

교육학석사 학위논문

중학생의 스포츠 활동 참가가
스트레스에 미치는 영향

*Effects of middle school students' participation in sports
activities on stress*

2007년 12월

한국해양대학교 교육대학원

체육교육전공

정 명 숙

교육학석사 학위논문

중학생의 스포츠 활동 참가가
스트레스에 미치는 영향

*Effects of middle school students' participation in sports
activities on stress*

지도교수 강 신 범

2007년 12월

한국해양대학교 교육대학원

체육교육전공

정 명 숙

本 論文을 정명숙의 教育學碩士 學位論文으로 認准함

위원장 하 해 동 (인)

위 원 이 재 형 (인)

위 원 강 신 범 (인)

2007년 12월 일

한국해양대학교 교육대학원

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구 문제	4
II. 이론적 배경	5
1. 청소년의 개념 및 특성	5
2. 스포츠 활동	7
3. 스트레스	10
III. 연구방법	15
1. 연구대상	15
2. 조사도구	16
3. 설문지의 타당도 및 신뢰도	17
4. 연구절차	20
5. 자료처리	20
IV. 연구결과	21
1. 중학생의 스포츠 참여 실태	21
2. 성별에 따른 스포츠 활동 참가정도	23
3. 학년에 따른 스포츠 활동 참가정도	26
4. 성별에 따른 스트레스 정도의 차이	30
5. 스포츠 활동 참가 여부에 따른 스트레스 정도의 차이	31
6. 스포츠 활동 참가 정도에 따른 스트레스의 차이	32

V. 논의	36
VI. 결론 및 제언	39
참 고 문 헌	41
<i>Abstract</i>	46
부록	48

표 목 차

표 1. 연구대상	15
표 2. 설문지의 구성 내용	16
표 3. 스트레스 하위 영역별 문항구성	17
표 4. 스트레스에 관한 요인분석	19
표 5. 측정도구의 신뢰도	20
표 6. 중학생의 스포츠 참여 실태	22
표 7. 성별에 따른 규칙적인 스포츠 활동 여부	23
표 8. 성별에 따른 스포츠 활동 참가 기간	24
표 9. 성별에 따른 스포츠 활동 참가 빈도	24
표 10. 성별에 따른 스포츠 활동 참가 강도	25
표 11. 성별에 따른 스포츠 활동을 하지 않는 이유	25
표 12. 성별에 따른 스포츠 활동 종목	26
표 13. 학년에 따른 규칙적인 스포츠 활동 여부	27
표 14. 학년에 따른 스포츠 활동 참가 기간	27
표 15. 학년에 따른 스포츠 활동 참가 빈도	28
표 16. 학년에 따른 스포츠 활동 참가 강도	28
표 17. 학년에 따른 스포츠 활동을 하지 않는 이유	29
표 18. 학년에 따른 스포츠 활동 종목	30
표 19. 성별에 따른 스트레스 정도	30
표 20. 스포츠 활동 참가 여부와 스트레스와의 관계	31
표 21. 스포츠 활동 참가 빈도에 따른 스트레스의 차이	32
표 22. 스포츠 활동 참가 기간에 따른 스트레스의 차이	33
표 23. 스포츠 활동 참가 강도에 따른 스트레스의 차이	35

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대인들은 고도의 과학기술 발달과 복잡한 사회제도로 말미암아 물질적 풍요를 누리고는 있으나 정신적 빈곤과 가치관의 혼란 등 너무나 많은 문제점을 안고 있다. 이러한 문제점으로 인하여 치열한 생존경쟁에서 이겨 낼 수 있는 자신감을 상실하게 하고, 질병과 스트레스 등에 시달리고 있다.

지금까지 스트레스는 대체로 중년기에 겪는 현상쯤으로만 여겨져 왔으나 요즈음은 연령에 관계없이 태어나면서 죽음에 이르게까지 지속되는 삶의 일부라고 보는 관점이 보편화되고 있다(박유정, 1993).

더구나 여러 가지 급격한 변화를 경험하는 청소년들은 많은 스트레스를 경험하게 된다. 특히 청소년들은 성적, 진로문제, 집단따돌림, 폭력 등으로 스트레스를 받고 있으며, 이로 인해 많은 청소년이 자살 충동을 경험하고 있으며, 음주, 흡연, 마약복용 등으로 정신 건강이 위험수위에 있다(이경희, 1995).

청소년기는 심신의 균형을 이루면서 성장해야 하는 중요한 시기이자 인생을 살아가면서 천차만별의 사람들 속에 어떠한 모습으로 살아가게 될 밑거름이 되는 의식들을 형성해 나가는 시기이다. 운동부족과 입시로 인한 성장기 청소년들의 사회적 분위기는 정신적 긴장감과 스트레스를 가져와 건강상의 문제로 연결되어 병의 원인이 되기도 한다. 이 시기엔 스트레스로 인해 몸과 마음이 굳어 있기가 쉽고, 생활 속에서 습관처럼 생긴 경직성은 청소년들에게 좋지 않은 영향을 미치게 된다.

Lazarus & Folkman(1984)은 스트레스를 어떻게 해결하느냐에 따라 개인 신체적·심리적 안정이 좌우 되며, 심지어는 사회적 안정과도 관련된다고 주장하였으며, 스트레스의 내력과 정신 건강과는 밀접한 관계를 지닌다고 지적하였다.

과거 전통적인 한국사회에서는 가족 및 친지, 교사나 교우들의 도움으로 어느 정도의 스트레스는 별 문제 없이 극복할 수 있었다. 그러나 요즈음은 핵가

족제도, 높은 이혼율, 경쟁적인 학교분위기, 교사 또는 부모와의 대화단절 등으로 스트레스 유발요인은 증가하는데 이에 대한 해결책은 부족한 상황이다.

스트레스를 해결하기 위해서는 건강한 신체와 체력의 유지, 향상은 물론 정신적으로 심각한 병리현상과 각종 질병을 예방할 수 있는 최선의 방법과 수단으로 건전한 스포츠 활동 참가가 절실히 필요하게 되었다. 건전한 스포츠 활동 참가는 스트레스를 해소하고 삶을 활기 있게 한다는 점에서 중요하다. 특히 미래의 중심이 되어야 할 청소년에게 그들의 청소년기를 인정해 주고, 생활의 폭을 넓혀 주며, 활동경험의 기회를 다양하게 제공하여 보다 나은 삶을 영위토록 하기 위해 스포츠와 같은 활동을 보장해 주는 일은 무엇보다 중요한 교육의 중심과제라 할 수 있다. 이는 입시를 끝낸 후가 아닌 청소년기에 필히 이루어져 건전하고 강건한 신체와 의식을 갖춘 인간으로서 성장해 나가야 한다(이주경, 2004).

신체적·정서적 발달이 가장 왕성한 중·고등학교시기에 있어서 스포츠 활동은 학업 부담의 해소, 운동부족의 보충, 교우관계의 개선, 교육기회의 지속적 제공, 창의성 제고, 심적 갈등의 해소 및 정서적 안정 등에 기여하는 바가 매우 크다.

청소년은 스포츠 활동 참가를 통하여 허용 가능한 행위와 금지된 행위를 학습하게 된다. 따라서 스포츠는 부모나 교사가 가르쳐 주지 않는 사회·경제 체계에서의 생활 요령을 획득하게 해 주는 가치가 있다. 스포츠 활동에 참가함으로써 얻어지는 경험은 단순한 운동기술 습득과 향상에 그치지 않고 청소년들에게 사회 심리적 가치를 학습하는 기회의 제고임을 강조하고 있다(박재찬, 1999).

현대 사회에서 스포츠 참가가 청소년기에 긍정적인 영향을 미친다는 사실은 선행연구를 통하여 경험적으로 뒷받침되고 있다(김선관, 1998; 남선민, 1998; 박정현, 1999; 김찬규, 2001; 이태현, 2002; 이흥구, 2003; 염두승, 2003).

청소년기의 스포츠 활동이 그 가치와 기능이 논의 된 바 있음에도 불구하고 우리의 교육 현장에는 이러한 활동이 사라지고 있는 현실이다. 특히, 방과 후에

자발적으로 참가하는 스포츠 활동은 학력 위주의 입시교육과 소비 향락적 여가 문화가 가져오는 병폐를 치유하고, 신체적·정신적·사회적으로 건강한 청소년상을 구현하는 데 매우 효과적인 활동으로 평가받고 있다.

최근 우리나라에서는 스포츠와 관련된 스트레스 연구는 두 가지 관점에서 연구되고 있다. 그 첫째는, 운동선수의 스트레스와 경기력과의 관계에 관한 것이며, 둘째는 스포츠 참여에 따른 일반인의 스트레스 감소 효과에 관한 연구이다 (김봉호, 1992; 심성섭, 1993). 스트레스 연구는 대부분 정신의학적인 관심과 임상 심리학 및 상담 심리학적 관점에서 일반인, 대학생을 대상으로 연구가 이루어지고 있으며 에어로빅 운동이 스트레스 해소에 미치는 영향 (서인수, 1984), 교원이 스트레스 해소를 위한 생활체육의 역할에 관한 연구(박태원, 1996), 운동 참여와 자긍심이 스트레스 대처 방안에 미치는 영향(박현균, 1997) 등의 연구들이었고, 중학생들의 스포츠 활동 참가와 스트레스와의 관계를 밝힌 연구는 거의 찾아볼 수 없었다. 성인들이 그들 생활에서 쌓인 피로와 스트레스 등을 해소하기 위해 자신에게 맞는 다양한 종류의 신체활동을 하고 있는 것처럼 청소년들도 그들 나름대로의 육체적, 정신적 피로를 벗어나거나 생활의 활력을 찾기 위해 다양한 종류의 스포츠 활동이 필요하다고 할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 정신건강 측면에서 중요한 시기인 중학생의 스포츠 활동 참가가 스트레스에 어떠한 영향을 주는가를 알아보고 중학생의 학교생활 및 일상생활에서 발생하는 스트레스를 보다 효과적으로 해소할 수 있도록 함은 물론 중학생 선도 및 스포츠 참여를 유도하는데 그 필요성이 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 중학생의 스포츠 활동 참가가 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보는데 있다. 스포츠 활동참가가 성별, 학년별에 따른 차이와 스포츠 활동참가 실태에 따른 차이, 스포츠 활동참가 정도와 스트레스 하위영역과의 관계를 규명하여 청소년의 건강문제 및 스포츠 활성화를 시키기 위한 기초 자료를 제공하는데 본 연구의 목적이 있다.

3. 연구문제

본 연구에서는 중학생의 스포츠 활동 참가가 스트레스에 어떠한 영향을 미치는가를 조사하여 실증적으로 규명하고 학교 현장에서 학생들 지도에 도움이 될 수 있도록 연구문제를 다음과 같이 구체적으로 설정하였다.

- 1) 성별, 학년에 따른 스포츠 활동 참가정도의 차이를 알아본다.
- 2) 스포츠 활동 참가 정도에 따른 스트레스 차이를 알아본다.
- 3) 스포츠 활동 참가 정도는 스트레스에 영향을 미치는가 알아본다.

