그렇지 않다”에 2점, “보통이다”에 3점, “그렇다”에 4점, “매우 그렇다”에 5점을 부여하였다.

3. 심리적 행복감

심리적 행복감 문항은 Ryff(1989)의 PEAQ(Personally Expressive Activities Questionnaire)와 양명환(1998), 박승찬(2004) 등이 사용한 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정・보완하여 총 12문항으로 구성되어 있으며, 이들의 하위요인은 즐거움 8문항, 자신감 4문항을 5점 리커트 척도로 “매우 그렇지 않다”에 1점, “그렇지 않다”에 2점, “보통이다”에 3점, “그렇다”에 4점, “매우 그렇다”에 5점을 부여하였다.

4. 학교생활만족

학교생활만족 문항은 류동훈(1999), 김동현(2001), 최종학(2001)이 사용한 척도를 본 연구목적에 맞게 수정・보완하여 총 22문항으로 구성되어 있으며, 이들의 하위요인은 교우관계 9문항, 학교행사 4문항, 학습활동 4문항, 교사관계 3문항, 규칙준수 2문항을 5점 리커트 척도로 “매우 그렇지 않다”에 1점, “그렇지 않다”에 2점, “보통이다”에 3점, “그렇다”에 4점, “매우 그렇다”에 5점을 부여하였다.

제3절 측정도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구에 사용한 <학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감, 학교생활만족의 관계> 설문지는 탐색적 요인분석을 통하여 타당도를 검증하였다. 먼저 측정도구를 지도교수님의 지도하에 1차 수정보안 하였으며. 그 다음 수정보안 된 설문지를 전문가 회의를 통하여 2차 수정보안 하였다.

수정된 설문지는 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 이용하여 타당도를 검증하였다.

또한, 동일한 개념을 여러 개의 복수문항으로 측정할 경우에는 동일개념내의 문항 간 내적 일관성 여부를 측정하기 위해서 크론바하 알파(Cronbach's α) 계수 방법을 이용하여 각 요인별로 신뢰도 검증을 실시하였다. 신뢰도는 일관성에 관한 문제로서 얼마나 정확하고 믿을만하게 측정하였는가 하는 정도를 나타낸다. 따라서 설문지의 신뢰도는 측정도구나 측정점수의 질을 평가하는 중요한 기준이 되며, 검사도구의 타당성이 입증되었다면 신뢰성이 고려되어야 한다(김종택, 1998; 성태제, 2002 재인용 이동준, 2006).

1. 신체적 자기개념의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

<표 4>는 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념에 대한 탐색적 요인분석결과를 나타내고 있다. 요인분석의 적합성을 검정하는 지수인 Kaiser-Meyer-Olkin의 MSA값은 .938으로 나타나 요인분석을 위한 변수의 선정이 적절하였음을 나타내고 있으며, 요인분석의 적합성을 확인할 수 있는 Bartlett의 단위 행렬은 x^2=6141.413일 때 p=.001으로 나타나 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다. 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념에 관한 28문항의 요인분석 결과 4개의 요인이 추출되었고, 추출된 요인은 전체변량의 70%를 설명하는 것으로 나타났다.

표 4. 신체적 자기 개념의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

문항	스포츠자신감	규칙적 운동	건강	지구력
문항 25	.851	.125	.082	.014
문항 28	.824	.218	.247	.082
문항 27	.820	.261	.201	.008
문항 26	.819	.202	.183	.020
문항 19	.807	.151	.227	.199
문항 16	.790	.206	.120	.024
문항 20	.782	.215	.240	.183
문항 22	.758	.043	.119	.317
문항 17	.729	.313	.209	.168
문항 10	.055	.764	.217	.242
문항 2	.158	.756	.164	.099
문항 12	.405	.715	.318	.014
문항 3	.245	.699	.335	.090
문항 14	.232	.692	.182	.136
문항 13	.166	.675	.502	.073
문항 11	.296	.668	.391	.100
문항 15	.279	.643	.318	.027
문항 7	.071	.341	.808	.130
문항 5	.252	.297	.787	.185
문항 6	.178	.240	.781	.137
문항 8	.206	.341	.745	.202
문항 9	.378	.232	.724	.165
문항 4	.257	.284	.657	.152
문항 1	.258	.372	.508	.268
문항 23	.011	.069	.118	.871
문항 21	.061	.062	.153	.813
문항 24	.178	.370	.355	.611
문항 18	.328	.231	.331	.546
고유치	6.802	5.184	5.074	2.644
분산%	24.293	18.513	18.123	9.444
누적%	24.293	42.806	60.929	70.373
Cronbach's α	.951	.923	.926	.806
Bartlett의 단위행렬(X^2=6141.413, df=378, p=.001) Kaiser-Myer-Oklin의 MSA=.938				

요인분석 결과 스포츠자신감의 적재치(factor loading)는 .729 ~ .851로 나타났다. 이는 본 연구에서 스포츠자신감 측정문항을 통해 얻은 연구결과의 해석이 적합하며 스포츠자신감을 측정하는데 타당함을 의미한다. 규칙적 운동의 적재치(factor loading)는 .643 ~ .764로 나타났다. 이는 본 연구에서 사용한 규칙적 운동 측정문항을 통해 얻은 연구결과의 해석이 적합하며 규칙적 운동을 측정하는데 타당함을 의미한다. 건강의 적재치(factor loading)는 .508 ~ .808으로 나타났다. 이는 본 연구에서 사용한 건강 측정문항을 통해 얻은 연구결과의 해석이 적합하며 건강을 측정하는데 타당함을 의미한다. 지구력의 적재치(factor loading)는 .546 ~ .871로 나타났다. 이는 본 연구에서 사용한 지구력 측정문항을 통해 얻은 연구결과의 해석이 적합하며 지구력을 측정하는데 타당함을 의미한다.

또한, <표 4>에서와 같이 본 설문지의 구성변수인 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념에 대한 신뢰도 계수는 .806 ~ .951로서 비교적 신뢰가 높은 것으로 나타났다. 일반적으로 신뢰도 계수 값이 .7이상 이면 비교적 유효하게 사용할 수 있다.

2. 심리적 행복감의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

<표 5>는 학교체육활동 참가 청소년의 심리적 행복감에 대한 탐색적 요인분석 결과를 나타내고 있다. 요인분석의 적합성을 검정하는 지수인 Kaiser-Meyer-Olkin의 MSA값은 .913으로 나타나 요인분석을 위한 변수의 선정이 적절하였음을 나타내고 있으며, 요인분석의 적합성을 확인할 수 있는 Bartlett의 단위 행렬은 x^2 =3623.364일 때 p=.001으로 나타나 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다. 학교체육활동 참가 청소년의 심리적 행복감에 관한 12문항의 요인분석 결과 2개의 요인이 추출되었고, 추출된 요인은 전체변량의 68%를 설명하는 것으로 나타났다. 요인분석 결과 즐거움의 적재치(factor loading)는 .627 ~ .838로 나타났다. 이는 본 연구에서 즐거움 측정문항을 통해 얻은 연구결과의 해석이 적합하며 즐거움을 측정하는데 타당함을 의미한다. 자신감의 적재치(factor loading)는 .629 ~ .877로 나타났다. 이는 본 연구에서 사용한 자신감 측정문항을 통해 얻은 연구결과의 해석이 적합하며 자신감을 측정하는데 타당함을 의미한다.

또한, <표 5>에서와 같이 본 설문지의 구성변수인 학교체육활동 참가 청소년의

심리적 행복감에 대한 신뢰도 계수는 .843~.928로서 비교적 신뢰가 높은 것으로 나타났다. 일반적으로 신뢰도 계수 값이 .7이상 이면 비교적 유효하게 사용할 수 있다.

