

고등학교 남학생들의 스포츠 참가와 스포츠 유능감이 정신건강에 미치는 영향

Influence of Sport Participation and Sport Competence on Mental Health
for High School Students

이연주*, 박보현**, 송강영**
서울대학교*, 동서대학교**

Yeon-Ju Lee(sport-freeman@hanmail.net)*, Bo-Hyeon Park(turbo10@snu.ac.kr)**,
Kang-Young Song(sky-soccer@hanmail.net)**

요약

본 연구는 고등학교 남학생들의 스포츠 참가와 스포츠 유능감, 그리고 정신건강이 학년에 따라 차이가 있는지, 그리고 스포츠 참가와 스포츠 유능감이 정신건강에 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 서울소재 고등학교 남학생들을 모집단으로 하여 448명을 표집하였다. 가설 검증은 일원 변량분석과 다중회귀분석 등의 통계분석을 통해 이루어졌다. 연구결과 첫째, 학년에 따른 스포츠 참가, 스포츠 유능감, 그리고 정신건강의 차이에 있어서는 1학년과 2학년이 3학년에 비해 참가 강도가 높은 것으로 나타났으며, 정신건강의 하위 척도인 우울에 있어서 2학년이 가장 높게 나타났다. 둘째, 스포츠 참가 정도는 정신건강에 영향을 미치지 않은 반면, 스포츠 유능감은 정신건강 하위 척도인 불안, 우울, 적대감 모두에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 고등학교 남학생들의 정신건강을 위해서는 단순히 스포츠 활동 참가를 증가시키기보다는 스포츠 유능감을 높이기 위한 노력을 기울이는 것이 바람직하다.

■ 중심어 : | 스포츠참가 | 스포츠 유능감 | 정신건강 |

Abstract

The research focus on participation and competence in sports and their difference in mental health. Moreover, it focus on how the sports participation and sports competence in health affect their mental health. For the research, 448 high school students were collected and the one-way ANOVA and the multiple regression analysis was carried on. As a result, first of all, according to the participation and competence in sports and their mental health, the sophomores and juniors were stronger than seniors and in case of depression which is in the lowest of the mental scale, the juniors showed the highest. Secondly, sports participation did not affect the mental health of students but sports competence show positive effects on all the lowest scale in the mental health such as insecurity, depression and hostility.

■ keyword : | Sport Participation | Sports Competence | Mental Health |

I. 서론

1. 연구의 필요성

청소년기에는 인지능력이 발달할 뿐만 아니라 신체적 성장, 2차 성징 등 생리학적으로 커다란 변화가 발생한다. 동시에 심리적으로 자아의식이 발달하면서 부모로부터 독립하고자 하는 욕구가 강할 뿐만 아니라 권위자와 기성세대에 대해 비판하고 반항적인 태도를 보이게 된다. 이러한 과정에서 청소년들은 다른 시기에 비하여 신체적 질병에 대한 위험은 낮은 반면 학업으로 인한 스트레스, 성문제, 약물 남용 등으로 인한 정신적 질병에 대해서는 취약하게 된다[18].

정신건강이란 정신적 질병이 없을 뿐만 아니라 자신과 타인을 존중하고 자아실현의 욕구를 충족시킬 수 있는 능력이자 원만한 대인관계를 유지해 나아가는 능력이라 할 수 있다[15]. 그러나 최근 우리나라 청소년 2,672명을 대상으로 조사한 결과 조사대상자의 25%가 1개 이상의 정신건강문제를 가지고 있는 것으로 조사되었다[3]. 청소년기에 나타날 수 있는 정신건강의 문제는 생활에서의 위축현상과 함께 현실로부터의 도피 수단으로 약물 복용, 학교 결석과 중도탈락, 자살의 선택으로 나타날 수 있다[10]. 이러한 청소년의 정신건강문제는 한 사회의 미래를 책임져야 할 청소년들의 문제라는 점에서 단순히 개인의 문제로 치부할 수 없기에 청소년의 정신건강과 회복을 위한 다양한 논의가 활발히 진행되고 있다.