II. 이론적 배경

1. 청소년의 개념 및 특성

청소년은 시대와 사회 그리고 학자의 관점에 따라 각각 다르게 규정되기 때문에 그 개념 정의를 내리기가 매우 어렵다. 청소년(adolescence)이라는 용어는 라틴어의 *adolescere*에서 유래한 것으로 '성장' 또는 '성숙으로의 성장'을 의미한다.

청소년의 개념을 이해하는데 여러 학자들의 해석을 종합해 보면, 연령에 따라 구분하거나 혹은 학문적인 취지를 어디에 두느냐에 따라 나누어진다. 청소년이란 일반적으로 소년기와 청소년기에 있는 모든 사람을 의미하기도 하며, 아동 후기(12-13세)부터 청소년 중기(23-24세)에 있는 사람 또는 아동기와 성인기 사이의 과도기에 있는 사람을 의미한다고 하였다(서충규, 1993).

청소년이란 고교생들에게는 가정 및 사회에 대한 관심과 미래에 대한 혼란이 일어나는 시기이며 지적, 정서적, 신체적인 제반 특성이 미성숙한 상태에서 성숙한 상태로 변화해 가는 과도기에 있는 자를 말한다(한상철, 1998).

청소년기는 아동기와 성인기의 과도기여서 다양한 태도, 이중적인 가치, 이상과 생활방식 속에서 계속적인 충동을 경험하며 동료집단과의 관계를 제외하고는 사회적 접촉의 미숙을 경험한다. 사회·정치적 과도기가 그러하듯이 청소년의 과도기에도 불안·혼란·갈등·공포가 따른다. 즉 아동으로서는 지나치게 자랐고 성인으로는 인정을 받지 못하는 주변인이다. 주변인의 입장은 사회의 책임이 없는 데서 오는 무책임한 행동을 수반하기도 한다. 이 때 이들은 스트레스와 위기를 경험한다(최충식, 2006).

그러므로 청소년기는 내적 불안정으로 동요가 심하고 정신적 보조화의 모순이 심하여 낙관과 비관, 자긍심과 무력감 등이 반복되며 또 주위로부터의 차단과 도피의 심리 및 비타협적 태도와 반항성으로 특징지어진다고 하였다(원유선,

2000).

청소년기의 특성을 일반적인 특성에 국한시켜 생리·신체적 특성과 사회 심리·정서적 특성으로 나타낸다. 청소년들의 생리·신체적 특성으로는 신체의 외형적 발달은 물론 내부적 발달, 운동기능과 생식기능에서의 급격한 변화들을 수 있다. 즉 청소년기에 이르면 신장과 체중, 흉위가 급격히 늘어나고 성 의식의 강화현상이 나타난다. 신체 형태나 기능에 있어서 뚜렷한 차이를 보이는 2차 성징이 나타난다. 또한 신체 각 부분의 불균형적 발달로 인해 불안정한 상태에 놓이게 되는데, 이것이 심리적 측면에도 다양한 영향을 미침으로써 부적응 현상을 초래한다.

청소년들의 사회 심리·정서적 특성으로는 생리적 변화에 따른 자신감의 상실과 심각한 정서 불안 현상을 초래한다는 점을 들 수 있다. 이러한 신체의 내적, 외적 성장은 운동 기능에 영향을 주며 이는 신경계의 발달과도 긴밀하게 대응하고 있어서 행동의 여러 발달에 밀접하게 관련되어 있음은 물론 성격발달에도 영향을 준다.

이 시기의 청소년들은 부모에 대한 의존과 독립, 순종과 반항, 안일과 개척, 쾌활과 우울, 현실 타협과 이상고수, 자만과 자기 비하의 감정 사이를 왕래한다. 어떤 때는 자신감에 넘쳐 활동적이고 이기적이다가도 어떤 때는 그 반대로 의기소침하고 자기비하에 빠지기도 한다. 주위의 부모나 어른들은 이 양가감정의 일면을 보고 청소년들을 오해하고 잘못 지도하는 경우가 많다. 독립을 주장하고 반항을 일삼는 청소년들은 반대로 의존과 순종하려는 심성이 한쪽에 더 크게 자리 잡고 있는 것이 보통이다(강창혁, 1986).

따라서 본 연구에서는 청소년의 개념과 특징에 기초하여 청소년을 연령적 구분에 중점을 두기보다는 일반적으로 아동기에서 성인기로 넘어가는 중간 단계를 의미하며, 심리적·신체적·사회적으로 성장해 가는 과정에 있는 중학생을 지칭하고자 한다.

2. 스포츠 활동

1) 스포츠의 개념

스포츠의 어원은 다양한 형태를 지니고 있다. 최초에는 사냥에서 잡은 포획물을 스포츠라고 불렀으며(임번장, 1986), 기분전환의 라틴어 Disportare에서 시작하여 고대 프랑스어로 Desport, 그 후 영국으로 건너가서 Desport가 되었고, 그 뜻은 일을 떠나 논다는 것으로 해석되었다. 이와 같이 스포츠라는 말은 일손을 놓고 즐기는 활동을 의미하는 것으로서 그 본질은 놀이(Play)에 속한다(강신복, 1985).

오늘날의 스포츠가 확고한 기반을 다진 것은 19세기 이후부터이다. 선진 외국에서는 청소년 교육에 스포츠를 적극 활용하였으며 특히 현대 생활에서 스포츠는 개인의 기본적 욕구충족에도 크게 기여하고 있을 뿐만 아니라 국가, 사회적인 측면에서도 큰 역할을 하고 있다. 그 나라 스포츠의 수준은 국력의 척도라고 할 만큼 스포츠의 종류는 다양하다(정진우, 1997).

스포츠는 놀이의 형태를 보다 조직화하여 게임의 단계를 거쳐서 신체기능과 그 능력을 만들어 시행하여 발전하면서 오늘날에 이르렀다. 이에 이종길(1992)은 스포츠는 경쟁적이고, 신체 활동적이며, 제도화된 규칙에 의해 통제되며, 결과는 전술과 결합된 신체기능과 기량에 의해서 결정되는 경쟁적인 인간의 표현 활동이라 하였다.

사회체육의 강령에도 포함되어 있는 것처럼 스포츠의 의미에 대한 광의의 개념은 일반적으로 인식된 스포츠뿐만 아니라 신체적인 건강상태를 유지 증진시켜 주는 레크리에이션 활동의 범위 내에 있는 모든 신체활동의 형태를 포함한다. 따라서 에어로빅댄스, 조깅, 스트레칭과 같은 활동도 넓은 의미에서의 스포츠이다.

이와 같이 스포츠에 대한 다양한 견해들을 통합해 보면, 스포츠란 생존을 위한 수단이 되는 일이 아니라 그 자체로서 하나의 목적으로 존재한다. 그리고 스포츠는 인간의 자유로운 감정과 의지에 의하여 행하여지는 자연적인 운동이라고 말할 수 있다.

2) 스포츠 활동 참가 개념

스포츠 활동에 있어서 '참가'는 스포츠 활동 상황 또는 환경과 일련의 관계를 맺는 행위로서, 단순한 물리적인 또는 능동적, 행동적인 참가만을 나타내는 것 이상의 의미를 포함하고 있다.

스포츠 활동 참가는 청소년의 불안과 긴장을 건전하게 해소하고 잠재 능력을 개발할 수 있으며 스포츠 활동 참가를 통해 건강 및 체력 증진은 물론 심리적, 정서적 안정에 도움을 주며 긍정적인 인간관계를 유지하는데 크게 기여할 수 있다(한태룡, 1998).

스포츠 활동 참가는 다양한 스포츠 현상과 관련되어 이루어지는 사회적 행동으로서 참가의 방법, 참가 기간, 참가 장소 등에 의해 참가 형태가 상이해지며 스포츠 참가의 유형에 따라서 스포츠를 통한 역할 또한 달라지기 때문에 참가 형태를 여러 측면에서 세분화 시킬 수 있다(한태호, 1999).

스포츠 활동 참가는 스포츠 현상과 관련지어 이루어지는 사회적 행동으로, 크게 두 가지로 나누어 설명할 수 있는데 첫째는 각 개인이 체계적이고 계획적인 스포츠 활동에 직접 참가하는 일차적 참가이고, 둘째는 스포츠 활동에 직접 참가하지는 않지만 경기장에 가서 운동경기를 직접 관람하거나 일상생활 중에 타인과 스포츠에 관한 대화를 나누거나 TV나 라디오를 시청하거나 신문을 보는 것 등을 포함하는 간접 참가 즉, 이차적 참가가 있다(김상철, 2001).

스포츠 활동 참가 정도는 참가의 빈도, 기간, 강도를 의미하며 각 요인에 따라 참가 정도가 다르게 나타난다. 참가 빈도는 특정 개인이 스포츠 활동에 직

접 참가하고 있는 횟수를 의미한다. 참가 기간은 특정 개인이 스포츠 활동에 참가한 시기의 경과 정도를 나타내며 얼마나 오랫동안 참가하였는지를 측정할 수 있다. 참가 강도는 특정 개인이 스포츠에 일회 소요하는 시간으로 측정할 수 있다. 한편 참가의 빈도, 기간, 강도의 배합 정도는 특정 스포츠 상황에 대한 각 개인의 개별적 관여도의 지표로 간주될 수 있다. 따라서 모든 사람이 동일한 정도의 빈도나 기간, 강도를 가지고 스포츠에 참가하지 않기 때문에 스포츠 참가의 유형 또한 달라진다.

스포츠 참가를 일상적 참가, 주기적 참가, 일탈적 참가, 참가 중단 또는 비참가로 구분하였다. 일상적 참가는 스포츠 활동에 규칙적으로 참가하고, 스포츠 활동이 개인의 생활 속에 포함된 정규적인 참가 상태를 의미한다. 주기적 참가는 일정 간격을 유지하면서 스포츠에 지속적으로 참가하는 상태를 의미한다. 일탈적 참가는 오직 자신이 좋아하는 스포츠에 몰두하는 광적인 상태인 일차적 일탈과 단순한 기분전환을 위한 스포츠 관람의 차원을 넘어 스포츠 관람을 탐닉하는 이차적 일탈이 있다. 참가 중단이나 비참가는 일탈적 참가의 반대개념으로 스포츠에 참가하지 않거나 과거에 참가했다라도 기회 부족, 무관심 등으로 인하여 현재에는 스포츠 참가가 이루어지지 않고 있는 상태를 말한다(이창주, 2001).

이철화(1995)는 스포츠 참가 유형을 참가 동기에 의한 5가지로 분류하였다. 첫째, 건강 지향형은 스포츠 활동 참가 이유 및 목적을 개인의 건강과 체력의 유지 증진 및 스트레스 해소에 두고 있다. 둘째, 자기 개발형은 스포츠 활동을 통해 튼튼하고 아름다운 몸매를 가꾸고 운동의 기술을 습득하여 자아실현의 요구 충족에 두고 있다. 셋째, 사교 지향형은 스포츠 활동이 새로운 사람을 사귀거나 동료들 간의 대인관계 개선에 도움을 주는데 있다. 넷째, 취미·오락 지향형은 스포츠 활동을 여가 선용, 기분전환 등의 욕구 충족에 두고 있다. 다섯째, 가족 지향형은 스포츠 활동 참가가 핵가족화의 영향으로 가족들과 함께 스포츠 활동을 하며 건강과 화목을 도모하려는데 있다.