표 5. 심리적 행복감의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

문항	즐거움	자신감
문항 9	.838	.196
문항 7	.769	.272
문항 3	.749	.288
문항 8	.746	.293
문항 4	.745	.286
문항 11	.724	.370
문항 10	.712	.391
문항 2	.674	.301
문항 6	.160	.877
문항 5	.173	.868
문항 1	.176	.796
문항 12	.331	.629
고10	4.268	3.356
분산%	39.310	24.801
누적%	39.310	68.539
Cronbach's α	.928	.843
Bartlett의 단위행렬(X^2=3623.364, df=105, p=.001) Kaiser-Myer-Oklin의 MSA=.913		

3. 학교생활만족의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

<표 6>은 학교체육활동 참가 청소년의 학교생활만족에 대한 탐색적 요인분석 결과를 나타내고 있다. 요인분석의 적합성을 검정하는 지수인 Kaiser-Meyer-Olkin의 MSA값은 .963으로 나타나 요인분석을 위한 변수의 선정이 적절하였음을 나타내고 있으며, 요인분석의 적합성을 확인할 수 있는 Bartlett의 단위 행렬은 x^2 =9816.221일 때 p=.001으로 나타나 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다. 학교체육활동 참가 청소년의 학교생활만족에 관한 22문항의 요인분석 결과 5개의 요인이 추출되었고, 추출된 요인은 전체변량의 71%를 설명하는 것으로 나타났다. 요인분석 결과 교우관계의 적재치(factor loading)는 .658 ~ .772로 나타났다. 이는 본 연구에서 교우관계 측정문항을 통해 얻은 연구결과의 해석이 적합하며 교우관계를 측정하는데 타당함을 의미한다. 학교행사의 적재치(factor loading)는 .615 ~ .801로 나타났다. 이는 본 연구에서 사용한 학교행사 측정문항을 통해 얻은 연구결과의 해석이 적합하며 학교행사를 측정하는데 타당함을 의미한다. 학습활동의 적재치(factor loading)는 .718 ~ .809로 나타났다. 이는 본 연구에서 사용한 학습활동 측정문항을 통해 얻은 연구결과의 해석이 적합하며 학습활동을 측정하는데 타당함을 의미한다. 교사관계의 적재치(factor loading)는 .596 ~ .784로 나타났다. 이는 본 연구에서 사용한 교사관계 측정문항을 통해 얻은 연구결과의 해석이 적합하며 교사관계를 측정하는데 타당함을 의미한다. 규칙준수의 적재치(factor loading)는 .530 ~ .595로 나타났다. 이는 본 연구에서 사용한 규칙준수 측정문항을 통해 얻은 연구결과의 해석이 적합하며 규칙준수를 측정하는데 타당함을 의미한다.

또한, <표 6>에서와 같이 본 설문지의 구성변수인 학교체육활동 참가 청소년의 학교생활만족에 대한 신뢰도 계수는 .759 ~ .918로서 비교적 신뢰가 높은 것으로 나타났다. 일반적으로 신뢰도 계수 값이 .7이상 이면 비교적 유효하게 사용할 수 있다.

표 6. 학교생활만족의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

문항	교우관계	학교행사	학습활동	교사관계	규칙준수
문항 1	.772	.299	.158	.235	.115
문항 3	.756	.267	.269	.223	.046
문항 4	.748	.302	.243	.302	.038
문항 14	.742	.169	.182	.165	.315
문항 11	.742	.194	.149	.251	.305
문항 2	.740	.307	.211	.266	.026
문항 17	.720	.264	.256	.148	.291
문항 22	.718	.230	.183	.225	.333
문항 10	.658	.216	.253	.271	.232
문항 12	.063	.801	.100	.203	.206
문항 8	.247	.795	.213	.138	.021
문항 21	.410	.682	.216	.161	.185
문항 20	.367	.664	.146	.171	.284
문항 15	.159	.196	.809	.161	.209
문항 13	.265	.180	.788	.295	.175
문항 16	.230	.165	.741	.120	.334
문항 9	.312	.229	.718	.199	.105
문항 5	.298	.159	.193	.784	.083
문항 6	.229	.375	.152	.704	.146
문항 7	.268	.304	.162	.661	.201
문항 19	.202	.143	.246	.393	.595
문항 18	.266	.156	.350	.221	.530
고유치	9.980	5.292	4.582	4.544	4.001
분산%	24.951	13.229	11.454	11.359	10.003
누적%	24.951	38.180	49.634	60.993	70.996
Cronbach's α	.918	.827	.844	.883	.759
Bartlett의 단위행렬(X^2=9816.221, df=780, p=.001) Kaiser-Myer-Oklin의 MSA=.963					

제4절 확인적 요인분석

본 연구에서는 설문지의 최종 타당도를 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석은 탐색적 요인분석과는 달리 설문지를 통해 실제 측정한 여러 변인들의 밑바탕에 놓여있는 공통 요인을 찾는 것이 아니라 연구자가 이론에 따라 여러 변인들의 밑바탕에 깔려있는 공통요인의 수가 몇 개인지에 대한 가설을 제시한 후, 확인적 요인분석을 통해 그 가설이 맞는지를 검증하는 방법이다(오택섭, 2004). 표준치와 측정오차의 값은 <표 7>에 제시된 바와 같다.

표 7. SEM 최대우도법에 의한 외생·내생변수의 요인 부하량

구성개념 / 측정측도		표준치	측정오차
외생변수	【신체적 자기개념】		
	X1: 스포츠자신감	.824***	.134***
	X2: 규칙적 운동	.746***	.252***
	X3: 건강	.725***	.267***
	X4: 지구력	.624***	.271***
내생변수	【심리적 행복감】		
	Y1: 즐거움	.865***	.197***
	Y2: 자신감	.734***	.218***
	【학교생활만족】		
	Z1: 교우관계		
	Z2: 학교행사		
	Z3: 학습활동		
	Z4: 교사관계		
	Z5: 규칙준수		

*** p<.001

1. 신체적 자기개념 확인적 요인분석

신체적 자기개념 탐색적 요인분석을 통하여 확정된 4개요인 28문항간의 관계를 구조적인 모형으로 검증하고자 최대우도 추정법(maximum likehood method)을 이용하여 모형 접합지수로서 X^2, 비표준적합지수(Tucker Lewis Index; TLI), 비교적합지수(Comparative Fit Index), 근사평균오차제곱근(Root mean square error of approximation; RMSEA), 원소간 평균차이(Root mean square residual; RMR)값을 고려하였다. 신체적 자기개념 확인적 요인분석의 결과에 따른 적합도 지수는 <표 8>과 같다.

표 8. 신체적 자기개념 척도의 확인적 요인분석 결과 적합도 지수

적합도지수	적합기준	분석결과
CMIN		3082.552
df		344
CMIN/df(X^2값)	X^2,df < 3	2.961
GFI(기초부합치)	GFI > .90	.977
TLI(비표준적합지수)	TLI > .90	.976
CFI(비교적합지수)	CFI > .90	.905
RMSEA(근사평균오차제곱근)	RMSEA < .50, .80, .10	.142
RMR(원소간 평규차이)	RMR < .90	.089

<표 8>에서와 같이, GFI = .977, TLI = .976, CFI = .905로 모두 .90이상의 양호한 적합지수를 보였으며, RMSEA = .142, RMR = .089로 나타나 만족하는 적합지수를 보이고 있다. 따라서 신체적 자기개념에 대한 확인적 요인분석 적합지수가 모두 만족하므로 타당도를 갖추었다고 할 수 있다.

2. 심리적 행복감 확인적 요인분석

심리적 행복감 탐색적 요인분석을 통하여 확정된 2개요인 12문항간의 관계를 구조적인 모형으로 검증하고자 확인적 요인분석을 실시하였다. 심리적 행복감 확인적 요인분석의 결과에 따른 적합도 지수는 <표 9>와 같다.

표 9. 심리적 행복감 척도의 확인적 요인분석 결과 적합도 지수

적합도지수	적합기준	분석결과
CMIN		747.712
df		53
CMIN/df(X^2값)	X^2,df < 3	1.108
GFI(기초부합치)	GFI > .90	.927
TLI(비표준적합지수)	TLI > .90	.941
CFI(비교적합지수)	CFI > .90	.952
RMSEA(근사평균오차제곱근)	RMSEA < .50, .80, .10	.183
RMR(원소간 평규차이)	RMR < .90	.059

<표 9>에서와 같이, GFI = .927, TLI = .941, CFI = .952로 모두 .90이상의 양호한 적합지수를 보였으며, RMSEA = .183, RMR = .059로 나타나 만족하는 적합지수를 보이고 있다. 따라서 심리적 행복감에 대한 확인적 요인분석 적합지수가 모두 만족하므로 타당도를 갖추었다고 할 수 있다.

3. 학교생활만족 확인적 요인분석

학교생활만족 탐색적 요인분석을 통하여 확정된 5개요인 22문항간의 관계를 구조적인 모형으로 검증하고자 확인적 요인분석을 실시하였다. 학교생활만족 확인적 요인분석의 결과에 따른 적합도 지수는 <표 10>과 같다.

표 10. 학교생활만족 척도의 확인적 요인분석 결과 적합도 지수

적합도지수	적합기준	분석결과
CMIN		1582.214
df		199
CMIN/df(X^2값)	X^2,df < 3	1.951
GFI(기초부합치)	GFI > .90	.911
TLI(비표준적합지수)	TLI > .90	.946
CFI(비교적합지수)	CFI > .90	.981
RMSEA(근사평균오차제곱근)	RMSEA < .50, .80, .10	.133
RMR(원소간 평규차이)	RMR < .90	.045

<표 10>에서와 같이, GFI = .911, TLI = .946, CFI = .981로 모두 .90이상의 양호한 적합지수를 보였으며, RMSEA = .133, RMR = .045로 나타나 만족하는 적합지수를 보이고 있다. 따라서 학교생활만족에 대한 확인적 요인분석 적합지수가 모두 만족하므로 타당도를 갖추었다고 할 수 있다.

