

지역아동센터 레크레이션 활동 참여에 따른 아동의 일상적 정서경험과 우울 및 스트레스*

Daily Emotional Experiences, Depression and Stress According to the Recreation Program at Regional Children's Center

윤영미** · 이완정

인하대학교대학원 아동복지학전공 박사과정 · 인하대학교 소비자아동학과 교수

Yoon, Young Mee · Lee Wan Jeong

Division of Child Welfare, Graduate School of Inha University · Dept. of Consumer & Child Studies, Inha University

Abstract

The objective of this research was to investigate whether emotional experience and change in depression and stress in the regional children center was affected by participating in the recreation program. For the objective of research, pre-post test control group design was carried on to 21 primary school pupils and middle school students who participated in the regional children center after school. Children's emotional experience, depression and stress that children experienced while they stayed in regional children center were measured. The experimental group showed low negative emotion and high positive emotion after participating the recreation program. It can be concluded that the recreation activity in the regional children center is effective in diminishing the children's depression and stress.

Key Words : Regional Children's Center, Recreation Activities, Daily Emotional Experience, Depression , Stress

I . 문제제기

근래 경제적, 가정적 문제 등으로 가정에서 적절한 보호와 돌봄을 받지 못하는 아동을 대상으로 방과 후 프로그램을 제공하는 지역아동센터가 늘고 있다. 저소득층 아동은 부모로부터 적절한 정서적 지지를 받기 어렵고(원지영, 2006), 부모와의 상호작용에 있어 비 일관적이고 강압적인 훈육에 노출되어 있으며, 부모자녀 간의 애착이 긴밀하지 못해 심리 정서적 어려움을 겪기도 한다(민경화, 2000). 이러한 어려움은 학교 및 또래집단으로부터 지지 부족, 거부 및 실패의 경험으로 연결되기 쉽다. 빈곤과 관련된 다양한 요소는 저소득층 아동의 현실 적용에 스트레스로 작용하며, 아동이 경험하는 스트레스는 아동의 정서

적 부적응(Compas, 1987)이나 신체적 건강 상태 등에 영향을 미친다. Newcomb, Huba와 Bentler(1981)는 성인기 보다도 오히려 아동기나 청소년기가 스트레스와 우울이 자주 나타나는 시기라고 주장하면서 아동 및 청소년기의 일상적 정서경험이 긍정적으로 될 수 있도록 배려할 필요가 있다고 강조하였다.

일상적으로 부정적 정서를 경험하는 것은 우울이나 스트레스 수준이 높은 사람이 자신의 정서를 적절하게 통제하지 못하여 나타나는 증상으로써, 근래에는 우울증상의 유의한 '예측변인(prospective predictor)'으로 인식되고 있다. Cohen, Gunther, Butler, O'Neill과 Tolpin(2005)은 우울이나 스트레스를 연구할 때 일상적 정서경험을 하나의 독립변인으로 측정해 볼 필요가 있다고 주장하였다. 실제로 이들은 청소년을 대상으로 스트레스 사건을 경험하는

* 이 논문은 인하대학교의 지원에 의하여 연구되었음.

** Corresponding author: Yoon, Young Mee

Tel: 011-9417-4054

E-mail: nowcare@hanmail.net

피험자의 일상적 정서경험을 일정기간동안 매일 수회씩 측정하여 피험자 내 변화를 분석해보고, 스트레스 사건이 종료된 이후 피험자가 느끼는 우울 등의 변인을 측정하여 피험자 간 비교분석을 수행하였다. 연구결과 일상적 정서경험을 건강하게 조절하지 못하는 청소년은 스트레스 사건을 경험한 후 우울 증상이 유의하게 높아진 것으로 나타났다. 반대로 Tennen, Affleck과 Armeli(2005)의 연구에서 긍정적 정서를 일상적으로 경험하는 사람은 자아존중감, 문제 중심적 사고, 인지적 통제 등의 바람직한 특성을 많이 보이는 것으로 나타났다. 지역아동센터에 다니는 아동은 빈곤한 주변 환경으로 인해 일상생활에서 부정적 정서경험을 많이 하게 되고 그 결과 아동의 우울 및 스트레스가 높아질 것이라 추론되나, 지역아동센터 아동을 대상으로 이들의 일상적 정서경험을 측정한 연구는 이루어진 바 없다.

지역아동센터에서는 방과 후 보호 및 학업지도 외에 다양한 체험활동과 문화경험 및 신체적 활동 프로그램을 통해 아동이 심신의 건전한 발달을 이루어갈 수 있도록 지원할 필요가 있다. 하지만 공간이나 교사인력의 부족 등 빈약한 여건으로 다양한 프로그램을 제공하기 어려운 실정이다. 아동 및 청소년기에는 신체활동을 중심으로 한 레크레이션 활동에 참여함으로써 스트레스를 해소할 수 있을 뿐만 아니라 새로운 자아발견이나 자기 계발을 도모 할 수 있다(박상호, 1999).

신체활동과 레크레이션 등 다양한 문화체험 및 여가 활동을 방과 후 프로그램으로 경험하는 것은 아동과 청소년의 발달에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혀져 왔다(Eccles & Templeton, 2002; Eccles et al., 2003; Mahoney, Larson & Eccles, 2005). 아동은 일상생활 중 레크레이션이나 스포츠 등 즐겁고 유쾌한 신체 활동에 참여함으로써 스트레스로 인한 부적응행동 유발 가능성을 줄이거나 긍정적인 적응을 이루어 낼 수 있다. 교육 레크레이션 활동은 참여자의 인성 함양과 창의성 계발에 긍정적인 영향을 미치며(양갑렬, 2002), 새로운 자아발견이나 자기 계발을 도모할 수 있게 한다(박상호, 1999).

아동기의 방과 후 체육활동 참여는 아동의 신체적, 사회적, 정서적 발달을 긍정적으로 지원한다는 것이 여러 선행연구들(선종구, 1999; 김민섭, 2004; Eccles, Barber, Stone & Hunt, 2003)에서 지속적으로 입증되어 왔다. 하지만 레크레이션이나 체육 활동 참여의 효과를 살펴본 기존 연구들은 대개 피험자들이 활동에 참여할 때 느끼는 신체적, 정서적 특징에 주목하거나(Mannell & Iso-Ahola, 1987), 활동에 참여하고난 후 일정기간 이후의 심리적 변인의 변화여부를 살펴보았다(Ellis & Witt, 1991)는 한계가 있다. Voelkl과 Baldwin(2000)에 따르면 레크레이션 활동 참여의 효과는 개인차가 크고 다면적이기 때문에 미시적

접근 방법을 통해 레크레이션 참여기간 중의 일상적 정서 경험을 측정해보는 등의 새로운 방법을 시도해볼 필요가 있다.

본 연구에서는 지역아동센터 아동의 레크레이션 활동 참여에 따라 아동의 일상생활 정서경험에 변화가 있는지 알아보기로 하였다. 이를 위해 레크레이션 활동 참여 여부에 따른 실험집단과 통제집단을 설정하고 우울 및 스트레스 지각을 사전-사후로 조사, 분석하였으며, 실험기간 중 아동의 일상적 정서경험을 경험표집법으로 조사하여 피험자 내 차이 분석을 통해 알아보았다. 본 연구를 수행하기 위해 도출된 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 지역아동센터에서 레크레이션 활동기간 중 실험집단과 통제집단 간 일상적 정서경험은 유의한 차이가 있는가?

