

청소년의 캠핑참가가 회복탄력성 및 학업스트레스에 미치는 영향

Effect of Camping Participation on Resilience and Academic Stress among the Juvenile

김경식*, 김연규**, 박영만***, 서강석****

호서대학교 사회체육학과*, 중등학교**, 중원대학교***, 호서대학교 체육학과****

Kyong-Sik Kim(kks7@hoseo.edu)*, Yeon-Kyu Kim(622118@hanmail.net)**,
Young-Man Park(bir1002@hanmail.net)***, Kang-Suk Seo(kangsuk57@hanmail.net)****

요약

이 연구는 청소년의 캠핑참가경험에 따른 회복탄력성 및 학업스트레스의 차이를 비교 분석하고, 나아가 청소년의 캠핑참가정도가 회복탄력성 및 학업스트레스에 미치는 영향을 분석하고자 한다. 이를 위하여 이 연구에서는 2014년 현재 충청권과 경기권 권역에 소재한 캠핑장 이용객 중 청소년을 모집단으로 선정한다. 다음 유의표집법을 이용하여 캠핑참가자 150명, 비참가자 150명 총 300명을 표집하였으며, 295명을 최종 분석에 사용하였다. 설문지의 타당도 및 신뢰도는 요인분석 및 신뢰도분석을 통해 검증하였다. 자료처리 방법은 SPSSWIN 18.0 프로그램을 활용하여 T 검정, 다중회귀분석 등이 활용되었다. 결론은 다음과 같다. 첫째, 청소년의 캠핑참가 집단이 비참가집단보다 회복탄력성은 높다. 둘째, 청소년의 캠핑참가정도 중 참가강도인 체류일이 길어지면 긍정성의 회복탄력성은 오히려 감소된다. 셋째, 청소년의 캠핑참가 집단이 비참가집단보다 학업스트레스는 낮으나, 통계적으로는 유의한 차이가 없다. 넷째, 청소년의 캠핑참가정도 중 참가강도인 체류일이 길어지면 성적스트레스와 수업 및 과제스트레스는 감소된다. 다섯째, 캠핑참가에 의해 강화된 회복탄력성이 좋을수록 학업스트레스는 감소된다.

■ 중심어 : | 청소년 | 캠핑 | 회복탄력성 | 학업스트레스 |

Abstract

This study intended to compare and analyze the difference between resilience and academic stress of juveniles depending on having experience in participating in the camp, and furthermore, to analyze how the camping participation degree of juveniles affect resilience and academic stress. To do so, this study selected teenagers as a population among camping ground users located in Chungcheong and Kyunggi region in 2014, sampled out total 300 participants of 150 camping participants and 150 non-participants using purposive sampling method, then selected final 295 subjects for the final analysis. Validity and credibility of questionnaire were verified through factor analysis and reliability analysis. For data processing, the t-test and multiple regression analysis were used using SPSSWIN 18.00 program. Conclusions are as follows. First, the camp participant group of juveniles showed higher resilience than the non-participant group. Secondly, it was identified that among camping participation degree of juveniles, the resilience of positivity decreased when the length of stay was longer. Thirdly, the camp participant group of juveniles showed lower academic stress than the non-participant group, but did not who significant difference statistically. Fourthly, the school record stress and assignment stress decreased when the participation degree, the length of stay, among camping participation degree of juveniles was longer. Fifthly, it was identified that the better the resilience strengthened by participating in the camp, the academic stress decreased.

■ keyword : | Juvenile | Camping | Resilience | Academic Stress |

접수일자 : 2014년 08월 27일
수정일자 : 2014년 09월 22일

심사완료일 : 2014년 10월 20일
교신저자 : 김연규, e-mail : 622118@hanmail.net

1. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근에 힐링과 웰빙 등의 사회적 붐으로 인하여 일반 대중들은 캠핑에 많은 관심을 기울이고 있는 추세이다. 특히 대중매체의 캠핑관련 방송은 가족과 함께하는 청소년의 캠핑 활성화에 크게 기여하고 있다.

청소년기는 신체적·정신적·사회적 특징이 강하게 나타남으로 고민과 고통의 시기, 질풍노도의 시기라 할 수 있으며, 이는 사회와 가족의 관심 및 보살핌이 필요한 시기임을 의미한다. 더욱이 대부분의 청소년은 과열된 입시경쟁의 풍토로 인하여 과도한 학업스트레스에 노출되고 있다. 최근 교육과학기술부[3]의 조사결과, 중·고등학교 학생의 학업 중단은 ‘학교생활 부적응(45.1%)’이 주된 원인으로 나타났다. ‘학교생활 부적응’의 원인은 공부에 대한 부모의 기대와 요구, 성적, 학습 시간 등에 의한 스트레스인 것으로 밝혀졌다[26][28].

이와 같은 청소년기의 특성으로 볼 때 청소년은 충분한 에너지를 건전한 방법으로 해소시킬 수 있는 활발하고 적극적인 신체활동 참가가 필요하다. 왜냐하면 기존의 여러 연구들에서도 밝혀졌듯이 청소년의 활발한 신체활동은 청소년 문제를 해소하는데 도움이 되기 때문이다[4][6][19]. 이러한 측면에서 볼 때 자연에서 전개되는 신체활동인 캠핑참가는 청소년 문제를 해소하는데 적절한 수단이 될 수 있다. 즉, 청소년의 캠핑참가는 건전한 여가선용을 통한 일탈·비행 예방, 가족간의 의사소통 촉진을 통한 가족응집력 증대, 자연환경에 대한 중요성 인식, 기분전환과 재충전을 통한 학업스트레스 해소에 긍정적인 영향을 줄 수 있다. 학업스트레스는 청소년의 비행이나 일탈행동은 물론, 사회적 문제를 초래할 수 있다. 최근에 사회과학 연구영역에서는 청소년의 학업스트레스를 조절하거나 완충시키는 변수에 대해 관심을 갖고 연구를 수행하고 있다. 이인혜(2008)는 학업스트레스의 완충 변수로서 회복탄력성의 역할을 검증하였다. 즉, 청소년이 학업스트레스를 경험하였음에도 회복탄력성으로 인하여 학업스트레스의 영향을 덜 받거나 이를 성장의 기회로 삼기도 한다는 것이다.

