

# 중학생의 스포츠 활동 참가가 자아존중감에 미치는 영향

## Influence Degree of Participant of Sports on Self-esteem of Middle School Students

김홍설

배재대학교 레저스포츠학과

Hong-Seol Kim(hongseol@pcu.ac.kr)

### 요약

이 연구는 중학생의 스포츠 활동 참가가 자아존중감에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있었다. 자아존중감에 영향을 미치는 요인을 스포츠 참가 빈도, 기간, 강도로 가정하고 이 요인들이 각각 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지를 분석하였다. 이러한 연구목적에 달성하기 위하여 본 연구는 2008년 현재 D시 지역에 소재하고 있는 중학교 재학생을 모집단으로 선정한 후, 유층집락무선표집법을 이용하여 420명의 표본을 추출, 최종 395명의 표본을 사용하였다. 사용된 조사도구는 설문지였으며, 통계 분석 방법은 빈도분석, 요인분석, 변량분석이었다. 이와 같은 연구방법 및 절차를 통하여 도출된 결과를 토대로 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 중학생의 스포츠 참가 빈도는 자아존중감에 영향을 미친다. 둘째, 중학생의 스포츠 참가 기간은 자아존중감에 영향을 미친다. 셋째, 중학생의 스포츠 참가 강도는 자아존중감에 영향을 미친다.

■ 중심어 : | 자아존중감 | 스포츠참가정도 |

### Abstract

The goal of this research is to examine the influence degree of participant of sports on self-esteem of middle school students. By stratified cluster random sampling method 420, middle school student living in D city joined the survey; it was used to derive the result of this research. Among them, 25 results were excepted by the lack of reliability or un-enough answer rate, so 395 results were used for the research. To analyze collected data, used statistical technique statistical analysis technique frequency, factor analysis, t-test and ANOVA. Through such method of study and formality, this study deduced following result. First, self-esteem of middle school students shows change by the frequency of sports activity. Second, self-esteem of middle school students shows change by the interval of sports activity. Third, self-esteem of middle school students shows change by the intensity of sports activity.

■ keyword : | Self-esteem | Degree of Participant of Sports |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 자동화, 교통통신의 발달, 정보화 사회의 도래 등으로 인하여 생활환경이 편리해진 반면 운동부족을 일으켜 각종 사회병리현상을 유발하고 있다. 뿐만

아니라, 복잡한 사회 환경에서 오는 여러 가지 스트레스, 정신적인 불안, 근육의 긴장 등을 수반하여 신체적·정신적 건강상의 장애를 유발하고 있다.

과거 성인들만의 문제였던 신체적 건강의 문제가 요즘은 청소년들에게도 확대되면서 더욱 심각한 사회 문제로 대두되고 있으며 운동부족과 영양과잉으로 인한 신체적인 비만뿐만 아니라 정신적인 쾌락을 위한 약물남용과 흡연 문제 등으로 청소년들은 점차 신체적, 정신적으로 황폐화되고 있는 실정이다. 특히 비만으로 인한 청소년들의 자기 신체에 대한 자신감 부족은 신체적인 자아개념을 확립하는데 많은 혼란을 초래하고 있으며, 그로 인해 학교생활 및 대인관계 전반에 대한 흥미를 상실케 하고 있다. 현대인의 생활에 있어 신체적 매력을 통한 자신감과 자아 존중감의 형성은 사회 변화에 적응하기 위한 필수요소가 되고 있으며 이런 흐름을 청소년들도 몸으로 느끼고 있다. 따라서 많은 청소년들은 건강한 신체 뿐 아니라 자기 자신을 존중하고 타인으로부터 인정받고자 하는 욕구가 강하며, 이에 대한 만족도도는 청소년들의 생활 만족도를 결정짓는 중요한 요인이 되고 있다[13].