3. 스트레스

1) 스트레스의 정의

스트레스의 어원은 라틴어의 'stringer'에서 유래된 것으로 '팽팽하게 죄다'에서 유래되어 14세기 처음으로 사용되기 시작하였다(이종목, 1991). 스트레스란 용어는 시대의 흐름에 따라 그 정의가 변화되고 되어 왔으며 17세기에서 있어서는 어려움, 고난, 역경, 또는 고생을 의미 했으나, 18세기와 19세기에 있어서는 스트레스라는 말은 힘, 압력 또는 긴장을 의미하는 물리학과 공학의 용어로 쓰였으며, 19세기 및 20세기 초에 이르러서는 스트레스의 개념은 의학적 의미를 첨부시키게 되었다. 즉 좋지 않은 건강상태나 정신질환의 의미가 내포되기 시작하였다.

급격한 사회변화와 예측할 수 없는 상황들은 현대인들의 스트레스를 더욱 가중시키고 있다. 그리하여 스트레스에 대한 관심과 인식도 점점 높아져 가고 있으며, 스트레스라는 용어도 일상생활에서 매우 널리 쓰이고 있다.

학회에서도 30년간 스트레스 연구의 선구자인 Selye(1956)가 "The stress of Life"를 발표한 이후 병리학, 생리학, 정신의학 등 거의 모든 의학 분야에서 12만개의 논문과 저서가 출판되었으며, 최근 스트레스학(Stressology)은 학문의 한 영역으로까지 등장하게 되었다(한순아, 1996).

스트레스가 개인의 신체적, 심리적 적응에 끼치는 영향에 대해 연구를 한 Lazarus & Folkman(1984)은 "스트레스란 인간과 환경 사이의 작용적 관계를 말하는 것으로 그 관계가 자신의 자원을 요구하거나 자신이 소유한 자원의 양을 넘어서기 때문에 자기의 행복이 위협받는다고 스스로 평가될 때 느끼는 심리적, 신체적 긴장상태" 라고 정의 하였다.

특히 이들은 스트레스의 개념을 자극으로서의 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 상호역동으로서의 스트레스로 나누어 설명하고 있으며 이는 오늘날 사용

되는 스트레스의 개념을 확립시켰다고 볼 수 있다.

Selye(1976)에 의하면 스트레스는 신체적 질병과 깊은 연관이 있다고 서술하고 있다. 그는 실험실 내에서 동물 실험을 통해 일정한 기간 동안 다양한 스트레스를 부과함으로써 스트레스의 효과를 실험했는데, 스트레스를 많이 받는 동물들은 정신적인 피곤뿐만 아니라 신장, 심장, 그리고 근육긴장과 같은 문제들을 야기한다고 보고했다.

스트레스란 우리가 대처하거나 견딜 수 있는 능력 밖의 갈등이나 위협을 느끼는 상황에 대한 정서적, 생리적 반응이라고 정의했다(이명주, 1993).

현대에 있어서 스트레스의 개념은 인간이 환경요건에 의한 어떤 자극을 받음으로써 일어나는 신체의 여러 가지 반응 즉, 마음에 상처를 입거나 정신적으로 위축되어진 상태를 말하며, 외부 자극에 대한 신체의 생물학적인 반응으로서 개인과 환경사이의 상호작용으로 구분하였다.

상호작용으로서의 스트레스 개념에서 개인은 자극에 반응하는 동시에 자극에 영향을 준다는 상호결정주의로 포괄적 개념의 의미로 쓰인다. 즉, 개인과 환경과의 관계를 강조하여 개인의 특성을 고려하는 동시에 환경적인 요소를 중요시한다. 각 개인의 스트레스를 개인-환경을 매개하는 중요한 과정인 인지적 평가와 대응책을 검토함으로써 이해하려고 한다(최해림, 1986).

여기서 인지적 평가란, 개인과 환경의 구체적인 상호역동 또는 일련의 상호역동 과정이 어떻게 스트레스 경험이 되며, 어느 정도의 스트레스가 되는가를 평가하는 과정을 말한다. 그러므로 어느 정도 관점의 차이는 있을지라도 생활에서 받는 스트레스를 측정하고자 할 때는 상호작용적인 측면에서 개인에 의해 인지적으로 평가된 스트레스를 다루는 것이 필요하다.

2) 청소년의 스포츠 활동 참가와 스트레스

청소년기는 어느 시기보다도 스트레스를 경험할 가능성이 높고 그 성격도 독특하다고 할 수 있다. 중·고등학교 학생이 많이 경험하는 스트레스 유형의 범주에는 학교문제, 가족 문제, 친구문제, 신체적 문제가 있으며, 상위 10위까지의 생활사건 중 '형제간의 싸움', '선생님에게 꾸중', '벌', '매 맞음', '학업 성적의 부진', '친구가 약속을 어김', '나와 부모사이의 의견 충돌' 등이 공통된 부분이 었다.

특히 중학생은 가족 관계에서 고등학생은 친구관계에서 스트레스를 많이 경험하며, 스트레스 강도는 학년이 올라갈수록 심각해진다고 한다(박명재, 1993).

김정겸(1987)은 청소년이 가장 많이 지각하는 스트레스가 친구와의 관계, 성적, 시험, 자신, 부모와의 관계 순서라고 하였으며, 김창기(1992)는 청소년들은 사회문제, 진학문제, 이성문제, 가정문제, 용돈문제 등의 순서로 스트레스를 많이 경험하며, 남자가 여자에 비하여 진학문제에 예민한 반응을 보인다고 하였다. 결국 스트레스는 생활의 일부로서 모든 개인은 생존하는 한 스트레스에 노출되어 있다고 할 수 있다. 따라서 스트레스는 인간의 삶 그 자체에서 생기는 것이기 때문에 스트레스로부터 완전히 도피하기는 어렵다.

그러므로 스트레스에 대한 바른 이해와 지식을 통하여 각자 스트레스에 대한 인내력을 증가시키고 스트레스를 극복해 갈 수 있는 자기 나름의 방법을 연구해 가는 것이 필요하다.

최근 많은 사람들이 지속적인 운동이 신체적 건강뿐만 아니라 스트레스, 우울증과 같은 정신질환에도 긍정적인 효과를 경험함으로써 일반 대중에게 운동 참여에 커다란 자극제가 되고 있다. 많은 선행연구들이 정기적인 운동 활동 참여자가 운동 후 기분 좋은 정서 상태를 경험하며, 자긍심과 활력감이 증진되고, 다양한 부정적인 정서를 감소시켜, 우울증과 같은 정신질환에 임상적인 효과를 나타낸다고 보고 하였다(유진, 1993; 최용주, 1997).

따라서 청소년이 스포츠 활동 참가를 하게 되면 자신의 정서를 순화하고 인내와 노력에 의한 성취감 등 스트레스 해소는 물론, 적극적이며 활동적인 생활

태도로 바뀌게 되어 정서적 안정과 진취적 기상의 원동력이 된다.

Burke & Weir(1978)는 체력과 건강 및 스트레스와의 관계를 스트레스는 개인의 건강을 악화시키는 역할을 하며 스포츠를 통한 체력수준의 향상은 건강을 양호하게 할뿐만 아니라 스트레스를 완화시키는 역할을 한다고 하였다. 그는 체력수준이 높을수록 스트레스 수준이 증가하여도 질병의 수에 큰 변화가 없는 반면, 체력수준이 낮을수록 스트레스 수준이 높을수록 질병의 횟수가 증가하고 있다고 하였다. 이는 스포츠를 통한 체력의 향상이 스트레스 수준이 증가하여도 저항력이 커진다는 사실과 스트레스로 인한 질병의 예방에 긍정적으로 작용하고 있음을 보여주고 있다. 실제로 달리기와 같은 신체운동은 카테콜라민과 몇몇의 펩티드호르몬 분비와 같은 다양한 생리적 반응을 일으키고, 육체적인 건강뿐만 아니라 심리적인 안녕, 자긍심 등 정신건강의 확보에 중요한 수단이 되기도 한다. 그리고 운동을 하면 뇌 조직으로 가는 혈류량이 증가하여 뇌에 산소공급을 증가시켜 주기 때문에 편안함을 느낄 수 있고, 땀에 의한 체내 염분 배출에 도움을 주고 수면도 좋게 하므로 정신건강에 도움을 주어 스트레스를 낮추는 역할을 한다.

비록 많은 스포츠관련 문헌들이 연구 설계에 있어서 통제성 부족과 표준화된 절차의 결여로 이루어졌다 할지라도 스포츠 활동 참가가 개인의 스트레스 수준을 낮추고 건강을 향상시킨다는 실증적인 자료들이 제시되고 있으며, 우울과 불안을 감소시키는 긍정적 역할을 한다는 사실을 밝히고 있다.

복잡한 현대 사회를 살아가는데 있어서 청소년 건강의 중요성은 한층 더 중요시되고 있으며, 청소년의 건강을 유지하기 위해서는 자신의 능력과 한계를 인식하고 타인에 대한 친밀감을 가지고 활동적인 생활을 영위해야 할 필요성이 있다. 더 나아가 스포츠 활동을 통하여 성취감과 만족감을 얻으면서 스트레스에 대한 유연성을 길러 나가야 한다. 규칙적인 스포츠 활동은 정신질환을 예방하는데 도움을 줄뿐만 아니라 건강을 증진시키는데도 도움을 준다(김경일, 2001).

미국의 국립 정신건강 연구소는 스포츠 활동이 건강에 도움을 줄 수 있는 예

방적·치료적·향상적 수단인 도구가 될 수 있음을 과학적 증거에 입각하여 다음과 같이 주장하고 있다(Morgan & Goldston, 1987).

- ① 스포츠 활동은 걱정, 근심과 같은 스트레스성 감정의 해소와 관련이 있다.
- ② 오랜 기간의 스포츠 활동은 노이로제나 걱정, 근심 등을 경감시키는데 관련이 있다.
- ③ 적당한 스포츠 활동은 신경·근육 피로나 심장 박동 수 조절, 스트레스 호르몬과 같은 여러 가지 스트레스를 경감시킨다.

청소년의 스포츠 활동 참가는 일반적으로 긴장, 공격성, 좌절과 같은 파괴 본능을 인정하면서도 효과적인 방출을 위한 수용력을 지니고 있다. 청소년들이 만일 긴장이나 갈등의 감정을 무해한 방향으로 분출시키지 않는다면 자신이나 타인에게 정서적·심리적·신체적 가해를 유발할 잠재적 가능성을 지니고 있는데 스포츠는 바로 이와 같은 극단적 감정의 희열, 미움, 슬픔 등과 같은 정서적 양극을 발산시키기 위한 좋은 기회를 제공한다. 축구, 농구, 배구, 복싱, 유도 등과 같은 구기 및 투기 스포츠 활동을 통하여 욕구불만이나 갈등 혹은 긴장을 발산시킴으로써 자신이나 타인에게 해를 입히지 않고 스트레스를 해소할 수 있다.