둘째, 지역아동센터에서 레크레이션 활동기간 중 활동참여 전과 활동참여 중, 활동일과 비 활동일 간 실험집단 아동의 일상적 정서경험은 유의한 차이가 있는가?

셋째, 지역아동센터에서 레크레이션 활동여부에 따른 실험집단과 통제집단 간 아동의 우울수준은 유의한 차이가 있는가?

넷째, 지역아동센터에서 레크레이션 활동여부에 따른 실험집단과 통제집단 간 아동의 스트레스는 유의한 차이가 있는가?

II. 이론적 배경

1. 지역아동센터의 기능

지역아동센터는 사회적 돌봄이 필요한 지역 내 빈곤아동에게 보호와 교육, 다양한 문화 활동 및 체험활동을 통한 종합적 지원 서비스를 제공하는 것을 지향한다. 지역아동센터는 원래 '공부방'의 형태로 시작되었으나 공부방이라는 명칭이 갖는 역할의 범위가 협소하다고 간주되어 '지역아동센터'라는 명칭으로 변경하면서 지역에서 아동의 문제를 전문적으로 다루는 실천 전문기관으로서의 종합 기능을 강조하게 되었다(천효숙, 2007). 하지만 지역아동센터에서 제공하는 방과 후 프로그램의 내용은 여전히 급·간식 제공, 안전한 쉼터의 제공과 같은 보호기능과 학습지도, 간단한 독서·미술 활동 등의 교육지원기능을 중심으로 구성되어 있다. 이는 대다수 지역아동센터가 좁은 공간, 소수 지도교사가 다수의 아동을 돌보아야 하는

여건 등으로 실외에서의 규칙적인 신체활동이나 다양한 여가 문화 활동은 염두를 내기 어렵기 때문이다.

2004년 개정된 아동복지법에서는 지역아동센터를 공동 생활가정과 함께 아동복지시설로 포함시키게 되었다. 공동생활가정은 아동에게 가정과 가장 유사한 형태의 집단 생활을 경험케 하여 주는 반면, 지역아동센터는 아동이 위기에 노출되어 있거나, 방임된 상태에서 가장 접근이 용이한 시설로 보다 전문적이고 다양한 서비스를 실시하는 것을 특징으로 한다. 또한 지역아동센터는 교육, 사회 복지서비스 및 보호가 필요한 아동 및 일반 아동을 대상으로 하는 보완적 기능은 물론, 아동을 둘러싼 지역사회를 포괄하는 지지적 서비스 기능을 담당하고 있다.

또한 2007년 보건복지부 아동복지사업에 지역아동센터의 주요기능을 보면 지역사회 안에서 아동의 권리 보장과 안전한 보호 및 급식지원으로 결식의 예방, 아동의 학습 능력제고, 학교부적응해소, 일상생활지도, 학교생활의 유지 및 적응력강화와 아동의 심리정서적안정 및 건강한 신체발달 기능강화, 문화적으로 소외되어 있는 아동에 문화 체험 및 다양한 문화경험의 장을 제공, 지역사회자원 확보, fmnf 및 지원강화, 지역사회 내 아동문제에 대한 사전 예방적 기능 및 사후연계 등을 주요 기능으로 보았다.

2. 일상적 정서경험과 우울 및 스트레스

지난 20년간 사회과학자들은 개인의 '일상적 경험(daily experience)'을 이해하기 위해 이를 여러 가지 방법으로 측정하고자 노력해왔다. 기존에는 스트레스에 노출되었거나 활동 프로그램에 참여하였을 때 느꼈던 정서 경험을 지필식 조사를 통해 피험자로 하여금 회고하여 응답하게 하는 방법을 사용했으나, 근래에는 특정 사건이나 활동에 노출된 기간 중 매일 수차례의 반복 측정을 통한 일상적 경험 조사 방법으로 연구하는 편이다(Voelkl & Baldwin, 2000).

Lazarus와 Folkman(1984)에 따르면 심각한 생활 사건보다 일상생활에서 경험하는 문제들이 개인의 심리 정서적 적응을 예측하는데 훨씬 효과적이다. 이미리(2003)는 중학생의 또래폭력행동피해 경험과 일상생활에서의 외현적, 내면적 경험간 관계를 경험표집방법으로 측정하여 분석한 결과 또래폭력행동피해의 유형에 따라 아동이 일상생활에서 경험하는 외현적, 내면적 경험이 다르다는 점을 밝혀내었다. 개인이 경험하는 긍정적, 부정적 정서는 사람에 따라 차이가 있을 뿐만 아니라 한 개인 내에서도 경험한 활동이나 사건에 따라 유의하게 달라진다(Zautra, Finch, Reich, & Guarnaccia, 1991). Tennen 등(2005)은 일상의 반복된 경험 이 개인의 자아개념에 영향을 미치기 때문에 일상적으로

긍정적인 정서경험을 지속하게 되면 문제행동이 감소하고 개인의 자아존중감 수준이 높아진다고 주장하였다.

개인이 일상에서 느끼는 정서경험은 그 사람이 나타내는 신체증상과 밀접한 연관이 있으며(Shiffman, 2000), 우울 등의 심리적 성향을 예측해 준다(Cohen, et al., 2005). Butler, Hokanson과 Flynn(1994)은 대학생의 자아존중감이 일상 사건에 대한 이들의 반응성향에 미치는 영향을 조사한 연구에서 30일 동안 매일 이들이 경험하는 스트레스 사건과 이를 경험할 때 느껴지는 정서 및 자아존중감의 수준을 측정하였으며, 이후 수개월이 지난 후 다시 이들의 우울 수준을 측정하여 피험자 간, 피험자 내 차이를 분석하였다. 연구결과 스트레스 사건을 경험할 때 부정적 정서를 느끼고, 자아존중감의 수준이 낮았던 피험자는 이후 우울 수준이 높아진 것으로 밝혀졌다.