반복되는 학교생활에서 탈피하여 자연에서 이루어지

는 청소년의 캠핑 참가는 인지된 자유감과 해방감 등을 경험하도록 도와주고 삶의 활력소와 회복탄력성을 증대시키는데 기여할 것이다. 회복탄력성은 개인이 역경에 직면했을 때 이에 적응하고 성장을 가능하게 하는 개인의 사회심리적 특성을 말하며[31], 스트레스 상황에서 스트레스의 정도를 조절하는 역할을 한다[18]. 같은 수준의 스트레스 상황이라도 개인이 받아들이는 스트레스 수준이나 부적응 수준은 개개인의 상황에 따라 상이하게 나타난다. 이는 스트레스 대처에 있어서 회복탄력성의 역할이 매우 중요함을 의미한다.

그러나 지금까지 체육학 분야에서 캠핑참가와 회복탄력성간의 직접적인 연구가 전무하기 때문에 캠핑참가와 유사한 활동인 스포츠활동 참여에 따른 연구를 바탕으로 관련성을 추론해 볼 수 있다[12][29].

또한 청소년의 캠핑참가는 학업스트레스 해소에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 추론할 수 있다. 청소년의 캠핑참가와 학업스트레스의 관련성을 살펴보기 위해서는 캠핑과 같은 유사한 활동에 관한 선행연구를 고찰해야 할 것이다. 스포츠 활동 참여가 중학생의 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미친다는 서영기[11]의 연구와 청소년의 여가활동이 스트레스 해소에 도움이 된다는 주현식[25]의 연구 결과를 통해 청소년의 캠핑참가가 학업스트레스 해소에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가정을 뒷받침 해주고 있다. 소호영[38]은 생활체육참가자의 회복탄력성이 공감능력과 행복사이에 중요한 매개역할을 한다고 보고함으로써 회복탄력성이 스트레스이외에도 행복증진에 기여하고 있음을 밝혀내었다. 심태영, 박기용[39]은 다문화가정 중학생의 스포츠클럽 활동이 스포츠우정 및 회복탄력성에 미치는 영향에 관한 연구에서 스포츠활동과 같은 능동적 활동이 회복탄력성 증진에 기여한다고 보고하였다.

캠핑참가를 통해 증대된 청소년의 회복탄력성은 학업스트레스를 해소시키는데 큰 역할을 할 것이다. 지금까지의 선행연구들은 회복탄력성과 스트레스 사이에 부적인 관계가 있는 것으로 보고하여 왔다[1][18][16][22][33][38]. 즉, 회복탄력성이 높으면 스트레스는 낮고, 회복탄력성이 낮으면 스트레스는 높다는 것이다. 이는 청소년의 회복탄력성을 잘 관리할 경우 스트레스가 해

소될 수 있음을 시사하고 있다.

그러나 회복탄력성과 학업스트레스에 관한 연구는 학교생활적응[17], 가족환경[15]과의 관계 등을 다룬 연구가 전부일 만큼 청소년의 캠핑참가를 대상으로 한 회복탄력성과 학업스트레스에 대한 직접적인 연구는 전무한 실정이다.

대부분의 회복탄력성에 관한 이론들은 탄력성이 시간의 흐름에 따라 변화하는 역동적 프로세스라는 개념을 포함하고 있다. 그러나 회복탄력성에 관한 이론은 대상에 따라 강조하는 바가 조금씩 상이하다. 예컨대, 의대생을 대상으로 한 안녕감 모형[41]은 탄력성의 근본적 요인으로 성격과 기질요인을 강조하고 있는 반면, 지역사회와 청소년의 탄력성 모형[42]은 사회적 지지의 중요성을 강조하고 있다[43]. 본 논제에서의 캠핑참가를 통한 회복탄력성은 지역사회의 캠핑프로그램 개발 및 보급의 측면에서 사회적 지지나 지원이 매우 중요하다는 것을 지지한다.

주지하는 바와 같이 회복탄력성은 청소년의 캠핑참가에 의해서 증대될 수 있으며, 증대된 회복탄력성은 학업스트레스를 감소시킬 수 있는 요인으로 가정할 수 있다. 이러한 논리는 여가이론을 통해서도 설명될 수 있다. 여가는 캠핑과 같은 능동적 여가와 음악감상과 같은 수동적 여가로 구분할 수 있는데, 능동적 여가는 비교적 높은 각성수준을 요구하므로, 여가의 본질적 기능을 극대화시킨다는 것이다. 즉, 능동적 여가는 수동적 여가보다 여가참가의 효과로서 파생되는 회복탄력성 증진이나 학업스트레스 해소에 상대적으로 크게 기여한다. 이러한 맥락에서 능동적 여가활동으로서 청소년의 캠핑참가는 회복탄력성 증대와 학업스트레스 해소에 기여할 수 있다.

이와 같이 청소년의 캠핑참가, 회복탄력성, 학업스트레스의 직·간접적인 관련성이 있음에도 불구하고 체육학 분야에서는 이에 대한 경험적이고 구체적인 연구가 미비한 실정이다. 따라서 이 연구는 청소년의 캠핑참가가 회복탄력성 및 학업스트레스에 미치는 영향을 분석함으로써 체육학 지식체형성에 기여함은 물론 청소년의 캠핑참가 활성화에 필요한 기초자료를 제공하는데 그 필요성 및 의의가 있다.