체육분야에서 청소년뿐만 아니라 일반인들을 대상으로 한 정신건강 관한 연구는 주로 체육, 혹은 스포츠 참가와 정신건강과의 관계에 초점이 맞추어져 왔다. 김설형[5]은 적극적인 스포츠 활동이 청소년기 학생들의 정신건강에 긍정적으로 기여한다고 주장하였으며, 이계옥[12]은 일반학생들과 무용전공학생들의 비교 연구에서 무용전공학생들이 보다 건강한 정신 상태를 지니고 있다고 보고하였다. 심창섭[9]은 성인 여성들의 경우 스포츠 활동 참가가 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다고 주장하였으며, 김도수련 참가 고등학생을 대상으로 한 양희태·구창모[11]의 연구는 스포츠 참가가 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 같은 결론을 도출하고

있다. 또한 박지혜 등[8], 임정환[14]은 체육수업 참여가 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다고 최근 보고하고 있다.

이와 같은 선행연구들의 공통점은 스포츠 참가가 일 상에서 받은 스트레스를 운동을 통해 해소함으로써 우울, 불안 등의 정신건강 문제를 개선하는데 도움이 된다는 것이다. 그러나 이러한 결론을 청소년들에게 일방적으로 적용하기에는 무리가 따른다. 왜냐하면, 청소년의 특성을 고려했을 때 신체활동 능력이 떨어지는 청소년들의 경우 체육수업 혹은 신체활동 참여는 오히려 스트레스 요인이 될 수 있으며[21], 나아가 자아 상실의 위기를 초래함으로써[13] 정신건강에 악영향을 미칠 수 있기 때문이다. 따라서 단순히 스포츠 참가의 변인만으로 청소년의 정신건강을 예측하는 것은 무리가 있을 수 있기 때문에 청소년의 정신건강에 영향을 미치는 사회심리적 특성을 고려한 연구의 진행이 요구된다.

따라서 중·고등학생의 경우 자아정체감을 형성하는데 있어 친구로부터의 지지가 매우 중요한 역할을 담당하며, 또한 청소년들은 자신 및 타인(친구)에게 보여지는 신체이미지와 능력을 중요하게 생각하고 집착하는 사회심리적 특성[10]이 반영된 연구가 이루어져야 할 필요가 있다. 그러한 면에서 체력과 정신건강의 관계에 대한 연구에서 체력이 좋을수록 더욱 지적이고 감정적으로 안정되어 있으며 모험적이고 자심감이 충분하다는 Turker[22]의 고등학생을 대상으로 한 연구는 의미가 있다. 이는 단순히 운동에 참여하는 것뿐만 아니라 기량 및 신체능력 또한 정신건강에 영향을 미치는 중요한 변인이 될 수 있다는 것을 시사해주는 연구결과라 할 수 있다.

그럼에도 불구하고 청소년을 대상으로 한 국내 연구의 경우 신체적 능력 및 기량과 정신건강과의 관계를 규명한 연구는 매우 부족한 실정이다. 이에 본 연구는 스포츠 참가와 더불어 김병준[2]이 개발한 한국판 신체적 자기개념 측정 도구의 하위 요인으로 포함되어 있는 스포츠 유능감 요인을 사용하여 청소년이 자기 스스로에 대해 인지하고 있는 운동능력이 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지 그 관계를 규명하고자 한다. 이러한 연구는 청소년의 정신건강 증진을 위한 스포츠의 역할

에 대한 가능성을 확대해 줄 수 있을 것으로 판단되며, 나아가 청소년의 정신건강을 위해 스포츠가 어떠한 부분에 중점을 두어야 하는지 그 방향을 제시해 줄 수 있을 것으로 판단된다.

2. 연구 목적

본 연구는 고등학생을 대상으로 스포츠 참가와 스포츠 유능감이 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지 살펴 보는데 목적이 있다. 이를 위해 다음과 같은 구체적인 가설을 설정하고 이를 규명하고자 하였다.