우울증은 아동기나 청소년기에 많이 나타나며 특히 사춘기를 전후해서 급격히 증가한다(정옥분, 2002). 아동기 우울은 아동에게 흔히 나타나는 일시적인 슬픔, 또는 부정적인 감정의 경험과 달리 이러한 감정적 특징이 장기적으로 지속화되어 나타나는 것이다(Kovacs, 1997). 저소득층 아동은 빈곤으로 인한 주변 환경의 부정적 영향에서 자유롭지 못하며 이에 따라 우울 수준과 생활에서 지각하는 스트레스의 수준이 높다(Gibbs, 1986). 아동과 청소년의 레져 활동에 관한 선행연구에 따르면 아동은 신체 활동에 참여함으로써 학교생활에서 느껴지는 스트레스나 다른 경쟁적 스트레스로 인한 부정적 영향을 극복할 수 있다고 밝혀져 왔다(박상호, 1999; 김민섭, 2004; Mahoney, Larson & Eccles, 2005). 신체활동을 중심으로 하는 여가활동은 청소년기 일상생활경험 중에서 즐거움, 자유로운 자기표현과 같은 긍정적인 심리상태를 경험할 수 있는 대표적인 활동이기 때문이다(Larson & Kleiber, 1993). 그러므로 지역아동센터에 다니는 저소득층 아동이 신체활동을 중심으로 한 레크레이션 프로그램에 참여하게 될 경우 이들은 긍정적인 정서경험에 자주 노출될 뿐만 아니라 프로그램 참여에 따라 아동의 우울 및 스트레스 지각이 낮아질 수 있을 것이라 추론해 볼 수 있다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 천안에 소재한 지역아동센터에 다니는 초·중학교 학생 21명이다. 연구에 참여할 수 있는 아동 21명의 명단에서 어떤 조건도 고려하지 않은 단순무선

배당의 방법으로 실험집단과 통제집단에 절반씩의 아동을 각각 배당하였다. 배당결과 <표 1>에 제시된 바와 같이 실험집단은 남아와 여아의 비율이 비슷했으나, 통제집단은 여아의 비율이 다소 높았다. 학년별 분포는 초등학생의 경우 양 집단간 분포가 비슷했으나, 중학생의 경우 통제집단에 배당된 비율이 약간 높았다. 가족의 형태는 실험집단보다 통제집단에 모부자가정의 자녀가 약간 더 많았다. 연구대상인 아동 모두 기초 수급자로 조사되었다. 변인별로 약간 편중된 분포가 나타났으나 담당 교사에게 의논한 결과 양 집단에 배당된 아동의 개인적 성격 특성에 별다른 특이성이 나타나지는 않는다고 보고되어 처음 배당된 결과에 따라 실험처치를 시행하였다. 실험집단과 통제 집단 간 일반적 사항에 차이가 있는지를 파악하기 위하여 교차분석(χ^2 검정)을 실시한 결과 두 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

2. 실험설계

본 연구의 목적은 방과 후 지역아동센터에서 레크레이션 프로그램 참여에 따라 아동의 일상적 정서경험과 우울

및 스트레스에 변화가 있는지를 살펴보는 것이었다. 이를 위해 사전-사후 실험검사 통제집단 설계(pre-post test control group design)를 사용하였다. 실험집단의 아동에게는 5주간 주 2회씩 총 9회기의 레크레이션 프로그램을 실시하였으며, 통제집단¹⁾의 아동은 평상시 지역아동센터에서 진행하는 프로그램에 참여하도록 하였다. 실험처치를 하기 전과 후에 실험집단과 통제집단 아동에게 각각 우울 및 스트레스 검사를 반복 실시하였다. 아동의 일상적 정서경험은 실험처치가 이루어지기 전과 실험처치가 이루어지는 기간 동안 양 집단에게 하루 2회씩 반복 측정하였다.

레크레이션 프로그램은 주로 체육 활동과 관련된 신체 능력을 기를 수 있는 게임, 스트레칭, 체조 활동으로 된 구성을 바탕으로, Lazarus 와 Folkman(1984) 의 스트레스 완화 훈련프로그램인 이완훈련, 문제해결, 인지적재구성 등으로 구성하였다. 매 회기마다 다른 활동을 통해 호기심과 흥미를 유발하여 즐거움을 주고, 자신감 회복을 위한 문제해결력 증진에 목표를 두었다. 즉, 바깥놀이를 통한 규칙적인 체육레크레이션활동이 전반적인 신체조절능력을 향상시켜 즐거움과 자신감을 회복시키고, 우울과 스트레스 감소를 가져와 가정, 친구, 학업, 교사 등 전반적

<표 1> 연구대상의 일반적 사항

구분		실험집단		통제집단		전체	$\chi^2(p)$
		n(%)	n(%)	n(%)	n(%)		
성별	남아	5 (45.5)	2 (20.0)	7 (33.3)		1.527	
	여아	6 (54.5)	8 (80.0)	14 (66.7)		.217	
학년	초등 4학년	4 (36.4)	3 (30.0)	7 (33.3)			
	초등 5학년	4 (36.4)	2 (20.0)	6 (28.6)		2.902	
	초등 6학년	2 (18.2)	1 (10.0)	3 (14.3)		.407	
	중등 1학년	1 (9.1)	4 (40.0)	5 (23.8)			
출생순위	외동	4 (36.4)	2 (20.0)	6 (28.6)			
	첫째	3 (27.3)	3 (30.0)	6 (28.6)		.764	
	둘째	3 (27.3)	4 (40.0)	7 (33.3)		.858	
	셋째	1 (9.1)	1 (10.0)	2 (9.5)			
가족형태	모자가정	2 (18.2)	5 (50.0)	7 (33.3)			
	부자가정	2 (18.2)	4 (40.0)	6 (28.6)			
	조손가정	2 (18.2)		2 (9.5)		6.720	
	양부모가정	4 (36.4)	1 (10.0)	5 (23.8)		.151	
	단독	1 (9.1)		1 (4.8)			
생활수준 (기초수급대상자)		11 (100.0)	10 (100.0)	21 (100.0)		-	
합계		11 (100.0)	10 (100.0)	21 (100.0)			

1) 통제집단 아동의 불이익을 최소화하기 위해 이들에게는 올해 하반기에 동일한 내용의 프로그램을 제공하기로 하였다.

으로 긍정적인 주변관계를 증대시킬 것으로 보고 프로그램을 구성하였다.

지역 대학교의 자원봉사자들이 활동 교사가 되어 레크레이션 프로그램을 진행하였다. 본 연구에서 사용한 레크레이션 프로그램의 주요 내용은 <표 2>에 제시된 바와 같다. 방과 후 레저활동이나 신체활동 프로그램에서 간혹

또래간의 관계나 지배적인 지도자의 특성에 의해 참여아동이 부정적인 정서 경험을 한다는 선행연구(Dworkin & Larson, 2006)의 결과를 고려하여 프로그램의 내용이나 교사에 의한 활동 진행 과정에서 또래관계의 긴장이나 교사의 일방적, 강압적 태도가 나타나지 않도록 유의하였다.