스포츠 활동을 통하여 에너지를 발산시킴으로써 인간의 기본적 욕구인 활동 욕구를 채울 수 있으며, 심신의 정화를 경험할 수 있다. 스포츠 활동을 통한 체력의 강화는 신체가 외부의 자극을 극복할 수 있는 능력이 뛰어나다는 것을 뜻하므로 장기간의 스포츠 활동을 통해 체력이 강화되면 스트레스에 의해 나타날 수 있는 여러 가지 신체의 질병을 극복할 수 있는 저항력이 커지게 된다(정도연, 1990).

이상과 같은 선행 연구를 통해서 볼 때, 스트레스를 많이 받는 환경에 노출된 학생들에게 스포츠 활동 참가를 권유하면 이들은 스포츠 활동 참가를 통해 스트레스를 해소하고 학업성취도가 높아지며 신체적, 정신적으로 건강한 생활을 할 것으로 생각된다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구대상은 J시 소재 S중학교에 재학하고 있는 남·여 학생을 무작위추출법을 통하여 860명을 선정하였으나 응답자의 응답내용이 불성실하게 응답한 설문지를 제외시킨 후 822부를 분석하였으며 구체적인 내용은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상 (%)

구 분		빈도(명)	백분율(%)
성 별	남	453	55.1
	여	369	44.9
학 년	1학년	277	33.7
	2학년	294	35.8
	3학년	251	30.5
주거 형태	아파트	490	59.6
	주택	145	17.6
	다세대주택	163	19.8
	기타	24	2.9

2. 조사도구

1) 설문지의 구성

본 연구에서 사용된 설문지의 문항은 27문항으로 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지의 구성 내용

구분	문항 내용	문항수
개인적 특성	성, 학년, 주거형태	3
스포츠 활동 참가	참가강도, 불참여유, 참가기간, 참가빈도, 참가종목	5
스트레스	인간관계, 자기조절, 학교문제, 신체행동, 문제해결	19

(1) 스포츠 활동 참가

중학생의 스포츠 활동 참가 강도를 묻는 1문항과 참가 종목을 묻는 1문항 그리고 참가 빈도, 참가 기간, 불참 이유를 묻는 총 5문항으로 구성하였다.

(2) 스트레스

본 연구에서의 스트레스 관련 설문지는 한현숙(1996)이 학생의 스트레스 분석에서 사용한 것을 기초로 하여 박노혁(2003)의 신체활동이 스트레스에 미치는 영향에 사용한 설문지를 수정 보완하여 사용하였다. 각 문항에 대한 응답자의 반응은 5단계 척도를 사용하였으며 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높은 것으로 판정하였다.

표 3. 스트레스 하위 영역별 문항 구성

영역	문항 수	문항 번호
인간관계	3	1,2,3
자기조절	4	4,5,6,7
문제해결	3	8,9,10
학교문제	5	11,12,13,14,15
신체행동	4	16,17,18,19

3. 설문지의 타당도 및 신뢰도

구성된 설문지의 적용에 앞서 설문문항의 내용 타당성을 검증하기 위해 먼저 설문지의 내용 및 문항 적합성에 대한 예비조사와 전문가 집단의 구성타당도 검정을 실시하였다. 예비조사 된 설문지를 바탕으로 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 통해 요인 설명을 위한 정보손실을 최소화하면서 요인에 대한 반응을 정확히 알아낼 수 있는 문항을 검증하였다. 그리고 설문지의 신뢰도 검정을 위하여 Cronbach's α 방법을 사용하였다. 예비조사는 이를 바탕으로 본 연구에서 검증하고자 하는 하위요인에 대한 타당도와 신뢰도를 알아보기 위해 실시하였다.

1) 타당도

(1) 예비조사

설문문항에 대한 예비조사는 중학생 70명을 대상으로 실시하였다. 탐색적 요인분석은 이론상으로 체계화되거나 정립되지 않는 연구에서 연구의 방향을 파악하기 위한 탐색적인 목적을 가진 분석으로(조현철, 1999) 본 연구에서는 선행 연구에서 이론적으로 제시한 스트레스에 대한 하위요인의 재탐색과 다중공선성이 많으며 설명력이 부족한 문항추출을 위해 이용하였다.

탐색적 요인분석을 실시한 결과 각 요인 적재치는 일반적으로 .40이상을 기준으로 하였을 때 타당한 것인데, 요인 적재치가 .40이하의 문항은 나타나지 않았

다. 한편 추출된 문항 이외의 문항의 요인설명을 위한 타당도와 신뢰도를 분석하기 위하여 2차 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 그 결과 1차 탐색적 요인분석보다 문항 전체 설명력과 신뢰도가 높게 나타나 본 조사연구에 이용할 최종 설문 문항으로 선정하였다.

(2) 조사도구의 타당도

예비조사를 통해 최종 구성된 설문지를 바탕으로 실시한 본 연구 조사 자료에 대해 수집 자료의 적합성과 조사도구의 타당도 및 신뢰도를 분석하였으며, 모집단의 정규분포성과 요인분석에 적합한 자료임을 알아보기 위해 변인별 Bartlett의 단위행렬 검정과 표준적합도를 살펴본 결과 χ^2 값이 5964.18, $p < .001$ 로 나타났다. 표준적합도는 .91로 나타났다. 김계수(2004)는 단위행렬 검정결과가 통계적으로 유의한 경우 요인분석을 시도할 가치가 있음을 밝혔으며, 표준적합도는 일반적으로 .50 이상에서 1에 가까운 높은 값일수록 요인분석이 적합하다고 하여 본 연구에서 수집된 자료가 요인분석에 적합함을 확인하였다. 이에 본 연구의 구성타당도를 검정하기 위해 요인분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 스트레스에 관한 요인분석

문항	학교문제	신체행동	자기조절	문제해결	인간관계	공통성
1	.83					.70
2	.73					.61
3	.66					.55
4	.60					.51
5	.54					.41
6		.71				.57
7		.67				.60
8		.65				.47
9		.50				.45
10			.70			.58
11			.61			.53
12			.58			.55
13			.52			.42
14				.75		.63
15				.74		.64
16				.59		.51
17					.80	.68
18					.71	.62
19					.50	.47
고유치	7.01	1.98	1.43	1.37	1.29	
분산(%)	26.96	7.61	5.53	5.30	4.97	
누적(%)	26.96	34.57	40.11	45.41	50.38	

<표 4>에 나타난 바와 같이 스트레스요인은 5개의 하위요인으로 추출되었고, 인간관계요인은 .50~.80, 자기조절 요인은 .52~.70, 문제해결 요인은 .59~.75, 학교문제 요인은 .54~.83, 신체행동 요인은 .50~.71 로 나타났다. 이상의 결과에서 모든 요인에 있어서 다중공선성이 .40이하의 문항은 없는 것으로 나타나 측정 하위 요인들의 구성타당도가 양호한 것으로 나타났다.

2) 신뢰도

본 연구에서 사용된 설문지의 신뢰도검사는 Cronbach's α 값을 도출함으로써 검증하였다. Cronbach's α 검사는 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항 "내적 합치도"를 구하는 신뢰도 검사 방법 중의 하나이다. 본

연구의 측정도구 신뢰도를 검증한 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 측정도구의 신뢰도

구 분	문항수	Cronbach's α	
스트레스	인간관계	3	.63
	자기조절	4	.68
	문제해결	3	.63
	학교문제	5	.77
	신체활동	4	.72
			.85

4. 연구절차

본 연구에 앞서 선행연구와 문헌적 자료를 수집하여 본 연구의 논문자료로 확보하였다. 스포츠 활동 참가와 스트레스 관계를 규명하기 위해 연구자는 조사 대상자를 직접 방문하여 설문 조사를 하였다. 배부된 설문지는 자기 평가기 입법(self-administrated method)으로 응답하도록 하여 설문지를 완성하게 하고 그 자리에서 회수하였다. 정확하고 완성된 자료를 수집하고자 설문 실시 전 소요시간을 사전에 알려 충실히 응답할 수 있도록 유도하였다.

5. 자료처리

본 연구의 자료 분석을 위하여 수집된 설문지의 자료를 입력시킨 후 SPSS Ver. 12.0 Window Program을 이용하여 전산처리 하였으며 설문지의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석과 Cronbach's α 값을 검증하였다.

또한 청소년의 스포츠 활동 참여 실태를 알아보기 위하여 χ^2 빈도분석을 실시하였으며, 참가정도에 따른 스트레스의 차이를 알아보기 위하여 t-test와 일원 분산분석(one way ANOVA)을 실시하였다. 각 분석에서의 통계적인 유의수준은 $p < .05$ 수준으로 설정하였다.

IV. 연구결과

본 연구는 중학생의 스포츠 활동 참가가 스트레스에 미치는 영향을 규명하는데 있으며 스포츠 활동참가가 성별, 학년별에 따른 차이와 스포츠 활동참가 실태에 따른 차이, 스포츠 활동참가 정도와 스트레스 하위영역과의 연구결과는 다음과 같다.

1. 중학생의 스포츠 참여 실태

중학생의 스포츠 참여 실태를 알아보기 위하여 빈도분석을 실시한 결과 표<6> 과 같이 나타났다.

<표 6>에서 보는 바와 같이 스포츠 참가 횟수는 비 참가(351명), 1회(166명), 5회 이상(127명), 2회(89명), 3회(72명), 4회(17명) 순으로 나타났다.

스포츠 참가 기간은 6개월 미만(115명), 3년 이상(66명), 6개월-1년(59명), 1년~2년(39명), 2년~3년(26명) 순으로 나타났다.

스포츠 참가 시간은 30분~1시간(119명), 1시간~2시간(89명), 30분(47명), 2시간~3시간(31명), 3시간~4시간(8명) 순으로 나타났다.

스포츠를 참가하지 않는 이유는 시간이 없어서(122명), 스포츠에 대한 관심이 없어서(144명), 스포츠 활동이 싫어서(67명), 기타(38명), 주위에 기구나 시설 부족 때문에(28명), 몸이 약해서(9명) 순으로 나타났다.

표 6. 중학생의 스포츠 참여 실태

(%)

	구분	빈도(명)	비율(%)
참가횟수	0회	351	42.7
	1회	166	20.1
	2회	89	10.8
	3회	72	8.8
	4회	17	2.1
	5회 이상	127	15.5
참가기간	비참여	517	62.9
	6개월미만	115	14.0
	6개월-1년	59	7.2
	1년-2년	39	4.7
	2년-3년	26	3.2
	3년 이상	66	8.0
참가시간	비참여	517	62.9
	30분	47	5.7
	30분-1시간	119	14.5
	1시간-2시간	89	10.8
	2시간-3시간	31	3.8
	3시간-4시간	8	1.0
참가하지 않는 이유	4시간이상	11	1.3
	참여	305	37.1
	시간이 없어서	222	27.0
	스포츠에 대한	144	17.5
	관심이 없어서	5	0.6
	경제적 부담 때문에	67	8.2
	스포츠 활동이	9	1.1
	싫어서	28	3.4
	몸이 약해서	4	0.5
	주위에 기구나 시설	38	4.6
부족 때문에			
부모님이 말리기			
때문에			
기타			

2. 성별에 따른 스포츠 활동 참가정도

성별에 따른 스포츠 활동 참가정도를 알아보기 위하여 카이검증을 실시하였고 그 결과는 다음과 같다.

