

일반 고등학생의 운동참여시간별 교우관계와 심리특성 관련성 연구

백운효 · 이유리* · 홍예주†

경남대학교(교수) · *부산교육대학교(교수) · †제주대학교(교수)

A Study on the Relation between Relationship and Psychological Characteristics by Exercise Participation time of High School Students

Un-Hyo BAEK · Yu-Ree YI* · Ye-ju HONG†

Kyungnam University(professor) · *Busan National University of Education(professor) ·

†Jeju National University(professor)

Abstract

In this study, to analyze the impact of sports participation time on the relationship and psychological characteristics of ordinary high school students, 2,351 students from 238 schools in 2nd grade of general high school, which is the 8th year data of the Seoul Education Longitude Study(SELS), are used to analyze Pearson correlation coefficient and simple regression. The results of this study were as follows;

1. The times of participation in sports by general high school students, the relationship and psychological characteristics were found to be related. 2. Ordinary high school students' participation time in sports affects their psychological characteristics such as friendship and achievement goals, creativity, self-concept, self-elasticity, self-control, and self-evaluation, and the more time they participate in sports, the better their friendship and psychological characteristics.

Key words : High school students, Exercise participation times, Relationship, Psychological characteristics

I. 서론

청소년기는 성인으로서의 역할을 준비하는 예비적 단계로 신체적, 심리적, 사회적으로 다양한 변화가 나타나며 이 시기의 학습이나 경험은 삶의 가치관, 태도, 인격 등 전인적 발달뿐만 아니라 평생 건강습관의 형성과 관련된 중요한 단계라 할 수 있다(Kim, 2014). 이러한 단계에 다양한 신체활동 제공은 가정, 학교, 지역사회가 지속적으로 관심을 가져야 하는 문제로 대두되고 있지

만(Hyeon et al., 2010) 학교와 학생들은 대학입시 경쟁이란 스트레스와 중압감으로 체육활동을 등한시 하면서 신체활동 시간이 급감하고 있다(Kim, 2019). 더욱이 시대적 흐름에 의해 학생들은 컴퓨터 및 스마트폰 게임 등에 더 많은 시간을 보내게 되고 과몰입 하게 되면서 인터넷 게임 중독 등의 문제(Choi and Suh, 2019)와 함께 신체활동 부족에 의한 높은 스트레스, 체력저하, 비만 유발 등 학생들의 발육발달과 건강에 악영향을 미치고 있어 이는 개인적 측면을 넘어 사회적,

† Corresponding author : 064-754-4852, root8905@jejunu.ac.kr

* 이 논문은 2020학년도 제주대학교 교원성과지원사업에 의하여 연구되었음.

국가적 차원의 문제(Chae and Shin, 2015)가 되고 있다.

이 시기의 신체활동 참여는 다른 어떠한 시기보다도 건강한 신체(Choi and Lee, 2016; Lee and Kim, 2016; Ha and Chang, 2014; Cha, 2020)와 육구불만 해소(Lee and Yoo, 2018; Ha and Lee, 2002)등 발육기 학생들의 전인적 발달을 도모한다는 측면에서 중요한 의미가 있다. 뿐만 아니라 운동이나 스포츠 참여는 부정 정서의 감소와 긍정 정서의 증가로 심리적 행복감 증가에 까지 긍정적 영향을 미치며(Park and Heo, 2008; Shin and Kim, 2006; Lee, 2006; Lee and Kim, 2004) 심지어 학생들은 스포츠를 비롯한 다양한 신체활동 참여로 신체적, 심리적, 사회적 혜택과 동시에 학교생활에서의 긍정적 영향이 보고되었다(Lim, 2005). Oh and Kim(2019)의 연구에서도 학생들이 신체활동에 많이 참여하면 회복탄력성이 높아지고 심리적 소진이 방지되며 신체활동에 참여한 학생들의 행복감은 높아 신체적 건강뿐만 아니라 정신적인 건강, 즉 인지, 정서적 측면(Lee, 2006; Oh, 2010; Hyeon et al., 2010)과 학교폭력, 왕따, 자살 등 문제행동 예방의 의미도 담고 있어(Kim, 2014) 청소년들에게 규칙적인 스포츠 활동 및 신체활동의 시간을 제공하고 확대하는 것은 그 무엇보다 중요하다(Hyeon et al., 2010)고 하였다.

