

## 중학생의 여가활동 유형과 스트레스 및 행복의 관계

### Relationship of Leisure Activities' Type, Stress and Happiness among the Student of Middle School

김 경 식, 송 강 영\*, 장 미 란\*\*

호서대학교, 동서대학교\*, 용인대학교\*\*

Kim kyung-sik, Song gang-young\*, Jang mi-ran\*\*

Ho-seo Univ, Dong-seo Univ.\*, Yong-in Univ.\*\*

#### 요약

이 연구는 중학생을 대상으로 여가활동과 스트레스 및 행복의 관계를 규명하는데 목적이 있다. 이를 위해 2,833명의 중학생을 표집 하였다. 통계 처리는 SPSSWIN 18.0을 활용하여 F검증을 실시하였다. 결론은 다음과 같다. 첫째, 여가활동 유형에 따라 스트레스는 차이가 있다. 즉, 부모스트레스는 취미 오락활동에서 높고 스포츠 문화관광활동에서 낮다. 성적 학업스트레스는 사회활동에서 높고 스포츠 문화관광활동에서 낮다. 외모스트레스는 휴식활동에서 높고 스포츠 문화관광 활동에서 낮다. 둘째, 여가활동 유형에 따라 행복은 차이가 없다.

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

이 연구는 청소년 정책 개발원에서 수행한 청소년 패널 조사 데이터를 이용하여 여가활동 유형과 스트레스 및 행복의 관계를 규명함으로써 체육학 지식체 형성에 기여함은 물론 청소년 정책에 필요한 정책자료를 제공하는데 그 필요성이 있다.

### 2. 연구의 목적

이 연구는 중학생의 여가활동 유형과 스트레스 및 행복의 관계를 규명하고자 한다. 즉, 중학생의 여가활동 유형에 따른 스트레스 및 행복의 차이를 분석하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

이 연구는 2008년 한국청소년정책연구소에서 수행한 한국청소년패널조사 데이터를 활용하여 분석하였다. 한국청소년패널조사는 전국지역의 중학교 2학년을 대상으로 개별 면접한 것이다. 이 패널조사에서는 다단계계층 확률표집법을 활용하여 총 2,833명을 추출하였다.

### 2. 연구도구

이 연구는 중학생의 여가활동 유형과 스트레스 및 생

활만족의 관계를 규명하기 위하여 크게 사회 인구학적 특성, 여가활동, 스트레스, 생활만족으로 구성하였다. 사회인구학적 특성은 성, 수입, 부모의 학력으로 측정 하였다. 여가유형도 취미오락활동, 휴식활동, 사회활동, 스포츠관광활동으로 측정 하였다. 스트레스는 학업관련 스트레스, 교우관계 스트레스, 외모관련 스트레스 등 총 17개 문항으로 측정 하였다. 생활만족은 삶에 대한 전반적인 만족을 측정하였다. 스트레스와 생활만족 척도는 '전혀 만족하지 못한다(1점)'에서 '매우 만족한다(5점)'까지 5단계로 구분 하였다.

### 3. 설문지 타당도 및 신뢰도

이 연구에서는 한국청소년 정책 개발원에서 수행한 한국 청소년패널조사 데이터를 활용하였기 때문에 타당도 및 신뢰도가 확보된 것으로 사료된다. 스트레스 설문지에 대한 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위하여 이 연구에서는 요인분석 및 신뢰도 분석을 실시하였다. 요인분석 결과, 요인 1은 부모스트레스, 요인 2는 학업스트레스, 요인 3은 외모스트레스, 요인 4는 교우관계스트레스로 구성 되었다. 요인 적재치는 .560이상으로 나타났다. 신뢰도 분석결과 신뢰도 개수는  $\alpha=.762$ 이상으로 나타났다.