1) 성별에 따른 규칙적인 스포츠 활동 여부

성별에 따른 규칙적인 활동여부에 대한 x^2 검증의 분석 결과는 <표 7>과 같다.

표 7. 성별에 따른 규칙적인 스포츠 활동 여부 (%)

구 분	규칙적 참가	비 규칙적 참가	계	df	x^2	p
남	240(78.7)	213(41.2)	453(55.1)	1	108.981***	.000
여	65(21.3)	304(58.8)	369(44.9)			
계	305(100)	517(100)	822(100)			

*** p<.001

<표 7>에서 보는 바와 같이 남학생의 경우 규칙적 참가(78.7%), 비 규칙적 참가(41.2)의 순으로 나타났고, 여학생의 경우는 비 규칙적 참가(58.8%), 규칙적 참가(21.3%)로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

2) 성별에 따른 스포츠 활동 참가 기간

성별에 따른 스포츠 활동 참가 기간에 대한 x^2 검증의 분석 결과는 <표 8>과 같다.

표 8. 성별에 따른 스포츠 활동 참가 기간 (%)

구 분	6개월 미만	6개월~1년	1~2년	2~3년	3년 이상	계	df	x^2	p
남	77 (25.2)	53 (17.4)	32 (10.5)	20 (6.6)	58 (19.0)	240 (78.7)	4	17.442**	.002
여	38 (12.5)	6 (2.0)	7 (2.3)	6 (2.0)	8 (12.1)	59 (21.3)			
계	115 (37.7)	59 (19.4)	39 (12.8)	26 (8.5)	66 (21.6)	305 (100)			

** p<.01

<표 8>에서 보는 바와 같이 남학생의 경우 6개월 미만(25.2%)이 가장 많았고 여학생의 경우도 6개월 미만(12.5%)이 가장 많아 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

3) 성별에 따른 스포츠 활동 참가 빈도

성별에 따른 스포츠 활동 참가 빈도에 대한 x^2 검증의 분석 결과는 <표 9>와 같다.

표 9. 성별에 따른 스포츠 활동 참가 빈도 (%)

구 분	2회	3회	4회	5회 이상	df	x^2	p
남	72 (23.6)	47 (15.4)	24 (7.9)	97 (31.8)	3	.756	.860
여	21 (6.9)	15 (4.9)	6 (2.0)	23 (7.5)			
계	93 (30.5)	62 (20.3)	30 (9.9)	120 (39.3)			

<표 9>에서 보는 바와 같이 성별에 따른 스포츠 활동 참가 빈도는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

4) 성별에 따른 스포츠 활동 참가 강도

성별에 따른 스포츠 활동 참가강도에 대한 x^2 검증의 분석 결과는 <표 10>

과 같다.

표 10. 성별에 따른 스포츠 활동 참가 강도 (%)

구분	30분	30분~1시간	1~2시간	2~3시간	3~4시간	4시간 이상	계	df	x^2	p
남	25 (8.2)	93 (30.5)	75 (24.6)	29 (9.5)	8 (2.6)	10 (3.3)	240 (78.7)	5	27.122***	.000
여	22 (7.2)	26 (8.5)	14 (4.6)	2 (0.7)	0 (0.0)	1 (0.3)	65 (21.3)			
계	47 (15.4)	119 (39.0)	89 (29.2)	31 (10.2)	8 (2.6)	11 (3.6)	305 (100)			

*** p<.001

<표 10>에서 보는 바와 같이 남학생의 경우 30분~1시간 참가자(30.5%)가 가장 많았고 여학생의 경우도 30분~1시간 참가자(8.5%)가 가장 많아 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

5) 성별에 따른 스포츠 활동을 하지 않는 이유

성별에 따른 스포츠 활동을 하지 않는 이유에 대한 x^2 검증의 분석 결과는 <표 11>과 같다.

표 11. 성별에 따른 스포츠 활동을 하지 않는 이유 (%)

구분	시간이 없어서 (학원 및 공부)	스포츠에 관심이 없어서	경제적 부담 때문	적절한 스포츠 활동이 없어서	몸이 약해서	주위에 시설 부족	부모님 이 말려서	기타	계	df	x^2	p
남	100 (19.3)	54 (10.4)	3 (0.6)	17 (3.3)	4 (0.8)	13 (2.5)	1 (0.2)	21 (4.1)	213 (41.2)	7	13.716	.056
여	122 (23.6)	90 (17.4)	2 (0.4)	50 (9.7)	5 (1.0)	15 (2.9)	3 (0.6)	17 (3.3)	304 (58.8)			
계	222 (42.9)	144 (27.8)	5 (1.0)	67 (13.0)	9 (1.7)	28 (5.4)	38 (0.8)	38 (7.4)	517 (100)			

<표 11>에서 보는 바와 같이 성별에 따른 스포츠 활동을 하지 않는 이유는

유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

6) 성별에 따른 스포츠 활동 종목

성별에 따른 스포츠 활동 참가종목에 대한 χ^2 검증의 분석 결과는 <표 12>와 같다.

표 12. 성별에 따른 스포츠 활동 종목 (%)

구 분	단체 스포츠	개인 스포츠	대인 스포츠	계	df	χ^2	p
남	132 (43.3)	85 (27.9)	23 (7.5)	240 (78.7)	2	46.202***	.000
여	7 (2.3)	53 (17.4)	5 (1.6)	65 (21.3)			
계	139 (45.6)	138 (45.2)	28 (9.2)	305 (100)			

*** p<.001

<표 12>에서 보는 바와 같이 남학생의 경우 단체스포츠(43.3%)가 가장 많았으며 여학생의 경우는 개인스포츠(17.4%)가 가장 많아 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

3. 학년에 따른 스포츠 활동 참가정도

학년에 따른 스포츠 활동 참가정도를 알아보기 위하여 카이검증을 실시하였으며 그 결과는 다음과 같다.

1) 학년에 따른 규칙적인 스포츠 활동 여부

학년에 따른 규칙적인 활동여부에 대한 χ^2 검증의 분석 결과는 <표 13>과 같다.

표 13. 학년에 따른 규칙적인 스포츠 활동 여부 (%)

구 분	규칙적 참가	비규칙적 참가	계	df	x^2	p
1학년	114(37.4)	163(31.5)	277(33.7)	2	2.967	.227
2학년	104(34.1)	190(36.8)	294(35.8)			
3학년	87(28.5)	164(31.7)	251(30.5)			
계	305(100)	517(100)	822(100)			

<표 13>에서 보는 바와 같이 학년에 따른 규칙적인 스포츠 활동 여부는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

2) 학년에 따른 스포츠 활동 참가 기간

학년에 따른 스포츠 활동 참가 기간에 대한 x^2 검정의 분석 결과는 <표 14>와 같다.

표 14. 학년에 따른 스포츠 활동 참가 기간 (%)

구 분	6개월 미만	6개월 ~1년	1~2년	2~3년	3년 이상	계	df	x^2	p
1학년	39 (12.8)	25 (8.2)	15 (4.9)	11 (3.6)	24 (7.9)	114 (37.4)	8	2.155	.976
2학년	40 (13.1)	19 (6.2)	12 (3.9)	9 (3.0)	24 (7.9)	104 (34.1)			
3학년	36 (31.3)	15 (4.9)	12 (3.9)	6 (2.0)	18 (5.9)	87 (28.5)			
계	115 (37.7)	59 (19.3)	39 (12.8)	26 (8.5)	66 (21.6)	305 (100)			

<표 14>에서 보는 바와 같이 학년에 따른 스포츠 활동 참가 기간은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

3) 학년에 따른 스포츠 활동 참가 빈도

학년에 따른 스포츠 활동 참가 빈도에 대한 x^2 검정의 분석 결과는 <표 15>와 같다.

표 15. 학년에 따른 스포츠 활동 참가 빈도 (%)

구 분	2회	3회	4회	5회 이상	계	df	x^2	p
1학년	33 (10.8)	25 (8.2)	10 (3.3)	46 (15.1)	114 (37.4)	6	9.269	.159
2학년	27 (8.9)	27 (8.9)	13 (4.3)	37 (12.1)	104 (34.1)			
3학년	33 (10.8)	10 (3.3)	7 (2.3)	37 (12.1)	87 (28.5)			
계	93 (30.5)	62 (20.3)	30 (9.8)	120 (39.3)	305 (100)			

<표 15>에서 보는 바와 같이 학년에 따른 스포츠 활동 참가 빈도는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

4) 학년에 따른 스포츠 활동 참가 강도

학년에 따른 스포츠 활동 참가강도에 대한 x^2 검정의 분석 결과는 <표 16>과 같다.

표 16. 학년에 따른 스포츠 활동 참가 강도 (%)

구 분	30분	30분 ~ 1시간	1~2 시간	2~3 시간	3~4 시간	4시간 이상	계	df	x^2	p
1학년	19 (6.2)	47 (15.4)	32 (10.5)	10 (3.3)	4 (3.3)	2 (0.7)	114 (37.4)	10	9.436	.491
2학년	18 (5.9)	41 (13.4)	31 (10.2)	8 (2.6)	3 (1.0)	3 (1.0)	104 (34.1)			
3학년	10 (3.3)	31 (10.2)	26 (8.5)	13 (4.3)	1 (0.3)	6 (2.0)	87 (28.5)			
계	47 (15.4)	119 (39.0)	89 (29.2)	31 (10.2)	8 (2.6)	11 (3.6)	305 (100)			

<표 16>에서 보는 바와 같이 학년에 따른 스포츠 활동 참가 강도는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

5) 학년에 따른 스포츠 활동을 하지 않는 이유

학년에 따른 스포츠 활동을 하지 않는 이유에 대한 χ^2 검정의 분석 결과는 <표 17>과 같다.

표 17. 학년에 따른 스포츠 활동을 하지 않는 이유 (%)

구분	시간이 없어서 (학원 및 공부)	스포츠 에 대한 관심이 없어서	경제적 부담 때문에	스포츠 활동이 싫어서	몸이 약 해서	주위에 시설 부족	부모 님이 말리 서	기타	계	df	χ^2	p
1 학 년	70 (13.5)	46 (8.9)	1 (0.2)	27 (5.2)	4 (0.8)	7 (1.4)	1 (0.2)	7 (1.4)	163 (31.5)			
2 학 년	78 (15.1)	54 (10.4)	2 (0.4)	24 (4.6)	0 (0.0)	10 (1.9)	2 (0.4)	20 (3.9)	190 (36.8)	14	15.073	.373
3 학 년	74 (14.3)	44 (8.5)	2 (0.4)	16 (3.1)	5 (1.0)	11 (2.1)	1 (0.2)	11 (2.1)	164 (31.7)			
계	222 (42.9)	144 (27.8)	5 (1.0)	67 (12.9)	9 (1.8)	28 (5.4)	4 (0.8)	38 (7.4)	517 (100)			

<표 17>에서 보는 바와 같이 학년에 따른 스포츠 활동을 하지 않는 이유는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

6) 학년에 따른 스포츠 활동 종목

학년에 따른 스포츠 활동 종목에 대한 χ^2 검정의 분석 결과는 <표 18>과 같다.