<표 2> 레크레이션 활동 프로그램의 주요 내용

회기	활동명	장소	기대효과	활동방법
1	굴렁쇠 굴리기	운동 장	긴장완화 근육이완 협동심 문제해결	<ul style="list-style-type: none"> ① 스트레칭 ② 1단계는 아동이 굴렁쇠를 굴려서 반환점을 돌아온다. ③ 바톤 터치를 하고 릴레이로 다른 아동에게 굴렁쇠를 건네준다. ④ 마지막 팀원까지 굴렁쇠를 굴려서 결승점에 먼저 도착하는 편이 이기는 형식이다. ⑤ 2단계는 구불구불한 길을 굴렁쇠를 굴리며 가는 것이며 형식은 1단계와 동일하다.
2	피구 게임	운동 장	근육유연성 민첩성 신체균형감각증진 협동심 문제해결	<ul style="list-style-type: none"> ① 맨손체조 ② 두 팀으로 나누어 공격 팀은 원안으로 들어가고 수비팀은 원 밖에서 공을 굴려 공격수를 맞춘다. ③ 공을 맞은 공격수는 원 밖에 있는 포로수용소에 가蹲다. ④ 수비가 공을 굴릴 때 공이 튀지 않도록 하고 공이 털 경우 공격수 1명을 살리도록 벌칙을 준다. ⑤ 공을 2개 이상 활용해야 흥미진진하게 게임을 할 수 있다. ⑥ 공격수가 모두 공에 맞으면 공격수를 바꾼다.
3	나무를 찾아서	놀이 터	긴장이완 호기심, 관찰력 이해력증진 인지적재구성 심리적 안정 문제해결	<ul style="list-style-type: none"> ① 스트레칭 ② 미리 찍어둔 나무사진을 가져가 사진을 보고 나무를 찾는다. ③ 아이들이 찾은 나무에 아이들의 이름을 쓴 로란리본을 매어 놓는다. ④ 로란리본을 많이 매단 아이가 우승한다. ⑤ 지역아동센터로 돌아와 큰 전지에 자기가 매단 나무를 그려보고 이름을 써 보도록 한다.
4	보드 게임	놀이 터	근육의 유연성증진 인지적재구성 이해력증진 문제해결	<ul style="list-style-type: none"> ① 맨손체조 ② 종을 가운데 놓고, 과일그림 카드를 나눠 준다. ③ 카드를 바닥에 놓고, 한 명씩 뒤집는다. ④ 이때 손은 한 손만 사용하여, 카드에서 종 방향 즉 자신에서 먼 쪽을 잡고 상대에게 먼저 보이도록 뒤집는다(방향 주의) ⑤ 뒤집어서 놓았을 때, 한 종류의 과일이 5개가 보이면 종을 친다. ⑥ 먼저 종을 친 사람이 모든 깔려진 모든 카드를 가지게 된다.
5	물풍선 나르기	운동 장	긴장완화 근육이완 협동심 관계증진 신체균형조절 문제해결	<ul style="list-style-type: none"> ① 스트레칭 ② 풍선을 불어 물을 풍선의 반 정도 안 되게 넣는다. ③ 두 팀으로 나누어 풍선을 터트리지 않고 전달한다. ④ 이 때 중간에 풍선을 터트리면 처음부터 다시 시작한다. ⑤ 풍선을 터트리지 않고 전달받은 마지막 사람이 마지막 장애물을 통과해 결승점에 도달하면 이기게 된다.
6	신문지 접기	운동 장	근육의 유연성증진 신체 균형조절 순발력 협동심 문제해결	<ul style="list-style-type: none"> ① 맨손체조 ② 팀을 나눠 호루라기를 울리면 한 장의 신문지 안에 팀원이 들어간다. ③ 호루라기를 불면 신문지를 1/2로, 다시 1/4 접어 안에 들어간다. ④ 이때 신문지 밖으로 나오는 팀이 지게 된다. ⑤ 마지막 남은 팀은 신문지로 예쁜 옷을 만들어 진 팀에게 여자는 남자로 남자는 여자로 분장시켜 옷을 입혀준다.
7	볼링 시합	볼링 장	긴장완화 근육이완 집중력 협동심 문제해결	<ul style="list-style-type: none"> ① 스트레칭 ② 두 팀으로 나눈 뒤 공을 굴려서 편을 맞춘다. ③ 정해진 시간이 끝나면 넘어진 편을 다 합쳐서 많이 넘어트린 쪽이 이기게 된다. ④ 개인별, 팀별로 겨루기를 한다.

회기	활동명	장소	기대효과	활동방법
8	무궁화 꽃	운동 장	근육의 유연성증진 신체의 균형있는 발달 순발력 협동심	<ul style="list-style-type: none"> ① 맨손체조 ② 술래를 정하고 술래는 게임자들과 적당한 거리를 두고 떨어진다. ③ 눈을 가려 “무궁화 꽃이 피었습니다”라고 외치면 술래 가까이 온다. ④ 술래의 말이 끝났는데 움직이는 사람들은 술래의 옆에 가서 서로의 새끼손가락을 낀다. ⑤ 다른 사람이 술래에게 오면 술래가 낀 손가락을 끊고 달아난다. ⑥ 선을 그어놓고, 술래는 그 선을 넘어가지 못하도록 한다. ⑦ 선을 넘어 가기 전 술래에게 잡힌 사람은 술래가 된다.
9	수영장 공놀이	수영 장	긴장완화 협동심 문제해결력 근육이완 지구력	<ul style="list-style-type: none"> ① 스트레칭 ② 수영복과 수영 모자를 쓰고 수영장으로 입장한다. ③ 아이들에게 알맞은 물높이에서 두 줄로 나란히 서기를 시킨다. ④ 양편에 골대를 표시해 놓고 골키퍼를 배치한다. ⑤ 호루라기를 불어 진행자가 공을 던지면 먼저 뺏기지 않고 상대방 골문에 공을 넣는 팀이 우승을 한다.

3. 측정 도구

본 연구에서 사용한 측정도구는 일상적 정서경험 측정도구와 아동의 우울 및 스트레스 척도이다.

일상적 정서경험 : 본 연구에서는 아동의 일상적 정서 경험을 측정하기 위해 Cohen과 그의 동료들(2005), Tennen과 그의 동료들(2005), 이미리(2002) 등의 연구에서 사용된 ‘경험표집방법(Experience Sample Method)’을 사용하였다. 경험표집방법(ESM)은 일상생활 환경에서 하루에 여러 번 무작위로 소리 신호를 주어 신호가 있을 때마다 일상생활 경험에 관한 질문에 반복적으로 답하게 하는 방법이다. 이 방법을 사용하면 아동의 일상 활동 경험을 정서, 동기 등 내면적 심리상태의 기록을 통해 측정할 수 있다. 경험표집방법은 실험실이나 연구대상자들이 모여 있는 특정장소와 같은 인위적인 환경이 아니라 자연스러운 일상생활 환경에서 경험이 일어나는 순간에 그 특성을 측정하게 되므로 생태학적 타당도(ecological validity)가 높고 일반적인 질문지법에 비해 회상에 의한 편견이 개입될 가능성이 적다.