제5절 조사방법

선행 논문과 자료를 중심으로 사전조사 설문지를 구성하여 타당도와 신뢰도 분석을 거친 후 전문가 회의를 통해 본 연구목적에 맞는 설문지를 재구성하였다. 가설 검증을 위하여 연구자와 사전에 교육을 받은 보조원 2명은 광주 소재 K중학교, H고등학교, 전라남도 소재 C중학교, B고등학교에 사전 협조를 요청하여 본 연구의 취지를 설명하고 관계자를 통해 시간과 장소를 정한 후 설문조사를 실시하였다.

제6절 자료처리

본 연구는 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족의 관계를 규명하기 위하여 사전조사를 실시한 후 전문가 회의를 통해 설문지를 본 연구목적에 맞게 수정·보완하였다. 구성된 설문지를 연구대상에게 배

포한 다음 자기평가기입법(Self-administrated method)으로 설문내용에 응답하도록 지시하고 완성된 설문지를 회수하였다. 회수된 설문지 중 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외한 나머지 총 394부의 설문지를 최종분석에 사용하였다. 분석 가능하고 유용한 최종자료는 SPSS 17.0 프로그램을 이용하여 연구목적에 맞게 빈도분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석을 실시하고, AMOS 7.0 프로그램을 이용하여 연구목적에 맞게 확인적 요인분석, 공분산 구조분석을 실시하였다. 사용한 분석기법을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 설문지의 구조타당성과 신뢰성을 확보하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하고 문항 내적 일관성 계수와 확인적 요인분석을 실시하였다.

둘째, 측정변인 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다.

셋째, 확인적 요인분석을 통한 인과모형을 검증하기 위하여 AMOS 프로그램을 이용하여 구조방정식모형(structural equation modeling)을 수행하였으며, 모든 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

제4장 연구 결과

제1절 상관관계분석

본 연구에서는 설계한 연구모형에 대한 적합도를 평가하기에 앞서 단일차원성이 확인된 척도에 대한 연구단위별 측정변수들 간의 관계정도와 판별타당성의 충족정도를 파악하기 위해 Pearson의 적률상관관계 분석을 실시하였다. <표 11>에 제시된 바와 같이 스포츠자신감은 규칙적 운동(r=.546), 건강(r=.505), 지구력(r=.320), 즐거움(r=.284), 자신감(r=.223), 교우관계(r=.313), 학교행사(r=.300), 학습활동(r=.270), 교사관계(r=.220), 규칙준수(r=.407)와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 규칙적 운동은 건강(r=.777), 지구력(r=.508), 즐거움(r=.382), 자신감(r=.243), 교우관계(r=.466), 학교행사(r=.392), 학습활동(r=.433), 교사관계(r=.362), 규칙준수(r=.476)와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 건강은 지구력(r=.591), 즐거움(r=.447), 자신감(r=.355), 교우관계(r=.483), 학교행사(r=.400), 학습활동(r=.395), 교사관계(r=.365), 규칙준수(r=.475)와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 지구력은 즐거움(r=.429), 자신감(r=.386), 교우관계(r=.400), 학교행사(r=.314), 학습활동(r=.369), 교사관계(r=.301), 규칙준수(r=.401)와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즐거움은 자신감(r=.341), 교우관계(r=.506) 학교행사(r=.543), 학습활동(r=.593), 교사관계(r=.424), 규칙준수(r=.581)와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 자신감은 교우관계(r=.465), 학교행사(r=.422), 학습활동(r=.477), 교사관계(r=.311), 규칙준수(r=.459)와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 교우관계는 학교행사(r=.701), 학습활동(r=.755), 교사관계(r=.787), 규칙준수(r=.524)와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 학교행사는 학습활동(r=.735), 교사관계(r=.771), 규칙준수(r=.764)와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 학습활동은 교사관계(r=.694), 규칙준수(r=.735)와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 교사관계는 규칙준수(r=.679)와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념, 심리적 행복감, 학교생활만족의 하위변수는 모두 유의한 상관관계를 보이고 있어 연구의 가설에 제시된 요인간의 관계가 일치한 것으로 나타나 판별타당성을 만족시킨다고 할 수 있다.

표 11. 변수간의 상관관계

구 분	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 스포츠자신감	-									
2. 규칙적 운동	.546**	-								
3. 건강	.505**	.777**	-							
4. 지구력	.320**	.508**	.591**	-						
5. 즐거움	.284**	.382**	.447**	.429**	-					
6. 자신감	.223**	.243**	.355**	.386**	.341**	-				
7. 교우관계	.313**	.466**	.483**	.400**	.506**	.465**	-			
8. 학교행사	.300**	.392**	.400**	.314**	.543**	.422**	.701**	-		
9. 학습활동	.270**	.433**	.395**	.369**	.593**	.477**	.755**	.735**	-	
10. 교사관계	.220**	.362**	.365**	.301**	.424**	.311**	.787**	.771**	.694**	-
11. 규칙준수	.407**	.476**	.475**	.401**	.581**	.459**	.524**	.764**	.735**	.679**

*p<.05 **p<.01

제2절 연구모형의 적합도 검증

1. 적합도 추정

본 연구는 신체적 자기개념, 심리적 행복감, 학교생활만족의 관계에 대한 적합도를 검증한 다음, 모형에 포함된 가설을 검증하고자 한다. 이를 검증하기 위하여 본 연구에서 사용한 계수 추정 방법은 최대우도법(Maximum Likelihood Method)이며 구조모형의 적합도를 판단하기 위해서 절대적합지수로 x^2, X^2/df, GFI, AGFI, RMSEA, NFI, CFI 등을 사용하여 구조모형을 검증하였다. 구조방정식 분석에서

x^2값이 통계적으로 .05이상으로 나와 유의하지 않으면 매우 적합한 모형이지만 x^2값은 표본 수에 민감하기 때문에 x^2값이 통계적으로 유의하더라도 다른 지표들이 적합기준을 만족한다면 양호한 모형으로 해석하였다(MacCallum, 2001). 다음 <표 12>는 모형에 대한 적합도를 나타내주는 결과이다.

표 12. 구조모형의 적합도 검증을 위한 전반적 지수

지수명	X^2(df)/P	X^2/df	GFI	AGFI	RMSEA	NFI	CFI
구조모형	206.648(41)/.001	5.040	.913	.859	.101	.945	.955
적합기준	P>.05	≤5	≥.90	≥.90	≤.08	≥90	≥.90
판정결과	부적합	부적합	적합	부적합	부적합	적합	적합

<표 12>에 의하면 연구모형의 x^2 = 206.648 df = 41, p<.05로 나타나 적합기준을 만족하지 못하였다. 적합 기준을 넘는 지수가 전체의 절반을 차지하고, 기준에 못 미치는 지수도 기준과 근접한 점수를 보이므로 양호한 모형이라고 해석할 수 있다. 이러한 결과는 추정오차항간의 공분산 발생과 통계적으로 무의미한 경로의 존재에서 비롯된 것으로 추정된다(임번장, 김경식, 2002). 이러한 경우에는 Anderson과 Gerbing(1988)의 모형 수정·보완 제안과정을 통하여 이론 가꾸기를 해야 한다. 따라서 이 연구에서는 하위변수 오차항간에 화살표를 연결하여 공변량을 자유화시키고자 한다.

2. 수정모형 및 모형비교

본 연구에서는 신체적 자기개념과 심리적 행복감, 학교생활만족의 오차항간의 공분산을 자유화 시켰다. <표 13>는 수정모형에 대한 적합도를 나타내고 있다. <표 13>에 의하면 x^2값이 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났는데 이는 가설을 채택 시킬 수 있다.

표 13. 수정모형의 적합도 평가

지수명	수정	X^2(df)/P	X^2/df	GFI	AGFI	RMS EA	NFI	CFI
수정모형	유의하지않은경로제거, 오차항간의공분산자유화	117.479(37)/.001	3.175	.950	.910	.074	.969	.978
적합기준		p>.05	≤5	≥.9	≥.9	≤.08	≥.9	≥.9
판정결과		부적합	적합	적합	적합	적합	적합	적합

그러나 여기서 중요한 것은 x^2값이 크고 유의하더라도 제안모형이 현실을 반영하는 적합도는 좋은 모형일 가능성이 크다. 그리고 모형 검증의 다른 조건들이 위배되었을 경우 있기 때문에 이러한 판단을 전적으로 x^2값에 의존하는 것은 매우 위험하며, 다른 여러 가지 부합지수를 함께 고려하여 궁극적인 결론을 내려야 한다(조선배, 1996). x^2/df는 자유도로 나눈 값으로서 표준카이자승이라고도 하며, x^2값이 지니는 단점을 보완하여 모형의 부적절성을 평가한다. 이 값이 3~5이면 관대한 적합수준인 것으로 판단된다(Wheaton, Muthen, & Summers, 1977). 카이자승 통계량이 표본크기의 효과에 매우 민감하게 반응하는 커다란 한계점이 있기 때문에 표준 카이자승값도 같이 영향을 받기 쉽다.

