

방과후체육활동 참여에 따른 심리적 안녕감 변화

Change of Psychological Well-being by Participating in an after School Physical Training Activity

임태희*, 김동현**

용인대학교 태권도경기지도학과*, 동아대학교 태권도학과**

Tae-Hee Lim(taeheejm@naver.com)*, Dong-Hyun Kim(hyun@dau.ac.kr)**

요약

이 연구는 중학생을 대상으로 계획된 방과후체육활동 참여 여부에 따라 심리적 안녕감에 어떠한 변화가 있는지를 알아보는 것에 목적이 있었다. 이러한 연구목적을 달하기 위하여 K시 M중학교 남학생 중 방과 후 활동에 참여하는 학생 100명을 선정하였다. 측정도구는 박정희(2007)가 개발한 청소년 심리적 안녕감 측정도구를 타당도 검증절차를 거친 후에 사용하였다. 실험집단은 1주에 2차시씩 총 12주 동안 계획된 방과후체육활동에 참여하였고, 통제집단은 일반 교과과목 수업에 참여하였다. 실험설계는 사전 사후로 나누어 두 차례 반복측정에 의한 이원변량분석을 실시하였다. 이 연구에서 도달한 연구결과를 토대로 결론을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 계획된 방과후체육활동에 참여한 집단과 교과활동에 참여한 집단은 가족관계 요인의 변화에서 통계적으로 의미 있는 차이가 있다. 둘째, 두 집단은 교사관계 요인의 변화에서 통계적으로 의미 있는 차이는 없다. 셋째, 두 집단은 자기인식 요인의 변화에서 통계적으로 의미 있는 차이가 있다. 넷째, 두 집단은 자기 주장성 요인의 변화에서 통계적으로 의미 있는 차이는 없다. 다섯째, 두 집단은 심리적 안녕감 중 친구관계 요인의 변화에서 통계적으로 의미 있는 차이가 있다. 여섯째, 두 집단은 심리적 안녕감 중 학습 주도성 요인의 변화에서 통계적으로 의미 있는 차이는 없다. 종합해 볼 때, 중학생 시기에 계획된 방과후체육활동은 가족이나 부모에 대한 관심과 사랑에 대한 느낌을 확장시킬 수 있고, 자신에 대하여 긍정적인 인식과 삶에 대한 태도를 가질 수 있으며, 친구들과 친밀한 관계를 가짐으로써 상호신뢰를 쌓아갈 수 있도록 도움을 줄 수 있다.

■ 중심어 : | 방과후체육활동 | 심리적 안녕감 |

Abstract

The purpose of this study was to find out the change in psychological well-being of middle school students by participating in after school physical training activities. To achieve this object, 100 male students of M middle school in K city. "Teenagers' psychological well-being measurement tool" developed by Chung-hee Park(2007). Twice a week, for twelve weeks, the experimental group took part in an after school physical training activity, and the control group, in non-physical classes. The conclusion reached based on the result of this study are as follows. First, there was a statistically significant difference in the change of the family relations factor. Second, there was no statistically significant difference in the change of the student-teacher relations factor between the group Third, there was a statistically significant difference in the change of the self-awareness factor between the group. Fourth, there was no statistically significant difference in the change of the self assertiveness factor between the group. Fifth, there was a statistically significant difference in the change of the friendship factor between the group. Sixth, there was no statistically significant difference in the change of the self-initiative studying factor between the group. In conclusion, taking part in an after school physical training activity on a regular basis can increase the feeling of care and love from family relations, give positive self awareness and attitude towards life, and help building mutual trust between friends by having close relationship.

■ keyword : | After School | Psychological well-being |

* 본 연구는 동아대학교 교내연구비 지원에 의하여 수행된 연구임.

접수일자 : 2014년 05월 07일

심사완료일 : 2014년 06월 20일

수정일자 : 2014년 06월 20일

교신저자 : 김동현, e-mail : hyun@dau.ac.kr

I. 서론

청소년 시기에 신체활동 신체·심리발달에 긍정적인 영향을 줄 것이라는 것은 이미 1세기 전부터 심리학파 사회학자들에게 관심의 대상이었다. 특히 신체활동은 자기개념 형성에 있는 청소년들에게 매우 중요한 영향 요인으로 작용한다. 달리 말하면 신체활동은 청소년들이 자아개발과 행복의 터전을 쌓아갈 수 있는 밑거름인 셈이다.

하지만 학교체육 현장에서 운동이 청소년 발달과 운동효과적인 측면에서 매우 중요하다는 인식에 공감대가 형성되었음에도 불구하고, 청소년을 대상으로 한 대부분의 연구들은 기능적인 측면[26]과 주요타자의 영향[23] 그리고 심리 요인들 사이의 관계성[28] 연구에 최소한의 관심만을 보이고 있다. 이는 청소년의 운동참여에 따른 체계적이고 실제적인 사회 심리적 변화에 대해서 명확한 증거자료를 제시하지 못하고 있음을 반증하는 것이기도 하다[17].

청소년기에 신체활동의 중요성이 강조되고 있는 만큼 우리나라 청소년들은 마음 놓고 땀 흘릴 수 있는 공간과 시간이 턱없이 부족하다. 최근 들어 학교폭력과 왕따가 사회 이슈로 부각되면서 학교 교육에 대한 재조명이 필요하다는 것에 힘이 실리고 있다. 뿐만 아니라 사교육비 부담과 계층 및 지역 간 격차를 완화할 수 있는 교육정책의 필요성 또한 설득력을 얻어 왔다. 이러한 제한점을 제고하고 보완하기 위한 일환으로 방과후체육활동 프로그램이 정부차원에서 보다 체계적으로 시행되기에 이르렀다.

방과후체육활동은 학생들의 잠재성이나 특기를 개발하고 참여자들이 정규수업 시간 이외에 방과후나 주말 시간을 이용하여 자율적으로 참여하는 방식으로 운영된다. 즉 스스로 참여하는 활동이기 때문에 내적 동기를 높임으로써 즐거움과 자기만족을 높일 수 있는 장점이 있다. 뿐만 아니라 학생들은 이 활동을 자발적으로 참여함으로써 신체적으로 정규 수업시간에 습득한 운동기술을 더욱 심화할 수 있는 기회를 제공받을 수 있고, 심리적으로 자신감, 즐거움, 신체적 자기개념 등과 같은 심리적 요소를 개발할 수 있는 기회 또한 제공받

을 수 있다.

이러한 이유로 방과후체육활동 참여에 따른 청소년들의 사회·심리적 효과에 대한 연구들이 점차 늘어가고 있다. 방과후체육활동은 청소년 스스로 자신이 좋아하는 종목을 선택하여 참가하기 때문에 자신의 흥미와 적성을 계발하고 건강 체력, 대인관계 등을 개선하는데 효과적인 활동으로 인정받고 있다[4].

지금까지 청소년의 스포츠 참가가 대인관계 개선, 사회성 발달, 올바른 가치관 형성, 학교생활 적응 등 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과들[9][10][19]이 보고되었다. 이들 연구들은 방과후체육활동에 참여하는 학생들 자신이 직접 몸으로 하는 체험을 통해서 인간이 느끼는 여러 가지 가치 중 감성적 가치 즉 감동, 인내, 기쁨, 쾌락 등을 동시에 맞출 수 있음을 시사하고 있다[21].

