

# 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여가 심리적 안녕감에 미치는 영향

김기승\*, 함혜수  
국제뇌교육종합대학원 동양학과

## The Effects of Middle School Students' Participation in After-school Sports Activities on Psychological Well-being

Ki Seung Kim\*, Hae-Soo Ham  
Division of Oriental Science, University of Brain Education

**요약** 연구의 목적은 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 실증적으로 분석해 보는 데 있다. 이를 위해서 충남 공주시에 있는 2개 중학교 1, 2, 3 학년 학생 280명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문 기간은 2019년 9월8일부터 10월 17일 까지 약 1개월 동안 실시하였다. 심리적 안녕감의 측정도구는 Ryff(1995)가 개발한 척도를 사용하였다. 하위요인은 자아수용(6문항), 긍정적 대인관계(5문항), 자율성(6문항), 환경에 대한 통제력(5 문항), 삶의 목적(5문항), 개인적 성장 (5문항) 등 총 32개 문항으로 Likert 5점 척도로 구성하였으며 본 연구의 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .76-.83으로 나타났다. 조사대상 학생 중 52.1%인 146명이 방과 후 스포츠 활동에 참가하고 있는 것으로 나타났다. 방과 후 스포츠 활동 유무에 따른 심리적 안녕감에 미치는 영향은 참여집단이 높은 것으로 나타났으며 심리적 안녕감의 6개 하위변위 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장 등 모든 변인이 통계적으로 유의성이 검증되었다. 이러한 연구결과로 볼 때 중학생의 스포츠 활동은 정서의 발달에 직접적인 영향을 미친다는 강명화(2011), 김판수(2012), 등의 연구와 일치하는 것으로 나타났다. 본 연구를 통해서 확인할 수 있었던 것은 방과 후 스포츠 활동의 강화 방안을 모색하고 문제아동을 적극 참여시키는 방안을 마련할 필요가 있다. 방과 후 스포츠 활동의 참여는 날로 심각해지고 있는 사회의 정화 차원에서 검토되어야 한다.

**Abstract** The purpose of this study is to empirically analyze the effects of middle school students' participation in after-school sports on psychological well-being. A survey was conducted on 280 students in 7th, 8th, and 9th grades attending two middle schools in Gongju-si, Chungnam, for one month from September 8 to October 17, 2019. The scale developed by Ryff (1995) was used to measure psychological stability. Subfactors including self-acceptance (6 questions), positive interpersonal relationships (5 questions), autonomy (6 questions), environmental control (5 questions), purpose of life (5 questions), and personal growth (5 questions) comprised a total of 32 questions measured on the Likert 5-point scale. The internal fit score (Cronbach's alpha) was .76-.83, with 146 students (52.1%) participating in after-school sports activities. The effect was high in the participant group. All variables, including the six subfactors, were verified statistically. These findings are consistent with the studies of Kang Myung-hwa (2011) and Kim Pan-su (2012), which reported that the sports activities of middle school students directly affect the development of emotions. This study verified the need to strengthen after-school sports activities and to engage problem children. After-school sports activities should be reviewed in the context of social issues that are becoming increasingly serious.

**Keywords** : Psychological well-being, Self-acceptance, Positive relationship, Autonomy, Environmental control

\*Corresponding Author : Ki-Seung Kim(University of Brain Education)

email: kbs4984@hanmail.net

Received November 1, 2019

Accepted March 6, 2020

Revised December 9, 2019

Published March 31, 2020

## 1. 서론

국민건강영양조사(2016)에 보고서에 의하면 우리나라 13~18세 청소년들 중 12.0%가 일상생활 과정에서 슬픔과 절망감을 느끼는 우울증상을 경험한 것으로 나타났다. 이러한 청소년의 우울증상 경험은 청소년 자살로 나타나기 때문에 위험한 것이다. 최근 5년간 우울증상을 경험한 청소년들의 경험률을 보면 2010년 10.5%, 2011년 10.9%, 2012년 11.1%, 2013년 11.4%, 2014년 11.6% 등으로 해마다 증가 추세를 보이고 있다. 우울증의 주된 원인으로서 낮은 자존감은 극단적인 행동에 이르게 하는데 이것은 현실의 자신을 인정하지 못하기 때문이다. 낮은 자존감은 스스로 믿지 못하기 때문에 실패감, 무가치성, 절망감을 느끼며 공부를 함에 있어서도 본인의 능력을 다 발휘하지 못한 채 우유부단과 열등감이 심해진다. 이러한 무능력이 우울증세로 나타나게 된다.

이러한 증상은 남학생에 비하여 여학생의 우울증상 경험률이 높게 나타나고 있다. 2015년의 자료에 의하면 남학생은 6.7%인 반면 여학생은 16.2%로 나타났다. 또한 2015년 스트레스 인지율에서도 남자 청소년들의 18.0%의 비해 여자 청소년들이 25.7%로 7.7%나 높은 것으로 나타났다.

이러한 청소년들의 문제는 개인이나 부모에게만 국한되는 것이 아니라, 사회적 문제로 청소년의 비행과 폭력으로 나타나게 된다. 특히, 중·고등학교의 교과 중 '체육'에 많은 관심을 보이는 이유는 인성교육에 가장 적합한 과목이 체육이기 때문이다. 따라서 중학교의 체육수업의 확대를 위하여 다양한 시도들이 진행되고 있다.

스포츠 활동은 청소년의 정서적, 신체적, 심리적, 사회적 발달을 위해서 매우 중요하고 볼 수 있다. 특히 청소년들의 비행과 일탈의 예방을 위해서도 방과 후 스포츠 활동의 참여는 의미가 있다. 중학교의 경우 2012학년도부터 교과과정 개정을 통해 주당 2~3시간이었던 학교체육수업시간이 4시간으로 확대되었고 방과 후 스포츠클럽 활동이 활성화 되면서 토요일스포츠데이 등 스포츠와 관련된 다양한 프로그램들을 개발하여 시행되어지고 있다. 따라서 이 연구에서는 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 밝히는 데 있다. 공주 지역 거주 중학생을 대상으로 방과 후 스포츠 참여여부, 참가기간과 참가시간에 따른 심리적 안녕감에 미치는 영향이 어떻게 나타나는지 분석하기 위해서 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1: 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여빈도는 심리적 안녕감에 정(+)적인 영향을 미칠 것인가?