본 연구의 수정모형 적합도 평가는 <표 13>와 같이 x^2/df는 3.175로 나타났기 때문에 이 연구에서 설정한 구조모형이 사회현상을 잘 설명해주고 있음을 보여주고 있다.

제3절 인과관계 검증

본 연구에서 설정한 연구모형이 적합한 것을 확인한 후 각 가설을 검증한 결과 <표 14>에 제시된 바와 같다. 잠재변수들 간의 경로에 대한 유의성 판단은 비표준화 계수 부분의 C.R값으로 하였다. C.R값이 1.96보다 크면 유의 수준 5%에서 유의하며 2.58보다 크면 유의수준 1%에서 유의하다. 경로의 유의성은 하나의 변수가 다른 변수로 유의미한 영향을 미친다는 것을 의미한다. 구체적으로 첫째, 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념은 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념은 학교생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 학교체육활동 참가 청소년의 심리적 행복감은

학교생활만족에 미치는 것으로 나타났다.

표 14. 최종 구조모형 경로계수와 유의도 검증

경로	Estimate	S.E	C.R	*p*	채택여부
신체적 자기개념 → 심리적 행복감	.712(.461)	.080	8.942	.001***	채택
신체적 자기개념 → 학교생활만족	.524(.393)	.073	7.140	.001***	채택
심리적 행복감 → 학교생활만족	.324(.376)	.042	7.765	.001***	채택

Estimate:비표준화경로계수, ( )표준화경로계수, S.E:표준오차, C.R:기각비 ***P<.001

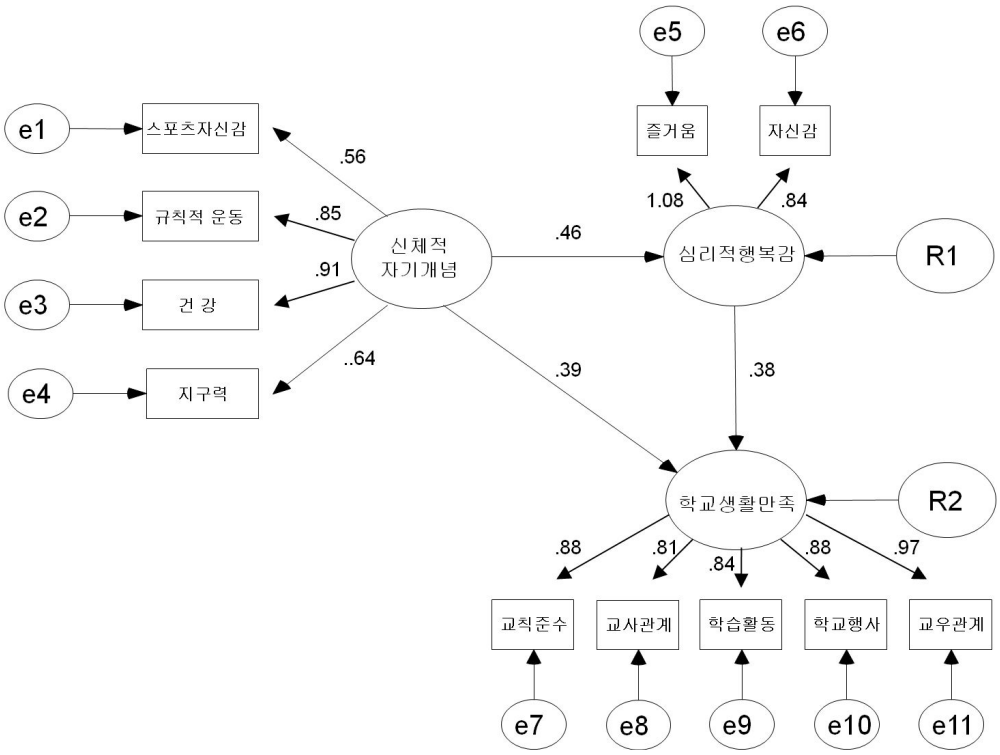

그림 4. 최종 구조모형 경로계수

잠재변수들 간의 경로에서 유의한 경로들의 표준화 계수를 살펴보면 다음과 같다. ‘신체적 자기개념 → 심리적 행복감’의 경로계수는 .461, ‘신체적 자기개념 →

학교생활만족'의 경로계수 .393, '심리적 행복감 → 학교생활만족'의 경로계수 .376. 으로 나타났으며, 유의수준 1%에서 유의하였다.

이와 같은 결과는 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 직접적인 영향을 미치고 학교생활만족에도 직접적인 영향을 미치는 것을 의미한다. 또한, 심리적 행복감은 학교생활만족에 직접적인 영향을 미치는 것을 의미한다. 따라서 신체적 자기개념이 높을수록 심리적 행복감의 활용도를 높인다고 볼 수 있다. 또한, 심리적 행복감의 높은 활용도는 학생들이 높은 학교생활만족에 도달 할 수 있음을 의미한다.

제4절 최종 구조모형의 경로계수 효과의 분해

다음으로 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감, 학교생활만족의 인과관계를 구체적으로 설명하기 위하여 인과관계를 직접효과와 간접효과로 분해하여 살펴보았다. 이를 통해 각 경로에 의한 효과의 크기와 경로의 유의성을 확인할 수 있다. 잠재변수들 간 경로계수의 효과를 분해한 결과는 <표 15>와 같다.

표 15. 최종 구조모형의 경로계수 효과 분해

가설경로	직접효과		간접효과	
	비표준화	표준화	비표준화	표준화
신체적 자기개념 → 심리적 행복감	.712	.461	-	-
신체적 자기개념 → 학교생활만족	.524	.393	-	-
심리적 행복감 → 학교생활만족	.324	.376	-	-
신체적 자기개념 → 심리적 행복감 → 학교생활만족	-	-	.231	.173

<표 15>에서 제시된 바와 같이 직접효과는 신체적 자기개념이 심리적 행복감(β=.461), 학교생활만족(β=.393)에 미치는 영향, 심리적 행복감이 학교생활만족(β=.376)에 미치는 영향이고, 간접효과는 신체적 자기개념이 심리적 행복감을 통해 학교생활만족에 미치는 영향(β=.173)이다.

제5장 논의

본 연구는 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족 간의 관계를 규명하는 것으로서 가설 검증 결과를 중심으로 다음과 같이 논의 하였다.

제1절 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향

이순림(2007)의 여성 댄스스포츠 참여자의 자아존중감, 신체적 자기개념, 심리적 행복감 및 생활만족에 관한 연구에서 신체적 자기개념은 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있으며, 박승찬(2004)의 결과에서도 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다.

이윤주(2002)의 연구에서도 신체적 자기개념과 심리적 행복감 사이에는 상관관계가 높다고 보고하고 있으며, 이혜경(2008)의 운동참가자의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계에 관한 연구에서 신체적 자기개념은 심리적 행복감에 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 신체적 자기개념이 높을수록 심리적 행복감이 높다는 것을 알 수 있다.

그리고 김우현(2003)의 보디빌딩 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향에 관한 연구에서 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 김윤정(2004)의 에어로빅 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향에서 신체전반, 지구력, 자기존중, 외모, 유연성, 근력 요인에서 심리적 행복감에 유의한 정적 관계가 있는 것으로 보고하고 있어 전반적으로 일치하는 것으로 나타났다.

오현옥(2006)은 신체적 자기개념을 하나의 변인으로 보았을 때 신체적 자기개념의 하위요인 스포츠 유능감, 유연성, 신체활동, 지구력, 체지방/날씬함, 신체전반, 외모, 건강, 자기존중감 등 각각의 요인이 심리적 행복감에 직, 간접적으로 영향을 미치는 것으로 보고하고 있으며, 임승현과 남인수(2008)는 신체적 자기개념의 하위요인 중에서 어떠한 요인들이 심리적 행복감에 영향을 주는지에 대한 회귀분석 결과

신체적 자기개념의 하위요인 중 자기존중감, 지구력, 외모, 근력이 만족감에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 자기존중감, 건강은 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구를 부분적으로 지지하여 주고 있다.

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

이와 같이 신체적 자기개념은 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 청소년들이 학교체육활동을 통해 그들이 만족할 수 있는 환경의 조성은 물론 즐거움과 기쁨을 함께 느낄 수 있는 행복감을 줄 수 있는 지도방법을 적용해야 할 것으로 판단된다.

학교체육활동을 통한 청소년들은 일련의 능동적이고 적극적인 학교체육활동이 몸의 유연성과 힘을 형성하는 근력의 향상을 이룰 수 있는 기회를 제공하며, 학교체육활동 참가를 통한 신체적 자기개념 형성은 심리적 행복감을 느낄 수 있는 가장 중요한 요소 중 하나라고 판단된다.