이에 본 연구는 청소년의 캠핑참가가 회복탄력성 및 학업스트레스에 미치는 영향을 규명하고자 한다. 구체적으로 본 연구는 청소년의 캠핑참가의 하위요인인 참가여부에 따른 회복탄력성 및 학업스트레스의 차이를 비교분석한 다음 캠핑참가 집단내 참가정도가 회복탄력성 및 학업스트레스에 미치는 영향을 분석하는데 목적을 두고 있다.

II. 연구방법

1. 연구참여자

본 연구에서는 캠핑참가가 회복탄력성 및 학업스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위하여 2014년 현재 충청권과 경기권 권역에 소재한 캠핑장 이용객 중 청소년을 모집단으로 선정한 다음 유의표집법을 이용하여 캠핑참가자 155명을 표집하였다. 청소년의 캠핑참가는 초·중학생과 중학생들이 중점적으로 분포하고 있기 때문에 참가대상을 초등학교 고학년(5,6학년)과 중학교 학생까지 범주화 하였다. 캠핑참가의 효과를 비교하기 위하여 이 연구에서는 권역별 비참가자 75명씩 총 150명을 표집하였다. 그러나 불성실한 응답사례를 제외하고 연구에 사용된 사례수는 총 295명이다. 이 연구에서 연구대상을 충청권과 경기권으로 한정된 이유는 이들 지역에 캠핑장이 상대적으로 많이 분포하고 있으며 연구자의 접근이 용이하기 때문이다.

연구대상자의 일반적 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 조사대상자의 일반적 특성

특성	구분	N	%
성별	남자	164	55.7
	여자	131	44.3
학년	초등학교 5학년	60	20.2
	초등학교 6학년	19	6.5
	중학교 1학년	82	27.8
	중학교 2학년	96	32.6
	중학교 3학년	38	12.9
캠핑참가여부	참가	155	52.5
	비참가	140	47.5
캠핑참가빈도	없음	140	47.5
	1년 3회 - 5회	87	29.5
	1년 6회 이상	68	23.0
전체		295	100

표 2. 회복탄력성 설문지에 대한 요인 및 신뢰도 분석

문항	요인1	요인2	요인3
문 6. 나는 어려운 일이 생기면 그 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후 해결하려고 노력한다.	.751	.108	.147
문 9. 나는 사건이나 상황을 잘 파악한다는 이야기를 종종 듣는다.	.708	.259	.053
문10. 나는 누군가가 나에게 화를 낼 경우 우선 그 사람의 의견을 잘 듣는다.	.660	.104	.118
문 8. 나는 문제가 생기면 신중하게 결론을 내린다는 이야기를 종종 듣는다.	.643	.249	.129
문 2. 나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.	.629	.353	.141
문14. 나는 문제가 생기면 해결 가능한 방법들을 생각한 후 해결하려고 노력한다.	.612	.267	.301
문 1. 나는 당황스럽고 어려운 상황이 닥쳐도 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다.	.556	.282	.206
문11. 나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.	.396	.689	.085
문 7. 나는 재치 있는 농담을 잘한다.	.168	.671	-.036
문 4. 나와 자주 만나는 사람들은 대부분 나를 좋아하게 된다.	.055	.652	.288
문 3. 나는 사람들의 얼굴 표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.	.272	.648	.098
문15. 나는 슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다.	.327	.598	.311
문12. 나는 내가 표현하고자 하는 바를 적절한 문구나 단어로 설명한다.	.524	.541	-.006
문16. 내 주변 사람들은 내 기분을 잘 이해한다.	.208	.518	.444
문17. 나는 내 삶에 만족한다.	.174	.025	.822
문 5. 나는 다시 태어나도 나의 현재 삶을 다시 살고 싶다.	.093	.196	.799
문13. 나의 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다.	.505	.161	.570
고유값	6.746	1.432	1.220
분산(%)	23.376	18.705	13.195
누적(%)	23.376	42.081	55.276
Cronbach's α	.825	.841	.734

2. 조사도구

이 연구는 크게 사회인구통계학적 특성, 캠핑참가, 회복탄력성, 학업스트레스 설문지로 구성하였다.

사회인구통계학적 특성은 성별, 학년, 캠핑참가여부, 캠핑참가빈도 4개 문항으로 구성하였다. 성별은 남자와 여자로 이분하였으며, 학년은 초등학교 5, 6학년과 중학교 1, 2, 3학년으로 구분하였다. 캠핑참가여부는 캠핑참가여부와 참가정도로 측정하였다. 캠핑참가여부는 참가자와 비참가자를 의미하며 참가자의 경우 1년에 3회 이상 참가하는 경우를 말한다. 참가정도는 참가빈도, 참가기간, 참가강도(체류시간)으로 측정하였다. 회복탄력성은 좌절되고 스트레스를 야기하는 상황에서 성공적으로 적응하는 현상을 의미한다[30]. 본 연구에서 회복탄력성을 측정하기 위하여 Reivich와 Shattel[36]가 개발하고 한국 실정에 맞게 소개한 김주환[5]의 한국형 회복탄력성 지수(KRQ-53)의 설문문항을 사용하였다. 이 척도는 통제성, 사회성, 긍정성 등의 3개의 하위요인 25개 문항으로 구성하였다.

이 설문지는 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 5단계 Likert척도로 측정하였다. 학업스트레스는 민하영, 유안진[7], 오미향[13]이 스트레스 연구에

서 학업영역 스트레스 부분을 참조하여 박성희[9]가 구성하였고 박경희[8]가 사용한 척도를 사용하였다. 학업스트레스는 13문항으로 구성하였다. 이 설문지는 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 5단계 Likert척도로 측정하였다.

3. 설문지의 구성타당도 및 문항간 내적 합치도

이 연구는 문헌고찰, 전문가회의, 요인분석 등을 통하여 설문지의 구성타당도 및 문항간 내적 합치도를 검증하였다.

[표 2]는 회복탄력성 설문지에 대한 요인 및 신뢰도 분석 결과를 나타내고 있다. [표 2]에 의하면, 회복탄력성은 3개의 하위요인과 17개 문항으로 구성되었다.