한편 방과후체육활동은 학교교육과 평생교육의 연계 체계로 이해하는 것이 바람직하다. 방과후 활동을 평생교육 차원에서 바라본다면 그 의미를 라이프 스패ן[life span]이라는 통합적 관점에서 좀 더 확장시켜볼 수 있다. 즉 학업수준을 개발하는 인지적 차원뿐만 아니라 사회적인 인간으로 성장해 가는 전인적인 측면을 포괄할 수 있기 때문이다. 이렇듯 방과후체육활동은 평생교육관점에서 접근할 때 삶과 연계한 교육 그리고 자아의 내면을 개발하는 것과도 연결 지을 수 있다. 평생교육이 삶의 백년대계를 세우는 곳으로 무한경쟁 시대의 필수적인 요소가 아니라 우리의 삶을 향상시키고, 궁극적으로 인간이 바라는 삶 즉 행복한 삶을 지향할 수 있다[13].

미국, 그리스, 한국, 아르헨티나, 바레인 국민들에게 '인생에서 가장 원하는 것이 무엇이냐'라고 질문했을 때 그들은 한결 같이 '행복'을 첫 번째로 꼽았다[24]. 이것은 끊임없는 발달과 성장의 과정에 있는 국내 학생들에게도 예외가 아니다. 그러나 2007년 12월에 교육인적자원부에서 발표한 '2008 학생정신건강관리방안' 자료에 따르면, 학생들의 행복 정도를 예측하는 안녕감 수준은 매우 심각한 상태에 놓여 있다[1].

뿐만 아니라 염유식[12]의 청소년 행복지수 국제 비교에 따르면 우리나라 청소년들은 경제협력개발기구(OECD) 23개 국가 중 주관적 행복지수가 65.98로 가장 낮게 나타났다. 이러한 수치는 OECD 국가 평균 점수인

100점에 크게 밑도는 것이고, 스페인(113.6점)보다 무려 47.6점 낮은 것이다. 또한 한국은 2009년에 행복지수가 64.3점과 2010년에 65.1점을 기록하면서 3년 연속 꼴찌를 면치 못하고 있다.

한편 2000년을 기점으로 심리학계는 긍정심리학(positive psychology)이 새로운 패러다임으로 각광받기 시작했다. 부정적 심리요인을 제거하거나 감소시키는 부정심리학에서 인간이 가진 강점을 발굴하고 이를 더욱 강화하려는 긍정심리학으로의 전환을 꾀하고 있는 것이다[3]. 최근 긍정이라는 개념을 운동 환경과 삶의 연속선상에서 이해하고 연구하려는 시도는 붓물을 이루고 있음에도 불구하고 우리나라 청소년들과 학교 현장에서 ‘행복’이란 말은 아직 먼 나라의 이야기처럼 들린다.

김진영, 고영건[5]은 긍정심리학을 심리적 안녕감이나 주관적 안녕감 등과 같이 개인의 긍정적이고 주관적인 경험과 본질에 주목하고, 이를 개발해서 행복에 다다를 수 있는 것에 초점을 두고 있다. 이와 같이 긍정심리학의 궁극적 지향점은 행복에 있다.

긍정심리학과 관련한 연구들을 살펴보면 행복을 대변하는 안녕감(well-being)에 관한 논문들이 눈에 많이 띈다[2][15][20]. 그렇다면 우리는 긍정심리학적 관점에서 심리적 안녕감을 어떤 개념으로 받아들여야 할까? 이러한 질문에 대한 답은 이 연구가 지향하는 이론적 근간으로 작용할 수 있기 때문에 중요하다.

심리학자들은 행복을 연구하기 위하여 자기 자신의 삶을 어떻게 평가하고 얼마나 만족하느냐에 관심을 갖기 시작하면서 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이란 개념을 활용하여 연구를 시작하였다. 이 두 개의 유사한 개념은 추구하는 관점에 따라 다르게 정의되고 그 하위요인 또한 매우 다르다. 즉 행복은 쾌락적 관점과 행복론적 관점으로 나뉘어 접근해야 한다는 주장이 Ryan과 Deci[27]에 의해 제기되었다.

쾌락적 관점은 자신의 삶을 주관적으로 만족하는지 평가하고 긍정정서와 부정정서 중 어느 쪽 정서가 더 높은가로 인지적 평가를 함으로써 행복을 평가하는 것을 전제로 한다. 따라서 주관적 안녕감은 개인 삶의 만족과 정서를 측정하여 평가한다. 반면 행복론적 관점은

가치 있는 삶과 진정한 자아와 일치하는 삶에 더 많은 관심을 갖는다. Ryan & Deci[27], Ryff & Singer[30]와 같은 연구자들은 삶의 질이 높다는 것을 한 개인이 사회 구성원으로서 얼마나 잘 살아가고 있는가를 기준으로 삼아야 한다고 주장한다.

Ryff[29]는 쾌락적 관점에서 행복을 단편적이고 삶의 질을 단순화 한 것에 대하여 비판하면서 보다 체계적으로 행복을 측정할 필요성을 언급하였다. 그는 Maslow의 자아실현, Rogers의 완성된 개인, Allport의 성숙, Erikson의 기본적 삶의 경향 등의 이론을 바탕으로 6개 차원의 행복 척도를 체계적으로 개발하였다. 이러한 연구성과를 기반으로 국내에서도 김명소 등[6], 김혜원과 김명소[8] 등에 의해 심리적 안녕감 연구가 시작되었고, 박정희와 심혜숙[11]은 연령대 별로 심리적 안녕감의 하위차원에 대한 양상이 달라지는 것을 고려하여 청소년 특성에 맞는 측정도구를 개발하였다.

종합해 볼 때, 청소년은 신체활동을 통해서 다양한 사회 심리적 측면에서 발달을 꾀할 수 있다. 이러한 사실은 청소년의 신체활동에 따른 사회 심리적 효과에 대한 연구에 잘 나타나 있다. 하지만 우리나라 학교 정책은 입시위주의 경쟁구조와 지나친 결과지상주의로 인해서 학교폭력, 왕따, 자살과 같은 부작용을 낳고 있다. 교육부는 공교육의 문제점을 바로잡고 치유하기 위한 대안으로 방과후활동 그 중에서도 체육활동을 장려하고 있다. 이러한 노력에도 불구하고 우리 청소년들은 아직도 OECD 국가 중 행복지수 꼴찌라는 불명예를 안고 있다.

따라서 이 연구는 청소년의 신체활동이 긍정심리학적 패러다임이 지향하는 행복에 어떠한 의미로 작용할 수 있는지 그 의미를 알아보기 위해서 시도되었다. 이에 대한 목적으로는 중학생을 대상으로 계획된 방과후 체육활동 참여에 따라 행복을 대표하는 심리적 안녕감이 어떠한 변화가 있는지 알아보는 것이었다.