[15]는 청소년기에는 개개인의 환경의 영향을 많이 받는 시기로서, 자신에 대한 평가 태도가 한 개인의 사회적 행동의 역할을 결정하는 중요 특성이 된다고 하였다. 또한 이 시기에는 개인적 특성이 자아존중감에도 영향을 미치고 있다고 지적하였다. 즉 자아 개념은 일련의 기술적인 개념으로서 자신의 특성에 대한 긍정적 또는 부정적인 감정이 포함되지 않는 반면에 자아존중감은 자신의 특성에 대한 평가를 포함한다는 것이다. 이러한 사실로 미루어 볼 때 무엇보다도 청소년기에 있는 학생들에게 올바른 자기 판단 능력을 함양하도록 지도하고 선도하는 것이 자기 존중은 물론 사회 전반에 걸쳐 올바른 사고를 형성하는데 지대한 영향을 미칠 것이다.

자신을 능력 있고 유능하며 가치 있는 존재로 인식한다는 것은 개인적인 기준에 의해 이루어지는 것이다. 똑같은 수행결과를 놓고도 자아존중감이 높은 청소년들은 자신의 능력과 자질을 높이 평가하고 자신을 있는 그대로 수용하는 경향이 있다. 또한 자아존중감이 높은

청소년들은 심리적으로 안정되어 있으며 대인관계도 원만하여 자신이 하는 일에 자신감을 갖고 창의적으로 역할을 수행한다. 이러한 현상을 통해 자아존중감은 각 개인이 지닌 내면의 힘으로 작용할 수 있다[12].

자아존중감은 개인이 지각한 자신의 여러 속성에 대한 평가적 감정적 태도로서[4], 사람은 누구나 자기 자신이 인정받고 존중받기를 원하며 스스로를 존중하는 삶 또한 가치 있는 것이다. 우리 자신은 무엇과도 비교할 수 없는 소중한 존재이기 때문에 스스로를 존중할 때 비로소 자신의 중요성과 인간으로서의 존엄성을 느끼게 된다[1].

자아존중감과 관련된 측면에서 살펴볼 때 개인의 스포츠 활동 경험은 개인이 스포츠를 통하여 집단 성원이 공통적으로 가지고 있는 가치관, 태도, 신념들을 다른 성원들과 상호작용을 통하여 자신의 지위에 상응하도록 하는 사회화기능[11]과 함께 정신건강과 자아존중감의 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것[16]으로 보아, 특히 청소년기에 매우 중요한 경험이라 할 수 있다. 즉 스포츠 활동을 통해 건강한 신체와 건전한 정신을 함양함으로써 자아존중감의 가장 근본이 되는 자신감을 형성할 수 있을 것이다.

중학생 시기의 특징인 빠른 신체적 변화와 사춘기의 정신적 방황 등을 고려할 때, 신체활동과 자아개념의 정립이 무엇보다 필요한 때라 할 수 있다. 일반인들이 운동을 통해 자아존중감이 높아진다는 점을 중학생들에게 적용시켜보면, 중학생들의 꾸준한 운동이 자아존중감에 긍정적 영향을 미칠 것이라는 가정이 가능하다.

스포츠 참여와 관련하여 자아존중감에 대한 학문적 연구는 몇몇 이루어졌으나[13][6][5][3], 스포츠 참가 빈도, 기간 강도와 관련하여 중학생을 대상으로 실시한 연구는 매우 미진한 실정이다.

따라서 본 연구는 중학교 학생들을 대상으로 하여 스포츠 참가 정도가 자아존중감에 미치는 영향 정도를 분석하여 존중감을 높이는 데 있어서 실용적인 측면뿐만 아니라, 학문적 연구의 기초 자료를 제시하는데 연구의 필요성 및 목적이 있다.

2. 연구 가설

가설 I 중학생의 스포츠 활동 참가 빈도는 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.

가설 II 중학생의 스포츠 활동 참가 기간은 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.