- 가설 I. 고등학교 남학생들은 학년에 따라 스포츠 참가정도와 스포츠 유능감 그리고 정신건강에 차이가 있을 것이다.
- 가설 II. 고등학교 남학생들의 스포츠 참가정도와 스포츠 유능감은 정신건강에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2009년 4월 중순 현재 서울시 지역에 소재하고 있는 고등학교 재학생 중 남학생만을 모집단으로 선정한 후, 층화표집법(stratified sampling)을 이용하여 표본을 추출하였다. 남학생만을 대상으로 한 것은 남학생들이 여학생들보다 체육활동에 적극적이기 때문에 연구의 효율성을 높일 수 있다는 연구자의 판단과 연구 목적을 달성하는데 남학생만을 조사하여도 충분하다는 판단에 의한 것이다. 구체적인 표집 순서는 우선 서울을 크게 강남과 강북으로 나누어 각각 2개교씩 선택하였다. 선정된 학교에서 각 학년 당 1개 학급씩 임의로 선정하였고, 선정된 학급의 모든 학생들로부터 설문을 받았다. 학교 및 학급을 선정 하는 기준은 학생들로부터 성실한 응답을 유도하기 위하여 담당 체육교사와의 친분정도로 하였다. 이러한 표본추출 과정을 거쳐 총 12개 반에서 460명의 표본을 추출하였다. 1개 반 평균 학생 수는 40명이었다. 이중 최종 분석에 사용한 설문지는 무기입 또는 불성실하게 응답한 설문지 12부를 제

외한 448부였다.

표 1. 조사대상의 일반적 특성

특성	집단	사례수(%)
학년	1학년	155(34.6)
	2학년	169(37.7)
	3학년	124(27.7)
	합계	448(100)

조사대상의 일반적 특성은 다음의 [표 1]과 같이 1학년 155명(34.6%), 2학년 169명(37.7%), 3학년 124명(27.7%)이었다.

2. 조사도구

2.1 설문지의 구성

[표 2]에서 보는 바와 같이, 설문지의 배경변인에는 학년이 포함되어 있고, 스포츠 참가변인에는 빈도와 강도가 있으며, 스포츠 유능감 변인이 있고, 마지막으로 정신건강 변인에는 불안과 우울, 그리고 적대감이 포함되어 있다.

표 2. 설문지 구성

변 인	하위요인	문항수
배경변인	학년	1
	빈도	1
스포츠 참가	강도	1
	스포츠 유능감	스포츠 유능감
정신건강	불안	4
	우울	4
	적대감	4
	합계	19

2.1.1 개인적 특성

조사대상의 개인적인 특성은 학년만을 조사하였다. 고등학교 남학생만을 조사하였기 때문에, 성별이나 학력 등은 조사하지 않았고, 가계소득은 학생들이 민감하게 생각하는 부분이기 때문에 본 연구의 목적을 달성하는데 좀 더 나은 설문응답 조건을 마련하기 위해 조사하지 않았다.

2.1.2 스포츠 참가

스포츠 참가 정도를 알아보기 위하여 빈도, 강도를 개방형으로 질문한 후, 연구목적에 부합되도록 범주화 하였다. 빈도는 1주일에 체육수업을 제외한 체육활동을 몇 회나 실시하는지 조사하였고, 강도는 1차례 체육활동에 참가해서 몇 시간이나 지속하는지를 개방형 질문에 답하도록 하였다.

2.1.3 스포츠 유능감

스포츠 유능감 척도는 김병준[2]이 개발한 한국판 신체적 자기개념 측정 도구의 하위 요인으로 포함되어 있는 스포츠 유능감 요인을 사용하였다. 이는 개인이 자신의 운동능력이 어느 정도나 된다고 생각하는지 주관적으로 판단하는 것으로 “또래보다 운동을 잘함”, “남들이 내가 운동을 잘한다고 생각”, “여러 가지 운동을 잘함”, “운동(스포츠)를 잘함” 등과 같이 총 4개 문항으로 구성되어 있으며 6점 리커트 척도로 측정된다. 이 척도의 Cronbach’s Alpha 값은 .956으로 매우 높은 신뢰도를 보였다.