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 K시에 소재한 M중학교 남학생 중 방과 후 활동에 참여하는 학생 100명을 선정하여 실험집단 50명, 통제집단 50명으로 집단을 나누었다. 실험집단은 방과후체육활동에 참여하는 집단이었고, 통제집단은 방과후교과활동에 참여하는 집단이었다. 연구대상은 목적적 표집방법을 활용하여 선정하였다. 그리고 측정도구의 타당성 검증을 위하여 사전조사 100명 외에 130명을 더 선정하여 설문을 실시하였다. 총 230개의 설문 응답 중 통계처리에 부적합하다고 판단된 22개의 응답분을 제외한 나머지 208개를 사용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 연구대상에 대한 구체적인 정보는 [표 1]과 같다.

표 1. 연구대상

구분	연구대상(2×2)	내용
방과후 체육활동 참여	중학교 1, 2, 3학년 50명	방과후체육활동을 규칙적으로 하는 집단 주 2회 4시간 이상 참여
방과 후 교과활동 참여	중학교 1, 2, 3학년 50명	방과 후 교과활동을 하는 집단 주 2회 4시간 이상 참여
타당성 검증	M 중학교 학생 208명	측정도구의 타당성 검증을 위하여 탐색적 요인분석에 활용

2. 측정도구

이 연구에서는 ‘성명’, ‘학년, 반’, ‘운동참여 여부 종목’, ‘기간’, ‘빈도’, ‘강도’ 등과 같이 인구통계학적 문항을 공변인으로 활용하여 반복측정에서 집단특성을 벗어나는지 여부를 판단하기 위해 사용하였다.

그리고 심리적 안녕감 측정도구는 박정희와 심혜숙 [11]이 개발한 청소년 심리적 안녕감 측정도구를 사용하였다. 박정희는 측정도구 개발과정을 거쳐 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기 주장성, 학습 주도성과 같이 6개 요인 51개 문항으로 개발하였다. 이 측정도구의 척도는 5점 Likert형[1: 전혀 아니다, 2: 아니다, 3: 보통이다, 4: 그렇다, 5: 매우 그렇다]으로 구성되어 있었다. 이 문항을 활용하여 예비설문을 실시하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과 총 23개 문항이 탐색되었다. 이에 대한 결과를 제시하면 [표 2]와 같다.

제 1 요인은 .544~.789로 5문항, 제 2 요인은 .695~.740으로 4문항, 제 3 요인은 .439~.726으로 4문항,

제 4 요인은 .605~.790으로 3문항, 제 5요인은 .476~.806으로 3문항, 제 6 요인은 .474~.653으로 4문항이 탐색되었다.

표 2. 심리적 안녕감의 탐색적 요인분석 결과

	Component						h ²
	1요인	2요인	3요인	4요인	5요인	6요인	
V4	.789	.121	-.065	.046	.125	.038	.661
V13	.764	.009	.117	-.030	.123	.168	.642
V19	.710	.244	.089	.219	-.041	-.134	.640
V8	.632	.009	-.038	.226	.382	.133	.615
V5	.544	.105	.287	.044	-.086	.143	.419
V21	.142	.740	.272	.032	-.026	.073	.649
V24	.091	.721	.133	.139	.099	.259	.643
V23	.103	.719	.038	.119	.149	.366	.699
V22	.113	.695	-.027	.223	.219	-.029	.595
V3	.078	.211	.728	.036	.128	.151	.621
V7	.055	-.005	.696	.224	.191	-.013	.575
V18	.399	.462	.466	.192	-.006	-.047	.630
V14	.351	.332	.439	.099	-.154	.202	.501
V15	.202	.097	.062	.790	-.031	.106	.690
V17	-.038	.281	.357	.647	.155	.098	.660
V16	.161	.204	.131	.605	.462	.139	.684
V6	.098	.065	.036	.084	.806	.081	.679
V2	.044	.147	.496	-.044	.635	.091	.683
V11	.153	.249	.127	.364	.476	.158	.485
V1	.081	.291	.068	.086	.147	.653	.551
V12	-.025	-.009	.509	.194	-.029	.623	.687
V10	.417	.271	-.025	.060	.240	.535	.596
V9	.445	.163	.092	.404	.114	.474	.634
고유치	7.068	2.046	1.540	1.419	1.116	1.048	
설명변량 (%)	30.731	8.895	6.698	6.168	4.852	4.556	
누적변량 (%)	30.731	39.626	46.323	52.492	57.344	61.900	
요인명	긍정적 자기인식	가족관계	교사관계	친구관계	자기 주장성	학습 주도성	

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
a. Rotation converged in 7 iterations.

변인의 탐색적 요인분석 결과 6개 요인 23개 문항이 탐색되었고, 이러한 정보를 활용하여 통계처리 하였다. 각 요인의 개념을 박정희와 심혜숙[11]의 연구에 기초하여 조작적 정의 내리면 다음과 같다. ‘긍정적 자기인식’은 자신에 대한 긍정적인 인식과 삶에 대한 태도를 묻고, ‘가족관계’는 가족 혹은 부모에 대한 관심과 사랑에 대한 지각 정도를 묻고, ‘교사관계’는 교사와의 편하고 가까운 관계 및 상호신뢰와 존중의 정도를 묻고, ‘친구관계’는 친구와의 친밀하고 원만한 관계 및 상호신뢰

의 정도를 묻고, ‘자기 주장성’은 자신의 의견을 적절히 표현하고 반영시키는 정도를 묻으며, 마지막으로 ‘학습 주도성’은 삶의 목적과 방향성을 가지고 학습하는 정도를 묻는 문항으로 구성되어 있다.

3. 연구설계

이 연구를 수행하기 위하여 실험집단 선정, 프로그램 구성 및 적용 단계로 나누었다. 실험집단 선정은 방과 후 신체활동에 참여하는 집단을 실험집단으로 선정하였고, 방과 후 교과활동에 참여하는 집단을 통제집단으로 선정하였다. 실험집단 학생들이 방과후체육활동에 참여하는 동안 통제집단 학생들은 방과 후 교과활동에 참여하였다. 방과 후 수업은 2012년 9월 10일부터 11월 29일까지로 약 12주 동안 적용하였다. 설문은 두 집단에 대하여 사전과 사후로 나누어 심리적 안녕감 측정도구를 활용하여 실시하였다.

방과후체육활동 프로그램은 육상, 풋살, 농구, 축구와 같이 중학교 학생들이 가장 선호하는 종목을 선정하였다. 지도내용은 중학생 수준에 맞도록 차시로 구분하여 구성하였고, 약 12주 동안 매 주 2회 4시간 규칙적으로 실시하였다. 방과후체육활동 프로그램에 대한 차시별 내용은 [표 3]과 같다.