제2절 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념이 학교생활만족도에 미치는 영향

이윤주 등(2002)은 신체적 자기개념이 심리적 행복감, 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구에서 신체적 자기개념이 높은 운동집단은 일반집단에 비해 자긍심이 높게 나타났으며, 심리적 행복감과 생활만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 이순림(2007)은 여성 댄스스포츠 참여자의 자아존중감, 신체적 자기개념, 심리적 행복감 및 생활만족에 관한 연구에서 신체적 자기개념은 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 구체적으로 살펴보면 신체적 자기개념이 증진되면 심리적 행복감도 높아지며, 이는 생활만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 이는 긍정적 삶을 영위해 나가는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다.

임효택과 송채훈(2003)은 예체능 선수들을 대상으로 신체적 자기개념이 생활만족에 미치는 영향에 대한 연구에서 신체적 자기개념은 생활만족도에 유의한 영향을 미치며, 신체적 자기개념이 높을수록 생활만족도가 높은 것으로 보고하고 있으며,

이진희와 김욱(2008)은 노인교육 참가가 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구에서 노인의 건강상태는 생활만족도에 영향을 주는 주요 변인으로, 건강상태가 나쁠수록 고독감이 높고, 건강할수록 생활만족도는 높게 나타난다고 보고하고 있어 본 연구를 지지하여 주고 있다.

선행연구와 이 연구의 결과를 볼 때 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념이 학교생활만족에 영향을 끼치는 것으로 파악할 수 있다. 학교체육 관계자는 삶의 질을 높인다는 측면에서 학교체육활동에 참가하는 청소년들에게 즐거움을 선사할 수 있는 프로그램이나 시설, 환경에 관심을 기울여야 할 것이다.

제3절 학교체육활동 참가 청소년의 심리적 행복감이 학교생활만족도에 미치는 영향

심리적 행복감은 심리적 안녕감을 연구한 Bradbum(1969)의 연구를 시작으로 사용 되었으며, 백경숙과 권용신(2005)은 노인이 지각한 스트레스, 대처방법과 심리적 복지감의 관계에 따른 스트레스 대처 연구에서 자신의 생활에 대하여 스스로 공헌하는 행복을 의미한다고 하였다. 또한, 윤순덕(2004)은 농촌노인의 생산적 활동과 심리적 복지 연구에서 노인에게 심리적 행복은 심리적 건강뿐만 아니라 성공적 노화정도를 측정하는 지표로서 안녕, 생활만족도, 고독감, 자아존중감 등 다양한 방식으로 측정되어 왔다고 하였다. 이러한 측정요인 중 이 연구에서는 심리적 행복감과 생활만족과의 관계를 분석하였는데 긍정적 영향을 끼치고 있는 것으로 나타나 선행연구가 이 연구의 결과를 지지한다고 할 수 있다. 정계순(2009)은 운동프로그램 참가 노인의 신체적 자기개념이 심리적 행복감 및 생활만족에 미치는 영향 연구에서 심리적 행복감은 생활만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다고 하여 이 연구의 결과를 지지하고 있다. 또한, Russell(1990)은 체육활동에 적극적으로 참가한 사람들은 일상의 모든 활동에서 긍정적인 감정을 갖고 있으며, 체육의 활동에 직접 참가함으로써 얻을 수 있는 신체적, 정신적, 사회적 가치와 효능에 만족해서 심리적으로 행복감을 느끼며, 더 나아가 일상생활에서 일어나는 모든 일에 대해서 만족감을 느낀다고 하였다.

이윤주(2002)는 개인의 신체능력 증진은 신체 존중감에 긍정적 변화를 주어 심리적 행복감을 향상시키며 규칙적인 운동습관을 가진 사람들은 긍정적인 사고와 삶

의 자세를 가지고 있어 더 높은 심리적 행복감과 생활만족이 높다고 하였다.

제4절 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족도의 관계

신체적 자기개념은 심리적 행복감과 학교생활만족에 직접적인 영향을 미치고 심리적 행복감도 학교생활만족에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신체적 자기개념은 심리적 행복감을 통해 학교생활만족에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 심리적 행복감은 신체적 자기개념과 학교생활만족 간의 관계를 연결하는 중요한 매개변수로 작용하고 있음을 알 수 있다. 따라서 신체적 자기개념이 심리적 행복감을 통하여 학교생활만족에 직·간접적 영향을 미친다는 결과는 이론적, 경험적으로 매우 타당하다고 할 수 있다.

이는 학교체육활동 참가 청소년들이 신체적 단련 및 자신감을 회복하여 신체적 자기개념을 극대화 시키고, 학교생활에서의 만족감 및 행복감을 높여, 친구들 간의 친밀한 유대관계 유지 및 학교생활에 대한 전반적인 흥미를 높여, 심리적 행복감을 극대화 하는 등 여러 가지 요소들이 상호 결합한다. 이러한 결합을 통해 시너지 효과를 창출하여 학교생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있을 것이다. 심리적 행복감은 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념에 대한 매개변수로서의 역할을 통해 청소년들의 학교생활만족에 더 큰 영향을 미친다고 볼 수 있다. 이는 청소년들의 신체적 자기개념에 대한 노력이 학교생활에서의 자신감을 갖고 평소 가지고 있는 불평요인의 감소를 가져와 전반적인 심리적 행복감을 증가시켜 결국 학교생활만족의 극대화를 이룰 수 있다고 판단된다.

이와 같이 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념은 심리적 행복감에 직접적인 영향을 미치고, 학교생활만족에 간접적인 영향을 미치므로, 이상의 내용을 종합해 보면 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념은 심리적 행복감 및 학교생활만족에 매우 의미 있는 영향을 미치고 있는 것으로 해석 할 수 있다. 즉, 신체적 자기개념은 심리적 행복감을 거쳐 학교생활만족 등 일련의 시간적, 논리적, 누적적 인과구조를 보이고 있다. 따라서 학교체육활동 참가 청소년의 학교생활만족을 제고시키기 위해서는 심리적 행복감과 함께 신체적 자기개념을 강화시키려는 노력이 필요하다.

제6장 결론 및 제언

제1절 결론

본 연구는 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족의 관계를 규명하는데 있다. 이를 통하여 중·고등학교 학생들이 학교체육활동 및 생활체육 활동에 적극적인 참여와가 람직한 학습태도를 형성하는데 필요한 프로그램 개발 및 학술적, 실질적 연구가 더욱 활발히 이루어질 것을 기대해 본다.

본 연구의 대상은 2011년도 광주·전남 소재 중·고등학교의 학생을 연구대상으로 설정하였다. 구체적으로 살펴보면 광주 소재 K중학교에 재학 중인 남학생 50명과 여학생 50명, H고등학교에 재학 중인 남학생 100명, 전라남도 소재 C중학교에 재학 중인 남학생 50명과 여학생 50명, B고등학교에 재학 중인 여학생 100명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문 문항에 불성실하게 답하거나 자료로서 미흡하다고 판단되는 6명의 자료를 제외한 총 394명의 자료가 최종분석에 사용되었으며, 분석 가능하고 유용한 최종자료는 SPSS 17.0 프로그램을 이용하여 연구목적에 맞게 기술통계, 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석을 실시하고, AMOS 7.0 프로그램을 이용하여 연구목적에 맞게 확인적 요인분석, 공분산 구조분석을 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념은 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념은 학교생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 학교체육활동 참가 청소년의 심리적 행복감은 학교생활만족에 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족은 인과관계가 있는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 신체적 자기개념이 심리적 행복감을 통하여 학교생활만족을 강화하고 있으며, 심리적 행복감은 독립변인과 종속변인간의 관계에 내재된 중요

매개변수임을 알 수 있다.

제2절 제언

본 연구를 진행하는 과정에서 여러 가지 제한 요인이 있어 한계점과 향후 연구 방향에 대해 언급하고자 한다.

첫째, 연구 대상 선정에 있어서 학교체육활동 참가 청소년들 중 광주·전남 소재 중·고등학교의 학생들만을 선정하여 모든 청소년들에게 일반화시키기 어렵다. 추후 연구에서는 보다 광범위한 범위를 설정하여 전국적인 규모의 조사를 실시한다면 의미 있는 연구가 될 것이다.

둘째, 신체적 자기개념에 대한 연구가 중요한 의미를 가지는 이유 중의 하나는 신체적 자기개념이 총체적인 자아개념을 향상시키는데 중요한 역할을 하기 때문이다. 따라서 주요 요인에 대한 다각적인 분석이 필요하다고 생각된다. 또한 학교체육활동 참가 청소년들의 신체활동과 신체적 자기개념의 관계에 대한 앞으로의 연구는 신체적 자기개념이 총체적인 자아개념에 어떠한 영향을 미치며, 신체적 자기개념이 향상됨에 따라 총체적 자아개념이 어떻게 향상되어 가는지를 규명하는 연구가 필요하다고 판단된다.

참고문헌

국내문헌

강구상(1998). **초등학교 학생의 스포츠 참여와 교유관계에 관한 연구,** 미간행 석사학위논문. 학국교원대학교 대학원.

강려, 윤이중(2005). 중국 산둥성 대학생의 여가스포츠활동 참여에 따른 신체적 자기개념과 여가만족에 관한 연구. **한국체육학회지, 44**(5), 133-145.