요인1은 통제성으로 명명하였으며, 7개 문항으로 구성되었다. 요인2는 사회성으로 명명하였으며, 7개 문항으로 구성되었다. 요인3은 긍정성으로 명명하였으며, 3개의 문항으로 구성되었다. 설명력은 55.27%로 나타났다. 신뢰도는 계수(α)가 .734이상으로 나타났다.

[표 3]은 학업스트레스 설문지에 대한 탐색적 요인 및 신뢰도 분석 결과를 나타내고 있다. [표 3]에 의하면, 학업스트레스는 2개의 하위요인과 13개 문항으로 구성

표 3. 학업스트레스 설문지에 대한 요인 및 신뢰도 분석

문항	요인1	요인2
문13. 나는 학업에 대한 부모님의 기대가 커서 스트레스를 받는다.	.807	.178
문12. 나는 학업 성적으로 인한 경쟁의식 때문에 스트레스를 받는다.	.800	.189
문 2. 나는 시험을 잘 봐야 한다는 생각 때문에 스트레스를 받는다.	.791	.248
문 3. 나는 공부에서 노력해도 기대만큼 성적이 오르지 않아 스트레스를 받는다.	.728	.380
문 9. 나는 부모님이 나의 학업성적을 남과 비교해서 스트레스를 받는다.	.676	.180
문 1. 나는 성적이 나빠서 스트레스를 받는다.	.673	.406
문11. 나는 시험을 자주 쳐서 스트레스를 받는다.	.604	.427
문 4. 나는 공부를 잘하고 싶은데 공부 방법을 잘 몰라서 스트레스를 받는다.	.567	.525
문 7. 나는 숙제가 많아서 스트레스를 받는다.	.068	.805
문 8. 나는 하루 수업 시간이 많아서 스트레스를 받는다.	.241	.789
문 5. 나는 하기 싫은 공부를 억지로 해야 하기 때문에 스트레스를 받는다.	.338	.715
문 6. 나는 수업내용이 어렵거나 이해가 잘 되지 않아서 스트레스를 받는다.	.453	.625
문10. 나는 선생님이 가르치는 방식이 내 마음에 들지 않아서 스트레스를 받는다.	.453	.494
고유값	6.774	1.200
분산(%)	35.605	25.730
누적(%)	35.605	61.335
Cronbach's α	.905	.824

되었다. 요인1은 성적스트레스로 명명하였으며, 8개 문항으로 구성되었다. 요인2는 수업 및 과제스트레스로 명명하였으며, 5개 문항으로 구성되었다. 설명력은 61.3%로 나타났다. 신뢰도는 계수가 .824이상으로 나타났다.

4. 조사절차 및 자료처리

본 연구의 자료수집기간은 2014년 4월부터 2014년 5월까지이며, 경기 및 충청권의 캠핑장을 중심으로 캠핑에 참여하는 청소년을 연구대상으로 조사하였다. 이 연구는 연구가설을 검증하기 위하여 SPSSWIN 18.0 프로그램을 활용하여 통계처리 하였다. 이 연구에서는 첫째, 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 신뢰도분석(reliability analysis), 둘째, 청소년의 캠핑참가 경험(참가자 155명, 비참가자 140명)에 따른 회복탄력성 및 학업스트레스의 차이를 규명하기 위해 독립표본 T 검정(independent sample T test), 셋째, 캠핑참가집단(155명)만을 대상으로 다중회귀분석(multiple regression analysis)과 경로분석(path analysis)의 통계기법이 활용되었다.

III. 결과분석

1. 청소년의 캠핑참가 경험과 회복탄력성 및 학업스트레스의 관계

1.1 청소년의 캠핑참가 경험과 회복탄력성

[표 4]는 청소년의 캠핑참가 경험에 따른 회복탄력성의 차이에 대한 독립표본 T 검정 결과이다.

[표 4]에 의하면, 청소년의 캠핑참가 경험에 따른 회복탄력성의 하위요인인 통제성은 참가집단(M=3.57)이 비참가집단(M=3.40)에 비해 높게 나타났다. 이러한 차이는 통계적으로 5%수준에서 유의한 것으로 나타났다. 이는 캠핑 참가자가 비참가자에 비해 당황스럽거나 어려운 상황에서 문제의 원인과 해결방법 등을 보다 쉽게 찾을 수 있음을 의미한다. 즉, 캠핑에 참여하는 청소년들은 그렇지 않은 청소년들 보다 통제성이 높기 때문에 변화된 환경을 파악하고 쉽게 적응할 수 있음을 시사한다. 그러나 사회성과 긍정성은 참가집단이 비참가집단보다 높게 나타났다. 그러나 통계적으로는 집단 간에 유의한 차이가 없었다.

표 4. 청소년의 캠핑참가 경험에 따른 회복탄력성의 차이에 대한 독립표본 T 검정 분석 결과

하위요인	참가 여부	M±SD	t	p
통제성	참가	3.57±.451	3.146	.047
	비참가	3.40±.494		
사회성	참가	3.57±.480	2.527	.109
	비참가	3.42±.524		
긍정성	참가	3.67±.652	2.734	.881
	비참가	3.45±.703		

1.2 청소년의 캠핑참가 경험과 학업스트레스

[표 5]는 캠핑참가 경험에 따른 학업스트레스의 차이에 대한 독립표본 T 검정 분석 결과이다. [표 5]에 의하면, 청소년의 캠핑참가 경험에 따른 학업스트레스의 하위요인인 성적 스트레스와 수업 및 과제스트레스는 참가집단이 비참가집단보다 낮게 나타났으나, 통계적으로는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 5. 청소년의 캠핑참가 경험에 따른 학업스트레스의 차이에 대한 독립표본 T 검정 분석 결과

하위요인	참가 여부	M±SD	t	p
성적스트레스	참가	2.67±.947	-1.237	.881
	비참가	2.81±.952		
수업 및 과제스트레스	참가	2.42±.880	-2.310	.824
	비참가	2.66±.874		

2. 청소년의 캠핑참가 정도와 회복탄력성

[표 6]은 청소년의 캠핑참가 정도가 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과이다.