표 3. 차시별 프로그램

차시	종목	지도내용	준비물
1~2	육상	스트레칭, 왕복달리기, 크로스컨트리, 단거리 달리기	초시계
3~4	풋살	원터치, 드리블, 패스, 슛, 센터링, 연습경기	공, 초시계
5~6	농구	드리블, 패스, 슛, 연습경기	공, 초시계
7~8	축구	원터치, 드리블, 패스, 슛, 센터링, 연습경기	공, 초시계
9~10	육상	스트레칭, 왕복달리기, 크로스컨츄리, 단거리 달리기	공, 초시계
11~12	풋살	원터치, 드리블, 패스, 슛, 센터링, 연습경기	공, 초시계
13~14	농구	드리블, 패스, 슛, 연습경기	공, 초시계
15~16	축구	원터치, 드리블, 패스, 슛, 센터링, 연습경기	공, 초시계
17~18	육상	스트레칭, 왕복달리기, 단거리 달리기	공, 초시계
19~20	풋살	원터치, 드리블, 패스, 슛, 센터링, 연습경기	공, 초시계
21~22	농구	드리블, 패스, 슛, 연습경기	공, 초시계
23~24	축구	원터치, 드리블, 패스, 슛, 센터링, 연습경기	공, 초시계

[기간: 2012년 9월 ~ 2012년11월]

연구설계는 반복측정에 의한 이원혼합설계(2×2)로서 방과후체육활동에 참여하는 집단과 교과활동에 참여하는 집단 그리고 12주 간격을 두고 두 차례 반복측정 하였다.

4. 자료처리

자료는 SPSS 18.0 for Windows를 사용하여 통계처리 하였다. 두 집단이 유사한 집단인지를 확인하기 위하여 독립표본 t 검정으로 집단 간 동질성을 확인하였다. 집단 간 동질성을 확인한 후에 이원변량분석을 위하여 각 일반영역에 속한 하위 변인들의 기술통계치(M, SD)를 구하였다. 그리고 집단별 측정시점에 따른 반복측정에 의한 이원변량분석을 실시하였다. 상호작용효과(interaction effect)가 나타난 경우 측정시점에 따른 평균치를 가지고 결과를 해석하였고, 그렇지 않은 경우 주효과(main effect) 분석은 개체내 요인효과 검증을 실시하였다. 여기서 통계적 유의수준은 p<.05로 하였다.

III. 결과

1. 집단 간 동질성

집단 간 측정시점에 따른 심리적 안녕감의 변화에 대한 차이를 알아보기에 앞서 얼마나 서로 유사한 집단인지를 확인하였다. 방과후체육활동에 참여하는 집단과 교과활동에 참여하는 집단으로부터 1차 설문에서 얻은 자료로 독립표본 t 검정을 실시하였다[표 4].

[표 4]에 나타난 바와 같이 6개 요인 모두에서 집단 간 통계적으로 유의미한 차이가 없음을 알 수 있다. 이러한 결과는 두 집단의 심리적 안녕감 수준에 차이가 없음을 의미한다. 따라서 두 집단은 서로 유사하다고 평가하였다. 이러한 결과를 토대로 반복측정에 의한 이원변량분석 결과를 살펴보면 다음과 같다.

표 4. 집단 간 동질성 검사

구 분		집단구분		t(Sig.)
		실험	통제	
가족관계	M	2.51	2.55	.331(.742)
	std.	.49	.56	
교사관계	M	2.94	2.95	.083(.934)
	std.	.69	.49	
긍정적 자기인식	M	2.59	2.72	1.21(.228)
	std.	.57	.53	
자기주장	M	2.78	2.88	.974(.333)
	std.	.54	.54	
친구관계	M	3.04	3.07	.333(.740)
	std.	.44	.46	
학습 주도성	M	2.57	2.64	.538(.592)
	std.	.69	.60	

2. 심리적 안녕감 변화

1) 가족관계

두 집단과 측정시점별 심리적 안녕감 중 가족관계 요인의 평균과 표준편차는 [표 5]와 같다.

표 5. 가족관계의 평균과 표준편차

구 분	실험		통제	
	M	SD	M	SD
사전	2.51	.49	2.55	.56
사후	2.92	.64	2.66	.60

방과후체육활동에 참여한 집단은 가족관계 요인의 1차(2.51), 2차(2.92) 측정에서 교과활동에 참여한 집단의 1차(2.55)와 2차(2.66)에 비하여 증가폭이 큼을 알 수 있다. 기술통계치에 기초하여 이원변량분석(2×2)을 실시한 결과는 다음과 같다.

집단과 측정시점 간에 가족관계 요인은 $F(1, 98)=4.033(p<.05)$ 로 상호작용 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 방과후체육활동과 교과활동에 대한 심리적 안녕감 중 가족관계의 변화 패턴이 다를 수 있다.

[표 5]와 [그림 1]은 방과후체육활동 참여집단이 교과활동 참여집단에 비하여 가족관계의 측정시점에 따라 평균점수가 높게 나타나고 있음을 보여주고 있다.

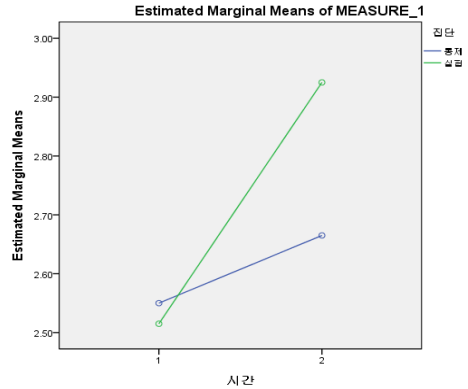


그림 1. 가족관계 변화

2) 교사관계

두 집단과 측정시점별 심리적 안녕감 중 교사관계 요인의 평균과 표준편차는 [표 6]과 같다.

표 6. 교사관계의 평균과 표준편차

구 분	실험		통제	
	M	SD	M	SD
사전	2.94	.69	2.95	.49
사후	3.39	.84	3.15	.73

방과후체육활동에 참여한 집단은 교사관계 요인의 1차(2.94), 2차(3.39) 측정에서 증가폭이 교과활동에 참여한 집단의 1차(2.95)와 2차(3.15)에서 큰 차이를 보여주지 못했다. 기술통계치에 기초하여 이원변량분석(2×2)을 실시한 결과는 다음과 같다.

집단과 측정시점 간에 교사관계 요인은 $F(1, 98)=1.804(p>.05)$ 로 상호작용 효과가 없는 것으로 나타났다. 즉, 개체간 요인이 개체내 요인에 영향을 미치지 않았으므로 방과후체육활동과 교과활동에 대한 심리적 안녕감 중 교사관계의 변화 패턴은 다르지 않은 것으로 해석할 수 있다. 따라서 측정 시점에 대한 주효과를 분석하였다.

개체내 요인 효과 검정 결과 측정시점(사전, 사후)에 따라 교사관계에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. F값이 12.196이고 유의확률 값이 .001로 나타나 측정시점 간 교사관계의 평균값이 다를 수 있다. 하지만 집단에 대한 개체간 요인 효과 검정 결과 F 값

이 1.196으로 나타나 집단 간 교사관계의 평균값에는 차이가 없었다. [그림 2]에서 보는 바와 같이 두 집단 모두 시간의 흐름에 따라 직선형으로 상승하는 변화 패턴을 보여주고 있음을 확인할 수 있다.