강명학, 강주태(2005). 체육교사의 배경변인에 따른 직무스트레스 및 직무 만족의 차이. **체육과학논문집, 11**, 57-71.

강성구, 박주영(2003). 초등학생의 태권도 수련활동이 체력요인과 신체적 자기개념에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지, 14**(3), 55-64.

강신복, 오학수 (1997). **체육교육과정**. 서울 : 보경문화사.

계선자(2001). 청소년의 학교생활 실태 및 학교생활만족도, **대한가정학회지 39**(2).

교육인적자원부(2007). **2007년 개정 교육과정 주요 내용**. 체육과 교육과정.

교육학사전 편찬 위원회(1992). **교육학사전,** 서울: 교육출판공사.

교육학사전 편찬 위원회(1995). **교육학사전**, 서울: 대한교육연합회, 373.

권지영(2006). **주부의 신체활동 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.

김경숙 외 7인 (2004). **학교체육과 지역사회체육의 연계현황과 발전**. 서울 : 대경북스.

김경원(2003). 규칙적인 운동이 신체적 자기 개념에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지, 14**(1), 1-12.

김계수(2007). **AMOS 구조방정식 모형분석**. 서울: 한나래아카데미.

김남진(2001). 직장여성들의 운동실천이 신체적, 정신적, 주관적 건강상태에 미치는 영향. **한국체육학회지, 40**(4), 12-137.

김미경(2000). 댄스스포츠 프로그램 참여가 일반 여성의 심리적 정서변화에 미치는 영향. **대한무용학회지, 27**, 87-96.

김병준(2001). 한국판 신체적 자기 개념 측정도구 개발. **한국스포츠심리학회지, 12**(2), 69-90.

김석일(2004). **여가스포츠 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관계.** 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.

김세환(2006). **인문계 고등학교 학생들의 학교생활 만족도에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문, 관동대학교 교육대학원.

김승철, 황명자(1999). 대학생의 댄스스포츠 참여가 정신건강에 미치는 영향. **한국체육학회지, 38**(4), 221-228.

김우현(2003). **보디빌딩 참가자의 신체적 자기 개념이 심리적 행복감에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 대학원.

김윤정(2004). **에어로빅 참가자의 신체적 자기 개념이 심리적 행복감에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 대학원.

김윤희(2001). **여자중학생의 무용수업 인식과 체험에 관한 질적 연구.** 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

김은진(2006). **자기개념 명확성과 성격특성에 따른 분노 연구.** 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.

김은혜(2003). 댄스스포츠 참가가 스트레스, 사회적지지 및 정신건강에 미치는 영향. **한국체육학회지, 42**(5), 121-134.

김영미(2003). 성인여성의 댄스스포츠 참가가 스트레스와 불안 및 우울증에 미치는 영향. **한국체육학회지, 42**(5), 109-119.

김영우(1998). **사회적 지원망이 노인의 주관적 행복감에 미치는 영향-한일 비교-** 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.

김정원(2004). **스포츠활동 참여수준과 신체적 자기개념.** 미간행 석사학위논문. 전북대학교 대학원.

김태훈(2005). 에어로빅댄스 참여 여성의 배경변인과 참여정도에 따른 신체적 자기개념의 차이. **한국스포츠심리학회지, 3**(1), 171-181.

김혜정(1999). **중·고등학교 학생들의 학교체육과 사회체육 연계를 위한 인식도 조사연구**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 사회복지대학원.

류동훈(1999). **초등학교 학생의 스포츠 활동 참여와 학교생활 만족도**. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.

류민정, 표내숙(2005). 대학생의 운동참여 수준에 따른 신체적 자기개념. **한국스포츠심리학회지, 16**(1), 79-110.

류민정, 표종현, 표내숙(2005). 대학생의 신체적 자기 개념을 통한 생활만족 예측. **한국체육학회지, 44**(4), 241-250.

류태호, 김병준, 이병준(2002). 성과 운동참가수준에 따른 중학생의 신체적 자기개념, **한국스포츠교육학회, 9(**1), 63-78.

민경훈(2004). 노인의 운동참여와 신체적 자기개념의 관계. **한국체육학회지, 43**(2), 119-127.

문한식(2007). **대학생의 스포츠 참여와 신체적 자기개념, 스트레스 및 정신건강과의 관계**. 미간행 박사학위논문. 경상대학교 대학원.

문한식, 김정완(2006). 방과 후 스포츠활동에 참여하는 고등학생들의 신체적 자기 개념이 체육수업 선호도에 미치는 영향. **한국스포츠리서치, 17**(1), 249-258.

박은아(2003). 신체존중감이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 비교문화 연구. **한국심리**

학회지, 22(2), 35-56.
박승찬(2004). **건강운동 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 대학원.
박세혁(2010). **디지털시대의 여가 및 레크리에이션**. 서울: 기림출판사.
박진석, 문한식(2006). 과외스포츠 활동이 여자중학생들의 신체적 자기 개념에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회, 17**(1), 13-24.
박충효(2006). **방과 후 자율체육활동이 고등학생의 체력과 신체적 자기개념에 미치는 영향.** 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
백경숙, 권용신(2005). 노인이 지각한 스트레스, 대처방법과 심리적 복지감의 관계에 따른 스트레스 대처. **노인복지연구, 28**, 379-402.
신동훈(2007). **운동참여수준과 내적동기수준에 따른 신체적 자기개념.** 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
서수연(2005). **생활체육 참여자의 목표지향 몰입경험 및 여가경험과 생활만족간의 관계.** 미간행 박사학위논문. 용인대학교 대학원.
소명선(2006). **체육수업 내적 동기와 신체적 유능감 정보의 관계**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
손승범(1999). **모험 스포츠 참가자의 참가동기와 인지기량 및 자아성취감의 관계.** 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
송희숙(2002). **동아리 활동이 고등학생의 학교생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.
오현옥(2006). **댄스스포츠 참가자의 신체적 자기개념과 행복한 삶의 인식.** 미간행 박사학위논문. 동덕여자대학교 대학원.
오택섭(2004). **사회과학 데이터 분석법 3**. 서울: 나남.
윤순덕(2004). **농촌노인의 생산적 활동과 심리적 복지.** 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
이강헌, 조춘환(2004). 중·고등학생의 신체활동 참여유형별 내적 동기의 차이. **한국스포츠교육학회지. 9**(1), 148-158.
이병걸(1993). **남녀공학 중학교의 혼성학급과 비혼성학습의 자아개념 비교연구**. 미간행 석사학위논문. 울산대학교 대학원.
이상구(1998). **여가스포츠 활동 참가와 주관적 안녕감의 관계**. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
이순림(2007). 여성 댄스스포츠 참여자의 자아존중감, 신체적 자기개념, 심리적 행복감 및 생활만족에 관한 연구. **한국스포츠리서치, 18**(3), 371-384.
이은주(2000). 초등학생들의 학습동기의 변화. **초등교육연구, 14**(1), 47-66.

이원철(2000). **중학생의 신체적 자기개념 프로파일**. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.

이웅기, 김규석(2006). 검도 수련 활동이 신체적 자기개념에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 15**(1), 37-45.

이윤주(2002). **신체적 자기개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도의 관계.** 미간행 석사학위논문. 전남대학교 대학원.

이윤주, 이계윤, 정명수, 원유병(2002). 신체적 자기개념이 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도에 미치는 영향. **한국사회체육학회지, 17**, 319-327.

이종영(1992). 스포츠와 삶의 질. 한국스포츠사회학회 세미나. **한국스포츠사회학회.**

이재주(2010). **생활체육동호인의 여가정체성 요인에 따른 신체적 존중감, 심리적 행복감 및 생활만족의 관계.** 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.

이지혜(2009). **자기결정성 학습동기, 메타인지, 자기주도적 학습능력 및 학습몰입과 학업성취간의 구조적 관계 분석.** 미간행 박사학위논문. 충북대학교 교육학과 대학원.

이진희, 김욱(2008). 노인교육 참가가 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향, **한국노년학회, 28**(4), 887-905.

이충섭(2006). 고교생의 스포츠 활동 참여와 신체적 자기개념의 관계. **한국체육교육학회지, 11**(2), 11-22.

이혜경(2008). 운동참가자의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계. **정신간호학회지, 17**(3), 265-272.

임승현, 남인수(2008). 초등학생의 신체활동 경험이 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국사회체육학회지, 32**, 527-536.

임효택, 송재훈(2003). 예체능선수들의 신체적 자기개념이 생활 만족도에 미치는 영향. **한국스포츠리서치, 14**(4), 571-582.

양명환(1998). 교사들의 스포츠 활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향. **한국체육교육학회지, 4**(2), 182-200.

유진(1997). 신체운동이 정신건강에 미치는 효과. **대한스포츠의학회지, 15**(2), 440-422.

유현미(1999). **재즈댄스 참여변인에 따른 신체자신감의 차이.** 미간행 석사학위논문. 아회여자대학교 대학원.