표 18. 학년에 따른 스포츠 활동 종목 (%)

구 분	단체스포츠	개인스포츠	대인스포츠	계	df	χ^2	p
1학년	41 (13.4)	61 (20.0)	12 (3.9)	114 (37.4)	4	8.501	.075
2학년	51 (16.7)	46 (15.1)	7 (2.3)	104 (34.1)			
3학년	47 (15.4)	31 (10.2)	9 (3.0)	87 (28.5)			
계	139 (45.5)	138 (45.3)	28 (9.2)	305 (100)			

<표 18>에서 보는 바와 같이 학년에 따른 스포츠 활동 종목은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

4. 성별에 따른 스트레스 정도의 차이

성별에 따른 스트레스 정도의 차이를 알아보기 위하여 t-검정으로 분석한 결과는 <표 19>와 같다.

표 19. 성별에 따른 스트레스 정도

구 분	남(n=453)		여(n=369)		t	p
	M	SD	M	SD		
학교문제	2.50	0.94	2.68	0.82	-2.971**	.003
신체행동	1.93	0.77	2.30	0.85	-6.322***	.000
스트레스 자기조절	2.06	0.68	2.08	0.64	-.455	.649
문제해결	2.22	0.84	2.36	0.83	-2.444*	.015
인간관계	1.87	0.73	2.03	0.66	-3.323**	.001

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

<표 19>에서 보는 바와 같이 학교문제 스트레스에 있어서는 여학생(2.68±.82)이 남학생(2.50±.94)보다 높은 것으로 나타났으며 신체행동 스트레스의 경우 여

학생(2.30±.85)이 남학생(1.93±.77)보다 높은 것으로 나타났다. 그리고 문제해결 스트레스에 있어서는 여학생(2.36±.83)이 남학생(2.22±.84)보다 높은 것으로 나타났다. 인간관계 스트레스 역시 여학생(2.03±.66)이 남학생(1.87±.73)보다 높은 것으로 나타났다.

5. 스포츠 활동 참가 여부에 따른 스트레스 정도의 차이

스포츠 활동 참가 여부에 따른 스트레스 정도의 차이를 알아보기 위하여 t-검정으로 분석한 결과는 <표 20>과 같다.

표 20. 스포츠 활동 참가 여부와 스트레스와의 관계

구 분	규칙적참가(n=305)		비규칙적참가(n=517)		t	p
	M	SD	M	SD		
학교문제	2.23	0.81	2.79	0.87	9.175***	.000
신체행동	1.74	0.66	2.31	0.84	10.721***	.000
스트레스 자기조절	1.80	0.60	2.23	0.65	9.293***	.000
문제해결	2.06	0.81	2.41	0.83	5.866***	.000
인간관계	1.65	0.57	2.11	0.72	10.024***	.000

*** p<.001

<표 20>에서 보는 바와 같이 학교문제 스트레스에 있어서는 비규칙적 참가(2.79±.87)가 규칙적 참가(2.23±.81)보다 높은 것으로 나타났으며 신체행동 스트레스의 경우 비규칙적 참가(2.31±.84)가 규칙적 참가(1.74±.66)보다 높은 것으로 나타났다. 또한 자기조절스트레스는 비규칙적 참가(2.23±.65)가 규칙적 참가(1.80±.60)보다 높았으며 문제해결 스트레스에 있어서는 비규칙적 참가(2.41±.83)가 규칙적 참가(2.06±.81)보다 높은 것으로 나타났다. 마지막으로 인간관계 스트레스에서도 비규칙적 참가(2.11±.72)가 규칙적 참가(1.65±.57)보다 높은 것으로 나타났다.

6. 스포츠 활동 참가 정도에 따른 스트레스의 차이

1) 스포츠 활동 참가 빈도에 따른 스트레스의 차이

스포츠 활동 참가 빈도에 따른 스트레스의 차이를 알아보기 위하여 일원분산 분석을 실시한 결과는 <표 21>과 같다.

표 21. 스포츠 활동 참가 빈도에 따른 스트레스의 차이

구 분		M±SD	df	F	Duncan
학교 문제	(A) 2회(n=93)	2.18±.78	3	.776	-
	(B) 3회(n=62)	2.16±.79			
	(C) 4회(n=30)	2.41±.86			
	(D) 5회 이상(n=120)	2.25±.84			
신체 행동	(A) 2회(n=93)	1.67±.57	3	.509	-
	(B) 3회(n=62)	1.79±.77			
	(C) 4회(n=30)	1.80±.69			
	(D) 5회 이상(n=120)	1.75±.66			
자기 조절	(A) 2회(n=93)	1.85±.57	3	.906	-
	(B) 3회(n=62)	1.86±.59			
	(C) 4회(n=30)	1.70±.58			
	(D) 5회 이상(n=120)	1.76±.63			
문제 해결	(A) 2회(n=93)	2.06±.76	3	.068	-
	(B) 3회(n=62)	2.10±.90			
	(C) 4회(n=30)	2.02±.76			
	(D) 5회 이상(n=120)	2.06±.82			
인간 관계	(A) 2회(n=93)	1.70±.57	3	1.958	-
	(B) 3회(n=62)	1.73±.54			
	(C) 4회(n=30)	1.44±.56			
	(D) 5회 이상(n=120)	1.63±.59			

<표 21>의 결과에 따르면, 학교문제, 신체행동, 자기조절, 문제해결, 인간관계 모두 참가 빈도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

2) 스포츠 활동 참가기간에 따른 스트레스의 차이

스포츠 활동 참가기간에 따른 스트레스의 차이를 검정하기 위한 일원분산분석결과는 <표 22>와 같다.

표 22. 스포츠 활동 참가 기간에 따른 스트레스의 차이

	구 분	M±SD	df	F	Duncan
학교 문제	(A) 6개월 미만(n=115)	2.25±.73	4	.880	-
	(B) 6개월-1년(n=59)	2.37±.86			
	(C) 1-2년(n=39)	2.17±.79			
	(D) 2-3년((n=26)	2.07±.82			
	(E) 3년 이상(n=66)	2.16±.91			
신체 행동	(A) 6개월 미만(n=115)	1.72±.62	4	1.275	-
	(B) 6개월-1년(n=59)	1.91±.71			
	(C) 1-2년(n=39)	1.64±.60			
	(D) 2-3년((n=26)	1.70±.88			
	(E) 3년 이상(n=66)	1.69±.60			
자기 조절	(A) 6개월 미만(n=115)	1.80±.54	4	3.041*	B > E
	(B) 6개월-1년(n=59)	1.99±.65			
	(C) 1-2년(n=39)	1.77±.56			
	(D) 2-3년((n=26)	1.85±.69			
	(E) 3년 이상(n=66)	1.62±.60			
문제 해결	(A) 6개월 미만(n=115)	2.03±.73	4	1.199	-
	(B) 6개월-1년(n=59)	2.23±.87			
	(C) 1-2년(n=39)	2.17±.83			
	(D) 2-3년((n=26)	2.00±.56			
	(E) 3년 이상(n=66)	1.94±.79			
인간 관계	(A) 6개월 미만(n=115)	1.74±.55	4	2.561*	A > E
	(B) 6개월-1년(n=59)	1.70±.62			
	(C) 1-2년(n=39)	1.64±.59			
	(D) 2-3년((n=26)	1.75±.71			
	(E) 3년 이상(n=66)	1.46±.47			

* p<.05

<표 22>에서 보는 바와 같이 자기조절 요인($p<.05$), 인간관계 요인($p<.05$)은 참여기간에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 학교문제, 신체행동, 문제해결 요인에 있어서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 결과에 따르면 중학생의 스포츠 활동 참가기간에 따른 자기조절 스트레스 요인은 6개월-1년 참가자($1.99\pm.65$)가 3년 이상 참가자($1.62\pm.60$) 보다 높은 것으로 나타났다. 또한 인간관계 스트레스에 있어서는 6개월 미만 참가자($1.74\pm.55$)가 3년 이상 참가자($1.46\pm.47$) 보다 스트레스 요인이 높은 것으로 나타났다.

이러한 결과는 청소년의 스포츠 활동 참가기간이 길수록 자기조절 스트레스, 인간관계 스트레스를 낮추는데 영향을 미치는 것으로 여겨진다.

3) 스포츠 활동 참가강도에 따른 스트레스의 차이

스포츠 활동 참가강도에 따른 스트레스의 차이를 검정하기 위한 일원분산분석 결과는 <표 23>과 같다.

<표 23>에서 보는 바와 같이 학교문제, 신체행동, 자기조절, 문제해결, 인간관계 모두 참가강도에 따른 스트레스는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 23. 스포츠 활동 참가 강도에 따른 스트레스의 차이

	구 분	M±SD	df	F	Duncan
학교 문제	(A) 30분(n=47)	2.18±.81	5	1.576	-
	(B) 30분-1시간(n=119)	2.20±.76			
	(C) 1-2시간(n=89)	2.16±.78			
	(D) 2-3시간(n=31)	2.41±.93			
	(E) 3-4시간(n=8)	2.12±.88			
	(F) 4시간 이상(n=11)	2.80±.13			
신체 행동	(A) 30분(n=47)	1.68±.66	5	.128	-
	(B) 30분-1시간(n=119)	1.76±.67			
	(C) 1-2시간(n=89)	1.75±.61			
	(D) 2-3시간(n=31)	1.70±.79			
	(E) 3-4시간(n=8)	1.75±.59			
	(F) 4시간 이상(n=11)	1.77±.73			
자기 조절	(A) 30분(n=47)	1.72±.51	5	1.924	-
	(B) 30분-1시간(n=119)	1.86±.58			
	(C) 1-2시간(n=89)	1.76±.61			
	(D) 2-3시간(n=31)	1.99±.69			
	(E) 3-4시간(n=8)	1.50±.55			
	(F) 4시간 이상(n=11)	1.80±.60			
문제 해결	(A) 30분(n=47)	1.93±.83	5	1.567	-
	(B) 30분-1시간(n=119)	2.07±.79			
	(C) 1-2시간(n=89)	2.06±.75			
	(D) 2-3시간(n=31)	2.13±.86			
	(E) 3-4시간(n=8)	1.79±.73			
	(F) 4시간 이상(n=11)	2.63±.12			
인간 관계	(A) 30분(n=47)	1.65±.53	5	.858	-
	(B) 30분-1시간(n=119)	1.63±.57			
	(C) 1-2시간(n=89)	1.71±.61			
	(D) 2-3시간(n=31)	1.68±.57			
	(E) 3-4시간(n=8)	1.29±.37			
	(F) 4시간 이상(n=11)	1.60±.59			

V. 논의

중학생의 스포츠 활동 참가가 스트레스에 미치는 영향에 대한 연구결과를 근거로 하여 논의하고자 한다.