2.1.4 정신건강

정신건강은 Derogatis, Rickles와 Rock[17]이 90개 문항으로 개발한 척도를 바탕으로 김은혜[7]가 47개 문항으로 수정하여 사용한 척도를 본 연구에 맞게 수정하여 측정하였다.

김은혜[7]가 사용한 척도는 9개 하위요인, 즉 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울증, 적대감, 불안, 공포불안, 편집증, 정신증 등이었으나 본 연구에서는 구성 타당도의 문제가 발생하여 연구 목적을 달성하는 범위 내에서 하위요인 3개, 즉 불안, 우울, 적대감 등만을 사용하였고 총 12문항이 분석에 활용되었다.

요인분석을 위한 요인추출방법은 주축요인추출법을 이용하였으며, 요인회전방법은 배리맥스방법을 이용하였다. 그리고 고유 값이 1이상인 요인만 분석에 이용하였다. 그 결과는 [표 3]과 같다. 추출된 3개의 요인을 선행연구와 비교해 본 결과 요인 1이 ‘불안’, 요인 2가 ‘우울’, 요인 3이 ‘적대감’인 것으로 나타났다. 이 세 요인은 정신건강의 60.84%를 설명하는 것으로 나타났다. 척도

의 내용 타당도를 높이기 위하여 체육학 박사학위 소지자 2명과 고등학교 교사 2명으로부터 설문 내용을 검토하였다. 설문지의 신뢰도는 불안이 .737, 우울이 .817, 적대감이 .757로 비교적 양호한 수준이라 설명할 수 있다.

표 3. 정신건강 요인분석 및 신뢰도 분석

문항	요인		
	1	2	3
누구를 때리거나 해치고 싶은 충동이 생긴다	.844	.053	.248
무엇을 때려 부수고 싶은 충동이 자주 든다	.830	.100	.193
다른 사람과 사소한 일로 잘 다툰다	.593	.352	.034
사소한 일에도 짜증을 잘 낸다	.558	.214	.161
항상 긴장이 된다	.148	.768	.144
가슴이 자주 두근두근 거른다	.053	.728	.254
친숙한 것들도 생소하거나 비현실적인 것처럼 느껴질 때가 많다	.359	.625	.188
별 이유 없이 깜짝 놀란다	.170	.624	.150
기분이 울적하다	.203	.234	.841
외롭다	.179	.073	.823
매사에 걱정이 많다	.134	.338	.696
자주 허무한 느낌이 든다	.385	.390	.518
고유치	4.895	1.279	1.126
공통분산%	40.794	10.662	9.386
누적분산%	40.794	51.456	60.842
신뢰도	.737	.817	.757

3. 조사과정 및 절차

본 연구의 설문조사는 2009년 4월 13일부터 18일까지 이루어졌다. 본 연구자는 조사대상 지역 학교를 직접 방문하여 연구의 목적과 의미를 담당교사에게 설명한 후 협조를 구한 다음 설문조사를 실시하였다. 설문지는 체육교사가 자신의 담당 수업시간이 시작할 때 연구의 목적과 중요성을 학생들에게 강조하고 배포한 후, 자기 평가기법으로 작성하였고 완성된 설문지는 그 자리에서 회수하였다.

4. 자료처리

회수한 설문지 가운데 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료를 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 통계프로그램인 윈도우용 SPSS V. 12.0을 이용하여 자료 분석의 목적에 맞게 전산처리 하였다. 체육활동 참가정

도 중 강도는 시간을 분으로 환산하여 통계처리 하였다.