본 연구에서는 아동이 지역아동센터에 있는 시간 중 하루 2회씩 신호를 주어 그 시점에 자신이 느끼는 ‘정서 상태’(Torquati & Raffaelli, 2004)를 표시하도록 하였다. 이를 위해 아동에게 손바닥 크기로 제본한 정서 상태 질문지 뒷음을 측정기간 동안 휴대하도록 하고, 교사에게 하루 2회씩 전화를 하여 아동으로 하여금 그 시점에 느끼는 정서 상태를 휴대한 질문지에 매번 한 장씩 답하도록 하였다. 아동의 정서 상태를 측정하기 위한 10문항은 Izard(1991)가 제시한 기본적 정서를 토대로 김경희(1996, 1997)와 이미리(2002)의 연구를 통해서 한국 청소년과 아

동에게도 일반적으로 나타난 정서를 수정하여 구성하였다. 아동의 정서상태는 ‘행복한’, ‘재미있는’, ‘내 뜻대로’, ‘사랑하는’, ‘편안한’의 긍정적 정서 5문항과 ‘우울한’, ‘죄책감이 드는’, ‘걱정되는’, ‘화가 나는’, ‘바쁜’의 부정적 정서 5문항에 대해 각각 답하도록 하였다. 아동은 제시된 각 정서가 현재 나의 기분과 일치하는 정도를 ① 정말 아니다, ② 아닌 것 같다, ③ 그런 것 같다, ④ 정말 그렇다의 Likert 4점 척도로 응답하게 되며, 점수가 높을수록 긍정적 정서와 부정적 정서가 높은 것을 의미한다. 총 10개의 정서 문항에 대한 내적합치도 지수 Cronbach's α 는 긍정적 정서가 .76, 부정적 정서가 .76으로 산출되었다.

아동의 우울 척도: 아동의 우울 정도를 측정하기 위하여 8-13세 연령에 사용하도록 개발된 Back의 소아 우울 척도(Kovacs' Children's Depression Inventory: CDI)를 한국 아동에 적합하도록 수정한 조수철·이영식(1990)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 26개의 문항마다 세 가지 문장이 제시되어 있고, 응답자는 세 문장 중 자신의 기분상태를 가장 잘 기술하고 있는 문장에 표시를 하도록 되어있다. 첫 번째 문장은 0점, 두 번째 문장은 1점, 세 번째 문장은 2점의 점수를 부여하여 0-52점 까지의 점수분포를 보이며 점수가 높을수록 우울 점수가 높은 것을 의미한다. 내적합치도 지수인 Cronbach's α 는 .82로 산출되었다.

아동의 스트레스 척도: 아동의 스트레스를 측정하기 위하여 Rowlins 와 Felner(1988)이 개발한 일상스트레스 척도(Daily Hassles Questionnaire: DHQ)를 기초로 유안진·민하영(1998)이 우리나라 학령기 아동에게 적합하도록 개발한 ‘일상적 스트레스 척도’를 사용하였다. 이 척

도는 가정환경영역, 친구영역, 학업영역 및 교사/학교영역의 4가지 생활영역에서 아동이 경험하는 일상적 스트레스를 측정할 수 있도록 되어있다. 즉 가정의 경제상태, 가정의 분위기, 가족원과의 관계를 측정하는 '가정환경영역'(1-7번 문항), 친구들로부터의 따돌림, 친구들과의 부적응을 측정하는 '친구 영역'(8-14번 문항), 성적, 시험에 대한 불안, 대학 진학문제, 진로문제를 측정하는 '학업 영역'(15-20번 문항), 교사의 편애, 교사의 수업방식 및 학생들에 대한 태도, 학교시설의 불편함을 측정하는 '교사/학교 영역'(21-23번 문항)의 총 23개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항마다 스트레스를 '전혀 받지 않는다(1점)'부터 '많이 받는다(4점)'에 이르기까지 4점 척도로 측정하여, 평균 0-4점까지의 점수분포를 가지며 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 내적 합치도 지수인 Cronbach α 는 .71로 나타났다.

4. 자료 수집과 분석절차

본 조사를 실시하기 전 2007년 10월 20일부터 지역아동센터에 다니는 아동 2명과 교사 2명을 대상으로 예비 조사를 실시하여 설문지의 문항이 적절한지, 문장이해능력이 적절한지 살펴보고 부적절한 문항은 수정하거나 보완하였다. 특히 아동과 교사가 신호를 받는 순간 휴대한 설문지에 자신의 현재 정서상태를 표시하게 되어있는 반복측정방법에 무난하게 반응할 수 있는지 살펴보았다. 예비조사를 통해 원 도구의 측정방법을 본 연구에 적용할 수 있도록 세부 사항과 절차를 일부 조정하였다. 본 조사는 2007년 11월 1일부터 5주간 실시되었다. 먼저 실험집단과 통제집단 아동에게 우울과 스트레스·설문지를 사전 조사하였으며, 이를간 하루 2회씩 정서상태를 반복 응답하게 하였다. 이어 실험집단 아동에게 주 2회씩 총 9회기의 레크레이션 프로그램을 시행하였으며 이 기간 중 실험집단과 통제집단 아동에게 자신의 정서상태를 월요일부터 금요일까지 주 5회 하루 2회씩 총 44회 반복응답하게 하였다.

실험집단 아동의 경우 레크레이션 프로그램이 시행되는 매주 월요일과 목요일에는 레크레이션 활동에 참여하기 전에 정서상태를 1회 측정하고, 레크레이션 활동에 참여하고 있는 시간 중 정서상태를 1회 측정하여 레크레이션 활동 참여 전과 활동 참여 중의 정서상태를 비교할 수 있도록 하였다. 또한 실험집단 아동이 레크레이션 활동에 참여하지 않는 화, 수, 금요일에는 평상시 참여하는 지역아동센터에서의 활동 중에 2회씩 정서상태를 측정하여 레크레이션 활동일과 비 활동일의 정서상태를 비교하였다.

교하였다. 아울러 통제집단 아동의 경우 월요일부터 금요일까지 평상시 참여하는 지역아동센터의 활동 중에 하루 2회씩 정서상태를 측정하여 실험집단 아동과 비교하였다. 프로그램 활동이 모두 종료된 후 다시 실험집단과 통제집단 아동에게 우울과 스트레스 설문지를 사후 조사하였다.

본 연구에서 수집된 자료는 12.0 SPSS 12.0 for Windows 통계 패키지 프로그램을 활용하여 분석하였다. 연구문제 1인 레크레이션 활동기간 중 실험집단과 통제집단 간 지역아동센터에서의 정서경험 차이를 분석하기 위해 독립 t 검증을 실시하였다. 연구문제 2인 레크레이션 활동기간 중 레크레이션 활동참여 전과 활동참여 중, 활동일과 비 활동일 간 실험집단 아동의 정서경험의 차이를 파악하기 위하여 쌍체 t 검증을 실시하였다. 또한 연구문제 3과 4인 레크레이션 활동여부에 따른 실험집단과 통제집단 간 아동의 우울과 스트레스 차이를 분석하기 위해 독립 t 검증을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 레크레이션 활동 참여에 따른 아동의 정서경험

먼저 지역아동센터에서 레크레이션 활동기간 중 실험집단과 프로그램 참여 여부에 따라 아동이 지역아동센터에서 경험하는 정서상태는 유의한 차이가 있는지 분석한 결과를 <표 3>에 제시하였다. 레크레이션 활동을 한 날의 긍정적 정서는 실험집단이 평균 3.03점, 통제집단이 평균 2.28점으로 실험집단이 높게 나타났다($t=6.314$, $p<.001$). 레크레이션 활동을 한 날의 활동 전($t=5.187$, $p<.001$)과 활동 중($t=6.867$, $p<.001$) 긍정적 정서 역시 실험집단이 높게 나타났다. 하지만 레크레이션 활동을 하지 않은 날의 긍정적 정서는 양 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이와 비교하여 부정적 정서의 경우 레크레이션 활동을 한 날의 부정적 정서는 실험집단이 평균 1.38점, 통제집단이 평균 2.07점으로 통제집단이 높게 나타났다($t=-5.871$, $p<.001$). 레크레이션 활동을 한 날의 활동 전($t=-5.594$, $p<.001$)과 활동 중($t=-5.747$, $p<.001$) 부정적 정서 역시 통제집단이 높게 나타났다. 아울러 레크레이션 활동을 하지 않은 날의 부정적 정서도 통제집단에서 높게 나타났다($t=-3.698$, $p<.01$).