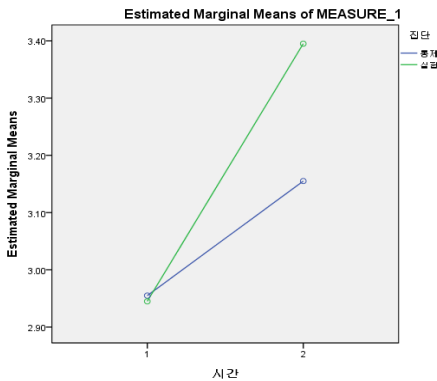


그림 2. 교사관계 변화

3) 긍정적 자기인식

두 집단과 측정시점별 심리적 안녕감 중 긍정적 자기인식 요인의 평균과 표준편차는 [표 7]과 같다.

표 7. 긍정적 자기인식의 평균과 표준편차

구 분	실험		통제	
	M	SD	M	SD
사전	2.59	.57	2.72	.53
사후	3.17	.46	2.93	.50

방과후체육활동에 참여한 집단은 긍정적 자기인식 요인의 1차(2.59), 2차(3.17) 측정에서 교과활동에 참여한 집단의 1차(2.72)와 2차(2.93)에 비하여 증가폭이 큼을 알 수 있다. 기술통계치에 기초하여 이원변량분석(2×2)을 실시한 결과는 다음과 같다.

집단과 측정시점 간에 긍정적 자기인식 요인은 $F(1, 98)=8.341(p<.05)$ 로 상호작용 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 방과후체육활동과 교과활동에 대한 심리적 안녕감 중 긍정적 자기인식의 변화 패턴이 다름을 뜻한다.

[표 7]과 [그림 3]은 방과후체육활동 참여집단이 교과활동 참여집단에 비하여 긍정적 자기인식의 측정시점

에 따라 평균점수가 높게 나타나고 있음을 보여주고 있다.

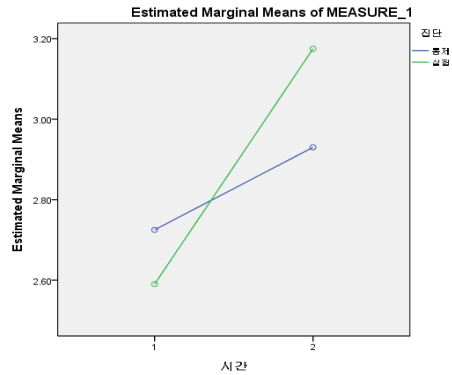


그림 3. 긍정적 자기인식 변화

4) 자기주장성

두 집단과 측정시점별 심리적 안녕감 중 자기 주장성 요인의 평균과 표준편차는 [표 8]과 같다.

표 8. 자기 주장성의 평균과 표준편차

구 분	실험		통제	
	M	SD	M	SD
사전	2.78	.54	2.88	.54
사후	2.98	.55	2.99	.46

방과후체육활동에 참여한 집단은 자기 주장성 요인의 1차(2.78)와 2차(2.98) 측정에서 증가폭이 교과활동에 참여한 집단의 1차(2.88)와 2차(2.99)에서 큰 차이를 보여주지 못했다. 기술통계치에 기초하여 이원변량분석(2×2)을 실시한 결과는 다음과 같다.

집단과 측정시점 간에 자기 주장성 요인은 $F(1, 98)=.800(p>.05)$ 로 상호작용 효과가 없는 것으로 나타났다. 즉, 개체간 요인이 개체내 요인에 영향을 미치지 않으므로 방과후체육활동과 교과활동에 대한 심리적 안녕감 중 자기 주장성의 변화 패턴은 다르지 않았다. 따라서 측정 시점에 대한 주효과를 분석하였다.

개체내 요인 효과 검정 결과 측정시점[사전, 사후]에 따라 자기 주장성에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. F값이 8.247이고 유의확률 값이 .005로 나타나 측정시점 간 자기 주장성의 평균값이 다름을

뜻한다. 하지만 집단에 대한 개체간 요인 효과 검정 결과 F 값이 .406으로 나타나 집단 간 자기 주장성의 평균 값에는 차이가 없었다. [그림 4]에서 보는 바와 같이 두 집단 모두 시간의 흐름에 따라 직선형으로 상승하는 변화패턴을 보여주고 있다.

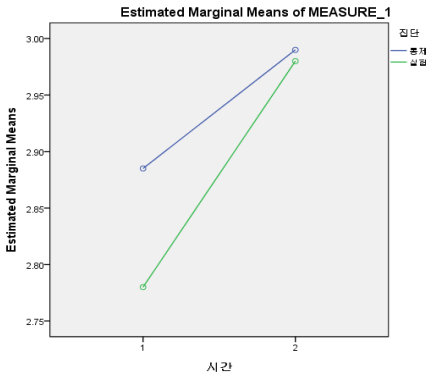


그림 4. 자기 주장성 변화

5. 친구관계

두 집단과 측정시점별 심리적 안녕감 중 친구관계 요인의 평균과 표준편차는 [표 9]과 같다.

표 9. 친구관계의 평균과 표준편차

구 분	실험		통제	
	M	SD	M	SD
사전	3.04	.44	3.07	.46
사후	3.38	.47	3.10	.45

방과후체육활동에 참여한 집단은 친구관계 요인의 1차(3.04)와 2차(3.38) 측정에서 교과활동에 참여한 집단의 1차(3.07)와 2차(3.10)에 비하여 증가폭이 큼을 알 수 있다. 기술통계치에 기초하여 이원변량분석(2×2)을 실시한 결과는 다음과 같다.

집단과 측정시점 간에 친구관계 요인은 $F(1, 98)=8.910(p<.05)$ 으로 상호작용 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 방과후체육활동과 교과활동에 대한 심리적 안녕감 중 친구관계의 변화 패턴이 다르듯 뜻한다.

[표 8]과 [그림 5]는 방과후체육활동 참여집단이 교과

활동 참여집단에 비하여 친구관계의 측정시점에 따라 평균점수가 높게 나타나고 있음을 보여주고 있다.

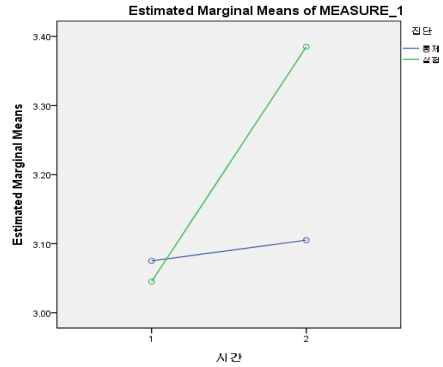


그림 5. 친구관계 변화

6) 학습주도성

두 집단과 측정시점별 심리적 안녕감 중 학습 주도성 요인의 평균과 표준편차는 [표 10]과 같다.

표 10. 학습 주도성의 평균과 표준편차

구 분	실험		통제	
	M	SD	M	SD
사전	2.57	.69	2.64	.60
사후	2.64	.55	2.74	.60

방과후체육활동에 참여한 집단은 학습 주도성 요인의 1차(2.57)와 2차(2.64) 측정에서 증가폭이 교과활동에 참여한 집단의 1차(2.64)와 2차(2.74)에서 큰 차이를 보여주지 못했다. 기술통계치에 기초하여 이원변량분석(2×2)을 실시한 결과는 다음과 같다.