자료처리를 위한 통계분석 방법으로는 요인분석, 신뢰도 분석, 일원 변량분석(one-way ANOVA), 다중회귀분석(multiple regression analysis)이었다. 구체적으로 타당도와 신뢰도를 분석하기 위하여 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였고, 가설 I을 검증하기 위하여 일원 변량분석을 실시하였으며, 가설 II를 검증하기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 학년에 따른 스포츠 참가 정도와 스포츠 유능감, 그리고 정신건강의 차이

가설 I을 검증하기 위하여 학년을 독립변인으로 설정하고, 참가 정도(빈도, 강도)와 스포츠 유능감, 그리고 정신건강(불안, 우울, 적대감)을 종속변인으로 설정하여 일원변량분석을 실시하였다. 그 결과 [표 4]에서 보는 바와 같이, 참가 강도(p<.001)와 우울(p<.01)에 차이

가 있는 것으로 나타났다.

스포츠 참가 강도를 Scheffe의 사후분석으로 확인해 본 결과 1학년(평균 75.87분)과 2학년(68.67분)이 3학년(50.12분)보다 더 강도 높게 참가하는 것으로 나타났다. 따라서 1·2학년이 3학년보다 체육활동에 한번 참가하면 더 오랜 시간을 운동한다고 설명할 수 있다.

우울을 Scheffe의 사후분석으로 확인해 본 결과 2학년(평균 2.50)이 1학년(평균 2.14)보다 우울 정도가 높은 것으로 나타났다. 여기서 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았지만 2학년이 3학년보다 평균값에서 더 높은 우울감을 보이는 점은 예상 밖의 결과라 할 수 있다.

2. 스포츠 참가정도과 스포츠 유능감이 정신건강에 영향

가설 II를 검증하기 위하여 참가 정도(빈도, 강도)와 스포츠 유능감을 독립변인으로 설정하고 정신건강(불안, 우울, 적대감)의 하위요인들을 각각 종속변인으로 설정하여 다중회귀분석을 실시하였다.

표 4. 학년에 따른 스포츠 참가정도 및 스포츠 유능감, 그리고 정신건강의 차이

변 인	학년	사례수	평균 및 표준편차	제곱합	자유도	평균제곱	F	사후분석 (Scheffe)
참가 빈도	1학년	155	2.55±2.07	12.038	2	6.019	1.534	
	2학년	169	2.43±1.87					
	3학년	124	2.14±2.00					
참가 강도	1학년	155	75.87±61.56	47571.630	2	23785.815	8.221***	1, 2 > 3
	2학년	169	68.67±51.19					
	3학년	124	50.12±46.29					
스포츠 유능감	1학년	155	3.50±1.24	5.003	2	2.502	1.798	
	2학년	169	3.29±1.08					
	3학년	124	3.52±1.21					
불안	1학년	155	2.06±.81	1.952	2	.976	1.616	
	2학년	169	2.10±.79					
	3학년	124	1.94±.70					
우울	1학년	155	2.14±.87	10.647	2	5.323	6.220**	2 > 1
	2학년	169	2.50±1.01					
	3학년	124	2.25±.86					
적대감	1학년	155	2.05±.84	1.401	2	.700	1.055	
	2학년	169	2.18±.83					
	3학년	124	2.10±.74					

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

표 5. 변인들 간의 상관관계

변인	유능감	불안	우울	적대감
유능감	1			
불안	-.121*	1		
우울	-.170**	.566**	1	
적대감	-.129**	.479**	.521**	1

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

[표 5]는 다중회귀분석에 투입되는 변인들의 조건을 확인하기 위한 상관분석결과이다. 모든 변인들은 유의한 상관을 보이고 있으며, 상관계수 값이 최대 .521이하로 다중공선성(multicollinearity)에도 문제가 없는 것으로 나타났다. 따라서 이들 변인을 바탕으로 회귀분석을 실시하여도 문제가 없는 것으로 판단할 수 있다.