표 6. 청소년의 캠핑참가 정도가 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

독립 변수	통제성		사회성		긍정성	
	β	t	β	t	β	t
참가 빈도	-.057	-.697	-.013	-.158	.075	.963
참가 기간	-.079	-.963	-.019	-.238	.019	.247
참가 강도	.011	.128	.099	1.201	-.306	-3.938***
R ²	.010		.011		.102	

*** $p < .001$

[표 6]에 의하면, 캠핑참가 정도 중 참가강도($\beta = -.306$)는 회복탄력성의 하위요인인 긍정성에 매우 유

의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 참가 강도의 지표인 체류일이 길어지면 긍정성이 증가할 것이라는 일반적 기대와 상이한 결과라 할 수 있다. 즉, 참가강도가 증가하면 회복탄력성의 긍정성이 오히려 감소되는 현상을 보이고 있다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변수는 긍정성 전체 변량의 약 10.2%를 설명해 주고 있다.

3. 청소년의 캠핑참가 정도와 학업스트레스

[표 7]은 청소년의 캠핑참가 정도가 학업스트레스에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과이다.

표 7. 청소년의 캠핑참가 정도가 학업스트레스에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

독립 변수	성적스트레스		수업 및 과제스트레스	
	β	t	β	t
참가 빈도	-.035	-.446	-.148	-1.852
참가 기간	-.118	-1.501	-.019	-.242
참가 강도	-.274	-3.469**	-.254	-3.197**
R ²	.090		.077	

** $p < .01$

[표 7]에 의하면, 캠핑참가 정도 중 참가강도($\beta = -.274, -.254$)는 학업스트레스의 하위요인인 성적스트레스와 수업 및 과제스트레스에 매우 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 참가강도의 지표인 체류일이 길어질수록 학업스트레스 또한 감소하고 있음을 시사하고 있다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변수는 학업스트레스 전체 변량의 약 9.0, 7.7%를 설명해 주고 있다.

4. 청소년의 회복탄력성과 학업스트레스

[표 8]은 청소년의 회복탄력성이 학업스트레스에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과이다. [표 8]에 의하면, 회복탄력성 하위요인 중 통제성($\beta = -3.172$)는 수업 및 과제스트레스에 매우 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 통제성의 회복탄력성이 좋을수록 수업 및 과제스트레스가 감소될 수 있음을 의미한

다. 또한 긍정성($\beta=-.380$)은 성적스트레스와 수업 및 과제스트레스에 매우 유의한 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 긍정성의 회복탄력성이 좋을수록 학업스트레스는 감소한다 하겠다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변수는 학업스트레스 전체 변량의 약 17.1, 20.2%를 설명해주고 있다.

표 8. 청소년의 회복탄력성이 학업스트레스에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

독립변수	성적스트레스		수업 및 과제스트레스	
	β	t	β	t
통제성	-.123	-1.876	-.205	-3.172**
사회성	.074	1.150	.007	.114
긍정성	-.380	-6.539***	-.343	-6.019***
R ²	.171		.202	

** $\alpha<.01$ *** $\alpha<.001$

IV. 논의 및 결론

1. 논의

최근에 가족단위로 이루어지는 캠핑은 청소년들로 하여금 학교생활이나 학업생활에서 누적된 긴장감을 해소하고 건전한 여가활동 문화를 확산시키는데 중요한 역할을 담당한다. 자연 속에서 전개되는 캠핑은 지친 심신을 회복하도록 도와줌으로써 스트레스 해소에 기여할 수 있다. 분석 결과, 청소년의 캠핑참가는 회복탄력성과 학업스트레스에 의미있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 통계적으로 의미있는 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

청소년의 캠핑경험에 따라 회복탄력성은 차이가 있으나, 캠핑참가정도는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 즉, 청소년의 캠핑경험에 따른 회복탄력성의 차이를 분석한 결과, 청소년의 캠핑참가 집단이 비참가집단에 비하여 회복탄력성이 높게 나타났다. 이러한 결과는 청소년이 가족과의 캠핑참가를 통하여 긍정적인 마음상태를 갖게 됨을 시사하여 주고 있다. 청소년의 캠핑참가는 좌절되고 스트레스를 야기하는 상황에서 성공적으로 적용할 수 있는 회복탄력성 향상의 중요한 기회를 제공하고 있음을 알 수 있다. 체육학 연구영역에서

는 캠핑참가와 회복탄력성에 대한 직접적인 연구가 매우 미흡한 실정이지만, 캠핑과 유사한 여가활동으로서 스포츠활동과 회복탄력성에 관한 선행연구[14][21][23][29]를 통해서 본 연구의 결과를 뒷받침해주고 있다. 한정규, 허원석[29]은 중학생의 방과후 스포츠활동 참여에 따른 자아탄력성과 학교생활적응에 관한 연구에서 방과후 스포츠활동 참여가 자아탄력성과 학교생활적응을 향상시키는데 중요한 변수라고 보고하였다. 회복탄력성은 선천적 영향을 받기도 하지만, 사회환경적 요인에 의해서도 영향을 받는다. 이는 캠핑과 같은 여가활동이 회복탄력성에 영향을 줄 수 있음을 나타낸다. 최근에 주5일제와 주5일 수업이 전면 실시됨에 따라 캠핑이 활성화되고 있다. 가족단위의 캠핑참가는 가족의 의사소통을 촉진하고 가족의 화합이나 응집력을 제고시키는데 기여한다. 특히 청소년의 캠핑참가는 고민과 고통의 시기, 질풍노도의 시기인 청소년기에 자아를 건강하고 긍정적으로 확립하는 회복탄력성을 높일 수 있는 하나의 대안이 될 수 있다.