집단과 측정시점 간에 학습 주도성 요인은 $F(1, 98)=.48(p>.05)$ 로 상호작용 효과가 없는 것으로 나타났다. 즉, 개체간 요인이 개체내 요인에 영향을 미치지 않으므로 방과후체육활동과 교과활동에 대한 심리적 안녕감 중 학습 주도성의 변화 패턴은 다르지 않다. 따라서 측정 시점에 대한 주효과를 분석하였다.

개체내 요인 효과 검정 결과 측정시점[사전, 사후]에 따라 학습 주도성에 통계적으로 유의한 차이가 없음을 알 수 있다. F값이 1.367이고 유의확률 값이 .244로 나

다나 측정시점 간 학습 주도성의 평균값이 차이가 없음을 뜻한다. 또한 집단에 대한 개체간 요인 효과 검정 결과에서도 F 값이 .048로 나타나 집단 간 학습 주도성의 평균값에는 차이가 없다. [그림 6]에서 보는 바와 같이 두 집단 모두 시간의 흐름에 따라 선형으로 상승 직선으로 함께 변화하고 있음을 확인할 수 있다.

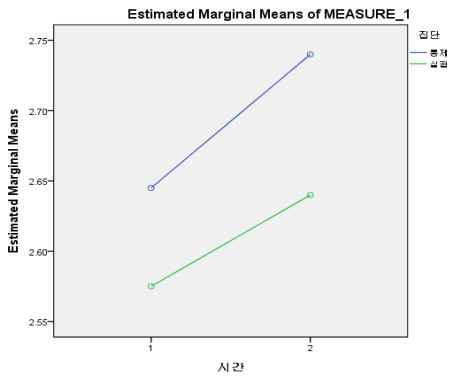


그림 6. 학습 주도성 변화

IV. 논의 및 결론

1. 논의

이 연구는 중학생을 대상으로 통제집단과 실험집단으로 나누어 계획된 방과후체육활동 참여에 따라 행복을 대표하는 심리적 안녕감에 변화차이가 있는지를 알아보는 것에 목적이 있었다. 이러한 연구목적 달하기 위하여 K시 M중학교 남학생 중 방과 후 활동에 참여하는 학생 100명을 선정하였다. 방과후체육활동에 참여하는 학생 50명을 실험집단으로 하고, 방과후교과활동에 참여하는 학생 50명을 통제집단으로 구성하였다. 측정 도구는 박정희와 심혜숙[11]이 개발한 청소년 심리적 안녕감 측정도구를 타당도 검증절차를 거친 후에 사용하였다. 실험집단은 1주에 2차시씩 총 12주 동안 계획된 방과후체육활동에 참여하였고, 통제집단은 일반 교과과목 수업에 참여하였다. 실험설계는 사전 사후로 나누어 두 차례 반복측정에 의한 이원변량분석을 실시하였다. 이러한 과정을 거쳐 도출된 결과를 가지고 선행

연구를 토대로 변인 간 관계와 그 의미를 제시하였다.

6개 요인에 사전 동질성 검사는 집단이 서로 다른지 여부를 확인하기 위하여 실시하였다. 그 결과 모든 요인에서 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 사전 동질성 검사 수치는 집단 간 차이 연구에서 연구결과 타당성을 뒷받침하기 위한 중요한 지표로 활용된다. 만약 집단 간 서로 차이가 발생했다면 연구를 위한 그룹 설정을 잘못했다는 문제 제기가 가능하기 때문이다. 이 연구의 두 집단은 심리적 안녕감 점수에 통계적으로 의미 있는 차이가 없으므로 서로 유사한 집단이라고 해석하였다. 이러한 결과를 토대로 집단 간 반복측정에 따른 차이를 알아보았다.

교사관계는 $F(1, 98)=1.804(p>.05)$ 로 상호작용 효과가 없었다. 이 결과는 방과후체육활동이나 교과활동 집단이 시간이 지남에 따라 교사관계 변화 점수에 통계적으로 의미 있는 차이가 없었음을 뜻한다. 하지만 방과후체육활동 집단은 사전 사후 비교에서 교사관계 점수가 .45점 증가한 반면 교과활동 집단은 .20점 증가한 것으로 나타나 그 증가 폭에 차이가 있음을 알 수 있다. 그리고 자기 주장성은 $F(1, 98)=.800(p>.05)$ 로 상호작용 효과가 없었다. 이 결과는 방과후체육활동이나 교과활동 집단이 시간이 지남에 따라 자기 주장성 변화 점수에 통계적으로 의미 있는 차이가 없었음을 뜻한다. 하지만 방과후체육활동 집단은 사전 사후 비교에서 자기 주장성 점수가 .20점 증가한 반면 교과활동 집단은 .11점 증가한 것으로 나타나 소폭의 차이가 있음을 알 수 있다.

다음으로 학습주도성은 $F(1, 98)=.48(p>.05)$ 로 상호작용 효과가 없었다. 이 결과는 방과후체육활동이나 교과활동 집단이 시간이 지남에 따라 학습주도성 변화 점수에 통계적으로 의미 있는 차이가 없었음을 뜻한다. 하지만 방과후체육활동 집단은 사전 사후 비교에서 학습주도성 점수가 .07점 증가한 반면 교과활동 집단은 .01점 증가한 것으로 나타나 소폭의 차이가 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 운동효과가 참여기간에 따라 차이를 가질 것이란 선행연구와 비교함으로써 보다 의미 있게 해석할 수 있다. Focht, Bouchard, & Murphey(25)는 단기간의 운동 참여는 신체적 자기개념

과 같은 사회심리 요인에 긍정적 영향을 주지 못했다고 밝혔다. 이희태, 엄성호, 조대용[16]은 웨이트트레이닝, 테니스, 수영, 배드민턴을 실험집단에 12주 동안 프로그램에 참여시킨 결과 신체적 자기개념에 별다른 차이가 없었을 보고하였다. 그리고 Ascii, Kin, Kosar[22]는 운동참여자에게 8주간 에어로빅을 시켰지만 효과가 의미 있게 나타나지 않았다고 보고하였다. 그들은 하나같이 운동효과가 없었던 이유를 운동참여 빈도가 너무 낮거나, 참여기간이 너무 짧은 것이라고 했다. 임태희[17]는 발달기에 있는 아이들은 운동참여에 따른 사회 심리적 효과가 짧은 기간에도 나타날 수 있지만 보통 빈도와 강도를 충족하는 선에서 약 12에서 24주가 지나면서 주로 효과가 나타났다고 보고한 바 있다.

이 연구에서 통계적으로 큰 의미를 갖지 못한 심리적 안녕감 요인은 교사관계, 자기주장성, 학습주도성과 같이 운동참여와 직접적인 관련이 없는 것들이었다. 물론 장기적으로 운동에 참여한다면 신체적 만족, 정서적 만족, 성취감 등으로 사고의 방식이 달라진대거나 학습스트레스 해소를 통해 전이된 운동효과를 기대할 수 있을 지도 모른다. 사실 운동은 뇌의 호르몬분비에 영향을 주어 학습효과가 있고, 자기개념 확립과 정체성 형성에 긍정적이지만 우리나라 교육환경에서는 서양의 연구결과를 그대로 녹여 해석하기는 아직 이르다고 판단된다.