학생들에게 있어 교우관계는 상호작용을 통한 또래 집단과의 사회관계 형성, 정서적 발달, 사회적 유능감 제공 등 사회·정서적 발달과 사회적응 및 대인관계 발달에 중요한 요인이 되며 이 시기에 부정적 교우관계는 스트레스와 좌절, 부정적 자아개념 형성, 학교 부적응, 비행 및 정신건강 문제 유발과 관계된다(Kim and Roh, 2010; Song and Lee, 2011). 심리특성 중 성취목표는 개인이 생각하는 성공의 개념에 기초를 둔 성취상황에서의 목표추구 성향으로(Seong, 1995) 이것은 사회성 함양, 협동심, 경쟁심, 규칙준수, 단결력, 스포츠맨십 등을 내면화하는 장점이 있어 생활만족과 삶의 질 향상에 긍정적 영향을 미치는 것으

로 알려져 있다(Kim and Lee, 2018). 창의성이란 창의적인 성취를 수행할 때 작용되는 일반화된 정신능력들의 집합으로 개인의 성향, 인지적 능력, 환경, 과제와의 상호작용을 통하여 결정된다(Song and Kim, 1999). 창의성의 경우, 미래사회에서 무한한 상상력과 최고의 경쟁력으로 강조되고 있어(Byeon et al., 2015) 15개정 교육과정에서는 바른 인성을 갖춘 창의, 융합형 인재 양성이 목표로 제시되고 있다(Ministry of Education, 2015). 자기개념은 자신을 어떻게 느끼고 인지하고 있는가를 나타내는 자기에 대한 총체적인 인지개념으로(Lee et al., 2013) 자기개념이 높은 사람들은 학업이나 사회생활에서 성취도가 높다(Ha and Lee, 2002). 청소년 시기는 자기개념이 형성되는 중요한 시점으로 이 시기의 부정적 자기개념은 학교 부적응, 비행 등의 문제와 관련된다(No and Kim, 2014). 자아탄력성은 자기개념과 유사한 개념으로 갈등과 스트레스 상황에서 적절하고 유연하게 대처하는 경향성을 의미하며(Block and kremen, 1996) 자아탄력성이 높은 사람이 대인관계가 원만하고 생활 만족도가 높다(Kim, 2009)고 하였다. 자기통제는 생활전반의 자율적 관리와 다양한 상황에서의 적응 및 융통성과 관련된 방법으로 외부의 자극에 대한 자신의 행동, 사고 및 감정을 다루는 능력을 의미한다(Eisenberg et al., 1996; Fromme et al., 2008; Fujita and Han, 2009). 자기통제는 목표의 지속적인 추구하고 장기적인 성과 달성에 중요한 역할을 한다(Fishbach and Labroo, 2007). 자기평가는 학생 스스로가 학습의 준비단계에서부터 학습결과에 이르기까지 자신의 학습 전 과정을 평가하는 것으로 자기평가는 자기조절능력 향상에 도움이 되고 자신감 향상, 자기전략 수립 등과 관련된다(Kim, 2003; Hong, 2018; Lee and Ko, 2017).