다음으로 레크레이션 활동기간 중 활동참여 전과 활동참여 중, 활동일과 비 활동일 간 실험집단 아동의 정서경험 차이를 보다 세부적으로 파악하기 위하여 쌍체 t

<표 3> 레크레이션 활동기간 중 지역아동센터에서의 정서경험 비교

구분		실험집단		통제집단		t값
		m	(sd)	m	(sd)	
긍정적 정서	레크레이션 활동을 한 날	3.03	(.27)	2.28	(.27)	6.314***
	활동 전	2.97	(.31)	2.29	(.29)	5.187***
	활동 중	3.09	(.26)	2.27	(.29)	6.867***
부정적 정서	레크레이션 활동을 하지 않은 날	2.54	(.34)	2.30	(.40)	1.480
	레크레이션 활동을 한 날	1.38	(.24)	2.07	(.29)	-5.871***
	활동 전	1.39	(.26)	2.06	(.29)	-5.594***
	활동 중	1.38	(.24)	2.08	(.32)	-5.747***
	레크레이션 활동을 하지 않은 날	1.49	(.29)	2.06	(.41)	-3.698**

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

실험집단 n=11, 통제집단 n=10

<표 4> 레크레이션 활동 기간 중 실험집단의 정서경험 변화

구분	레크레이션 활동을 한 날 m(sd)			paired-t값 활동 전 vs 활동 중	레크레이션 활동을 하지 않은 날 m(sd)	paired-t값 활동일 vs 비 활동일
	전체	활동 전	활동 중		전체	
긍정적 정서	3.03 (.27)	2.97 (.31)	3.09 (.26)	-2.544*	2.54 (.34)	10.793***
부정적 정서	1.38 (.24)	1.39 (.26)	1.38 (.24)	.521	1.49 (.29)	-2.328*

* p<.05, ** p<.001

검증을 실시한 결과가 <표 4>에 제시되어 있다. 레크레이션 활동을 실시한 날의 비교를 살펴보면 레크레이션 활동 전($m=2.97$)에 비하여 레크레이션 활동을 하는 중($m=3.09$)에 아동의 긍정적 정서가 높은 것을 알 수 있다 ($t=-2.544$, $p<.05$). 활동일과 비 활동일의 긍정적 정서 상태를 비교해보면, 레크레이션 활동을 한 날($m=3.03$)의 긍정적 정서가 레크레이션 활동을 하지 않은 날($m=2.54$)에 비하여 유의하게 높은 것으로 나타났다($t=-10.793$, $p<.001$). 이와 비교하여 부정적 정서는 레크레이션 활동 전과 활동 중에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 하지만 활동일과 비 활동일의 부정적 정서 상태를 비교해 보면, 레크레이션 활동을 한 날($m=1.38$)의 부정적 정서가 레크레이션 활동을 하지 않은 날($m=1.49$)에 비하여 유의하게 낮은 것으로 나타났다($t=-2.328$, $p<.05$).

2. 레크레이션 활동 여부에 따른 아동의 우울과 스트레스

레크레이션 활동 참여 여부에 따른 실험집단과 통제집단 간 아동의 우울의 차이를 파악하기 위하여 집단간 독립 t 검증과 집단 내 쌍체 t 검증을 실시한 결과를 <표

5>에 제시하였다. 사전 검사에서 실험집단과 통제집단 간 아동의 우울 수준은 유의한 차이가 나타나지 않았다. 하지만 사후 검사에서 실험집단 아동($m=12.45$)의 우울 수준은 통제집단($m=21.40$)에 비해 유의하게 낮은 것으로 나타났다($t=-3.761$, $p<.01$). 쌍체 t 검증을 통해 집단 내 변화를 살펴본 결과 실험집단의 경우 사전($m=16.91$)에 비하여 사후($m=12.45$) 우울 수준이 유의하게 낮게 나타났으며($t=2.245$, $p<.01$), 통제집단은 사전-사후 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

다음으로 레크레이션 활동 참여 여부에 따른 실험집

<표 5> 레크레이션 활동에 따른 아동의 우울

집단	실험집단 m(sd)	통제집단 m(sd)	t값
사전검사	16.91 (5.56)	18.70 (7.63)	- .619
사후검사	12.45 (4.52)	21.40 (6.31)	-3.761**
paired-t값 사전vs사후	2.245*	-1.696	

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

실험집단 n=11, 통제집단 n=10

단과 통제집단 간 아동의 스트레스의 차이를 파악하기 위하여 집단 간 독립 t 검증과 집단 내 쌍체 t 검증을 실시한 결과가 <표 6>에 제시되어 있다. 사전 검사에서 총 스트레스 및 영역별 스트레스 수준은 실험집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 사후 검사에서 실험집단의 아동은 통제집단에 비해 총 스트레스가 유의하게 낮은 것으로 나타났다($t=-3.131$, $p<.01$). 스트레스의 하위영역별로 살펴보면 '학업영역'과 '교사/학교영역'에서 실험집단 아동이 경험하는 스트레스가 통제집단 아동에 비해 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 쌍체 t 검증을 통해 집단 내 변화를 살펴보면 실험집단 아동의 경우 레크레이션 프로그램에 참여한 후 총 스트레스와 '가족영역', '학업영역', '교사/학교영역'에서 경험하는 스트레스가 유의하게 낮아진 것으로 나타났다. 이와 비교하여 '친구영역'에서 경험하는 스트레스는 레크레이션 프로그램 참여 여부나 참여 전후 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

V. 결론

본 연구에서는 지역아동센터에서의 레크리에이션 활동 참여에 따른 아동의 일상적 정서경험과 우울 및 스트레스의 차이를 살펴보고자 하였다. 연구를 위해 방과 후 지역아동센터에 참여하는 초·중학교 학생 21명(실험집단 11명, 통제집단 10명)을 대상으로 사전·사후 실험검사 통제집단 설계를 통해 레크레이션 프로그램 참여가 아동의 일상적 정서경험, 우울 및 스트레스와 관계가 있는지 살펴보았다. 자료의 분석결과 본 연구에서 도출한 결과 및 논의는 다음과 같다.