가설 2: 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여시간은 심리적 안녕감에 정(+)적인 영향을 미칠 것인가?

가설 3: 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여시간은 심리적 안녕감에 정(+)적인 영향을 미칠 것인가?

## 2. 이론적 고찰

### 2.1 방과 후 스포츠 활동

방과 후 스포츠 활동은 정규수업 이외의 시간을 활용하기 때문에 여가 시간의 활용으로 학생들의 자발적인 참여로 진행된다는 특성을 가지고 있다. 특히 운동기능의 높고 낮음에 관계없이 희망학생 누구나 참여가 가능하다. 정규 체육수업과는 달리 일정한 시간에 운동을 마쳐야 한다는 심리적인 부담감을 가지지 않은 상태에서 학생들의 참여를 유도할 수 있는 장점이 있다[1].

방과 후 스포츠 활동은 자율적인 의사결정으로 운동 기능이나 수준은 중요한 요인이 되지 않는다. 정규체육수업 시간 이외의 방과 후 시간이나 주말 혹은 수업이 없는 시간에 체력이 뒤떨어지는 학생에 상관없이 모두가 부담 없이 참여할 수 있는 체육 활동으로 정규 체육수업의 인원보다 적은 인원으로 진행이 가능하다[2].

방과 후 스포츠 활동을 희망하는 학생들은 누구나 참여의 기회가 제공되며 강요나 강제성이 없는 자율성에 기초를 두고 있어 정규수업과정에서 배울 수 없는 다양한 스포츠 활동을 접할 수 있는 좋은 기회가 된다. 따라서 신체활동의 부족으로 인하여 나타나는 청소년 비만과 교우관계를 끈끈하게 형성할 수 있는 기회의 제공 등이 방과 후 스포츠 활동을 통해서 극복될 수 있을 것으로 생각된다. 특히 제한된 정규수업으로는 활동기회가 충분하지 않음으로 인하여 정해진 교과 내용의 학습에도 부족한 실정이다. 방과 후 스포츠 활동은 시간 활용의 자유로움, 개인의 자발적인 참여로 신체활동에 대한 갈증의 해소와 스스로 재능을 발굴하고 발전할 수 있으므로 운동을 직업으로 갖고자 희망하는 학생들에게는 좋은 기회가 될 수 있다[3]. 방과 후 스포츠 활동은 개인의 자발적인 의사에 의해 방과 후 시간과 주말 등을 이용하여 스포츠

활동을 활용한 신체기능 향상과 긍정적인 심리상태를 유지하는 데 필요한 운동이라고 할 수 있다.

### 2.1.1 방과 후 스포츠 활동의 유용성

방과 후 스포츠 활동은 청소년들의 운동기능의 향상, 건강 증진, 사회적 발달, 여가의 활용이라는 점에서 유용성이 높다고 할 수 있다. 스포츠 활동은 학생들에게 신체적, 정서적, 사회적 건강을 제공할 수 있고, 자신의 운동능력을 스스로 평가하고 향상시킬 수 있는 기회를 제공하여 학교 체육을 통해서 습득한 운동 기능을 한층 더 숙련시킬 수 있는 장점이 있다[4]. 그리고 방과 후 활동을 통해서 다양한 형태의 사회 참여 활동의 기회를 제공함으로써 학생의 성격 발달에도 도움이 된다. 특히 방과 후나 주말을 가까운 친구들과 함께 시간을 보냄으로써 낭비성 소비와 사회적 비행을 예방할 수 있다. 방과 후 스포츠 활동은 학생들의 자발적이고 자율적인 참여를 통해서 청소년의 신체적인 발달은 물론이고 정서적인 성장을 가져올 수 있다는 점에서 장점이 있다. 특히 스포츠 활동 참여를 통해서 개인의 건강을 증진하고 운동기능을 향상시키며 사회성을 발달시킬 수 있는 장점이 있다. 자신에게 주어진 여가시간을 건전하게 활용함으로써 개인 여가 시간의 낭비를 방지하며 나아가 청소년의 사회적 문제 발생을 예방 및 해결하는데 있다[5].

### 2.1.2 방과 후 스포츠 활동의 형태

방과 후 스포츠 활동은 학교와 지역 사회의 특성에 따라 다양한 형태를 이루고 있다. 따라서 학생과 학부모의 요구와 희망에 따라 자율적인 형태로 진행되고 있다.

방과 후 스포츠 활동은 과외 활동으로 대교 체육스포츠 활동과 스포츠클럽 활동, 비행식적, 비조직적 형태의 스포츠 활동으로 구분할 수 있다.

방과 후 스포츠 활동은 공식적인 시합 형태로서의 체육활동이 아닌 개인적 욕구와 취미를 가진 학생들이 자율적으로 형성한 운동 동아리 형태의 체육활동이다[6]. 이주송(2012)은 학생들이 참여하고 싶어하는 운동들을 전문적인 종목의 코치들의 지도 아래에서 전문적인 선수로서의 기능을 키우는 엘리트 스포츠와 구분된다[7].