육영숙(1993). **지속적인 운동이 성인의 정신건강에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.

윤정윤(2006). **중학생 교과 외 체육활동이 체육교육인식에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 이화여자 대학교 교육대학원.

윤 진(1984). 우정관계의 본질과 발달단계에 따른 변화, **사회심리학연구. 2**(1), 94-113.

이윤주(2002). **신체적 자기개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도의 관계.** 미간행

석사학위논문. 전남대학교 대학원.
이희태, 엄성호, 조대용(2004). 운동프로그램 참가에 따른 건강체력과 신체적 자기 개념의 변화. 한**국스포츠심리학회, 15**(2), 115-128.
장신국(2002). **대안학교 고교생과 일반계 고교생의 학교생활 만족도 비교 연구.** 미간행 석사학위논문. 전북대학교 대학원.
정계순(2009). **운동프로그램 참가 노인의 신체적 자기개념이 심리적 행복감 및 생활만족에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
정윤아(2007). **중년 남성의 댄스스포츠 참여를 통한 심리적 안녕감의 형성과정 연구**. 미간행 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
정혜영, 조연순, 정광순, 박주연(2004). 초등학교 아동이 수업에 몰입하는 맥락에 대한 연구. **초등교육연구. 17**(2), 181-206.
조성진(2006). **대학생의 댄스스포츠 참가가 신체적 자기개념 및 정신건강에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 건국대학교 대학원.
조충훈(1998). **청소년의 신체적 자기지각 구성요인 분석.** 미간행 석사학위논문, 인천대학교 대학원.
조형기(2007). **헬스클럽 참가자의 신체적 자기개념과 운동지속행동의 관계.** 한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문.
최경소(2003). **고등학교 학생들의 학교생활 만족도에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문, 관동대학교 교육대학원.
최경희(1996). **욕구충족과 주관적 안녕감의 관계에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
최선인(2003). **청소년의 신체적 자기 개념 측정을 위한 척도 개발.** 미간행 석사학위논문. 동덕여자대학교 대학원.
최은주(2001). **초등학생의 학교생활 만족도와 주관적 안녕감과의 상관관계 연구**, 미간행 박사학위논문, 아주대학교 대학원.
최유선(1991). 사회과에서 Maslow의 자아실현 가치교육에 대한 일고찰. **한국사회과교육학회지**, 1225-1364.
최종학(2001). 중**학교 학생의 SPORTS 활동 참여 형태와 학교생활 만족도와의 관계.** 미간행 석사학위논문. 충북대학교 대학원.
하충곤, 이강헌(2002). 중·고등학생의 신체활동 참여유형별 신체적 자기 개념의 차이. **한국스포츠심리학회. 13**(3), 185-202.
하충곤(2002). **중·고등학생의 신체활동 참여유형별 신체적 자기개념과 내적동기의 차이.** 미간행 석사학위논문. 창원대학교 대학원.
황진숙(1995). **교사의 역할에 따라 선호되는 특성과 학생의 학교생활 만족도의 관계.** 미간행

석사학위논문. 서강대학교 대학원.
홍길동, 허정식(2003). 복합 운동 참가가 생리적 요인과 신체적 자기개념에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지, 14**(3), 111-126.

외국문헌

Alfermann, D. & Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well being. *International Journal of Sport Psychology, 30*, 47-65.

Bradbum. S. (1969). *Social foundations of thought and action*: Asocial cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Butler, J. M., & Rice, L. N., (1963). *Adience, self-actualization, and drive theory concepts of personality*. Aldine Pub. Co.

Caruso, M, C., & Gill, D, L. (1992). Strengthening physical self-perception through exercise. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness, December,* 416-427.

Campbell, A. (1976). A subjective measures of well-being. *American Psychologist, 31*, 117-124.

Campbell, R. N. (1984). *The new science: self-esteem psychology*. Lanham, MD: University Press of America.

Cooley, C. H. (1964). *Human nature and social order*. New York: Schoken Bools, Ins.

Combs, A. W., & Snygg, D. (1959). *Individual Behavior:* A Perceptual Approach to Behavior. New York: Harper & Bros.

Cox, R. H. (1990). *Sport Psychology*: Concepts and Application-2nd, Brown Publishers, 30-42.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety,* San Francisco: Jossey-Bass. 이삼출 역(2003). 마하이 칙센트 마하이, 몰입의 기술, 서울: 더불어책.

Dishman, R. K. (1988). *Exercise adherence. Champaign*, IL: Human Kinetics Publishers.

Dishman, R. K., & Gettman, L. R. (1980). The influence of response distortion in assessing self-conception of physical activity. *Res Q Exercise Sport, 51*, 286-299.

Ebbeck, V., & Gibbons, S. L. (2003). Explaining the self-conception of perceived conduct using indicators of moral functioning in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 74*(3), 284-290.

Engel, J. F., & Blackwell, R. D. (1982). *Consumer behavior,* New York: Dryden Press, 214.

Folkins, C. H., & Sime, W. (1981). Physical fitness training and mental health, *American psychologist, 36,* 373-38

Fox, K. P., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary validation. J*ournal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 408-430.

Fox, K. R. (1990). *The Physical self-perception profile manua*l. Dekalb. IL: Office for Health Promotion, Northern Illinois University.

Fox, K. R. (1997). *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Frick, W. B (1971). *Humanistic psychology:* interview with maslow murphy and rogers. Columbus: Charles E. Merrill.

Frick, W. B. (1982). Conceptual foundations of self-actualization: A contribution to motivation theory. *Journal of Humanistic Psychology, 22*(4), 33-52.

Goldstein, N. (1963). *The organism.* New York: American Book Co.

Harter, S. (1996). *History roots of contemporary issues involving self-concept.* In B.A Bracken(Ed.) Handbook of self-concept 1-37. New York: Wiley.

Hartub, W. W. (1978). *Issues in child hood social devolopment.* London: Methuem, 130-170.

Hattie, J. (1992). *Self-concept. Hilsdale*, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Kuhn, P., Strohla, CH., Brehm, W. (2000). Schikurse machen stark Bayr euth.

Landers, D. M., & Arent, S. M. (2001). Physical activity and metal health. InR. N. Singer, H. A. Hausenbals, & C. M. Janelle(Eds.), *Handbook of sport psychology, 2nded.* 34-361.

Lee, Y, J. (2002). *The relationship with physical self-concept of the self-esteem, psychological well-being and life satisfaction.* Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju.

Linville, P. W. (1987). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition, 3*, 94-120.

Lox, C, L., Wasley, D., & Jackson, S. (1999). The effects of exercise on physical self-concept in the elderly. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21.*

Mahoney, M. J. (1989). *A comparison offormer scholastic athletes andnonathletes; self concept and selected life adjustment correlations. Unpublished Doctoral Dissertation,* Temple University.

Marsh, H. W., & Peart, N. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and on multidimensional self-concept, *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16,* 43-55.

Marsh, H. W., Richards, G, E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self Description Questionnaire: Psychometric properties and

multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 16*, 270-305.

Marsh, H. W. (1987). The hierarchical structure of self-concept and application of confirmatory hierarchical factor analysis. *Journal of Education Measurement, 24,* 17-39.

Marsh, H. W. (1993). Physical fitness self-conception: Relations of physical fitness to field and technical indicators for boys and girls aged 9-15. *Journal of Sport & Exercise psychology, 15*, 184-206.

Maslow. A. H. (1968). *Motivation and personality.* New York: harper & Row.

Morgan, W. P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise. 17*, 94-100.

Morgan, W. P. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport. 51*, 50-76.

Morgan, W. P., & Goldston, S. N. (1987). *Exercise and mental health Washington.* D. C. : Hemisphere Publishing.

Morgan, W. P., & Pollock, M. L., (1977). Psychological characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Science. 301,* 382-403.

North, T. C., McCullagh, P., & Tran, Z. V. (1991). Effect of Exercise on depression. *Exercise and Sports Science Reviews. 18,* 379-415.

Onkvisit, S., & Shaw, J. (1994). Consumer Behavior: *Strategy and Analysis. Macmillan,* 131-147.

Richards, G. E. (1988). Physical Self-Concept Scale. Sydney Australian Outward Bound Foundation.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self.* New York: Basic Book.

Russell, R. V.(1990). Recreation and quality of life in old age: A causal analysis. *Journal of Applied Gerontology, 9*(1), 77-90.

Ryff, C. D., Dienberg, L. G., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz M. A., & Friedman, E. M. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychother Psychosom, 75,* 85-95.

Schultz, G. A. (1977). Bathypelagic is opod crustacean from the antarctic and southern seas. biol antarctic seas n. Antarct Res Ser 23, 69-128.

Shavelson, R, J., & Bouls, R. (1982). Self-concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Education Psychology, 74*, 3-17.

Shostrom, E. L. (1976). *Actualizing assessment battery.* San Diego, CA: EdITS/Educational

and Industrial Testing Service.