먼저, 레크레이션 활동기간 중 레크레이션 활동에 참여하는 실험집단 아동이 통제집단 아동에 비해 긍정적 정서가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 실험집단 아동의 정서경험 변화를 분석한 결과 레크레이션 활동이 있는 날에는 레크레이션 활동이 없는 날 보다 긍정적 정서를 높게 경험하고 있었고, 레크레이션 활동을 하는 날의 경우 활동 시작 전 보다 활동 중에 긍정적 정서를 높게 경험하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 일상생활에서 즐겁고 유쾌하고 의미 있는 활동에 참여함으로서

<표 6> 레크레이션 활동에 따른 아동의 스트레스

구분	집단	실험집단 m (sd)	통제집단 m (sd)	t값
전체	사전검사	2.51 (.36)	2.42 (.35)	.578
	사후검사	2.19 (.34)	2.63 (.30)	-3.131**
	paired-t값 사전 vs 사후	2.696*	-1.485	
가정환경 영역	사전검사	2.86 (.57)	2.63 (.51)	.967
	사후검사	2.39 (.58)	2.64 (.48)	-1.083
	paired-t값 사전 vs 사후	2.899*	-.089	
친구 영역	사전검사	2.19 (.54)	2.13 (.58)	.269
	사후검사	2.32 (.33)	2.53 (.53)	-1.066
	paired-t값 사전 vs 사후	-.922	-2.016	
학업 영역	사전검사	2.36 (.55)	2.70 (.37)	-1.637
	사후검사	2.02 (.49)	2.80 (.35)	-4.177**
	paired-t값 사전 vs 사후	3.272**	-.896	
교사·학교 영역	사전검사	2.64 (.80)	2.23 (.83)	1.135
	사후검사	2.03 (.53)	2.53 (.55)	-2.144*
	paired-t값 사전 vs 사후	2.604*	-1.094	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

실험집단 n=11, 통제집단 n=10

긍정적인 적응을 이루어 낼 수 있다는 선행연구의 결과 (이하중, 1997; Brown & Siegel, 1988; Tennen et al., 2005)를 지지한다.

또한 레크레이션 활동기간 중 레크레이션 활동에 참여하는 실험집단 아동의 부정적 정서는 통제집단 아동에 비해 유의하게 낮게 나타났다. 실험집단 아동의 정서경험 변화를 분석해보면 레크레이션 활동이 있는 날에는 레크레이션 활동이 없는 날보다 부정적 정서는 낮게 경험하고 있었으며, 레크레이션 활동을 하는 날의 경우에는 활동 시작 전과 활동 중에 부정적 정서에서 유의한 차이를 나타내지 않았다. 이러한 연구결과는 레크레이션 활동에 참여하는 것이 아동의 부정적 정서를 완화시키는데 일부 영향이 있음을 시사하며, 아동과 청소년이 스포츠를 비롯한 여가활동 경험을 통해 자신을 신체적으로 표현할 수 있는 기회를 가짐으로써 스트레스로 인한 일탈행동 유발 가능성을 감소시킬 수 있다는 선행연구의 결과(김병준, 1999; 전병관, 김홍석, 1999; Elder & Conger, 2000)를 일부 지지하는 것이다.

다음으로, 레크레이션 활동에 참여한 실험집단과 통제집단 간 우울과 스트레스는 유의한 차이를 나타내었다. 즉 레크레이션 활동에 참여한 실험집단 아동의 우울 수준은 통제집단 아동에 비해 유의하게 낮게 나타났는데, 이러한 결과는 일상생활에서 운동이나 다양한 신체활동을 통해 긴장을 해소함으로써 우울증, 불안 등의 심리적 부적응 증세나 이로 인한 부적응 행동을 완화시킬 수 있다는 결과들 (Brown & Siegel, 1988; Marsh & Kleitman, 2002)과 일맥상통하는 것이다. 또한 레크레이션 활동에 참여한 실험집단 아동의 스트레스 수준도 통제집단 아동에 비해 유의하게 낮게 나타났다. 이러한 결과는 레크레이션을 활동한 날 부정적 정서를 낮게 경험함으로써 전반적으로 서전과 사후에 스트레스를 낮추는 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 청소년기 일상생활경험 중에서 즐거움, 자유로운 자기 표현과 같은 긍정적인 심리상태를 경험할 수 있는 여가활동, 예를 들어 운동, 친구들과 어울림, 음악, 미술 등의 취미활동, 컴퓨터 등의 미디어사용 활동을 통해서 학교생활 스트레스나 다른 경쟁적 스트레스로 인한 부적응 행동의 유발과 지속 가능성성이 적어진다는 Larson과 Walker(2006)의 연구 결과를 지지하는 것이다. 또한 방과 후에 장시간 아르바이트 활동을 하는 청소년은 수면 부족, 운동 부족, 여가 시간 부족 등으로 인해 스트레스가 증대될 뿐만 아니라 학업 성적 감소, 심리사회적 부적응 행동을 할 가능성성이 높아진다는 Bachman과 Schulenberg(1993)의 연구와 일관된 결과이다.

본 연구의 결과 방과 후 지역아동센터에서 신체활동을 중심으로 한 레크레이션 프로그램에 참여하는 것이

아동으로 하여금 센터에서의 일상생활에 있어 긍정적 정서를 많이 경험하게 하고, 부정적 정서를 낮추어 준다는 것이 밝혀졌다. 또한 일상적 정서경험이 긍정적으로 변화됨으로써 아동의 우울과 스트레스 수준이 낮아진다는 점도 일부 입증되었다. 본 연구는 천안의 한 지역아동센터에서만 연구가 시행되었다는 점, 레크레이션 프로그램을 5주라는 비교적 짧은 기간에 주 2회씩 한정적으로 시행하였다는 점, 아동의 정서상태와 관련된 변인으로 우울과 스트레스만을 살펴보았다는 점을 고려할 때 연구의 결과를 일반화시키는데 일부 제한점이 있다. 연구의 제한점에도 불구하고 본 연구는 지역아동센터에서 아동이 일상적으로 경험하는 정서상태를 반복측정방법에 의해 비교적 상세하게 측정하여 신뢰로운 데이터를 구축하였으며, 지역대학생 자원봉사자라는 자원을 지역사회에서 충원하여 적용할 수 있는 새로운 지역아동센터 활동 프로그램을 구성하여 그 효과를 실증적으로 살펴보았다는 의의를 가진다.

본 연구의 결과를 바탕으로 지역아동센터의 활동 프로그램 내용을 숙제지도, 학습지도 등 실내에서 이루어지는 정적 활동뿐만 아니라 신체활동, 여가문화 활동 등 다양한 레크레이션 활동을 포함한 다변화된 내용으로 발전시켜야 할 필요가 있다는 점이 밝혀졌다. 본 연구자료 및 향후 연구결과를 바탕으로 지역연계활동을 통해 지역아동센터를 이용하는 아동들의 정신적, 신체적 건강을 향상 시킬 수 있는 레크레이션 활동 프로그램 구축과 활성화 방안을 위한 보다 심층적인 논의가 이루어질 수 있을 것이다.