표 6. 스포츠 참가정도 및 스포츠 유능감이 불안에 미치는 영향

	B	SE	β	t
상수	2.310	.113		20.449
빈도	.030	.020	.077	1.498
강도	.000	.001	.009	.180
유능감	-.100	.034	-.152	-2.915**

F = 3.005, R² = .020

** p<.01

스포츠 참가 정도의 하위 요인 두 개와 스포츠 유능감을 독립변인으로 하고, 정신건강의 불안요인을 종속변인으로 하여 일괄투입(Enter)방식으로 회귀분석을 실시한 결과 [표 6]에서 보는 바와 같이, 독립변인들 중 스포츠 유능감(β = -.152) 만이 불안에 영향(p<.01)을 미치는 것으로 나타났다. 설명력은 2%로 나타나 매우 낮은 수준임을 알 수 있었다. 영향력의 방향은 부(-)적인 것으로 나타나 스포츠 유능감이 높을수록 불안이 낮게 나타난다고 설명할 수 있다.

표 7. 스포츠 참가정도 및 스포츠 유능감이 우울에 미치는 영향

	B	SE	β	t
상수	2.779	.135		20.635
빈도	.041	.024	.088	1.736
강도	-.001	.001	-.056	-1.138
유능감	-.147	.041	-.186	-3.602***

F = 5.733, R² = .037

*** p<.001

스포츠 참가 정도의 하위 요인 두 개와 스포츠 유능감을 독립변인으로 하고, 정신건강의 우울요인을 종속변인으로 하여 일괄투입(Enter)방식으로 회귀분석을 실시한 결과 [표 7]에서 보는 바와 같이, 독립변인들 중 스포츠 유능감(β = -.186) 만이 불안에 영향(p<.001)을 미치는 것으로 나타났다. 설명력은 3.7%로 나타나 매우 낮은 수준임을 알 수 있었다. 영향력의 방향은 부(-)적인 것으로 나타나 스포츠 유능감이 높을수록 우울이 낮게 나타난다고 설명할 수 있다.

표 8. 스포츠 참가정도 및 스포츠 유능감이 적대감에 미치는 영향

	B	SE	β	t
상수	2.425	.118		20.467
빈도	.011	.021	.026	.502
강도	.000	.001	-.027	-.549
유능감	-.089	.036	-.130	-2.491*

F = 2.652, R² = .018

* p<.05

스포츠 참가 정도의 하위 요인 두 개와 스포츠 유능감을 독립변인으로 하고, 정신건강의 적대감 요인을 종속변인으로 하여 일괄투입(Enter)방식으로 회귀분석을 실시한 결과 [표 8]에서 보는 바와 같이, 독립변인들 중 스포츠 유능감(β = -.130) 만이 불안에 영향(p<.05)을 미치는 것으로 나타났다. 설명력은 1.8%로 나타나 매우 낮은 수준임을 알 수 있었다. 영향력의 방향은 부(-)적인 영향으로 나타나 스포츠 유능감이 높을수록 적대감이 낮게 나타난다고 설명할 수 있다.

IV. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 고등학교 남학생을 대상으로 스포츠 참가와 스포츠 유능감이 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 연구 결과 먼저, 학년에 따른 스포츠 참가, 스포츠 유능감, 그리고 정신건강의 차이에 있어서는 스포츠 참가 강도에 있어서 1학년과 2학년이 3학년보다 높게 나타났다. 이는 1, 2학년 보다는 당장