가설 III 중학생의 스포츠 활동 참가 강도는 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2008년 현재 D시 지역에 소재하고 있는 중학교 재학생을 모집단으로 선정된 후, 유층집락무선표집법(stratified cluster random sampling method)을 이용하여 420명의 표본을 추출, 최종 사용인원은 395명이었다. 구체적으로 D시의 2개 교육청별 각각 2개교를 난수표를 이용하여 선정된 다음 선정된 학교에서 남녀 합반인 경우 각 1, 2, 3학년별 첫 번째 반(1반)을 조사대상으로 선정, 전집하였으며, 합반이 아닌 경우 각 성별 첫 번째 반의 17, 18번까지 선정하였다. 이러한 표본추출 과정을 거쳐 총 12개 반에서 420명의 표본을 추출하였다. 1개 반 평균 학생 수는 35명이었다. 이중 무기입 또는 불성실하게 응답한 설문지 25부를 제외한 395부의 설문지를 사용하였다.

조사대상의 일반적 특성은 다음 [표 1]과 같다.

표 1. 조사대상의 일반적 특성

특성	집단	사례수(%)
성	남학생	210(53.2)
	여학생	185(46.8)
학년	1학년	142(36.0)
	2학년	128(32.3)
	3학년	125(31.7)
건강 정도	건강	237(60.0)
	보통	103(26.1)
	허약	55(13.9)
주관적 사회 계층	상	68(17.2)
	중	237(60.0)
	하	90(22.8)

2. 조사도구

2.1 설문지의 구성

연구에서 사용한 설문지는 국내 연구에서 이미 신뢰도와 타당도를 검증받아 사용했던 [12]의 “중학생의 자아존중감에 영향을 미치는 관련변인간의 관계”, [10]의 “중학생의 스포츠활동이 자아존중감에 미치는 영향”, [9]의 “중등학생의 스포츠활동과 자기신체평가 및 자아존중감의 관계”, [8]의 아동의 줄넘기 운동참가와 자기신체평가 및 자아존중감의 관계” 등의 설문지와 자아존중감의 경우 [17]의 자아존중감 척도(Self-esteem Scale: SES)를 [7]이 변안하여 표준화시킨 척도를 본 연구의 목적에 부합되도록 발췌, 수정·보완하였다.

그 다음 1차에 걸친 전문가집단을 구성하여 설문지를 완성하였다. 구체적으로 체육학 관련 석사 및 박사학위 소지자 5명으로 구성된 전문가집단을 구성하여 설문내용의 적합성 여부를 검토한 다음 최종 설문지 작성에 반영하였다. 설문지의 내용은 개인적 특성에 관한 4문항, 스포츠 활동 참가정도에 관한 3문항, 자아존중감에 관한 10문항 등 총 16문항으로 구성하였다.

개인적 특성 및 참가정도에 관한 문항의 경우 명목척도 또는 서열척도로서 타당도 및 신뢰도 검사를 실시하지 않았으나 자아존중감 변인은 타당도 및 신뢰도 검사를 실시하였다. 따라서 자아존중감에 관한 타당도를 검증하기 위하여 요인분석을 실시하였으며, 자아존중감 10개 문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 [표 2]와 같다.

표 2. 자아존중감에 관한 요인분석 결과

문항	요인 1	요인 2	요인 3
Q1	.921	.190	.201
Q2	.893	.281	.181
Q3	.322	.882	.291
Q4	.319	.822	.239
Q5	.329	.800	.289
Q6	.249	.109	.765
Q7	.189	.210	.731
Q8	.190	.229	.701
Q9	.233	.301	.699
Q10	.193	.190	.689
고유치	3.567	2.455	2.091
분산(%)	35.109	22.221	12.562
Cronbach's $\alpha$	.903	.870	.881

요인 수에 대한 적합도 검증( $\chi^2=59.720, p=.000$ )