이와 관련된 연구를 살펴보면 교우관계의 경우, Baek(2015)의 연구에서는 친구관계나 학교 부적응에 체육활동과 운동이 긍정적이며 Jang et al.(2013)는 학교 건강체력교실 참여 후 여자 고

등학생들의 교우관계가 긍정적으로 변화하였다고 제시하였다. 또한 Kim(2019)의 연구에서는 학교 스포츠 클럽 참여가 중, 고등학생의 교우만족도에 긍정적인 영향을 주었다고 하였으며 Hwang and Kim(2012)의 연구에서도 중학생의 교우관계, 학업생활, 규칙준수 등 학교생활 만족도에 신체 활동이 긍정적인 영향이 보고되었다. 심리특성의 경우, Kim and Yun(2019)의 연구에서는 중, 고등학교 태권도 수련자의 성취목표가 운동몰입과 자아성취감에 긍정적이며 Kim and Lee(2018)의 연구에서는 대학 교양체육 참여자들의 성취목표성향과 운동열정이 활력과 학업성취도에 긍정적이라고 하였다. Hwang et al.(2015)은 12주간 뉴스포츠 활동이 초등학생의 창의성 향상에 기여하였고 Byeon et al.(2010)의 연구에서는 15주간 창작무용 참여가 대학생의 창의적 사고 증진에 효과적이며 Kim and An(2003), Ahn(2005)의 연구에서도 무용을 포함하여 표현활동이 학생들의 창의성 증진에 긍정적 역할을 보고하였다. Ahn et al.(2008), Yu et al.(2015)은 규칙적 운동후 청소년의 자기개념이 긍정적으로 변화하며 Ha and Lee(2002)은 신체활동이 중, 고등학생의 자기개념을 증진시키는 중요한 수단이라고 하였고 Hwang and Kim(2014)도 방과후 신체활동 프로그램 참여가 중학생들의 자기개념과 사회성 발달에 긍정적인 영향을 보고하였다. Lee et al.(2013), Lee(2010), Lee and Oh(2015)의 연구에서는 청소년들이 신체활동을 통해서 자기조절능력을 습득하고 Kim and IM(2013)은 청소년의 스포츠 활동 참여가 자존감과 자기조절력을 증가시켜 자기통제능력을 키울 수 있으며 자기평가는 자기통제능력을 향상시킨다(Lee and Ko, 2017; Hong, 2018). 이러한 선행연구에서는 우리 청소년들에게 있어 교우관계와 성취목표, 창의성, 자기개념, 자아탄력성, 자기통제, 자기평가 등 심리특성과 관련하여 규칙적인 신체 활동의 의미와 중요성을 제시함과 동시에 신체 활동 시간과 관련된 후속연구의 필요성을 강조하였다(Kang et al., 2018; Hwang and Kim, 2014;

Hyeon et al., 2010).

그러나 현재 청소년들을 대상으로 운동참여시간별로 교우관계나 성취목표, 창의성, 자기개념, 자아탄력성, 자기통제, 자기평가 등 심리특성을 분석하여 그 관련성을 알아본 연구는 부족한 것으로 나타났다. 더욱이 학생들은 체육시간외 운동에 적극적으로 참여하지 않고 있으며(Kim, 2019) 체육수업 주 1회 이하인 학생은 45.5%(Cha, 2020)이고 학년이 올라갈수록 땀을 흘리며 운동하는 시간이 없고 오히려 운동시간이 줄어들고 있다(Kim, 2019)고 하였다. 따라서 본 연구에서는 일반 고등학생 대상으로 운동참여시간별 교우관계와 심리특성의 관련성을 분석하여 운동시간의 중요성과 함께 성장기 교우관계와 심리특성에 운동이 미치는 영향을 규명하고자 하는 것이 연구의 목적이다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구에서는 일반 고등학생 대상으로 운동참여시간별 교우관계와 심리특성의 관련성을 분석하여 운동시간의 중요성과 함께 성장기 교우관계와 심리특성에 운동이 미치는 영향을 규명하고자 서울특별시교육청에서 교육정책과 학교교육의 경험을 통해서 학생들이 어떻게 성장하고 변화하는지를 다각적이고 체계적으로 파악하고 분석하기 위한 서울교육종단연구(Seoul education longitudinal study, SELS)의 8차년도 자료(Seoul Education Research & Information Institute, 2018)를 활용하여 분석하였다.

본 연구에 참여한 학생들은 일반계 고등학교 2학년 238개교의 총 2,866명 중 단순 무응답 뿐만 아니라 범위 밖 응답, 논리적 오류, 중복응답 등 결측치를 제외하고 남자 1202명, 여자 1149명으로 총 2,351명을 대상으로 자료를 분석하였다.