입시를 준비해야 하는 3학년 학생들에게 있어서 스포츠 활동에 몰입할 수 있는 여유가 상대적으로 적을 수밖에 없는 환경이 그대로 반영된 결과라 할 수 있다. 다음으로 학년에 따른 정신건강의 차이에 대한 연구 결과 불안과 적대감에 있어서는 학년별 차이가 존재하지 않은 반면, 우울에 있어서는 2학년 학생들이 상대적으로 제일 높게 나타났다. 이러한 결과는 입시에 대한 스트레스를 가장 많이 받을 것으로 예상되는 3학년 보다 높게 나타났다는 점에서 예상외의 결과라 할 수 있다. 김교현[1]에 따르면 우울증은 삶에 대한 회의, 활력 상실 등과 함께 절망감으로 인한 자살 충동을 불러일으킬 수 있는 매우 위험한 정신질환으로, 청소년의 우울증은 꿈과 이상이 현실에서 실현될 가능성이 낮아지는 것을 인지하면서 발생할 가능성이 높다. 이는 고등학교 3학년생의 경우 입시라는 주어진 현실적 과제에 몰두할 수밖에 없는 반면, 2학년생의 경우 자신의 미래, 사회에 관심, 이성과 자신의 외모 등에 좀 더 관심을 집중시키는 것과 동시에 이러한 것들이 현실에서 이루어지기 어렵다는 것 또한 구체적으로 인지하고 이에 실망할 가능성이 크기 때문에 상대적으로 우울증 현상이 높게 나타난 것으로 추론된다. 따라서 이 시기의 학생들이 우울증 현상을 잘 극복할 수 있는 적절한 교육과 상담이 집중적으로 이루어져야 할 것으로 판단된다.

둘째, 스포츠 참가와 스포츠 유능감이 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구결과, 많은 선행연구의 결과와는 반대로 스포츠 참가(빈도, 강도)가 정신건강에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 그러나 스포츠 유능감은 정신건강의 하위 척도인 불안, 우울, 적대감 모두 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 상반된 결과가 나타난 이유는 많은 선행 연구에서 제시한 스포츠 참가가 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 것은 스포츠 참가 자체가 청소년의 정신건강에 직접적인 영향을 미친 것이 아니라 스포츠 참가가 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 다른 요인에 영향을 미침으로서 결과적으로 스포츠 참가가 정신건강에 영향을 미친 것으로 판단된다. 이러한 판단의 근거는 김영미[6]의 생활체육 참가와 사회적지지 및 정신건강과의 관계에 관한 연구를 통해 찾을 수 있다. 이 연구에 의하면 생활체육 참가

가 정신건강에 직접적인 영향을 미치는 것이 아니라 사회적 지지를 통해 정신건강에 간접적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 기존의 선행연구에서 나타난 청소년의 스포츠 참가가 정신건강에 직접적인 영향을 미쳤다고보다 정신건강에 직접적인 영향을 미칠 수 있는 자아 존중감, 사회적 지지와 같은 변인을 통해 간접적으로 영향을 미친 것으로 해석할 수 있는 근거를 제공해 주는 것이라 판단된다.

2. 결론

본 연구는 고등학생을 대상으로 스포츠 참가와 스포츠 유능감이 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 학년에 따른 스포츠 참가, 스포츠 유능감, 그리고 정신건강의 차이에 있어서는 1학년과 2학년이 3학년에 비해 참가 강도가 높은 것으로 나타났으며, 정신건강의 하위 척도인 우울에 있어서 2학년이 가장 높게 나타났다.

둘째, 스포츠 참가는 정신건강의 하위 요인인 불안, 우울, 적대감 모두에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

셋째, 스포츠 유능감은 정신건강 하위 척도인 불안, 우울, 적대감 모두에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 근거로 볼 때, 스포츠 유능감은 친구와 동료로부터의 지지를 통해 자아정체감을 형성해 가는 청소년의 사회심리적 특성을 보다 적극적으로 반영할 수 있는 요인으로서, 청소년의 정신건강에 직접적인 영향을 미치는 중요한 매개 요인이라 할 수 있을 것이다. 따라서 청소년의 정신건강을 위해 단순한 스포츠 참가만을 장려할 것이 아니라 스포츠 참가가 기량과 신체적 능력을 향상시키는 방향으로 전개되는 것이 보다 바람직할 것으로 판단된다.

참고 문헌

- [1] 김교현, “한국 청소년의 우울과 자살”, 한국심리학회지, 제10권 특별호, pp.55-68, 2004.