과중한 학습스트레스, 1등만 기억하는 면학분위기, 인지적 평가를 통한 서열화 등과 같이 운동에 참여하는 것이 오히려 스트레스로 작용하게 되는 교육구조의 틀 속에서 수행된 연구를 다른 환경에서 수행된 서양의 것과 비교하는 것은 의미가 적기 때문이다. 실제로 이 연구에 참여한 한 학생은 운동할 때는 너무 좋는데, 가끔 운동하면서 이 운동이 끝나고 나면 또 학원에 가야한다든지, 쉬지 못하고 공부해야 한다는 걱정이 앞선다고 고민을 토로하기도 했다. 따라서 후속연구에서는 우리나라 교육환경의 구조적 틀 속에서 운동이 학생들에게 어떤 의미로 다가설 수 있는지 그리고 교육환경 개선을 위해 방과후체육활동이 어떤 기능으로 작용할 수 있는지 등에 대해서 알아볼 필요가 있다. 그리고 연구기간에 따라 운동참여 효과가 달라질 수 있음에 착안하여 요람에서 무덤까지를 지향하는 라이프 스펙적 관점에

서 확장연구와 종단적 개념의 연구수행이 필요하다.

한편 방과후체육활동 집단이 교과활동 집단에 비해 통계적으로 의미 있는 차이를 나타낸 요인들도 있었다. 가족관계는 $F(1, 98)=4.033(p<.05)$ 로 상호작용 효과가 나타났다. 이 결과는 방과후체육활동에 참여하고 있는 학생들이 교과활동에 참여하고 있는 학생들에 비해 시간이 지나면서 가족관계 변화 점수가 통계적으로 의미 있게 나타났음을 뜻한다. 그 변화는 체육활동 참여집단이 신체활동에 참여함으로써 2.51에서 2.92로 변화의 폭이 교과활동 집단에 비해 상대적으로 크다고 해석하였다.

긍정적 자기인식은 $F(1, 98)=8.341(p<.05)$ 로 상호작용 효과가 있었다. 이 결과는 방과후체육활동에 참여하고 있는 학생들이 교과활동에 참여하고 있는 학생들에 비해 시간이 지나면서 긍정적 자기인식 변화 점수가 통계적으로 의미 있게 나타났음을 뜻한다. 그 변화는 체육활동 참여집단이 신체활동에 참여함으로써 2.93에서 2.93으로 변화의 폭이 교과활동 집단에 비해 상대적으로 크다고 해석하였다. 그리고 친구관계는 $F(1, 98)=8.910(p<.05)$ 로 상호작용 효과가 있었다. 이 결과는 방과후체육활동에 참여하고 있는 학생들이 교과활동에 참여하고 있는 학생들에 비해 시간이 지나면서 친구관계 점수가 통계적으로 의미 있게 나타났음을 뜻한다. 그 변화는 체육활동 참여집단이 신체활동에 참여함으로써 3.04에서 3.38로 변화의 폭이 교과활동 집단에 비해 상대적으로 크다고 해석하였다.

이 연구는 청소년 스스로 선택해서 참여하는 체육활동이 대인관계를 개선시키는 효과가 있다는 김민[4]의 연구결과를 지지하는 것으로 나타났다. 그리고 신체활동이 인내력, 표현력을 같은 사회적 기능을 개선시키는 효과가 있고, 뿐만 아니라 장기적으로 신체활동에 참여하면 리더십, 단체생활, 친화력 같은 사회성이 개선되는 효과가 있다는 임태희[18]의 연구결과와 유사하다.

이러한 연구결과는 발달기에 있는 청소년들이 자신이 원하는 신체활동을 통해 자신을 평가하는 인식의 방법에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 뒷받침하고 있다. 그리고 1차 집단인 가족과의 관계 개선과 친구관계가 좋아짐으로써 정서적인 안정을 찾을 수 있고, 더 나아가 심리적 행복감을 경험하게 된다. 이러한 이유로

신국에서는 방과후체육활동을 중요한 과외 활동으로 규정하고 있다. 일본에서는 대부분의 초·중등학교에서 다양한 종목과 내용의 방과후체육활동이 보편화되어 있다[14]. 또한 영국, 독일, 프랑스, 캐나다, 미국에서도 정규 교육을 보완하는 방과후체육활동이 활발히 이루어지고 있다. 이는 성장기에 있는 청소년들이 진정으로 원하는 것이 무엇이며, 또한 ‘그들에게 실제로 필요한 교육이 무엇인가’라는 측면을 현실적으로 고려한 교육수요자의 필요에 부합하는 교육을 실시하고 있는 것으로 볼 수 있다[7].

서론에서 밝혔듯이 행복은 단편적인 요인이나 순간의 상태로 평가하기 어렵다. 이 연구에서는 Ryff[29]의 행복론적 관점에서 개발된 심리적 안녕감을 이론적 기반으로 하여 청소년들의 방과후체육활동에 따른 행복 수준에 대하여 관심을 가지고 수행하였다. 행복을 보다 다양한 이론과 개념에 기반을 둔 접근은 이 연구 결과를 보다 의미 있게 해석하도록 도움을 주었다. 그리고 연령의 수준에 따라 행복을 측정하는 하위차원이 달라지기 때문에 박정희와 심혜숙[11]의 청소년 특성에 맞게 개발된 측정도구를 사용함으로써 청소년의 행복 수준을 보다 타당성 있게 측정했다는 것에 의미가 있다.

2. 결론

이 연구에서 도달한 연구결과를 토대로 결론을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 계획된 방과후체육활동에 참여한 집단과 교과활동에 참여한 집단은 심리적 안녕감 중 가족관계 요인의 변화에서 통계적으로 의미 있는 차이가 있다. 즉, 계획된 방과후체육활동에 참여하는 것은 가족이나 부모에 대한 관심과 사랑을 받는 것에 대하여 의미 있는 변화를 보일 수 있다.

둘째, 계획된 방과후체육활동에 참여한 집단과 교과활동에 참여한 집단은 심리적 안녕감 중 교사관계 요인의 변화에서 통계적으로 의미 있는 차이는 없다. 셋째, 계획된 방과후체육활동에 참여한 집단과 교과활동에 참여한 집단은 심리적 안녕감 중 자기인식 요인의 변화에서 통계적으로 의미 있는 차이가 있다. 즉, 계획된 방

과후체육활동에 참여하는 것은 자신에 대한 긍정적인 인식과 삶에 대한 태도에 변화를 보일 수 있다.

넷째, 계획된 방과후체육활동에 참여한 집단과 교과활동에 참여한 집단은 심리적 안녕감 중 자기 주장성 요인의 변화에서 통계적으로 의미 있는 차이는 없다.