## 2.2 심리적 안녕감

Andrews & Whithey[8]는 심리적 안녕감을 마음과 생각이 건강하고 행복한 상태이며, 개인이 자신의 살아가는 삶 속에서 느끼는 만족이나 행복의 정도로 정의하였

다[9]. 즉 심리적 안녕감은 개인의 삶이 전체적으로 즐겁고 기쁘지, 개인이 자신의 삶에 만족하며 행복감을 느끼고 있는지 등 개인적인 삶의 만족도이다[10]. 최근 건강과 심리적인 분야에 관한 연구에서는 '안녕'의 의미를 개인의 주관적인 행복감 또는 총체적인 감정으로 전반적인 합의를 하고 있다[11]. 따라서 심리적 안녕감은 심리적으로 어렵고 힘든 문제들이나 상황을 어떻게 잘 극복하고 문제 해결을 해 나갈 것인지 그리고 적응해 나갈 것인지가 개인의 삶의 질이나 행복을 결정하는 중요한 요인이 된다[12]. 심리적 안녕감은 개인이 사회 구성원으로서 심리적인 문제를 얼마나 잘 해결하고 적응하는지를 기준으로 삼고 있다[13]. 또한, 심리적 안녕감은 자기실현적 상황을 반영하고 있으며, 사회적으로 가치 있는 미덕을 개발하고 이를 발휘함으로써 의미 있는 삶을 구현하는 것이라고 할 수 있다. 심리학 분야에서 안녕감에 관한 연구는, 삶에 대한 전반적이면서 '주관적인 평가로서의 안녕감'과, 주관적 안녕감 속에서 '긍정적인 기능을 일으키는 인간의 잠재력'을 의미한다고 여기는 심리적인 안녕감(psychological well-being)으로 나누어진다[14]. 심리적 안녕감은 자신의 희망, 기대 등이 다른 개인이나 집단과의 비교를 통해서 인지적 평가인 삶의 만족감, 긍정적 정서 경험과 부정적 정서 등을 경험하게 된다.

또한, 주관적 안녕감은 삶에 대한 만족과 그에 대해 지속적인 정서 반응을 포함하는 개인의 자기 삶에 대한 전반적인 평가적 반응이다(Diener, 1994)[15]. 지금까지 주관적 안녕감을 통하여 삶의 질을 파악하는 태도는 여러 연구자에게서 지지를 받아왔다. 그러나 한편으로는 주관적 안녕감이 철학적 배경의 쾌락적인 관점에서 출발한 것으로 삶의 질의 문제를 단편적인 방법으로 측정하려는 관점이고, 이런 접근과 방법이 심리학적 이론과 맞지 않는다는 이유로 인하여 삶의 질을 명확하게 측정할 수 없다고 비난받기도 하였다. Ryff 등(1995)[16]은 주관적 안녕감을 설명하면서 심리적 안녕감이 구체적으로 무엇을 의미하는지 이론적 근거를 제시하지 못하고 있다고 비판하면서 쾌락적인 결과나 단기간의 정서적 안녕감으로 주관적 안녕감을 설명할 수 없다고 했다. 그리고 이들은 긍정적인 정신건강을 제시하면서 개인의 삶의 질이 높다는 것은 한 사회의 구성원인 개인에게 어떻게, 얼마나 잘 기능하고 있는가(well functioning)에 초점을 맞추는 것이 중요하다고 했다. McDowell와 Newell[17]는 심리적 안녕감을 일상생활의 사건에 사람들이 느끼며 적응하는 정서로, 개인들 간의 반응 사이의 상호작용 결과이며 환경에 대처하는 개인이 지각하는 주관적인 경험에

기초한 전체적 감정이나 행복감을 일컫는 것으로 정의하였다.

또한, 심리적 안녕감은 자기실현적 상황을 반영하고 있으며, 사회적으로 가치 있는 미덕을 계발하고 이를 발휘함으로써 의미있는 삶을 구현하는 것이라고 말할 수 있다(임영진, 2011)[18]. 김명소, 김혜원, 차경호(2001)[19]는 삶의 질이 높은 사람은 자신의 행동을 자율적으로 조절하는 능력과 주위환경에 대한 지배력이 있고, 삶의 목적이 있으며 자기를 있는 그대로 수용할 줄 알고, 긍정적인 대인관계를 유지하며, 자신의 잠재력을 실제로 이루려는 동기가 있는 사람을 일컫는다. 심리적 안녕감이 높은 사람들은 부정적 감정이나 경험이 없는 것이 아니라 오히려 도전이나 어려움을 두려워하지 않고 어려운 상황을 어떻게 다루고 변화시킬지 노력한다(Ryff & Singer, 2003). Ryff(1989)는 심리적 안녕감을 Allport의 성숙(maturity), Buhler의 기본적 삶의 경향성(basic life tendency), Erikson의 심리사회적 발달단계(psychosocial stage), Jung의 개인화(individuation), Maslow의 자아실현(self-actualization), Neugarten의 성격 변화(personality change), Rogers의 충분히 기능하는 인간(fully functioning person)의 개념들을 근거로하여 심리적 안녕감을 구성하는 6개 차원을 제안하고 척도를 개발하였다. Ryff(1989)가 제안한 심리적 안녕감(Psychological Well-being: PSW)의 하위요인으로는 개인적 성장(personal growth), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 삶의목적(purpose in life), 자아수용(self acceptance), 자율성(autonomy)과 환경에 대한 지배력(envrionmental mastery)이 있다[20].

### 3. 연구방법

#### 3.1 연구대상

연구의 목적을 위해 충남 공주시에 소재한 2개 중학교 1,2,3학년 재학생 300명을 모집단으로 선정하였다. 그러나 분석을 위한 코딩과정에서 불성실한 20부를 제외한 280부를 분석에 사용하였다. 조사기간은 2019년 9월8일부터 10월 17일 까지 실시하였다.

대상자의 특성을 살펴보면 남학생 47.1%(132명), 여학생 52.9%(148명)으로 나타났다. 학년별 특성은 1학년 26.1%(73명), 2학년 44.3%(124명), 3학년 29.6%(83명)의 순으로 나타났다. 방과 후 운동 참여학생은 52.1%(146명), 비참여 47.9%(134명)로 나타났다. 운동

참여 빈도는 주 1회 14.4%(21명), 주 2회 45.9%(67명), 주 3회 23.3%(34명), 주 4회 16.4%(24명)의 순으로 나타났다. 운동 참여시간은 1시간미만 48.6%(71명), 1시간 30분미만 32.9%(38명), 1시간 30분 이상 18.5%(27명)의 순으로 나타났다. 운동 참여기간은 3개월 미만 28.8%(42명), 6개월 미만 34.2%(50명), 1년 미만 24.0%(35명)의 순으로 나타났다.