그러나 청소년의 캠핑참가정도가 회복탄력성에 미치는 영향을 분석한 결과, 캠핑참가 강도는 긍정성의 회복탄력성에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 캠핑참가 강도인 체류일이 길수록 긍정성의 회복탄력성이 증가할 것이라는 예상과 달리 오히려 긍정성의 회복탄력성이 감소하는 현상을 보였다. 이와 같은 결과는 다음과 같은 측면에서 설명될 수 있다. 어른 위주의 단조로운 캠핑참가 프로그램을 2박 이상 체험하거나 반복적으로 따분한 캠핑에 참가하는 경우 오히려 여가활동으로서 캠핑에 대한 여가권태감 또는 지루함을 초래할 수 있다. 이 경우 청소년은 캠핑에 부정적 태도를 지닐 가능성이 높아지며, 여가권태감으로 인하여 회복탄력성이 감소될 수 있다. 또한 청소년들은 또래들과 함께 보내는 여가활동을 희망할 수 있으나, 장시간을 소비하는 캠핑참가로 인하여 이러한 욕구를 충족시키지 못함으로써 회복탄력성이 감소될 수 있다. 청소년들의 여가활동은 일상생활이나 학업생활에서 벗어난 즐거움을 추구하는 활동이라 할 수 있다. 청소년들의 일상 또는 학업 생활에서 경험하는 권태감은 캠핑과 같은 건전한 여가활동을 통해 해소할 수 있다. 그러나 만약 즐거

움과 기분전환을 위해 참여한 캠핑이 청소년들에게 지루함이나 권태감을 준다면 캠핑의 긍정적 효과가 나타나지 않거나 아니면 부정적 효과가 나타날 수 있다. 이 경우 캠핑은 청소년의 회복탄력성에 별다른 도움을 주지 못하거나 오히려 지루함으로 인하여 회복탄력성을 감소시키는 결과를 초래할 수 있다. 청소년의 캠핑참가와 회복탄력성의 관계를 명료하게 확립하기 위해서는 심층적인 인터뷰를 통해 두 변수간의 관련성을 규명해야 할 것이다.

청소년의 캠핑경험에 따라 학업스트레스는 차이가 없으나, 캠핑참가정도는 영향을 학업스트레스에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 청소년의 캠핑경험에 따른 학업스트레스의 차이를 분석한 결과, 청소년의 캠핑참가 집단이 비참가집단에 비하여 학업스트레스가 낮게 나타났으나, 통계적으로는 유의한 차이가 없었다. 이는 현재의 캠핑참가 프로그램만으로 청소년의 학업스트레스를 해소하는데 기여하지 않음을 의미한다. 청소년의 캠핑참가를 통하여 학업스트레스를 해소하기 위해서는 청소년들이 캠핑에 보다 적극적으로 참가하여 몰입할 수 있도록 재미와 흥미를 이끌어낼 수 있는 다양한 프로그램을 구성할 필요가 있을 것이다. 예컨대, 어른 위주의 프로그램보다도 청소년 자녀 위주의 레크리에이션적 캠핑 프로그램을 운영한다면 청소년들이 학업에서 축적된 스트레스를 해소하는데 기여할 수 있을 것이다.

청소년의 캠핑참가정도가 학업스트레스에 미치는 영향을 분석한 결과, 캠핑참가강도는 정적스트레스와 수업 및 과제스트레스에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 캠핑참가강도인 체류일이 학업스트레스를 해소하는데 중요한 역할을 담당하고 있음을 보여주고 있다. 즉, 청소년의 캠핑참가 체류일이 길어질수록 학업스트레스가 감소된다. 청소년의 캠핑은 일상이나 학업 생활에서 탈피하여 자연 속에서 전개되는 활동이므로 최소한 참여하는 시간동안 학업을 잊을 수 있으며, 나아가 참가정도에 따라 그동안 축적되어 온 학업스트레스를 해소할 수 있는 가능성을 지니고 있다. 청소년 캠핑의 긍정적 기능 및 효과를 극대화하기 위해서는 청소년들이 따분해하지 않고 자연 속에서 즐길 수

있도록 다양한 프로그램을 체험하도록 해야 할 것이다. 캠핑참가정도와 학업스트레스에 관한 직접적인 연구는 수행되지 않았으나, 캠핑과 유사한 여가활동인 스포츠활동과의 관련성은 보고되어 왔다. 박현균[10]은 스포츠활동이 심리적 긴장과 스트레스 결과를 감소시킨다고 보고함으로써 본 연구의 결과를 지지해주고 있다.

청소년의 회복탄력성이 학업스트레스에 미치는 영향을 분석한 결과, 회복탄력성은 학업스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 긍정성의 회복탄력성은 학업스트레스의 모든 하위요인에 부적 영향을 미치며, 통제성은 수업 및 과제 스트레스에 부적 영향을 미치고 있다. 이와 같은 결과는 회복탄력성이 좋을수록 학업스트레스가 감소되고 있음을 의미한다. 청소년들은 캠핑참가 자체를 통하여 회복탄력성이 좋아지고, 이렇게 향상된 회복탄력성은 학업스트레스를 감소시키는 중요한 수단으로 작용하고 있음을 알 수 있다. 결국 회복탄력성이 높은 청소년은 학업생활에서 발생하는 스트레스를 잘 해소, 관리하는 능력을 갖게 되어, 학업스트레스 수준이 낮게 나타나는 경향을 보이게 된다. 회복탄력성과 유사한 개념인 자아탄력성에 관한 선행연구[32][34]들은 자아탄력성이 높은 아동이 낮설거나 위험한 상황에서도 융통성있고 효율적으로 적응하며, 과제해결을 위해 충동을 조절하는 특징을 보였다고 보고하고 있다. Neighbors, Forehand, 그리고 Mcvica[35]에 따르면 부모갈등 수준이 높더라도 자아탄력성이 높은 청소년은 낮은 수준의 스트레스를 경험한다고 하였다[14]. 회복탄력성이 높은 청소년은 그렇지 않은 청소년에 비해 학업스트레스와 같은 부정적인 정서를 낮게 지각하며 스트레스 상황에서 벗어나는 속도가 빠르며, 갈등 상황에서도 낮은 수준의 스트레스만 경험한다는 연구결과와 맥락을 같이한다[2][24][37]. 본 연구의 결과나 선행연구들을 볼 때 청소년의 학업스트레스를 해소, 관리하기 위해서는 회복탄력성을 높일 수 있는 방안을 고려해야 하며, 특히 청소년들이 선호할 수 있는 다양한 캠핑프로그램을 개발하려는 노력이 필요할 것이다.