2. 자료수집

일반 고등학생의 운동참여시간별 교우관계와 심리특성의 관련성을 분석하기 위하여 활용한 서울교육종단연구 8차년도 자료의 설문내용은 서울특별시교육청의 정책방향과 연계되어 그 효과를 검증할 수 있도록 설계되었다. 또한, 교육의 책무성과 관련하여 투입과 과정, 산출 등 전반적인 교육활동 영역과 함께 신체적 건강이나 시민의식, 창의성, 목표의식 등을 포괄할 수 있도록 구축된 자료이다. 자료의 문항과 조사, 시행, 계획, 수립은 문항개발 연구진 및 조사시행의 경우, 용역업체를 선정하여 종단연구 패널이 데이터 조사 및 데이터 관리를 수행하였고 설문조사를 실시하기 이전에 문항을 개발하여 내부 전문가와 외부 전문가의 심의를 거쳐 설문 문항이 확정되었다. 학교 및 학생의 표본 추출은 층화 2단계 집락추출 절차를 바탕으로 3단계에 걸쳐 실시하였고 서울특별시 정책연구가 충분히 표집 될 수 있도록 충분한 사례수를 확보하여 표본의 크기가 결정된 자료이다(Seoul Education Research & Information Institute, 2018).

본 연구에서 분석한 교우관계와 심리특성의 각 하위요인별 문항수와 내적일관성은 교우관계 4문항(.834), 성취목표 5문항(.882), 창의성 9문항(.902), 자기개념 5문항(.938), 자아탄력성 8문항(.900), 자기통제 3문항(.815), 자기평가 10문항(.887)으로 높은 것으로 나타났다.

3. 자료분석

일반 고등학생 대상으로 운동참여시간별 교우관계와 심리특성의 관련성을 분석하여 운동시간의 중요성과 함께 성장기 고등학생들의 교우관계와 심리특성에 운동이 미치는 영향을 규명하기 위한 본 연구의 자료 처리는 Pearson 상관계수를 이용하여 운동시간별 교우관계 및 심리특성을 분석하여 도표화하였으며 독립변인인 운동참여시간이 교우관계와 심리특성에 미치는 영향을 분석하

기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다. 유의수준은 .05로 하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 일반 고등학생의 운동참여시간별 교우관계와 심리특성의 상관분석 결과

일반 고등학생의 운동참여시간별 교우관계와 심리특성 상관분석결과, <Table 1>에서 보는 바와 같이 운동참여시간별 교우관계($r=.073, p<.001$), 성취목표($r=.078, p<.001$), 창의성($r=.108, p<.001$), 자기개념($r=.100, p<.001$), 자아탄력성($r=.152, p<.001$), 자기통제($r=.039, p<.05$), 자기평가($r=.113, p<.001$)는 약 상관을 보이는 것으로 나타났다.

2. 일반 고등학생의 운동참여시간이 교우관계와 심리특성에 미치는 영향

일반 고등학생의 운동참여시간이 교우관계와 심리특성에 미치는 영향을 알아본 결과는 표 2에서 보는 바와 같다. 먼저, 일반 고등학생의 운동참여시간이 교우관계에 어느 정도 영향을 주는가를 분석하기 위해 단순회귀를 분석을 실시한 결과, 운동참여시간이 교우관계에 영향을 주는 것으로 나타났다($t=3.87, P<.001$). 따라서 운동참여시간이 많을수록 교우관계는 좋아진다는 것을 알 수 있다. 회귀모형은 F값이 $p=.001$ 에서 15.04의 수치를 보이고 있으며, 회귀식에 대한 $R^2=.005$ 로 0.5%의 설명력으로 다소 낮게 보이고 있다.