Showers, C. J., Abramson, L. Y., & Hogan, M. E. (1988). The Dynamoc Self: How the content and structure of the self-concept change with mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(2), 478-493.

Sonstroem, R. J. & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and Model. *Medicine and Science on Sport and Exercise 21*(3), 239-337.

Sonstroem, R. J. (1997). *The physical self-system:* A mediator of exercise and self-esteem. In K, R, Fox (Ed), The Physical self 3-26. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. In R. L. Terjung (Ed.), *Exercise and Sport Science Reviews. 12*, 123-155.

Sonstroem, R. J., Speliotis, E. D., & Fava, J. L.(1992). Perceived physical sompetence in adults: An examination of the physical self-perception profile. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 14,* 207-221.

Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from four populations surveys. *Preventive Medicine. 17*, 35-47.

Szalai, A (1995). *Hat is meant by Quality of life?* The International cultural foundation, 569-574.

Trujillo, C. M. (1983). The effects of weight training and running exercise intervention programs on the self-esteem of college women. *International journal of Sport Psychology 14*, 175-185.

Veenhoven, R. (1991). Question on happiness: *Classicaltipic, Modern answer, blind spot.In* Strack, F., Arhyle, M., & Schwants, N.(Eds.), Subjective well-being. New York: Perhamon Press. Member of Maxwel IMacmiian Perhamon Publishing Corporation.

Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *J Leis Res, 22*(2), 167-182.

Weisman, A. E., Leaf, P., Tischler, G., Blazer, D., Karno, M., Bruce, M., & Florio, L. (1986). Affective disordering five United Staes communities: *Psychological Medicine, 18*, 141-153.

학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족 간의 인과분석

안녕하십니까?

본 설문은 『 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족 간의 인과분석 』에 관한 연구를 수행하기 위하여 작성된 것입니다.

본 조사는 통계법 제 13조에 의하여 학문적인 목적으로만 사용되며 개인 신상에 대한 사항은 비밀이 보장됩니다. 조사결과는 컴퓨터를 통한 통계처리 과정을 통해 일괄적으로 처리되며, 오직 연구 목적으로만 이용되오니 자신의 솔직한 답변을 해주기시 바랍니다.

번거로우시더라도 학문의 발전에 도움을 주신다는 뜻에서 잠시 시간을 내어 작성해주신다면 대단히 감사하겠습니다.

조선대학교 대학원
체육학과 스포츠심리학 전공
박사과정 피 길 연

501-759 광주광역시 동구 서석동 375번지 조선대학교
Tel: 010-8613-6607 E-mail: pgyjji@hanmail.net

※ 다음은 인구통계학적 특성에 관한 질문입니다.

1. 귀하의 성별은?

① 남성 ② 여성

2. 귀하의 학년은?

① 1학년(중학생) ② 2학년(중학생) ③ 3학년(중학생) ④ 1학년(고등학생)
⑤ 2학년(고등학생) ⑥ 3학년(고등학생)

3. 귀하가 가장 선호하는 종목은?

① 단체종목(야구, 농구, 축구 등의 단체로 행해지는 종목)
② 개인종목(태권도, 스쿼시, 볼링 등의 개인이 행해지는 종목)

4. 부모님의 최종학력은?

- 아버지 -

① 중학교 졸업 ② 고등학교 졸업 ③ 대학교 졸업 ④ 대학원 졸업 ⑤ 기타

- 어머니 -

① 중학교 졸업 ② 고등학교 졸업 ③ 대학교 졸업 ④ 대학원 졸업 ⑤ 기타

5. 부모님의 월 소득은?

① 100만원 미만 ② 100~200만원 미만 ③ 200~300만원 미만
④ 300~500만원 미만 ⑤ 500만원 이상

※ 다음은 여러분의 느낀 생각을 물어보는 문항입니다. 잘 읽어보시고 여러분의 생각과 일치하는 번호에 O, V 표를 하시기 바랍니다.

⑤아주 그렇다.....④그렇다.....③보통이다.....②그렇지 않다.....①전혀 그렇지 않다

신체적 자기 개념 설문 항목	
(1) 나는 친구들보다 멋있다고 생각한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(2) 나는 자주 아프다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(3) 내 몸은 유연하다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(4) 나는 거의 날마다 운동한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(5) 나는 살이 많이 찐 편이다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(6) 나는 남보다 운동에 자신 있다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(7) 나는 오래달리기가 자신 있다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(8) 내 얼굴을 조금 잘 생겼다(예쁘다)고 생각한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(9) 나는 병에 잘 걸리는 편이다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(10) 나는 다른 사람에 비해 몸이 잘 굽혀진다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(11) 나는 규칙적으로 운동을 한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(12) 나는 너무 뚱뚱하다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(13) 나는 운동을 잘 한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(14) 나는 친구들보다 외모가 더 준수한 편이다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(15) 나는 감기에 자주 걸린다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(16) 나는 몸을 앞으로 많이 굽혀도 아프지 않다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(17) 나는 숨이 찰 정도로 운동을 자주 한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(18) 나는 배가 많이 나왔다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(19) 다른 사람들은 내가 운동을 잘 한다고 생각한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(20) 나는 오래달리기를 할 때 매우 힘이 든다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(21) 나는 얼굴이 못 생겼다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(22) 나는 스트레칭에 자신이 있다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(23) 나는 잘 하는 운동이 별로 없다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(24) 나는 오래 달리면 숨이 차다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(25) 나는 남들이 예쁘다고(잘 생겼다)고 하는 편이다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(26) 나는 건강하다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(27) 나는 몸이 뻣뻣한 편이다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(28) 나는 다른 사람보다 구기운동을 잘 한다.	⑤.....④.....③.....②.....①

※ 다음은 여러분의 느낀 생각을 물어보는 문항입니다. 잘 읽어보시고 여러분의 생각과 일치하는 번호에 O, V 표를 하시기 바랍니다.

⑤아주 그렇다.....④그렇다.....③보통이다.....②그렇지 않다.....①전혀 그렇지 않다

심리적 행복감 설문 항목	
(1) 내가 하려는 것이 바로 이것이구나 하는 느낌이 든다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(2) 다른 활동에 참여 할 때보다 더 큰 성취감을 느낀다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(3) 참된 내 자신을 발견할 수 있다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(4) 실제로 살아있다는 감정을 강하게 느낀다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(5) 내 자신이 유능하다고 느낀다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(6) 내 자신을 자랑스럽다고 느낀다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(7) 내 자신을 긍정적으로 생각한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(8) 무엇인가 잘 할 수 있다는 자신감이 생긴다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(9) 활동 자체에 완전히 몰두한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(10) 정신집중이 잘된다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(11) 일상적인 복잡한 문제를 잊어버린다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(12) 행복한 감정을 느낀다.	⑤.....④.....③.....②.....①

※ 다음은 여러분의 느낀 생각을 물어보는 문항입니다. 잘 읽어보시고 여러분의 생각과 일치하는 번호에 O, V 표를 하시기 바랍니다.

⑤아주 그렇다.....④그렇다....③보통이다.....②그렇지 않다.....①전혀 그렇지 않다

학교생활만족 설문 항목	
(1) 학교에서 반 친구들 누구와도 잘 어울려 지낸다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(2) 내가 어려울 때 나를 도와줄 친구가 있다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(3) 학교에서 터놓고 이야기 할 친구가 있다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(4) 학교에서 친구들이 내 이야기를 잘 따라준다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(5) 등하교 할 때 친구들이 나와 같이 다니기를 좋아하나.	⑤.....④.....③.....②.....①
(6) 우리 학교에 존경하는 선생님 계신다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(7) 나는 선생님과 이야기하는 것이 자유롭고 편하다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(8) 나는 선생님들께 칭찬을 받는다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(9) 선생님은 나에게 자상하다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(10) 내가 잘못 했을 때, 이해해 주시는 선생님이 계신다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(11) 수업시간에 배우는 내용은 흥미를 느낀다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(12) 나는 수업 중 질문을 부담으로 여기지 않는다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(13) 수업시간에 다른 생각을 하지 않고 수업에 집중한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(14) 나는 과제물(숙제)과 준비물을 빠짐없이 해간다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(15) 그 시간에 배운 내용은 그 시간에 모두 이해한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(16) 나는 수업시간에 발표를 잘한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(17) 학교 물품을 내 물건처럼 소중히 다룬다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(18) 친구에게 빌린 물건을 내 물건처럼 소중히 다룬다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(19) 나는 교칙을 위반한 적이 없다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(20) 나는 쓰레기를 꼭 휴지통이나 쓰레기통에 버린다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(21) 나는 선생님이 계시지 않을 때 교실에서 조용히 활동(자습)한다.	⑤.....④.....③.....②.....①
(22) 화장실이나 수도를 사용할 때 꼭 차례를 지킨다.	⑤.....④.....③.....②.....①

- 오랜 시간 설문에 응해주셔서 대단히 감사합니다 -