2. 결론

본 연구는 청소년을 대상으로 캠핑참가가 회복탄력

성 및 학업스트레스에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 결론은 다음과 같다.

첫째, 청소년의 캠핑참가경험에 따른 회복탄력성은 차이가 있다. 즉, 캠핑참가 집단이 비참가집단보다 회복탄력성은 높다.

둘째, 청소년의 캠핑참가정도는 회복탄력성에 부적 영향을 미친다. 즉, 캠핑참가정도 중 참가강도인 체류일이 길어지면 긍정성의 회복탄력성은 오히려 감소된다.

셋째, 청소년의 캠핑참가경험에 따른 학업스트레스는 차이가 없다. 즉, 캠핑참가 집단이 비참가집단보다 학업스트레스는 낮으나, 통계적으로는 유의한 차이가 없다.

넷째, 청소년의 캠핑참가정도는 학업스트레스에 부적 영향을 미친다. 즉, 캠핑참가정도 중 참가강도인 체류일이 길어지면 성적스트레스와 수업 및 과제스트레스는 감소된다.

다섯째, 캠핑참가에 의해 강화된 회복탄력성은 청소년의 학업스트레스에 부적 영향을 미친다. 즉, 회복탄력성이 좋을수록 학업스트레스는 감소된다.

이 연구에서는 청소년의 캠핑참가와 회복탄력성 및 학업스트레스의 관계를 규명하였으나, 후속연구에서는 어떠한 캠핑프로그램이 회복탄력성을 높이고 학업스트레스를 감소시킬 수 있는지에 대한 명확한 규명이 필요할 것이다. 이는 본 연구의 결과에서도 알 수 있듯이, 지나치게 따분하거나 이른 위주의 캠핑 프로그램이 스토리가 있는 청소년 위주의 캠핑 프로그램보다 캠핑참가 효과가 낮을 것이라는 가정에서 비롯된 것이다.

참 고 문 헌

- [1] 강남욱, *회복탄력성, 스트레스요인, 스트레스 대처양식의 상관성 연구*, 인제대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2012.
- [2] 강명희, 이수연, "청소년의 학업스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 희망 및 자아탄력성의 매개효과", *한국청소년학회*, 제20권, 제6호, pp.265-293, 2013.
- [3] 교육과학기술부, *교육통계 분석 자료집*, 2011.
- [4] 김종호, 정정욱, "한국 청소년들의 체육수업과 신체활동 수준이 정신건강 및 학업성적과의 관련성", *한국체육과학회지*, 제21권, 제6호, pp.553-570, 2012.
- [5] 김주환, *회복탄력성*, 고양: 위즈덤하우스, 2011.
- [6] 김관수, 한기훈, "중학생의 방과 후 체육활동 참여가 정서와 성격에 미치는 영향", *스포츠과학논문집*, 제23권, pp.39-58, 2011.
- [7] 민하영, 유안진, "학령기 일상적 생활스트레스 개발", *한국아동학회지*, 제19권, 제2호, pp.77-96, 1998.
- [8] 박경희, *아동이 지각한 어머니의 기대수준과 학업스트레스와의 관계*, 성신여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2008.
- [9] 박성희, *아동의 학교학업 스트레스 및 과외학업 스트레스와 무력감간의 관계*, 부산대학교 대학원, 석사학위논문, 2006.
- [10] 박현균, *운동 참여와 자긍심이 스트레스 대처 방안에 미치는 영향*, 동국대학교 대학원, 석사학위논문, 1997.
- [11] 서영기, *스포츠 활동 참여가 중학생의 스트레스에 미치는 영향*, 동아대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.
- [12] 양종훈, "중등학생의 스포츠활동 참여에 따른 사회적 지지와 자아탄력성 및 학교생활적응의 관계", *한국체육과학회지*, 제19권, 제4호, 2010.
- [13] 오미향, *청소년의 학업스트레스요인 및 증상분 석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과*, 서강대학교 대학원, 석사학위논문, 1993.
- [14] 이건우, 원미애, "학교스포츠클럽활동 참여 중학생의 신체적 자기개념이 자아탄력성과 학교행복감에 미치는 영향", *한국체육교육학회지*, 제18권, 제1권, 2013.
- [15] 이숙영, "청소년의 가정환경과 학교적응 관계에서 자아탄력성, 학업스트레스, 정신건강의 매개효과", *청소년학연구*, 제19권, 제11호, 2012.
- [16] 이신숙, *중학생의 회복탄력성이 학교적응성에*