요인분석을 위한 요인추출방법은 주축요인추출법을 이용하였으며, 요인회전방법은 배리맥스방법을 이용하였다. 그리고 고유 값이 1이상인 요인만 분석에 이용하였다. 그 결과 3개의 요인이 추출되었는데, 먼저 나의 가치성, 장점 등의 2개 문항은 주체성 요인(Q1~Q2)으로 구성되었고, 나의 존재감, 패배의식, 정의롭지 못한 정도 등을 나타내는 3개 문항은 정체성혼미(Q3~Q5)로 구성되었으며, 자존감, 자신감, 긍정적 자세 등의 5개 문항은 자기수용성(Q7~Q9)으로 구성되었다. 요인 수에 대한 적합도 검증결과 59.720으로 나타남으로써 .1% 수준에서 통계적으로 유의한 결과임이 밝혀졌다. 한편, 설문지의 신뢰도는 검사 문항간 동질성 및 내적 합치도를 구하는 Cronbach's  $\alpha$  방법을 이용하여 검증한 결과 주체성 .903, 정체성혼미 .870, 자기수용성 .881의 값을 보임으로서 비교적 양호한 것으로 나타났다.

#### 2.1.1 개인적 특성

조사대상의 성에 따라 남학생, 여학생 등 2단계로 구분하였고, 학년의 경우 1, 2, 3학년의 3단계로 구분하였다. 주관적 건강 정도의 경우 건강, 보통, 허약의 3단계로 평정하였으며, 주관적 사회계층의 경우 상, 중, 하의 3집단으로 구분하였다. 이들 척도는 각각 폐쇄형 질문지로 평정하였다.

#### 2.1.2 스포츠 참가

스포츠 참가 정도를 알아보기 위하여 빈도, 기간, 강도를 개방형으로 질문한 후, 연구목적에 부합되도록 범주화하였다.

스포츠 참가 빈도는 방과 후 1주일동안 개인이 스포츠에 직접 참가하고 있는 횟수(스포츠센터, 스포츠교실, 도장 등 포함)를 의미하며, 본 논문에서는 스포츠에 얼마나 자주 참가하고 있는지를 측정하였다. 참가 기간은 개인이 지금까지 스포츠에 참여한 시간을 의미하며, 여기서는 스포츠에 얼마나 오랫동안 참가하였는지를 설문조사하였다. 참가 강도는 개인이 스포츠 상황에 투자하는 시간, 비용, 노력, 감정 등의 개입 또는 몰입 정도로 정의되며, 여기서는 1회 스포츠 활동에 참여하는 시간을 알아보았다.

#### 2.1.3 자아존중감

자신의 특성에 대한 평가, 즉 개인이 지각한 자신의 여러 속성에 대한 평가적 감정적 태도를 나타내는 자아존중감은 주체성, 정체감혼미, 자기수용성의 하위 영역과 관련된 문항으로 구성하였다. 이들 척도는 각각 5점 리커트 척도로 평정하였다.

### 3. 조사과정 및 절차

중학생의 스포츠 활동과 자기신체평가 및 자아존중감의 관계를 규명하기 위하여 연구자가 조사대상 지역 학교를 직접 방문하여 연구의 목적과 의미를 학교장 및 담당교사에게 설명한 후 협조를 구한 다음 설문조사를 실시하였다. 설문지는 자기평가기법으로 응답하도록 지시하고 완성된 설문지는 회수하였다.

### 4. 자료처리

회수한 설문지 가운데 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료를 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 통계프로그램인 SPSS PC<sup>+</sup> V. 15.0을 이용하여 자료 분석의 목적에 따라 전산처리 하였다.

자료처리를 위한 통계분석 방법으로는 빈도분석, 요인분석, 변량분석(ANOVA)이었다.

## III. 연구결과

### 1. 중학생의 스포츠 활동 참가 빈도와 자아존중감

본 연구의 가설 I은 “중학생의 스포츠 활동 참가 빈도는 자아존중감에 영향을 미칠 것이다”이었다. 이를 검증하기 위한 변량분석 결과는 [표 3]과 같다.