### 4. 자료처리

통계처리는 SPSSWIN 18.0 프로그램을 활용하여 타당도 및 신뢰도 검증을 위하여 요인분석(factor analysis)

표 1. 중학생의 여가활동 유형에 따른 스트레스의 차이에 대한 F 검증

유형	부모스트레스	학업스트레스	외모스트레스	교우관계스트레스
1. 취미오락활동(974)	2.503±.783	2.816±.743	2.454±.845	1.788±.722
2. 휴식활동(1176)	2.458±.737	2.284±.758	2.462±.879	1.824±.704
3. 사회활동(460)	2.497±.746	2.870±.716	2.440±.798	1.755±.703
4. 스포츠관광활동(173)	2.284±.707	2.660±.774	2.239±.852	1.697±.590
F값	4.430**	3.576*	3.524*	2.292*
사후검증	1,2,3,4	2,3,4	1,2,4	
	4,1,2,3	4,2,3	4,1,2	

\* p&lt;.05 \*\* p&lt;.01

및 신뢰도 분석(reliability analysis)을 실시하였으며, 여가활동유형에 따라 스트레스 및 생활만족의 차이를 분석하기 위해 F검증을 실시하였다.

### III. 결과

#### 1. 중학생의 여가활동 유형과 스트레스

〈표 1〉은 중학생의 여가활동 유형에 따른 스트레스의 차이에 대한 F 검증 결과를 나타내고 있다. 〈표 1〉에 의하면, 부모스트레스는 취미오락활동에서 높고, 스포츠관광활동에서 낮게 나타났다. 학업스트레스는 사회활동에서 높고, 휴식활동에 낮게 나타났다. 외모스트레스는 취미오락활동에서 높고, 스포츠관광활동에서 낮게 나타났다. 교우관계 스트레스는 휴식활동에서 높고 스포츠관광활동에서 낮게 나타났다. 이러한 차이는 통계적으로 5%, 1%수준에서 유의한 것으로 나타났다.

#### 2. 중학생의 여가활동 유형과 생활만족

〈표 2〉는 중학생의 여가활동 유형에 따른 생활만족의 차이에 대한 F 검증 결과를 나타내고 있다.

표 2. 중학생의 여가활동 유형에 따른 생활만족의 차이에 대한 F 검증

유형	생활만족
1. 취미오락활동(974)	3.549±.759
2. 휴식활동(1176)	3.527±.748
3. 사회활동(460)	3.547±.726
4. 스포츠관광활동(173)	3.693±.668
F값	2.515*

\* p&lt;.05

〈표 2〉에 의하면, 생활만족은 스포츠관광활동에서 높으며, 휴식활동에서 낮게 나타났다. 이러한 차이는 5%수준에서 유의한 것으로 나타났다.

### IV. 결론

이상과 같은 방법 및 절차를 통하여 도출한 결론은 다음과 같다. 첫째, 여가활동 유형에 따라 스트레스는 차이가 있다. 즉, 부모스트레스는 취미 오락활동에서 높고 스포츠 문화관광활동에서 낮다. 성적 학업스트레스는 사회활동에서 높고 스포츠 문화관광활동에서 낮다. 외모스트레스는 휴식활동에서 높고 스포츠 문화관광 활동에서 낮다. 둘째, 여가활동 유형에 따라 행복은 차이가 없다.

### ■ 참고 문헌 ■

- [1] 홍성완 “중학생의 여가활동 참여정도가 여가만족도와 생활만족도에 미치는 영향”, 미간행 석사학위논문, 조선대학교 대학원, 2006.
- [2] 임홍규 “청소년의 여가활동 참여가 정서 및 스트레스에 미치는 영향”, 미간행 석사학위논문, 청주대학교 대학원, 2004.
- [3] 이요한 “청소년의 여가활동과 생활 만족에 관한 연구”, 미간행 석사학위논문, 상지대학교 대학원, 2003.
- [4] 박민정 “청소년의 여가활동유형에 따른 사회적 관계와 주관적 행복감의 관계”, 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 2012.
- [5] 김영훈 “청소년의 여가활동참여가 학교생활만족에 미치는 영향에 관한 연구”, 미간행 박사학위논문, 안양대학교 대학원, 2007.