- 미치는 영향 연구, 조선대학교 대학원, 석사학위 논문, 2012.
- [17] 이쌍이, *아동의 자아탄력성이 학업스트레스와 학교생활적응에 미치는 영향*, 국민대학교 교육연구소, 2011.
- [18] 이연희, *유아의 회복탄력성과 스트레스 및 사회적 지지와의 관계*, 중앙대학교 대학원, 석사학위 논문, 2013.
- [19] 이윤영, 박재우, “아동·청소년의 우울감과 자아존중감간 신체활동 매개효과 검증”, 한국체육학회지, 제21권, 제4호, 2012.
- [20] 이인혜, *청소년이 인지한 가족탄력성과 학업스트레스가 학교적응에 미치는 영향*, 서울기독대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 2008.
- [21] 이인화, “신체활동 참가학생의 자아탄력성, 스트레스 및 학교생활적응의 관계”, 한국초등체육학회지, 제17권, 제4호, pp.101-111, 2012.
- [22] 이정아, *마음챙김에 기초한 유아 인지명상 프로그램이 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 효과*, 동국대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [23] 이주송, *중학생의 방과후 스포츠 활동참여에 따른 회복탄력성 및 잠재비행의 차이*, 신라대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [24] 이후승, *고등학생이 지각한 사회적 지지와 지각한 자아탄력성이 스트레스 지각에 미치는 영향*, 연세대학교 대학원, 석사학위논문, 2003.
- [25] 주현식, “청소년의 여가활동이 스트레스해소 및 학업 성취도에 미치는 영향에 대한 연구”, 관광·레저연구, 제13권, 제1호, pp.81-97, 2001.
- [26] 통계청, *청소년통계*, 여성가족부, 2012.
- [27] 박효정, *한국 중등학생 생활 및 문화실태 분석연구1*, 한국교육개발원, 2003.
- [28] 현주, *한국 학부모의 교육열 분석 연구*, 한국교육개발원, 2003.
- [29] 한정규, 허원석, “중학생의 방과후 스포츠활동 참여에 따른 자아탄력성과 학교생활적응의 관계”, 한국체육교육학회지, 제18권, 제2호, pp.63-75, 2013.
- [30] J. H. Block and J. Block, “The role of ego-control and ego-resilience in the organization of behavior,” In W.A. Collins(Ed.), *Mine sota symposia on child psychology*, Vol.13, pp.39-101, 1980.
- [31] K. M. Connor, “Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *Journal Clinical Psychiatry*,” Vol.67, No.2, pp.46-49, 2006.
- [32] D. C. Funder and J. Block, “The role of ego-control, ego resiliency, and IQ in delay of gratification in adolescence,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.57, pp.1041-1050, 1989.
- [33] B. M. Gillespie, W. Chaboyer, M. Wallis, and P. Grimbeek, “Resilience in the operating room: Developing and testing of a resilience model,” *Journal of Advanced Nursing*, Vol.59, No.4, pp.427-438, 2007.
- [34] W. Mischel, Y. Shoda, and P. K. Peake, “The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.54, pp.687-696, 1988.
- [35] B. Neighbors, R. Forehand, and D. Mcvigar, “Resilient adolescents and interparental conflict,” *American Journal of Orthopsychiatry*, Vol.63, pp.462-471, 1933.
- [36] K. Reivich and A. Shatte, *The resilience factor*, NY: Broadway Books, 2003.
- [37] M. M. Tugade, B. L. Fredrickson, and B. L. Feldman, “Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health,” *Journal of personality*, Vol.72, No.6, 2004.
- [38] K. Tusaie and J. Dyer, “Resilience: A historical review of the construct,” *Holistic Nursing Practice*, Vol.18, pp.3-10, 2004.

[38] 소영호, "생활체육참가자의 공감능력이 회복탄력성 및 행복에 미치는 영향", 한국체육학회지, 제53권, 제1호, pp.167-180, 2014.

[39] 심태영, 박기용, "다문화가정 중학생의 스포츠클럽활동이 스포츠우정 및 회복탄력성에 미치는 영향", 한국체육학회지, 제53권, 제3호, pp.167-180, 2014.

[40] S. E. Iso-Ahoa, *The social psychology of leisure and recreation*, W. C. Brown Company Publishers, 1980.

[41] 김수안, *프로야구 선수의 회복탄력성에 관한 연구*, 서울대학교 대학원, 박사학위논문, pp.22-27, 2014

[42] M. A. Brennan, "Conceptualizing resiliency: An interactional perspective for community and youth development," *Child Care in Practice*, Vol.14, pp.55-64, 2008.

[43] L. B. Dunn, A. Iglewicz, and C. Moutier, "A conceptual model of medical student well-being: Promoting resilience and preventing burnout," *Academic Psychiatry*, No.32, pp.44-53, 2008.

저 자 소 개

김 경 식(Kyong-Sik Kim)

정회원



- 1994년 2월 : 경기대학교 사회체육학과(체육학사)
 - 1996년 2월 : 서울대학교 체육교육과(교육학석사)
 - 2004년 2월 : 서울대학교 체육교육과(체육학박사)
 - 2006년 3월 ~ 현재 : 호서대학교 사회체육학과 부교수
- <관심분야> : 여가 및 체육정책, 사회연결망과 빅데이터, 사이버스포츠공동체와 사회자본

김 연 규(Yeon-Kyu Kim)

정회원



- 2008년 2월 : 충남대학교 체육교육과(체육학사)
 - 2013년 9월 : 충남대학교 체육교육과(체육학석사)
 - 2014년 3월 : 호서대학교 체육교육과 입학(체육학박사)
 - 2010년 3월 ~ 현재 : 중등학교 체육교사
- <관심분야> : 여가 및 체육정책, 사회연결망

박 영 만(Young-Man Park)

정회원



- 2002년 2월 : 한국체육대학교 안전관리학과(안전학사)
 - 2006년 8월 : 한국체육대학교 안전관리학과(안전학석사)
 - 2010년 8월 : 경기대학교 경호안전학과(경호안전학 박사)
 - 2014년 3월 ~ 현재 : 중원대학교 조교수
- <관심분야> : 시큐리티 경영, 민간경비, 경호무도

서 강 석(Kang-Suk Seo)

정회원



- 1986년 2월 : 청주대학교 경영학과(경영학사)
 - 1997년 2월 : 청주대학교 회계학과(회계학석사)
 - 2014년 2월 : 호서대학교 골프산업학과(체육학석사)
 - 2014년 10월 현재 : 호서대학교 체육학과 박사과정
 - 2014년 10월 현재 : 서립원격학원 원장
- <관심분야> : 골프교육산업, 골프 컨디션닝, 경영과 조직론, 마케팅기법