[표 3]에서 보는 바와 중학생의 스포츠 활동 참가 빈도에 따른 자기신체평가 차이에 관한 변량분석 결과 주체성, 정체감혼미, 자기수용성 등 모든 변인에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 주체성의 경우 6일 이상 참가집단(M=3.95)이 2일 이하 참가집단(M=3.46) 및 3일 참가집단(M=3.57)에 비하여 .1%수준에서 통계적으로 높은 것으로 나타났으며, 정체감혼미의 경우 3일 참가

표 3. 중학생의 스포츠 활동 참가 빈도에 따른 자아존중감 차이에 관한 변량분석 결과

자아존중감	빈 도				F값	유의도	Post-hoc
	A(n=152)	B(n=96)	C(n=89)	D(n=63)			
	평균 및 표준편차						
주 체 성	3.46± .75	3.57± 1.00	3.85± .81	3.95± .91	5.401	.000	A·B < D
정체감혼미	2.60± .72	2.87± .88	2.81± .73	2.48± .73	4.221	.012	A·D < B·C
자기수용성	3.32± .89	3.35± .91	3.50± .77	3.85± .71	3.991	.025	A·B < D

A : 2일 이하 B : 3일 C : 4~5일 D : 6일 이상

표 4. 중학생의 스포츠 활동 참가 기간에 따른 자아존중감 차이에 관한 변량분석 결과

자아존중감	기 간			F값	유의도	Post-hoc
	A(n=160)	B(n=105)	C(n=130)			
	평균 및 표준편차					
주 체 성	3.43± .78	3.51± .86	3.87± .85	5.602	.000	A < C
정체감혼미	2.71± .67	2.32± .78	2.41± .71	4.009	.028	B<A
자기수용성	3.44± .85	3.43± .71	3.99± .82	6.093	.000	A·B<C

A : 3개월 미만 B : 1년 미만 C : 1년 이상

표 5. 중학생의 스포츠 활동 참가 강도에 따른 자아존중감 차이에 관한 변량분석 결과

자아존중감	강 도				F값	유의도	Post-hoc
	A(n=170)	B(n=87)	C(n=63)	D(n=75)			
	평균 및 표준편차						
주 체 성	3.37± .91	3.71± .84	3.89± .85	4.17± .82	7.712	.000	A < D
정체감혼미	2.67± .71	2.39± .75	2.41± .72	2.25± .72	4.441	.002	D < A
자기수용성	3.42± .72	3.44± .82	3.55± .81	3.94± .94	6.747	.000	A·B<D

A : 10분 미만 B : 30분 미만 C : 1시간 미만 D : 1시간 이상

집단(M=2.87) 및 4~5일 참가집단(M=2.81)이 2일 이하 참가집단(M=2.60) 및 6일 이상 참가집단(M=2.48)에 비하여 5%수준에서 통계적으로 높게 나타났다. 또한, 자기수용성의 경우 6일 이상 참가집단(M=3.85)이 2일 이하 참가집단(M=3.32) 및 3일 참가집단(M=3.35)에 비하여 5%수준에서 통계적으로 높게 나타났다.

## 2. 중학생의 스포츠 활동 참가 기간과 자아존중감

본 연구의 가설Ⅱ는 “중학생의 스포츠 활동 참가 기간은 자아존중감에 영향을 미칠 것이다”이었다. 이를 검증하기 위한 변량분석 결과는 [표 4]와 같다.

[표 4]에서 보는 바와 중학생의 스포츠 활동 참가 기간에 따른 자기신체평가 차이에 관한 변량분석 결과 주체성, 정체감혼미, 자기수용성 등 모든 변인에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 주체성의 경우 1년 이상 참가집단(M=3.87)이 3개월 미만 참가집단(M=3.43)에 비하여 .1%수준에서 통계적으로 높은 것으로 나타났으

며, 정체감혼미의 경우 3개월 미만 참가집단(M=2.71)이 1년 미만 참가집단(M=2.32)에 비하여 5%수준에서 높은 것으로 나타났다. 또한, 자기수용성의 경우 1년 이상 참가집단(M=3.99)이 3개월 미만(M=3.44) 및 1년 미만 참가집단(M=3.35)에 비하여 .1%수준에서 통계적으로 높게 나타났다.