Table 1. General Characteristics of Survey Subjects

		N	(%)
Gender	M	132	47.1
	F	148	52.9
Grade	1th Grade	73	26.1
	2th Grade	124	44.3
	3th Grade.	83	29.6
Participation	Participation	146	52.1
	Non-participation	134	47.9
Participation Frequency	Once a Week	21	14.4
	Twice a week	67	45.9.23
	3 Times a week	34	.3
	4 Times a week	24	16.4
Participation Time	Less than 1 hour	71	48.6
	One hour 30 min	48	32.9
	One hour 30 min or more	27	18.5
Participation Period	Less than 3 months	42	28.8
	Less than 6 months	50	34.2
	Less than 1 year	35	24.0
	Over 1 year	19	13.0

#### 3.2 연구모형

방과 후 운동참여 빈도, 시간, 기간에 따라서 심리적 안녕감의 하위변인(자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 개인적 성장)에 어떠한 변화를 보이는지 살펴보기 위해서 다음[Fig.1]과 같은 연구모형을 설정하였다.

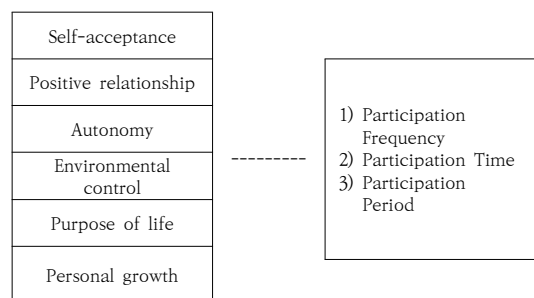


Fig. 1. Research Model

Table 2. Verification of validity and reliability

Var	Self-acceptance	Positive relationship	Autonomy	Environmental control	Purpose of life	Personal growth	Comm.
var1	.720	.116	-.003	.083	.052	.074	.782
var2	.767	.076	.064	-.064	.126	.068	.786
var3	.762	.048	.072	-.118	.081	.007	.766
var4	.740	.043	.166	-.164	.112	.076	.782
var5	.728	.113	.078	-.106	.214	.088	.764
var6	.706	.186	.068	-.151	.092	.064	.734
var7	-.024	.721	-.068	-.004	.038	.146	.702
var8	.054	.784	.174	.082	.026	.181	.692
var9	.001	.803	.143	.092	.048	.038	.644
var10	-.007	.869	-.163	-.046	-.032	.132	.636
var11	-.019	.842	.072	.104	.026	-.011	.568
var12	.077	.081	.763	-.064	.032	.063	.764
var13	.167	.169	.744	.103	-.025	.054	.782
var14	.205	.124	.732	.072	.086	-.046	.763
var15	.013	-.036	.721	.104	.088	.043	.692
var16	.102	.077	.813	-.023	.224	.062	.718
var17	.157	.090	.822	.081	.073	.150	.656
var18	-.278	-.052	-.064	.786	-.164	-.018	.724
var19	-.153	.074	.018	.768	-.312	-.076	.716
var20	-.318	.006	.046	.714	.281	.034	.692
var21	-.226	.221	-.032	.717	-.214	-.214	.681
var22	-.482	.024	.120	.762	-.042	.012	.692
var23	.154	.107	.096	-.243	.722	.084	.614
var24	.183	-.171	.074	-.204	.731	.142	.621
var25	.355	.019	.253	-.146	.760	.182	.672
var26	.358	-.005	.142	-.306	.757	.146	.685
var27	.241	-.019	-.018	-.094	.754	.172	.537
var28	.196	.017	.184	-.127	.234	.834	.542
var29	.264	.306	.126	-.126	-.006	.728	.586
var30	.388	.274	.186	-.032	.028	.698	.624
var31	.332	.291	.156	-.032	.126	.669	.566
var32	-.044	.076	.027	-.335	.132	.631	.722
Eigenvalue	16.14	7.56	5.84	3.92	2.15	1.81	
Dispersion (%)	28.54	13.06	10.24	6.84	3.44	3.12	
Accumulate (%)	28.544	40.92	50.95	58.69	61.24	64.32	
Cronbach's $\alpha$	.77	.81	.83	.79	.76	.81	

### 3.3 측정도구

측정도구는 Ryff(1995)가 개발한 척도를 김명소[15] 등이 한국판으로 번안하고 수정한 척도를 사용하였다. 하위요인은 자아수용(6문항), 긍정적 대인관계(5문항), 자율성(6문항), 환경에 대한 통제력(5문항), 삶의 목적(5문항), 개인적 성장 (5문항) 등 총 32개 문항으로 Likert 5점 척도로 구성하였으며 본 연구의 내적합치도 (Cronbach's  $\alpha$ 는 .76-.83으로 나타났다. 설문회수는 교사의 동의를 얻어 직접 방문하여 설문작성 방법을 설명한 후 직접 기입하도록 하였다.

### 3.4 분석방법

수집된 자료는 SPSS for window 21.0 프로그램을 이용하여 첫째, 신뢰성을 파악하기 위하여 신뢰성분석을 실시하여 Cronbach's  $\alpha$ 의 값을 구했다. 둘째, 요인분석을 통해서 변수에 대한 타당성을 확보하였다. 셋째, 방과 후 운동참여 유무에 따른 정서의 차이를 알아보기 위해서 일원분산분석을 실시하였다. 넷째, 연구문제를 검증하기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다.

## 4. 연구결과

### 4.1 타당성과 신뢰성 검증

타당성은 연구자가 측정하고자 하는 추상적인 개념이 측정도구에 의해 정확하게 측정되었는지를 검증하기 위

한 것이다. 요인분석 결과 요인적재치가 0.5 미만으로 나타난 변수는 없는 것으로 보아 요인적재는 발생하지 않았다. 타당성 검증결과는 Table 2에 제시하였다.