신체적, 정신적으로 성숙단계에 있는 중학생의 스포츠 활동 참가를 통해 건강한 생활을 영위해야 하지만 학업 스트레스로 인해 신체 활동을 등한시하고 있어 많은 사회적 문제가 나타나고 있는 것이 현재 우리의 실정이다. 청소년의 경우 학업 성적이 좋지 못할 때에는 심한 좌절감과 불안감을 겪게 되고 공격성이 축적되어 많은 스트레스를 받게 될 것으로 사료된다.

따라서 본 연구에서는 청소년기에 있는 중학생을 대상으로 스포츠 활동 참여 여부, 스포츠 활동 참가강도, 참가 빈도, 참가기간 등으로 구분하여 스트레스 수준을 알아본 결과 남학생이 여학생보다 규칙적 참가가 많았으며, 여학생은 비 규칙적 참가가 많은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 남자가 여자에 비해 스포츠에 대한 관심이 더 높고 스포츠 활동을 더 선호하기 때문으로 사료되며, 류동훈(1999)이 초등학생의 스포츠 활동참여와 학교생활 만족도에 관한 연구와 이용순(2002)이 중·고등학생의 스포츠 참여와 학교생활 만족도에 관한 연구에서 남자는 행동적 참여를 좋아하고 여자는 정의적인 영역을 선호한다는 결과와 맥을 같이한다고 볼 수 있다.

스포츠 활동 종목에서는 남학생은 단체스포츠, 여학생은 개인스포츠를 선호하는 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

학년에 따른 스포츠 활동 여부는 3학년이 1,2학년에 비해 규칙적 참가가 적었으며, 스포츠 활동 참가기간은 6개월 미만이 1,2,3학년 전체적으로 많았다. 스포츠 활동 참가 빈도는 1,2,3학년 5회 이상이 많았으며, 스포츠 활동 참가강도는 30분에서 1시간이 가장 많이 참가하는 것으로 나타났다. 스포츠 활동을 하지 않는 이유는 1,2,3학년 모두 시간이 없어서가 가장 많았고 다음으로 스포츠에 대한 관심이 없어서, 스포츠 활동이 싫어서 순으로 나타났다. 학년별 스포츠

활동 종목은 1학년은 개인스포츠, 2,3학년은 단체스포츠에 많이 참가하는 것으로 나타났으나 유의한 차이는 없었다. 학년별 차이가 나지 않는 것은 중학생들이 학업으로 인하여 스포츠 활동에 참가 하는 기회가 적기 때문인 것으로 사료된다.

그동안 체육학 분야에서 스포츠 활동참가가 비 참가에 비해 사회현상이나 경향에 있어 두드러진 차이를 보이고 있으나, 스포츠 활동 참가 집단 내의 참가 빈도, 참가기간, 참가강도 등의 변인이 스포츠 활동 참가에 의해 발생하는 결과에 대한 설명력은 매우 낮은 것으로 나타났다. 이러한 사실은 중학생을 대상으로 한 후속연구에서는 사회현상을 예측하고 중학생의 스포츠 활동 참가정도의 의미를 이끌어 내기 위하여 참가 빈도, 참가기간, 참가강도를 측정하는 내용이나 성격을 재규정하여야 할 필요성이 있다.

본 연구 결과에서 성별에 따른 중학생의 스트레스 차이는 여학생이 남학생보다 학교문제, 신체행동, 문제해결, 인간관계 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 또한 스포츠 활동 참가여부에 따른 스트레스 차이는 규칙적 참가자가 비 규칙적 참가자 보다 자기조절 스트레스, 문제해결 스트레스, 학교문제 스트레스, 신체행동 스트레스, 인간관계 스트레스 모두 낮은 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 신희숙(2001)이 중·고등학생을 대상으로 스포츠 참여와 스트레스 연구에서 정기적인 운동에 참가하게 되면 스트레스를 해소하여 준다는 연구 결과와 일치하고 있다. 스포츠 활동 참가 빈도와 스포츠 활동 참가강도에 따른 스트레스는 모두 차이가 없는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과가 선행연구와 부분적으로 다른 이유는 본 연구가 조직적인 상황에서 스포츠 활동에 참가하고 있는 중학생을 대상으로 실시한 것이 아니고 지도자가 없거나 비교육적 상황에서 스포츠 활동이 이루어졌다고 가정할 경우 이와 같은 결과를 초래할 수 있을 것으로 사료된다.

스포츠 참가 기간에 따른 스트레스에서는 6개월~1년 참가자가 3년 이상 참가자 보다 높은 것으로 나타났으며 인간관계 스트레스에서는 6개월 미만 참가자가 3년 이상 참가자보다 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 이 같은 결과는

유진(1993)이 일반인을 대상으로 한 주의 분리가 운동부하 스트레스에 미치는 영향에서 단기적인 운동보다 장기적인 운동을 통해 체력을 강화시키거나 운동 부하에 대한 내성을 기를 경우 사회심리적인 스트레스에 대해 내성을 증가시켜 준다고 한 결과와 일치 하는 것으로 나타났다.

고용범(1998) 역시 초등학생의 신체 활동과 정신건강 및 사회·정서 발달의 관계 연구에서 스포츠 활동 참가자가 비참가자에 비해 친구와의 상호작용, 학교에서의 안정감, 성취동기, 호기심에 유의한 영향을 미친다고 보고함으로써 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다. 또한 이희창(2003)이 청소년의 여가스포츠 활동이 스트레스에 미치는 영향과 양은혜(2006)의 대학생 스포츠 활동 참가가 스트레스 및 정신건강에 미치는 영향의 연구 결과에서 스포츠 활동 참가가 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하여 본 연구와 일치된 결과를 보여주고 있다. 청소년기의 스포츠 활동은 스포츠 활동에 대한 욕구 충족뿐만 아니라 자기 정체성 및 타인과의 갈등 처리, 대인관계 형성 등 사회적으로나 심리적으로 성숙한 인격 형성에 큰 영향을 미치게 된다.

중학생의 스포츠 활동 참가가 스트레스를 감소시켜 주는 것으로 나타난 본 연구의 결과에 비추어 볼 때 정부, 학교, 여러 관련 단체에서는 청소년의 스포츠 활동이 정착되고 활성화될 수 있도록 다양한 프로그램을 개발하고, 시설 및 공간 확충, 지도자 확보를 위해 많은 노력을 기울여야 할 것이다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 중학생의 스포츠 활동 참가가 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보는데 있다. 스포츠 활동참가가 성별, 학년별에 따른 차이와 스포츠 활동참가 실태에 따른 차이, 스포츠 활동참가 정도와 스트레스 하위영역과의 관계를 규명하여 청소년의 건강문제 및 스포츠 활성화를 시키기 위한 기초 자료를 제공하는데 있다.

본 연구는 2007년 현재 J시 소재 S중학교에 재학하고 있는 남·여 학생을 대상으로 무작위추출법을 통하여 822명을 선정하여 표본을 추출하였다.

청소년의 스포츠 활동 참여 실태를 알아보기 위하여 χ^2 빈도분석을 실시하였으며, 참가정도에 따른 스트레스의 차이를 알아보기 위하여 t-test와 일원분산분석(one way ANOVA)을 실시하였다. 이상과 같은 연구방법 및 절차를 통해 도출된 결과는 다음과 같다.

첫째, 성별에 따른 스포츠 활동 참가 정도는 남학생이 여학생보다 규칙적 참가가 많았으며 스포츠 활동 종목에서는 남학생은 단체스포츠, 여학생은 개인스포츠에 많이 참가하는 것으로 나타났다.

둘째, 성별에 따른 스트레스는 여학생이 남학생보다 학교문제, 신체행동, 문제해결, 인간관계 스트레스가 높은 것으로 나타났다.

셋째, 스포츠 활동 참가 여부에 따른 스트레스는 비 규칙적 참가자가 규칙적 참가자보다 학교문제, 신체행동, 자기조절, 문제해결, 인간관계 스트레스가 모두 높은 것으로 나타났다.

넷째, 스포츠 활동 참가 정도에 따른 스트레스는 6개월~1년 참가자가 3년 이상 참가자보다 자기조절 스트레스가 높은 것으로 나타났으며, 6개월 미만 참가자가 3년 이상 참가자보다 인간관계 스트레스가 높아 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구의 수행과정에서 나타난 몇 가지 문제점과 이에 대한 보완책 및 앞으로의 연구과제에 대한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 연구대상을 J시에 소재하고 있는 남 녀 중학생을 모집단으로 설정하였다. 따라서 이에 대한 일반화의 한계가 있는바 연구대상을 전국의 중 고등학생으로 확대하여 연구결과의 일반화를 위한 시도가 필요하다고 하겠다.

둘째, 청소년의 스트레스는 스포츠 활동뿐만 아니라 가정, 학교, 사회 등 모든 환경에 영향을 받고 있다. 따라서 스트레스에 영향을 미치는 모든 환경에서의 변인을 고려하지 못했다는 한계가 있다.

셋째, 스포츠 활동 참가 빈도, 기간, 강도는 스트레스와의 관계를 규명하는데 매우 미흡하였다. 따라서 후속연구에서는 스포츠 활동을 측정하는 내용이나 성격을 더 명료하게 규명하여야 할 필요성이 있다.

참고 문헌

- 강신복(1985). *지성인의 체육*. 서울: 지학사.
- 강창혁(1986). 청소년의 심리적 특성과 비행문제의 대처법. *학생생활연구소논문집, 8(1)*, 81-122.
- 고용범(1998). *초등학교 아동의 신체활동과 정신건강 및 사회 정서발달의 관계*. 미간행 석사학위 논문. 한국교원대학교 대학원.
- 권순용(1993). *노동자의 스트레스해소를 위한 생활체육의 역할에 관한 연구*. 미간행 석사학위 논문. 전남대학교 대학원.
- 김경일(2001). *신체활동이 Internet이용자의 정신건강에 미치는 영향*. 미간행 석사학위 논문. 서강대학교 대학원.
- 김계수(2004). *(AMOS)구조 방정식 모형분석*. 서울: SPSS 아카데미, 593-600.
- 김봉호(1992). *스포츠 참여가 일반인의 스트레스 순화에 미치는 영향에 관한 연구*. 미간행 석사학위 논문. 전남대학교 대학원.
- 김상철(2001). *청소년의 스포츠 활동 참가가 학교생활 적응에 미치는 영향*. 미간행 석사학위 논문. 국민대학교 대학원.
- 김선관(1997). *청소년의 스포츠 활동 참가와 대인관계 성향의 관계*. 미간행 석사학위 논문. 서울대학교 대학원.
- 김정겸(1987). *고등학생들의 스트레스에 관한 연구*. 미간행 석사학위 논문. 고려대학교 대학원.
- 김찬규(2001). *청소년의 스포츠활동 참가와 사회적지지 및 스트레스의 관계*. 미간행 석사학위 논문. 서울대학교 대학원.
- 김창기(1992). *청소년들의 스트레스 요인 및 적응방법에 관한 고찰*. 미간행 석사학위 논문. 건국대학교 대학원.
- 남선민(1998). *청소년의 스포츠 참가가 스포츠 가치관에 미치는 영향*. 미간행 석사학위 논문. 서울대학교 대학원.