## 3. 중학생의 스포츠 활동 참가 강도와 자아존중감

본 연구의 가설Ⅲ은 “중학생의 스포츠 활동 참가 강도는 자아존중감에 영향을 미칠 것이다”이었다. 이를 검증하기 위한 변량분석 결과는 [표 5]와 같다.

[표 5]에서 보는 바와 중학생의 스포츠 활동 참가 기간에 따른 자기신체평가 차이에 관한 변량분석 결과 주체성, 정체감혼미, 자기수용성 등 모든 변인에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 주체성의 경우 1시간 이상 참가집단(M=4.17)이 10분 미만 참가집단(M=3.37)에 비하여 .1%수준에서 통계적으로 높은 것으로 나타났으

며, 정체감혼미의 경우 10분 미만 참가집단(M=2.67)이 1시간 이상 참가집단(M=2.25)에 비하여 1%수준에서 높은 것으로 나타났다. 또한, 자기수용성의 경우 1시간 이상 참가집단(M=3.94)이 10분 미만(M=3.42) 및 30분 미만 참가집단(M=3.44)에 비하여 .1%수준에서 통계적으로 높게 나타났다.

#### IV. 논의

위의 연구 결과를 종합하여 볼 때, 스포츠 참여 빈도, 기간, 강도의 정도가 높을수록 자아존중감의 하위변인 중 주체성은 높고, 정체감혼미정도는 낮으며, 자기수용성은 높다고 할 수 있다. 이와 관련하여 구체적인 논의를 종합하면 다음과 같다.

첫째, 중학생의 스포츠 참가 빈도가 높을수록 사실 그대로 자신의 능력과 재능을 받아들이고 영향을 줄 수 있다는 느낌의 정도를 나타내는 주체성이 높게 나타났고, 또한 정체감이 결여되어 있고 자신과 주변에 대해서 무관심하며, 자신에 대한 확신감이 없는 정도를 의미하는 정체감혼미는 낮게 나타났으며, 자신감의 정도 즉, 자신에 대한 신뢰 및 용인, 인정의 정도를 의미하는 자기수용성이 높게 나타난 본 연구 결과로 볼 때, 자라나는 청소년들로 하여금 좀 더 스포츠 활동의 참여 기회를 많이 갖도록 관련당국의 관심 및 행, 재정적 뒷받침이 뒤따라야 할 것으로 사료된다. 이와 같은 연구 결과는 [9]의 중등학생의 스포츠 활동과 자기신체평가 및 자아존중감의 관계 연구에서 부분적이기는 하나 참가 빈도가 많을수록 자아존중감이 높다고 주장함으로써 본 연구결과를 지지하여 주고 있다.

둘째, 중학생의 스포츠 참가 기간이 길수록 주체성이 높게 나타났고, 정체감혼미가 낮게 나타났으며, 자기수용성이 높게 나타난 본 연구 결과로 볼 때, 관련 당국에서는 청소년들로 하여금 좀 더 스포츠 활동의 시기를 앞당겨, 신체적으로 급격한 변화를 보이고 정신적으로 갈등을 겪는 사춘기에 좀 더 자아의 의미를 정확히 되새기고 확립하여 가치관의 혼란을 예방하는 노력이 경주되어야 할 것으로 사료된다.