신뢰성(reliability) 검증은 특정 변수를 반복해서 측정할 때 동일한 결과값이 도출되는지에 대하여 검증하는 것으로 특정 지표를 구성하는 항목 간의 내적일관성(internal consistency)을 유지하고 있는지를 조사하는 것이다. 신뢰성을 검증하는 방법으로는 반복측정의 과정을 통하여 검사-재검사 신뢰성(test-retest reliability), 다양한 종류의 측정도구를 이용한 신뢰성(alternative form reliability), Cronbach's  $\alpha$ 계수 등이 있다. 여러 측정 항목들로 구성된 척도의 경우 Cronbach's  $\alpha$ 계수가 가장 빈번하게 사용되는 신뢰성 검증방법이다. 본 연구에서도 Cronbach's  $\alpha$ 계수를 측정하여 내적 일관성에 의한 신뢰성을 검증하였다. 타당성 검증에서 통제된 문항들을 제외하고 분석한 결과는 [Table 2]에 제시하였다.

### 4.2 방과 후 스포츠 활동 참가 유무에 따른 심리적 안녕감 차이

방과 후 스포츠활동 유무가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위해서 실시한 독립표본 t-검정 결과 Table 3. 에서 보는 바와 같이 자아수용의 경우 운동참여집단(M=2.94), 비참여집단(M=2.32), 긍정적 대인관계 경우 참여집단(M=2.62), 비참여집단(M=2.48), 자율성 참여집단(M=2.69), 비참여집단(M=2.61), 환경에 대한 통제력, 참여집단(M=3.34), 비참여집단(M=3.22), 삶의 목적, 참여집단(M=2.89), 비참여집단(M=2.52), 개인적

Table 3. Differences in psychological well-being according to after-school sports activities, t-test

Div.	Group	M $\pm$ SD	t	p
Self-acceptance	Yes (n=146)	2.94 $\pm$ .92	21.332	.000
	No (n=134)	2.32 $\pm$ .94		
Positive relationship	Yes (n=146)	2.62 $\pm$ .84	7.496	.000
	No (n=134)	2.48 $\pm$ .86		
Autonomy	Yes (n=146)	2.69 $\pm$ .93	9.324	.000
	No (n=134)	2.61 $\pm$ .91		
Environmental control	Yes (n=146)	3.34 $\pm$ .85	12.223	.000
	No (n=134)	3.22 $\pm$ .91		
Purpose of life	Yes (n=146)	2.89 $\pm$ .88	14.336	.000
	No (n=134)	2.52 $\pm$ .96		
Personal growth	Yes (n=146)	3.12 $\pm$ .78	11.082	.000
	No (n=134)	2.71 $\pm$ .82		

\* $<.05$

성장 참여집단(M=3.12), 비참여집단(M=2.71) 등 참여집단의 평균이 높은 것으로 나타났으며, 통계적 유의성이 있는 것으로 나타났다.

#### 4.2.1 방과 후 스포츠 활동 참여 빈도에 따른 심리적 안녕감 차이

방과 후 스포츠 활동 참여빈도가 심리적 안녕감 미치는 영향을 분석하기 위해서 실시한 독립표본 t-검정 결과 자아수용에서는 주 1회(2.69±.97), 주 3회(2.42±.88), 주 2회(2.33±.94), 주 4회(2.24±.96) 순으로 나타났으며, 긍정적 대인관계에서는 주3회(2.78±.96), 주 1회(2.59±.83), 주 2회(2.56±.94), 주4회(2.41±.92)순으로 나타났다. 자율성의 경우 주1회(2.58±.83), 주 2회(2.54±.92), 주 3회(2.42±.88), 주 4회(2.32±.91)의 순으로 나타났다. 환경에 대한 통제력의 경우 주 4회(3.71±.81), 주 3회(3.61±.89), 주 2회(3.48±.86),

주 1회(3.42±.84)의 순으로 나타났다. 삶의 목적에서는 주 2회(2.49±.96), 주 3회(2.47±.86), 주 1회(2.46±.98), 주 4회(2.34±.86)의 순으로 나타났으며, 개인적 성장에서는 주 1회(2.92±.88), 주 2회(2.73±.78), 주 3회(2.68±.72), 주 4회(2.48±.77)의 순으로 나타났다.

#### 4.2.2 방과 후 스포츠 활동 참여 시간에 따른 심리적 안녕감 차이

방과 후 스포츠 활동 참여시간이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위해서 실시한 일원분산분석의 결과 자아수용에서는 1시간 이상 30분 미만이 가장 높게 나타났으며, 주 1시간 30분 이상이 가장 낮게 나타났다. 긍정적 대인관계에서는 1시간 미만이 가장 높게 나타났으며, 주 1시간 30분 이상이 가장 낮게 나타났다. 자율성의 경우 주 1시간 30분 이상이 가장 낮게 나타났으며, 주 1시간 이상 1시간 30분 미만이 가장 높게 나타났

Table 4. Psychological well-being Differences According to Frequency of Participation in After School Sports Activities

Div.	Group	M±SD	p	F
Self-acceptance	Once a week (n=21)	2.69±.97	33.221***	.000
	Twice a week (n=67)	2.33±.94		
	3 times a week (n=34)	2.42±.88		
	4 times a week (n=24)	2.24±.96		
Positive relationship	Once a week (n=21)	2.59±.83	24.229***	.000
	Twice a week (n=67)	2.56±.94		
	3 times a week (n=34)	2.78±.96		
	4 times a week (n=24)	2.41±.92		
Autonomy	Once a week (n=21)	2.58±.83	112.325***	.000
	Twice a week (n=67)	2.54±.92		
	3 times a week (n=34)	2.42±.88		
	4 times a week (n=24)	2.32±.91		
Environmental control	Once a week (n=21)	3.42±.84	173.332***	.000
	Twice a week (n=67)	3.48±.86		
	3 times a week (n=34)	3.61±.89		
	4 times a week (n=24)	3.71±.81		
Purpose of life	Once a week (n=21)	2.46±.98	201.5554***	.000
	Twice a week (n=67)	2.49±.96		
	3 times a week (n=34)	2.47±.86		
	4 times a week (n=24)	2.34±.86		
Personal growth	Once a week (n=21)	2.92±.88	36.448***	.000
	Twice a week (n=67)	2.73±.78		
	3 times a week (n=34)	2.68±.72		
	4 times a week (n=24)	2.48±.77		