주제어 : 방과 후 지역아동센터, 레크레이션 활동, 일상적 정서경험, 우울, 스트레스

참 고 문 헌

- 김경희(1996). 한국청년의 정서에 관한 심리학적 연구, *한국심리학회지* 발달, 9(1), 1-14.
- 김경희(1997). 한국아동의 정서에 관한 심리학적 연구, *한국심리학회지* 발달, 10(1), 43-56.
- 김민섭(2004). 아동의 방과 후 체육활동이 친사회적 행동에 미치는 영향, *한국체육학회지*, 43(6), 105-113.
- 김병준(1999). 청소년 운동선수의 재미 및 스트레스 요인, *한국스포츠심리학회지*, 10(2), 93-209.
- 김태진·우희경(2004). 아동복지시설의 지역아동센터 설치 운영에 따른 서비스 제공방안에 관한 연구, *사회복지연구* 26, 43-76.

- 민경화(2000), 빈곤가족 아동의 심리사회적 특성에 관한 연구. 호남대학교 석사학위논문.
- 박상호(1999), 청소년 여가문화 활동 참여 실태 및 장애요인 연구. 교원대학교 석사학위논문.
- 보건복지부(2004), 아동복지법개정법률.
- 보건복지부(2007), 아동복지사업안내.
- 선종구(1999), 초등학생의 스포츠 참가 유무가 사회성 발달에 미치는 영향, 조선대학교 석사학위논문.
- 양갑렬(2000), 초등 체육수업에 영향을 미치는 요인 분석. 한국체육대학교 박사학위논문.
- 원지영(2006), 지역아동센터의 활성화 방안에 관한 조사연구. 상지대학교 석사학위논문.
- 유안진·민하영 (1998). 학령기 아동의 일상적 생활스트레스 척도 개발. 아동학회지, 19(2), 77-96.
- 이미리(2002), 청소년 초기 일상생활활동 경험의 특성과 스트레스 수준. 대한가정학회, 40(1), 69-84.
- 이미리(2003), 중학생 또래폭력행동피해와 일상활동 경험의 관계. 한국심리학회지 발달, 16(2), 87-111.
- 이지원(2002), 초등학교 6학년 아동의 일상적 스트레스 및 대처양식과 건강파의 관계. 한국모자보건학회지, 6(1), 39-51.
- 이하중(1997). 청소년 적십자 자원봉사활동 program 활용을 통한 학교폭력 비행학생 생활지도 연구. 교직분과 현장교육 연구보고서(생활지도영역).
- 임영자(2008). 자아존중감 증진 프로그램이 지역아동센터 아동의 학습태도 및 사회적응력 변화에 미치는 영향. 청주대학교 석사학위논문.
- 전병관·김홍석(1999). 청소년의 무도수련과 자아효능감, 스트레스 및 자아실현의 인과관계 탐색. 한국체육학회지, 38(4), 280-294.
- 정옥분(2002). 아동발달의 이해. 서울: 도서출판 학지사.
- 조수철·이영식(1990). 한국형 소아우울척도의 개발. 신경정신의학, 29, 943-956.
- 천효숙(2007). 지역아동센터 사회복지사의 직무만족도에 관한 연구. 서강대학교 석사학위논문.
- Bachman, J. G., & Schulenberg, J. (1993). How part-time work intensity relates to drug use, problem behavior, time user and satisfaction among high school seniors: Are these consequences or merely correlates? *Developmental Psychology, 29*(2), 220-235.
- Brown, J., & Siegel, J. (1988). Exercise as a buffer of life stress: A prospective study of adolescent health. *Health Psychology, 7*, 341-353.
- Bulter, A., Hokanson, J., & Flynn, H. (1994). A comparison of self-esteem liability and low trait self-esteem as vulnerability factors for depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 166-177.
- Cohen, L. H., Gunthert, K. C., Butler, A. C., O'Neill, S. C., & Tolpin, L. H. (2005). Daily affective reactivity as a prospective predictor of depressive symptoms. *Journal of Personality, 73*(6), 1-27.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 101*(3), 393-403.
- Dworkin, J., & Larson, R. (2006). Adolescents' negative experiences in organized youth activities. *Journal of Youth Development, 1*(3), 36-49.
- Eccles, J. S., & Templeton, J. (2002). Extracurricular and other after-school activities for youth. *Review of Research in Education, 26*, 113-180.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues, 59*(4), 865-889.
- Elder, G. H., Jr., & Conger, R. D. (2000). Children of the land: Adversity and success in rural America. Chicago: The University of Chicago Press.
- Ellis, G. D., & Witt, P. (1991). Conceptualization and measurement of leisure: Making the abstract concrete. In T. Goodlae & P. A. Witt(Eds.), *Recreation and leisure: Issues in an era of change*(pp. 377-396). State College, PA: Venture Publishing.
- Gibbs, R. W. Jr. (1986). What makes some indirect speech acts conversational. *Journals of Memory and Language 25*, 173-186.
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. NY: Prenum Press.
- Kovacs, M. (1997). Depression disorders in childhood: An impressionistic landscape. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 38*, 212-234.
- Larson, R., & Kleiber, D. (1993). Daily experiences of adolescents. In P. H. Tolan & B. J. Cohler(Eds.), *Handbook of clinical research and practice with adolescents* (pp. 125-145). NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Larson, R. W., & Walker, K. C. (2006). Learning about the "real world" in an urban arts youth program. *Journal of Adolescent Research, 21*, 244-268.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NY: Springs Publishing Co.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S.(Eds.) (2005). *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs*. Mahwah, NJ: Lawrence

- Erlbaum and Associates.
- Mannell, R. C., & Iso-Ahola, S. E. (1987). Psychological nature of leisure and tourism experience. *Annals of Tourism Research*, 14, 314-331.
- Marsh, H. W., & Kleitman, S. (2002). Extracurricular school activities: The good, the bad, and the non-linear. *Harvard Educational Review*, 72(4), 464-514.
- Newcomb, M.D., Huba, G. J., & Bentler, P. M.(1981), A multidimensional assessment of stressful life events among adolescents: Derivation and correlates, *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 400-415.
- Rowlison, R. T., & Felner, R. D. (1988). Major life event hassles and adaptation in adolescence: Confounding in the conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 432-444.
- Shiffman, S. (2000). Real-time self-report of momentary states in the natural environment: Computerized ecological momentary assessment. In A. A. Stone & J. S. Turkkan, et al.(Eds.), *The science of self-report: Implications for research and practice* (pp. 277-296). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tennen, H., Affleck, G., & Armeli, S. (2005). Personality and daily experience revisited. *Journal of Personality*, 73(6), 28-48.
- Torquati, J. C., & Raffaelli, M. (2004). Daily experiences of emotions and social contexts of securely and insecurely attached young adults. *Journal of Adolescents Research*, 19(6), 740-758.
- Voelkl, J. E., & Baldwin, C. K. (2000). Daily experience research: Methods and applications in therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation*, 34(3), 227-244.
- Voelkl, J. E., & Brown, C. K. (2000). Daily experience research: Methods and applications in therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 34(3), 227-244.
- Youniss, J., McLellan, J. A., & Yates, M. (1999). Religion, community service, and identity in American youth. *Journal of Adolescence*, 22(2), 243-253.
- Zautra, A. J., Finch, J., Reich, J. W., & Guarnaccia, C. A. (1991). Predicting the everyday events of older adults. *Journal of Personality*, 59, 507-538.

(2008. 7. 17 접수; 2008. 10. 2 채택)