셋째, 중학생의 스포츠 참가 강도가 강할수록 주체성이 높게 나타났고 정체감혼미는 낮게 나타났으며 자기수용성은 높게 나타난 본 연구 결과로 볼 때, 정과 체육 수업이외에 과의 자율체육의 중요성을 강조하고 또한 정과체육시간에 좀 더 체계적이고 평생체육으로 연계될 수 있는 교육프로그램이 구성되어야 할 것이다. 또한 이러한 연구 결과는 [10]의 중학생의 스포츠 활동이 자아존중감에 미치는 영향 연구에서 중학생의 스포츠 활동 참가 강도가 강할수록 자아존중감이 높다고 주장함으로써 본 연구 결과를 지지하여 주고 있다. 이와 같은 연구 결과로 볼 때, 오늘날 청소년들로 하여금 비행의 주범으로 몰아가고 있는 청소년 폭력 및 불건전 컴퓨터게임 중독 등의 일탈행동에서 탈피하여 방과 후 건전한 스포츠 활동 프로그램에 참여함으로써 보다 바람직한 자아에 대한 인식의 중요성을 일깨워야 할 것이다.

한편, 이와 같은 스포츠 활동 참가와 관련한 자아존중감은 [2][14]의 연구결과에서 간접적으로 지지될 수 있다. [2]는 스포츠활동 참가청소년이 비참가청소년에 비해 역할성향, 사회관계성향, 표현성향 등이 높은 것으로 나타났다고 주장하였고 [14]는 스포츠 활동 참가 청소년이 비 참가 청소년에 비해 사회성 발달이 높은 것으로 주장하고 있다. 이러한 자아존중감은 다양한 사회적 상호작용의 경험을 통해 인간의 전 생애에 걸쳐 변화하고 자아존중감이 높은 사람은 자기 스스로 가치 있고 중요한 사람이라고 생각하며, 자기 나이 또래와 자기정도의 교육수준에 있는 다른 사람보다 훌륭하다고 생각한다. 또한 그가 행하는 행동을 스스로 통제 할 수 있다고 믿는다. 새로운 과업을 즐기며, 자신이 하는 무엇이든 하는 일은 일반적으로 높은 질의 것이며 자기가 하는 것은 가치 있고 장애에 커다란 도움이 될 수 있다는 것이라고 본다. 반면에 부정적 자아존중감을 가진 사람의 특징은 스스로 아주 중요한 사람이라고 생각지 않는다. 자신의 생각과 능력이 확신이 없으며, 다른 사람들의 생각과 과업이 자신의 것보다 훌륭하다 생각한다. 새로운 사건을 좋아하지 않으며 기존의 것과 안전한 배경에 집착하는 것을 좋아한다.

이와 같은 결과를 종합해 볼 때, 스포츠 활동에 참가하는 행위는 스포츠 활동의 유형이나 연령, 학년 등에

관계없이 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 보여주고 있다. 그러므로 중학생들의 적극적인 신체 활동에 대한 동기부여를 지속적으로 제공함으로써 긍정적인 인간 성향을 개발하고자 하는 노력이 계속되어야 한다고 사료된다.

## V. 결론

본 연구는 중학생의 스포츠 참여가 자아존중감에 미치는 영향을 규명하는 데 그 목적이 있었다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 2008년 현재 D시 지역에 소재하고 있는 중학교 재학생을 모집단으로 설정, 유층집락무선표집법(stratified cluster random sampling method)을 이용하여 420명의 표본을 추출, 분석에 최종 사용인원은 395명이었다.

본 연구의 조사도구로서 [8-10][12] 등이 사용한 설문지와 [17]의 자아존중감 척도(Self-esteem Scale : SES)를 [7]이 번안하여 표준화시킨 척도를 본 연구의 목적에 부합되도록 발췌, 사용하였으며, 1회의 전문가 회의의를 거쳤다.

통계분석 방법은 빈도분석, 요인분석, 변량분석 등이었으며, 이러한 연구목적 및 방법을 통해 도출된 결과를 토대로 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 중학생의 스포츠 참가 빈도는 자아존중감에 영향을 미친다. 즉 주체성과 자기수용성은 빈도가 높을수록 높고 정체감혼미는 3일 참가집단이 높다.