Table 5. Psychological well-being based on time spent on after-school sports activities

Div.	Group	M ± SD	F	p
Self-acceptance	Less than 1 hour (n=71)	2.43 ± .78	2.332***	.000
	Less than 1 hour 30 min (n=48)	2.47 ± .74		
	One hour 30 min or more (n=27)	2.21 ± .71		
Positive relationship	Less than 1 hour (n=71)	2.64 ± .86	29.081***	.000
	Less than 1 hour 30 min (n=48)	2.58 ± .82		
	One hour 30 min or more (n=27)	2.12 ± .78		
Autonomy	Less than 1 hour (n=71)	2.34 ± .88	184.322***	.000
	Less than 1 hour 30 min (n=48)	2.49 ± .84		
	One hour 30 min or more (n=27)	2.11 ± .79		
Environmental control	Less than 1 hour (n=71)	2.02 ± .91	112.223***	.000
	Less than 1 hour 30 min (n=48)	2.68 ± .93		
	One hour 30 min or more (n=27)	2.92 ± .81		
Purpose of life	Less than 1 hour (n=71)	2.34 ± .77	164.292***	.000
	Less than 1 hour 30 min (n=48)	2.48 ± .76		
	One hour 30 min or more (n=27)	2.56 ± .72		
Personal growth	Less than 1 hour (n=71)	2.23 ± .76	32.883***	.000
	Less than 1 hour 30 min (n=48)	2.02 ± .74		
	One hour 30 min or more (n=27)	2.43 ± .74		

Table 6. Psychological well-being Differences According to Participation in After School Sports Activities

Div.	Group	M ± SD	F	p
Self-acceptance	Less than 3 months (n=42)	2.46 ± .93	204.456***	.000
	Over 3 months and less than 6 months (n=50)	2.34 ± .91		
	Over 6 months and less than 1 year (n=35)	2.38 ± .89		
	Over 1 year (n=19)	2.36 ± .92		
Positive relationship	Less than 3 months (n=42)	2.66 ± .84	30.246***	.000
	Over 3 months and less than 6 months (n=50)	2.83 ± .92		
	Over 6 months and less than 1 year (n=35)	2.31 ± .84		
	Over 1 year (n=19)	2.60 ± .78		
Autonomy	Less than 3 months (n=42)	2.92 ± .78	102.244**	.000
	Over 3 months and less than 6 months (n=50)	2.76 ± .76		
	Over 6 months and less than 1 year (n=35)	2.42 ± .74		
	Over 1 year (n=19)	2.39 ± .73		
Environmental control	Less than 3 months (n=42)	2.52 ± .91	144.411***	.000
	Over 3 months and less than 6 months (n=50)	2.28 ± .88		
	Over 6 months and less than 1 year (n=35)	2.37 ± .89		
	Over 1 year (n=19)	2.40 ± .86		
Purpose of life	Less than 3 months (n=42)	2.54 ± .92	192.224***	.000
	Over 3 months and less than 6 months (n=50)	2.58 ± .88		
	Over 6 months and less than 1 year (n=35)	2.42 ± .81		
	Over 1 year (n=19)	2.36 ± .79		
Personal growth	Less than 3 months (n=42)	2.64 ± .82	323.114***	.000
	Over 3 months and less than 6 months (n=50)	2.68 ± .78		
	Over 6 months and less than 1 year (n=35)	2.47 ± .76		
	Over 1 year (n=19)	2.41 ± .74		



다. 환경에 대한 통제력의 경우 주 1시간 30분 이상이 가장 높은 반면 주 1시간 미만인 것이 가장 낮게 나타났다. 삶의 목적과 개인적 성장에서는 각각 주 1시간 30분 이상이 가장 높게 나타났다.

#### 4.2.3 방과 후 스포츠 활동 참여 기간에 따른 심리적 안녕감 차이

방과 후 스포츠 활동 참여기간이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위해서 실시한 일원분산분석의 결과 자아수용에서는 3개월 미만(2.46±.93)이 가장 높게 나타났으며, 3개월 이상 6개월 미만(2.34±.91)이 가장 낮게 나타났다. 긍정적 대인관계에서는 3개월 이상 6개월 미만(2.83±.92)이 가장 높게 나타났으며, 6개월 이상 1년 미만(2.31±.84)이 가장 낮게 나타났다. 자율성에서는 3개월 미만(2.92±.78)이 가장 높게 나타났다. 환경에 대한 통제력에서는 3개월 미만(2.52±.91)이 가장 높게 나타났으며, 삶의 목적에서는 3개월 이상 6개월 미만(2.58±.88)이 가장 높게 나타났다. 개인적 성장에서는 3개월 이상 6개월 미만(2.68±.78)이 가장 높게 나타났다.

### 4.3 방과 후 스포츠 활동 참여빈도, 시간, 기간이 심리적 안녕감에 미치는 영향

방과 후 스포츠 활동 참여빈도, 시간, 기간이 심리적 안녕감의 하위변인에 미치는 영향을 분석하기 위해서 심리적 안녕감의 하위변인을 종속변수로 실시한 회귀분석의 결과는 Table 7. 부터 Table 12. 에서 제시하였다.