또한 일반 고등학생의 운동참여시간이 심리특성에 어느 정도 영향을 주는가를 분석하기 위해 단순회귀를 분석을 실시한 결과, 운동참여시간이 심리특성에 영향을 주는 것으로 나타났다($t=4.11, P<.001$). 따라서 운동참여시간이 많을수록 심리특성이 높아진다는 것을 알 수 있다. 회귀모형은 F값이 $p=.001$ 에서 16.94의 수치를 보이고 있으며, 회귀식에 대한 $R^2=.006$ 로 0.6%의 설명력으로 다소 낮게 보이고 있다.

<Table 1> Results of correlation analysis on relationship and psychological characteristics by exercise participation times of high school students

	Exercise participation times	Relationship	Achievement goal	Creativity	Self-concept	Self-elasticity	Self-control	Self-evaluation
Exercise participation times	1	.073***	.078***	.108***	.100***	.152***	.039*	.113***
Relationship		1	.329***	.325***	.438***	.482***	.219***	.257***
Achievement goal			1	.616***	.515***	.482***	.353***	.255***
Creativity				1	.502***	.525***	.399***	.278***
Self-concept					1	.704***	.275***	.347***
Self-elasticity						1	.367***	.363***
Self-control							1	.284***
Self-evaluation								1

*< .05, ***< .001

IV. 논 의

청소년기 신체활동 참여는 건강한 신체와 육구 불만 해소를 통한 심리적 행복감 증가 등 신체적, 심리적, 사회적 혜택과 동시에 학교생활에서의 긍정적 영향(Park and Heo, 2008; Lee and Yoo, 2018; Cha, 2020; Lim, 2005) 및 학교폭력, 왕따, 자살 등 문제행동 예방의 의미도 보고되고 있어(Kim, 2014) 신체활동의 제공과 함께 활동 시간 확대의 중요성이 강조되고 있다(Hyeon et al., 2010). 그러나 학생들은 체육시간의 운동에 적극적으로 참여하지 않으며 학년이 올라갈수록 오히려 운동시간이 줄어들고 있어(Kim, 2019) 고등학생을 대상으로 운동참여시간별로 교우관계나 성취목표, 창의성, 자기개념, 자아탄력성, 자기통제, 자기평가 등 심리특성을 분석하여 그 관련성을 알아보고 운동시간의 중요성과 함께 일반 고등학생들의 교우관계와 심리특성에 운동이 미치는 영향을 규명하고자 연구를 실시하게 되었다.

본 연구의 결과, 일반 고등학생의 운동참여시간별 교우관계와 심리특성 상관분석결과, 운동참

여시간별 교우관계 성취목표, 창의성, 자기개념, 자아탄력성, 자기통제, 자기평가는 약 상관을 보이는 것으로 나타났다. 단순회귀분석으로 일반 고등학생의 운동참여시간이 교우관계와 심리특성에 미치는 영향을 알아본 결과, 운동참여시간은 교우관계에 영향을 주며 운동참여시간이 많을수록 교우관계는 좋아진다는 것을 알 수 있었다. 또한 운동참여시간은 심리특성에 영향을 주며 운동참여시간이 많을수록 심리특성이 높아진다는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과에 대하여 일반 고등학생을 대상으로 운동참여시간별 교우관계 및 심리특성의 관련성을 분석한 연구가 미흡하여 구체적으로 논의하기 어려운 부분이 있지만 본 연구의 결과는 다음과 같이 사료된다.

청소년기는 신체적, 정신적 성숙과 함께 교우관계를 통하여 자유로운 생각의 표현과 경험 공유 그리고 여러 가지 사회적 행동과 지식을 함께 배워 나가면서 심리적인 발달을 획득하게 된다(Song and Lee, 2011). 학생들에게 있어 교우관계는 또래집단과의 상호작용을 의미하며 사회적 관계와 사회적 유능감 형성 등 사회·정서적 발달과

<Table 2> Results on relationship and psychological characteristics by exercise participation times of high school students

Variable	Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	t	P	R	R ²	F
	B	SE	β					
Constant	4.24	.017		246.96	.001			
Relationship	.024	.006	.073	3.87	.001	.073	.005	15.04***
Constant	3.46	.014		240.35	.001			
Psychological characteristics	.022	.005	.078	4.11	.001	.078	.006	16.94***