- [3] 김병준, “한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발”, 한국스포츠심리학회지, 제12권, 제2호, pp.69-90, 2001.
- [4] 김봉년, “서울특별시 소아청소년 정신건강 유병률 조사결과”, 2008 서울시소아청소년정신건강포럼자료 제3집, 2008.
- [5] 김선관, “청소년의 스포츠 참가와 대인관계성향에 관한 연구”, 석사학위논문, 서울대학교 대학원, 1999.
- [6] 김설향, “운동선수의 성격특성, 주의형태 및 생활스트레스와 상해유발과의 관계”, 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 1990.
- [7] 김영미, “생활체육 참가와 사회적지지 및 정신건강과의 관계”, 한국체육학회지, 제43권, 제1호 pp.121-130, 2004.
- [8] 김은혜, “댄스스포츠 참가가 스트레스, 사회적 지지 및 정신건강에 미치는 영향”, 박사학위논문, 건국대학교 대학원, 2001.
- [9] 박지혜, “고등학교 비만 정도와 체육수업 참여가 정신건강에 미치는 영향”, 한국체육학회지, 제47권, 제1호, pp.339-347, 2008.
- [10] 심창섭, “성인여성의 참가가 정신건강에 미치는 영향”, 한국체육학회지, 제3권, 제1호, 1995.
- [11] 양미진, 이은경, 이희우, “청소년의 심리내적 요인과 환경적 요인이 정신건강에 미치는 영향”, 청소년상담연구, 제14권, 제1호, pp.63-76, 2006.
- [12] 양태희, 구창모, “고등학교의 검도수련과 정신건강의 관계”, 한국스포츠사회학회지, 제14권, 제1호, pp.3-13, 2001.
- [13] 이계욱, “지속적인 무용활동의 정신건강효과에 관한 연구”, 한국체육학회지, 제31권, 제1호, pp.135-140, 1992.
- [14] 이계원, “청소년기의 신체 만족도가 불안 및 자기표현에 미치는 영향”, 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 1994.
- [15] 임정환, “남자고등학교의 체육수업 참여도가 정신건강에 미치는 영향”, 석사학위논문, 상명대학교 교육대학원, 2008.
- [16] 장정현, “청소년의 스트레스와 정신건강: 희망감의 완충효과”, 석사학위논문, 경남대학교 교육대학원, 2009.
- [17] S. Coopersmith, *The antecedents of self-esteem*, San Francisco, CA: W. H. Freeman, 1967.
- [18] L. R. Derogatis, K. Rickels, and A. F. Roks, The SCL-90 and the MMPI: "A step in the validation of a new self-report scale," *British Journal of Psychiatric*, Vol.128. pp.280-289, 1976.
- [19] D. Elkind, *All grown up and no place to go: teenager in crisis*, cambridge: perseus book, 1998.
- [20] 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.
- [21] M. Rosenberg, *Conceiving the self*, NY: Basic Books, 1979.
- [22] M. Rosenberg, *Society and the adolescent self image*, Princeton, NJ, Princeton University Press, 1965.
- [23] L. A. Turker, "Mental health and physical fitness," *Journal of Human Movement studies* Vol.13, No.267-273, 1987.

저자 소개

이연주(Yeon-Ju Lee)

정회원



- 2006년 8월 : 서울대학교 체육교육과 졸업(체육학 박사)
- 2009년 4월 ~ 현재 : 한림대학교, 서원대학교, 경인교육대학교 출강

<관심분야> : 여가·레크리에이션, 스포츠사회학

박 보 현(Bo-Hyeon Park)

정회원

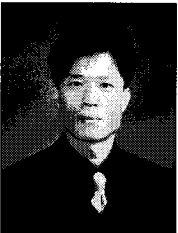


- 2008년 2월 : 서울대학교 체육교육과 졸업(체육학 박사)
- 2006년 3월 ~ 현재 : 서울대학교 체육교육과 시간강사

<관심분야> : 여가 및 스포츠사회학

송 강 영(Kang-Young Song)

증신회원



- 1999년 2월 : 서울대학교 체육교육과 졸업(교육학박사)
- 2000년 3월 ~ 현재 : 동서대학교 레저스포츠학과 교수

<관심분야> : 여가 및 레저스포츠