#### 4.3.1 방과 후 스포츠 활동 참여빈도, 시간, 기간이 심리적 안녕감에 미치는 영향

방과 후 스포츠 활동 참여가 자아수용에 미치는 영향을 분석하기 위해서 실시한 회귀분석의 결과 참여빈도, 시간, 기간 모두 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 7. The Effect of participation in after-school sports activities on self-acceptance

Var.	B.	Standard error	Beta	t	Sig.
Constant	1.294	.094		12.228	.000
Frequency	.421	.052	.274	8.326***	.000
Time	.058	.026	.072	2.558*	.031
Period	.102	.026	.132	4.552***	.000

F=224.102\*\*\*, p<.001, R=.38

#### 4.3.2 방과 후 스포츠 활동 참여빈도, 시간, 기간이 긍정적 대인관계에 미치는 영향

방과 후 스포츠 활동 참여가 긍정적 대인관계에 미치는 영향을 분석하기 위해서 실시한 회귀분석의 결과 참여빈도, 시간, 기간 모두 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 8. The Effect of participation in after-school sports activities on positive relationship

Var.	B.	Standard error	Beta	t	Sig.
Constant	1.648	.122		13.512	.000
Frequency	.342	.064	.234	5.568***	.000
Time	.122	.036	.012	3.292***	.000
Period	.092	.038	.129	2.816**	.005

F=118.227\*\*\*, p<.001, R=.42

#### 4.3.3 방과 후 스포츠 활동 참여빈도, 시간, 기간이 자율성에 미치는 영향

방과 후 스포츠 활동 참여가 긍정적 자율성에 미치는 영향을 분석하기 위해서 실시한 회귀분석의 결과 참여빈도, 시간, 기간 모두 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 9. The Effect of participation in after-school sports activities on autonomy

Var.	B.	Standard error	Beta	t	Sig.
Constant	.944	.136		6.824	.000
Frequency	.472	.074	.266	6.224***	.000
Time	.192	.039	.178	4.558***	.000
Period	.143	.038	.175	3.662***	.000

F=126.456\*\*\*, p<.001, R=.44

#### 4.3.4 방과 후 스포츠 활동 참여빈도, 시간, 기간이 환경에 대한 통제력에 미치는 영향

방과 후 스포츠 활동 참여가 환경에 대한 통제력에 미치는 영향을 분석하기 위해서 실시한 회귀분석의 결과 참여빈도, 시간, 기간 모두 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 10. The Effect of participation in after-school sports activities on environmental control

Var.	B.	Standard error	Beta	t	Sig.
Constant	1.332	.098		11.024	.000
Frequency	.321	.042	.231	10.221***	.000
Time	.133	.032	.172	4.014**	.002
Period	.114	.038	.164	6.114*	.034

F=98.884\*\*\*, p<.001, R=.51

#### 4.3.5 방과 후 스포츠 활동 참여빈도, 시간, 기간이 삶의 목적에 미치는 영향

방과 후 스포츠 활동 참여가 삶의 목적에 미치는 영향을 분석하기 위해서 실시한 회귀분석의 결과 참여빈도, 시간, 기간 모두 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 11. The Effect of participation in after-school sports activities on purpose of life

Var.	B.	Standard error	Beta	t	Sig.
Constant	1.096	.129		8.664	.000
Frequency	.485	.064	.282	7.008***	.000
Time	.112	.042	.124	2.846**	.005
Period	.128	.034	.162	3.451**	.007

F=143.213\*\*\*, p<.001, R=.41

#### 4.3.6 방과 후 스포츠 활동 참여빈도, 시간, 기간이 개인적 성장에 미치는 영향

방과 후 스포츠 활동 참여가 개인적 성장에 미치는 영향을 분석하기 위해서 실시한 회귀분석의 결과 참여빈도, 시간, 기간 모두 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 12. The Effect of participation in after-school sports activities on personal growth

Var.	B.	Standard error	Beta	t	Sig.
Constant	1.663	.113		13.267	.000
Frequency	.323	.041	.263	7.345***	.000
Time	.046	.024	.074	3.438*	.034
Period	.106	.028	.121	3.534***	.000

F=116.212\*\*\*, p<.001, R=.45

## 5. 논의 및 결론

본 연구는 중학생들의 방과 후 스포츠 활동 참여가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위해서 충남 공주시 2개 중학생 280명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 조사대상 학생 중 52.1%인 146명이 방과 후 스포츠 활동에 참가하고 있는 것으로 나타났다. 그리고 분석을 위해서 설정한 연구문제 1: 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여빈도는 심리적 안녕감에 정(+)적인 영향을 미칠 것인가? 연구문제 2: 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여시간은 심리적 안녕감에 정(+)적인 영향을 미칠 것인가? 연구문제 3: 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여시간은 심리적 안녕감에 정(+)적인 영향을 미칠 것인가? 는 모두 채택되었다.

방과 후 스포츠 활동 유무에 따른 심리적 안녕감에 미치는 영향은 참여집단이 높은 것으로나 나타났으며 심리적 안녕감의 6개 하위변위 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장 등 모든 변인이 통계적으로 유의성이 검증되었다. 그러나 중학생의 방과 후 스포츠 활동이 신체적 자기개념이나 학교생활 만족에 미치는 영향 등의 연구는 많으나 스포츠 활동이 심리적 안녕감에 미치는 연구는 많지 않아서 직접적인 비교는 불가능하였지만 이와 유사한 주제의 중학생의 스포츠 활동은 정서의 발달에 직접적인 영향을 미친다는 강명화(2011)[21], 김판수(2012)[22], 등의 연구와 중학생의 일탈행동의 예방을 위해서 효과적이라는 손수열[2014], 등의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다. 그러나 중학생의 방과 후 스포츠 활동의 참여가 심리적 안녕감을 통해서 학교폭력의 예방과 신체의 발달에 긍정적인 영향을 미친다는 점에서 가치가 있다고 생각한다.

이 연구를 통해서 확인할 수 있었던 것은 방과 후 스포츠 활동의 강화 방안을 모색하고 문제아동을 적극 참여시키는 방안을 마련할 필요가 있다고 본다. 방과 후 스포츠 활동의 참여는 날로 심각해지고 있는 사회의 정화 차원에서 검토되어야 한다.