둘째, 중학생의 스포츠 참가 기간은 자아존중감에 영향을 미친다. 즉 주체성과 자기수용성은 기간이 길수록 높고 정체감혼미는 3개월 미만 참가집단이 높다.

셋째, 중학생의 스포츠 참가 강도는 자아존중감에 영향을 미친다. 즉 주체성과 자기수용성은 빈도가 높을수록 높고 정체감혼미는 10분 미만 참가집단이 높다.

이상과 같이 중학생의 스포츠 활동 참가 정도가 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났기 때문에 이와 관련된 부수적 연구문제가 제기될 뿐만 아니라, 연구대상을 좀 더 포괄적으로 선정하거나, 참가 빈도, 기간, 강도 이외의 잠재변수에 대한 후속 연구가 계속되어야 할

것으로 사료된다.

## 참고 문헌

- [1] 김기정, 긍정적 자아개념의 형성, 서울: 문음사, 1996.
- [2] 김선관, 청소년의 스포츠 참가와 대인관계성향에 관한 연구, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 1999.
- [3] 김재필, 최성애, “노인의 스포츠참여에 따른 자아존중감, 고독감 및 우울증 간의 인과관계”, 한국체육과학회지, 제9권, 제2호, 2000.
- [4] 김희화, 청소년의 자아존중감 발달: 환경변인과 적응과의 관계, 부산대학교 대학원 박사학위논문, 1998.
- [5] 마석렬, “노인의 스포츠참여와 자아존중감, 고독감 및 심리적 행복감간의 인과분석”, 한국스포츠심리학회지, 제23권, 2001.
- [6] 백원철, 김수겸, “성인여성의 스포츠참여변인과 자아존중감 및 주관적 행복감의 인과관계 분석”, 한국체육학회지, 제43권, 제6호, 2004.
- [7] 백혜원, 무용전공 여대생의 심리적 특성비교: 자기신체평가, 자기-존중심, 정신건강을 중심으로, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 1993.
- [8] 신미자, 아동의 즐넌기 운동참가와 자기신체평가 및 자아존중감의 관계, 한국교육대학교 교육대학원 석사학위논문, 2005.
- [9] 유필순(2004), 중등학생의 스포츠 활동과 자기신체평가 및 자아존중감의 관계, 한국체육대학교 대학원 석사학위논문, 2005.
- [10] 이현영, 중학생의 스포츠 활동이 자아존중감에 미치는 영향, 국민대학교 교육대학원 석사학위논문, 2005.
- [11] 임변장, “청소년의 스포츠 참여에 영향을 미치는 요인”, 한국체육학회 하계세미나 자료집, 1987.
- [12] 장명희, 중학생의 자아존중감에 영향을 미치는 관련변인간의 관계, 건국대학교 교육대학원 석사

학위논문, 2004.

- [13] 최현대, *초등학생의 스포츠 활동에 따른 자기신체평가와 자아존중감과의 관계*, 한국체육대학교 교육대학원 석사학위논문, 2007.
- [14] 한태룡, *청소년의 스포츠 참가와 사회성발달의 관계*, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 1999.
- [15] S. Coopersmith, *The antecedents of self-esteem*. SanFrancisco, CA: W. H. Freeman, 1967.
- [16] E. M. Layman, "Contribution of exercise and sports to mental health and social adjustment," In R. Johnson(Ed), *Science and Medicine of exercise of sport*. New York: Harper & Low, 1960.
- [17] M. Rosenberg, *Conceiving the self*, NY: Basic Books, 1979.

#### 저 자 소 개

김 홍 설(Hong-Seol Kim)

정회원



- 1987년 2월 : 서울대학교 사범대학 체육교육과(교육학사)
- 1992년 8월 : 서울대학교 사범대학 체육교육과(교육학석사)
- 1999년 8월 : 서울대학교 사범대학 체육교육과(교육학박사)

▪ 2000년 3월 ~ 현재 : 배재대학교 레저스포츠학과 교수

<관심분야> : 스포츠사회학, 여가스포츠, 스포츠경영