다섯째, 계획된 방과후체육활동에 참여한 집단과 교과활동에 참여한 집단은 심리적 안녕감 중 친구관계 요인의 변화에서 통계적으로 의미 있는 차이가 있다. 즉, 계획된 방과후체육활동에 참여하는 것은 친구와의 친밀하고 원만한 관계 및 상호신뢰 정도에 변화를 보일 수 있다.

여섯째, 계획된 방과후체육활동에 참여한 집단과 교과활동에 참여한 집단은 심리적 안녕감 중 학습 주도성 요인의 변화에서 통계적으로 의미 있는 차이는 없다.

종합해 볼 때, 중학생 시기에 계획된 방과후체육활동은 가족이나 부모에 대한 관심과 사랑에 대한 느낌을 확장시킬 수 있고, 자신에 대하여 긍정적인 인식과 삶에 대한 태도를 가질 수 있으며, 친구들과 친밀한 관계를 가짐으로써 상호신뢰를 쌓아갈 수 있도록 도움을 줄 수 있다.

참고 문헌

- [1] 강진호, 유형근, 손현동, “마음챙김 명상을 활용한 고등학생의 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발”, 중등교육연구, 제57권, 제1호, pp.213-243, 2009.
- [2] 공수자, 한규석, 이은희, “한국 노인의주관적 안녕감 모형 개발”, 한국심리학회지, 건강, 제9권, 제3호, pp.743-770, 2004.
- [3] 김계주, 임태희, “경호무도 수련자의 다차원적 완벽주의 성향이 주관적 안녕감에 미치는 영향”, 대한무도학회지, 제12권, 제3호, pp.311-325, 2010.
- [4] 김민, 청소년의 방과 후 체육활동 참가가 사회적 관계 및 학교생활 적응에 미치는 영향, 건국대학교 교육대학원 석사학위논문, 2009.
- [5] 김진영, 고영건, “긍정 임상심리학: 멘탈휘트니스와

- 긍정 심리치료”, 한국심리학회지: 사회문제, 제15권, 제1호, pp.155-168, 2009.
- [6] 김명소, 김혜원, 차경호, “심리적 안녕감의 구성 개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로”, 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제15권, 제2호, pp.19-40, 2011.
- [7] 김용환, “방과 후 체육활동의 의미와 교육적 가치 구현 방안”, 한국체육교육학회지, 제17권, 제2호, pp.1-12, 2012.
- [8] 김혜원, 김명소, “우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감과와의 관계분석”, 한국심리학회지: 여성, 제5권, 제1호, pp.27-41, 2000.
- [9] 문한식, “초등학생의 방과 후 체육활동 경험과 신체적 자기개념 및 정서와의 관계”, 한국체육과학회, 제20권, 제5호, pp.347-361, 2011.
- [10] 박연혁, 초등학생의 체육 특기 적성 교육 참여 동기가 학교 생활적응에 미치는 영향, 경희대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문, 2011.
- [11] 박정희, 심혜숙, 청소년의 심리적 안녕감 척도 개발, 아시아교육연구, 제8권, 제4호, 111-135.
- [12] 염유식, “한국 어린이·청소년 행복지수 국제 비교”, 한국방정환재단, 연세대학교 사회발전 연구소, 제8권, 제3호, pp.111-135, 2007.
- [13] 오재환, 삶의 질 향상과 평생교육, 한경 Business, 한국경제신문, 2012.
- [14] 이용식, “즐거운 일본의 방과 후 체육활동”, 국민체육, 제21권, 제10호, 2005.
- [15] 이주일, “노인의 대인애착 경향과 심리적 안녕감, 사회적 활동 및 지지적 관계 추구”, 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제18권, 제2호, pp.11-29, 2004.
- [16] 이희태, 엄성호, 조대용, “운동프로그램 참가에 따른 건강체력과 신체적 자아개념의 변화”, 한국스포츠심리학회, 제15권, 제2호, pp.115-128, 2004.
- [17] 임태희, 태권도 수련의 심리적 변화모형 개발 및 효과 검증, 서울대학교 대학원 박사학위논문, 2007.
- [18] 임태희, “태권도 수련에 따른 청소년의 사회성 변화”, 체육과학연구, 제20권, 제2호, pp.387-399, 2009.
- [19] 최충식, 초등학생의 스포츠 활동 참가와 사회성의 관계, 한국 교원대학교 대학원 석사학위논문, 2006.
- [20] 차경호, 한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계, 청소년학연구, 제11권, 제3호, pp.321-337, 2004.
- [21] 최의창, “운동의 인문적 효과-자기 성찰과 삶의 통합”, 스포츠과학, 제95권, pp.62-75, 2006.
- [22] F. H. Ascii, A. Kin, and S. N. Kosar, “Effect of participation in an 8 week aerobic dance and step aerobics program on physical self-perception and body image satisfaction,” International Journal of Sport Psychology, Vol.29, pp.366-375, 1999.
- [23] N. P. Barnett, F. L. Smoll, and R. E. Smith, “Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition,” The Sport Psychologist, Vol.6, pp.111-127, 1992.
- [24] E. Diener, “Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index,” American Psychologist, Vol.55, pp.34-43, 2000.
- [25] B. C. Focht, L. J. Bouchard, and M. Murphey, “Influence of Martial Arts Training on the Perception of Experimentally Induced Pressure Pain and Selected Psychological Responses,” Journal of Sport Behavior, pp.232-244, 2000.
- [26] D. Gould, Understanding attrition in children’s sport,” In D. Gould and M. Weiss(Eds.), Advances in pediatric sport sciences: Vol II. Behavioral issues, pp.61-85, 1997.
- [27] R. M. Ryan and E. L. Deci, “Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being,”

- American Psychology, Vol.55, pp.68-78, 2001.
- [28] G. C. Roberts, D. C. Treasure, and M. Kavussanu, "Motivation in physical activity contexts: An achievement goal perspective," In M. Maehr & P. Pintrich(Eds.), Advances in motivation and achievement, Vol.10, pp.413-447, 1997.
- [29] C. D. Ryff, "Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being," Journal of personality and social psychology, Vol.57, No.6, pp.1069-1081, 1999.
- [30] C. D. Ryff and B. Singer, "The contours of positive human health. Psychological Inquiry," Vol.9, No.1, pp.1-28, 1998.

저 자 소 개

임 태 희(Tae-Hee Lim)

정회원



- 2000년 2월 : 용인대학교 무도대학 태권도학과(태권도학사)
 - 2004년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(교육학석사)
 - 2007년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(체육학박사)
 - 2007년 3월 ~ 현재 : 용인대학교 무도대학 태권도경기지도학과 교수
- <관심분야> : 태권도, 스포츠심리기술, 태권도 인성, 지도자 교육

김 동 현(Dong-Hyun Kim)

정회원



- 2005년 2월 : 용인대학교 태권도학과(체육학사)
 - 2007년 8월 : 용인대학교 교육대학원 체육교육(교육학석사)
 - 2010년 8월 : 경기대학교 대학원(경호안전학박사)
 - 2013년 3월 ~ 현재 : 동아대학교 태권도학과 교수
- <관심분야> : 태권도, 태권도 교육론, 무도심리