마지막으로 본 연구에서는 방과 후 스포츠 활동의 참여가 중학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 실증적으로 분석하였다는 점에서 실무적 시사점이 있으나 다음과 같은 한계점이 있다. 첫째, 중학생의 방과 후 스포츠 활동의 참여가 신체적 자기개념이나 학교폭력의 예방에 미치는 등의 연구는 많았으나 방과 후 스포츠 활동의 참여가 중학생의 심리적 안녕감에 미치는 연구가 부족하여 비교가 불가능하였다는 점이다. 둘째, 이 연구의 경우 설문대

상지역을 충남 공주시의 일부 중학교로 한정하였지만 후속 연구에서는 전국을 포함한 연구가 필요하다. 또한 분석방법에도 한계점이 있는 바, 이 연구에서는 설문조사를 분석한 양적연구로 한정하였으나 향후 연구에서는 방과 후 스포츠 활동을 경험한 학생에 대한 면담 자료 분석과 같은 질적 연구가 필요성이 있다.

## References

- [1] D. K. Kim & T. J. Jung, The Significance and Application of Advanced Intramural Sport, *Philosophy of Movement*, 13(1), pp. 85-98, 2005.
- [2] R. Kwon, The Positive Effect that Extracurricular Physical Education Has on Elementary School Student's Self-concept, Master's Thesis, Graduate School of Education, Korea National Sport University, 2007.
- [3] S. O. Jung, A Study on Relationship Between Extracurricular Sports Activities of Middle School Students and Physical Self-concept, Master's Thesis, Graduate School of Education, Korea National University of Education, 2009.
- [4] K. M. Kim, Physical self-concept and school life satisfaction in after school sport activity of male middle school students, Master's Thesis, Graduate School of Education, Youngnam University, 2009.
- [5] D. K. Kim & H. S. Yoo, Effect of Extracurricular-Sports Activity on Mental Health in Problem Students, *Korean Society of Sport Psychology*, 3(1), pp.69-81, 1999.
- [6] J. O. Bong, The Effect of Physical Self-Concept and Enjoyment Education the Participation in Physical Activity After School, Master's Thesis, Graduate School of Education, DanKook University, 2006.
- [7] J. S. Lee, Differences in resilience and potential misdemeanor according to the participation of after-school sports activities in middle school students, Master's Thesis, Graduate School of Education, Silla University, 2013.
- [8] Andrews, F., & Withey, S., *Social Indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press of life quality. New York: Plenum Press, 1976.
- [9] J. H. Park, The effect of casino employees' resilience on their organizational commitment-Focusing on the mediating effect of psychological well being of employees, doctoral dissertation, Graduate School of Kyounggi University, 2013.
- [10] Diener, E., Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575, 1984.
- [11] McDowell, I. & Newell, C., *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. Oxford, 1990.
- [12] J. S. Moon, Relationship of mindfulness and psychological well-being: Structural equation and Q type analysis focused on mediative effects of imagination awareness and cognitive defusion, a doctoral dissertation, Graduate School of Chonnam National University
- [13] Ryff, C. D., Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081, 1989. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- [14] Ryan, R. M. & Deci, E. L., Oh Happiness and Human Potential: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being, *Annual Review of psychological*, 5(2), 141-166, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- [15] Diener, E., Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities, *Social Indicator Research*, 31, pp.103-157, 1994. DOI: [https://doi.org/10.1007/1-4020-3742-2\\_16](https://doi.org/10.1007/1-4020-3742-2_16)
- [16] Ryff, C. D., & Keyes, C. L., The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727, 1995.
- [17] McDowell, I. & Newell, C., *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. Oxford, 1990.
- [18] Y. J. Lim, The Influence of Character Strengths and a Strength-Based Positive Psychotherapy on Happiness, doctoral dissertation, Graduate School of Seoul National University, 2011.
- [19] M. S. Kim & H. W. Kim, Concept of Psychological Well-Being, *The Korean Journal of Social Personality Psychology*, 15(2), 2001
- [20] M. S. Kim & H. W. Kim, Analyses on the Structure of Psychological Well - Being (PWB) and Relationship between PWB and Subjective Well- Being (SWB) among Korean Married Women, *Korean Journal of Psychology*, 5(1), 27-41, 2001
- [21] M. H. Kang, A Study on Adaptation of Community by Musical Activites of the Adolescnce, Master's Thesis, Graduate School of Education, Daegu Catholic University, 2011.
- [22] P. S. Kim, The influences that middle school students' after-school physical education activity participation affects sentiment and personality, Thesis, Graduate School of Education, Inha University, 2012.

김 기 승(Ki-Seung Kim)

[정회원]



- 2009년 2월 : 경기대학교 대학원 직업학과 (직업학석사)
- 2011년 2월 : 국제문화대학원대학교 사회교육학과 (교육학박사)
- 2014년 2월 : 경기대학교 대학원 직업학과 (직업학박사)

- 2003년 3월 ~ 현재 : 한국선천적성평가원장
- 2012년 5월~현재 : 사단법인 한국작명가협회 이사장
- 2012년 3월 ~ 현재 : 국제뇌교육종합대학원대학교 동양학과 교수

<관심분야>

진로교육, 선천적성, 진화심리, 직업상담, 타고난 재능

---

함 해 수(Hae-Soo Ham)

[정회원]



- 2008년 8월 : 국제문화대학원대학교 사회교육학과(교육학석사)
- 2009년 2월 : 경기대학교 문화예술대학원 동양철학과 (동양철학석사)
- 2015년 2월 : 국제뇌교육종합대학원대학교 동양학과 (동양학박사)

- 2010년 3월 ~ 현재 : 경기대학교 평생교육원 명리학 교수
- 2016년 3월 ~ 현재 : 국제뇌교육종합대학원대학교 동양학과 겸임교수

<관심분야>

진로직업상담, 선천적성, 직업심리, 교육심리