- 류동훈(1999). 초등학교 학생의 스포츠 활동 참여와 학교생활 만족도. 미간행 석사학위 논문. 한국교원대학교 대학원.
- 박노혁(2003). 초등학생의 방과후 신체활동이 스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 청주대학교 대학원.
- 박명재(1993). 중 고등학교 학생들의 스트레스 유형과 강도. 미간행 석사학위 논문. 순천향대학교 대학원.
- 박유정(1993). 연령, 성별, 성역할 정체감 및 상황평가가 스트레스 대처 행동에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교 대학원.
- 박재찬(1999). 과외스포츠 활동 참여가 고교생의 학교생활 및 자아개념에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 영남대학교 대학원.
- 박정현(1999). 청소년의 체육활동참가와 학교생활 적응과의 관계. 미간행 석사학위 논문. 서울대학교 대학원.
- 박태원(1996). 교원의 스트레스 해소를 위한 생활체육의 역할에 관한 연구. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교 대학원.
- 박현균(1997). 운동참여와 자긍심이 스트레스 대처방안에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 동국대학교 대학원.
- 서인수(1984). 에어로빅운동이 스트레스 해소에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 계명대학교 대학원.
- 서충규(1993). 청소년 여가 활동실태와 욕구성향에 관한 연구. 미간행 석사학위 논문. 동국대학교 대학원.
- 신희숙(2001). 청소년의 스포츠 참여와 스트레스. 미간행 석사학위 논문. 한국교원대학교 대학원.
- 심성섭(1993). 사회체육 참여자와 비참여자 간의 인성특성에 관한 비교연구. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교 대학원.
- 양은혜(2006). 스포츠활동 참가가 스트레스 및 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 경기대학교 대학원.

- 염두승(2003). 청소년 후기 스포츠활동 참여수준에 따른 자아정체감 및 사회적관계. *한국체육학회지*, 42(6), 211-221.
- 원유선(2000). 청소년들의 정신건강에 관한 연구. 미간행 석사학위 논문. 공주대학교 대학원.
- 유미숙(2000). 서울, 경기 일부 지역 약사의 생활체육 활동참여가 스트레스와 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 서울보건대학교 대학원.
- 유진(1993). 주의분리가 운동부하 스트레스에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 8(1), 69-81.
- 이경희(1995). 청소년이 지각한 가정환경과 비행과의 관계. *교육연구지*, 5(1), 95-120.
- 이길주(1997). 초등학교 운동부 아동의 스트레스와 학교생활 적응과의 관계. 미간행 석사학위 논문. 공주대학교 대학원.
- 이명주(1993). 명상이 스트레스 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구. 미간행 석사학위 논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 이용순(2002). 청소년의 스포츠 참여와 학교생활 만족도. 미간행 석사학위 논문. 한국교원대학교 대학원.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미간행 석사학위 논문. 서울대학교 대학원.
- 이종목(1991). 직무스트레스와 조직성과의 관계 모델 검증 연구. *한국심리학회지*, 4(1), 1-21.
- 이주경(2004). 아사나(ASANA)중심의 요가프로그램 적용이 고등학생의 심신에 미치는 효과. 미간행 석사학위 논문. 건국대학교 대학원.
- 이창주(2001). 청소년의 TV 스포츠 시청이 스포츠 참여에 미치는 연구. 미간행 석사학위 논문. 용인대학교 대학원.
- 이철화(1995). 도시 기혼여성의 스포츠 활동 참여 동기와 만족도에 관한 연구. 미간행 박사학위 논문. 고려대학교 대학원.

- 이태헌(2002). **중학생의 스포츠 활동 참가와 여가 제약의 관계**. 미간행 석사학위 논문. 서울대학교 대학원.
- 이흥구(1998). **생활체육 참가경험과 사회적 지지의 관계**. **한국체육학회지**, 37(3), 92-102.
- 이흥구(2003). **청소년의 스포츠 참가와 스트레스 및 사회적지지의 관계**. **한국체육학회지**, 42(5), 147-157.
- 이희창(2003). **청소년의 여가스포츠 활동이 스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 우석대학교 대학원.
- 임번장(1986). **청소년 비행과 스포츠**. 서울: 보경사.
- 정도언(1990). **스트레스와 운동**. **스포츠과학 논문집**, 33, 32-39.
- 정진우(1997). **어린이의 스포츠 참여와 스포츠 참여 장애**. 미간행 석사학위 논문. 한국교원대학교 대학원.
- 조현철(1999). **가설설정과 가설검정에 관한 오해**. **산업 경영 연구소 논문집**, 11(1), 61-72.
- 조현철(1999). **운동강도와 에너지 소비량 산출을 통한 댄스스포츠 교육 프로그램의 효과와 연령별 타당성평가**. **한국운동과학회**, 8(1), 31-38.
- 차태경(1997). **고교생의 스트레스 유형과 스트레스 대처방식에 관한 연구**. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교 대학원.
- 최용주(1997). **운동참가가 정서변화에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 서울대학교 대학원.
- 최충식(2006). **청소년의 스포츠 활동 참가와 사회적 지지 및 학교생활 적응의 관계**. 박사학위 논문. 한국교원대학교 대학원.
- 최해림(1986). **한국대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과**. 미간행 석사학위 논문. 순천향대학교 대학원.
- 한상철(1998). **청소년기의 위험행동**. **청소년학회지**, 5(3), 45-62.

- 한순아(1996). **고등학교 학생들의 스트레스요인과 그 대처 방식과의 관계**. 미간행 석사학위 논문. 인천대학교 대학원.
- 한태룡(1998). **청소년의 스포츠 참가와 사회성 발달의 관계**. 미간행 석사학위 논문. 서울대학교 대학원.
- 한태호(1999). **청소년의 스포츠활동과 대인관계 서향에 관한 조사 연구**. 미간행 석사학위 논문. 경기대학교 대학원.
- 한현숙(1996). **아동의 스트레스 감소훈련의 효과 분석**. 미간행 석사학위 논문. 제주 대학교 대학원.
- Burke, R., & Weir, T. (1978). *Benefits to adolescents of informal helping relationships with their parents and peers*. Psychological Reports, 42.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Morgan, W. P. & Goldston, S. E. (1987). *Adolescent self-esteem and body esteem by gender, percent body fat, and activity level*. Master's Thesis: Washington state university.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*, N.Y. : McGraw-Hill.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York : McGraw-Hill.

Abstract

*Effects of middle school students' participation in
sports activities on stress*

Jung, Myung sook

*Major in Physical Education
Graduate School of Education
Korea Maritime University*

The purpose of this study was to investigate what effects the participation of middle school students in sports activities would have on stress. It was also aimed to provide basic data for the awareness of adolescents' health issues and the activation of sports, by examining the differences in the participation of sports activities by gender and school year, those accordance with its actual conditions and the relationship between the degree of participating in sports activities and subordinate domains of stress.

The subjects of study included male and female students from S Middle School located in J City through random sampling and 822 questionnaires were analyzed.

Collected data were analyzed using an SPSS Ver. 12.0 Window Program and were tested through exploratory factor analysis (EFA) and Cronbach's value for verifying the feasibility and reliability. In addition, frequency

analysis was conducted to find out the actual conditions of adolescents' participation in sports activities and t-test and one way ANOVA were performed to figure out the difference in stress according to the degree of participation.

Through the said research methods and procedures, the following results were obtained.

First, with regards to the degree of participation in sports activities by gender in middle school students, male students participated more regularly than female students and the former tended to participate in group sports and the latter in individual sports in terms of the events of sports activities.

Second, in terms of stress of middle school students by gender, it has been found that female students had higher stress in school issues, physical behavior, problem solving and interpersonal relationship than male counterparts.

Third, speaking of stress accordance with the presence of participating sports activities of middle school students, it has been observed that irregular participants had higher stress in school issues, physical behavior, self-control, problem solving and interpersonal relationship than regular participants.

Fourth, stress depending on the degree of middle school students' participation in sports activities did not show significant differences in participation frequency & intensity. Meanwhile, in terms of participation period, the participants with 6 months to a year had higher stress in self-control than those with more than 3 years and those with less than 6 months had higher stress in interpersonal relationship than those with more than 3 years.

< 부 록 >

안녕하십니까?

본 설문지는 “**중학생의 스포츠 활동 참가가 스트레스에 미치는 영향**”을 알아보기 위한 설문조사입니다. 응답의 내용은 통계법 8조에 의하여 학문적인 연구 목적 이외에 다른 목적으로 사용하지 않을 것을 약속드리며, 개인 신상에 대한 사항은 비밀이 보장됩니다.

질문 내용에서 본인의 생각과 가깝다고 느끼는 부분에 표시해 주시기 바라며, 여러분의 응답이 교사와 학생 모두를 위한 리더십 발전을 위한 소중한 자료로 활용될 수 있도록 학생 여러분의 솔직하고 정성스러운 답변 부탁드립니다.

한국해양대학교 교육대학원 체육교육전공

석사과정 정 명 숙

스 트 레 스

다음은 생활 중에 느끼는 일상적 스트레스를 알아보기 위한 것입니다.
평소의 느낌을 해당 번호에 √표 하십시오

질 문 내 용	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1. 학교에 있을 때 혼자 있기를 좋아한다.	⑤	④	③	②	①
2. 친구들이 활동에서 나를 끼워주지 않는다.	⑤	④	③	②	①
3. 다른 사람들이 나를 어떻게 생각할까 두려워한다.	⑤	④	③	②	①
4. 다른 친구들이 나에게 명령하도록 내버려 둔다.	⑤	④	③	②	①
5. 학교에서 무슨 일이 생겼을 때 그 일을 해결할 능력을 나는 갖고 있지 않다.	⑤	④	③	②	①
6. 학교에서 내 잘못이 아닌 일로 비난을 받는다.	⑤	④	③	②	①
7. 다른 친구가 힘든 일은 떠맡도록 내버려둔다.	⑤	④	③	②	①
8. 학교에서 종종 흥분을 한다.	⑤	④	③	②	①
9. 학교에서 종종 화가 나서 누군가를 때려주고 싶다.	⑤	④	③	②	①
10. 학교에서 아무 이유 없이 화를 낼 때가 있다.	⑤	④	③	②	①
11. 학교에 갈 필요가 없다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
12. 학교에서 공부하는데 어려움이 있다.	⑤	④	③	②	①
13. 학교 공부에 흥미가 없다.	⑤	④	③	②	①
14. 너무 많은 숙제 때문에 나는 늘 부담스럽고 짜증난다.	⑤	④	③	②	①
15. 학교에 있으면 다른 곳에 가고 싶은 충동을 느낀다.	⑤	④	③	②	①
16. 마음이 편안해지는 순간을 발견하기가 어렵다.	⑤	④	③	②	①
17. 슬프고 우울해 진다.	⑤	④	③	②	①
18. 배가 아프고 머리가 아프다.	⑤	④	③	②	①
19. 밤에 잠을 잘 이루지 못한다.	⑤	④	③	②	①