***<.001

사회 적응, 대인관계 발달과 함께 행복한 삶에 기초가 된다(Song and Lee, 2010). 또한 이 시기에 교우관계는 청소년들의 자아형성 및 학교생활과 밀접하게 관련될 뿐만 아니라 청소년기 이후 성공적인 사회생활의 밑거름이 된다(Song and Lee, 2011)는 의미를 가지고 있다. 학생들은 대부분 학교에서 시간을 보내기 때문에 좋은 교우관계는 학교생활을 즐겁게 하지만 부정적 교우관계는 스트레스와 좌절로 인한 학업부진, 부정적 자기개념 형성, 학교 부적응으로 반사회적 행동 및 우울, 소외감 등 심리적, 정신적 건강 문제를 유발(Jang et al., 2013)시킨다. 이러한 교우관계에 신체활동은 또래집단 간 다양한 상호작용을 제공하는 대표적인 예로 청소년들의 교우관계에 긍정적인 중재역할을 하여 학생들의 사회성 함양과 사회적 일탈현상을 해결할 수 있는 좋은 방법(Hong, 2013; Jang et al., 2013)으로 제안된다. 교우관계와 신체활동에 관한 Kim(2019)의 연구에서도 학교 스포츠클럽 참여 후 중, 고등학생들의 교우관계는 긍정적으로 변화되었으며 관련된 여러 연구(Kim and Kim, 2008; Baek, 2015; Hwang and Kim, 2012)에서 운동은 교우관계에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 본 연구의 결과에서도 학생들의 운동참여시간은 교우관계에 영향을 미치며 특히, 운동참여시간이 많을수록

교우관계는 좋아진다는 것을 알 수 있었으며 본 연구의 결과를 통하여 학생들에게 운동참여의 기회와 함께 운동참여시간을 적극적으로 제공하여 비람직한 교우관계가 형성되기를 기대한다.

심리특성 중, 성취목표는 개인이 생각하는 성공과 실패를 지각하는 정도나 개념의 차이로서 개인이 원하는 행위의 목표 또는 목적을 의미하며(Seong, 1995) 성취목표에 따라 인지적 또는 정서적 행동 측면의 수행과정과 수행결과는 다르게 나타난다(Bae et al., 2005). 성취목표는 생활만족과 삶의 질 향상에 긍정적 관련성이 보고되고 있으며 자아성취감에도 정적인 영향을 준다(Kim and Lee, 2018; Kim and Yun, 2019). 학생들에게 있어 성취목표는 학습자가 학업에 부여하는 가치의 반영물로 학업영역에서의 경험과 가치들은 생애목표 형성에 유의미한 영향을 미친다(Kim and Cho, 2017). 창의성이란 확산적 사고를 창의적으로 간주, 새롭고 신기한 것을 낳는 힘으로 정의되며 곤란한 문제를 인식하고 그것을 해결하기 위하여 가설을 세우고 검증하며 그 결과를 판단하는 과정이다(Torrance, 1976). Guilford(1956)는 창의성을 민감성, 유창성, 독창성, 유연성, 정밀성, 구성력으로 개념화하였으며 Torrance(1990)는 확산적 사고, 유창성, 융통성, 독창성, 정교성으로 구성된다고 하였다. 이러한 창의성은 급변하는

미래사회에 무한한 상상력과 함께 최고의 경쟁력으로 강조되고 있다(Byeon et al., 2015). 자기개념은 경험과 환경의 해석을 통하여 형성되는 개인의 지각으로 인간의 정신건강과 삶의 질 향상에 영향을 주는 핵심요인이다(Hwang and Kim, 2014). 긍정적 자기개념을 갖고 있는 사람들은 특히 위기에서 대처능력이 뛰어나며 협동 작업이 요구되는 상황에서 더 적극적인 반면, 부정적 자기개념을 가진 사람들은 비정상적 행동을 할 가능성이 높다(Ahn, 2013). 청소년 시기는 자기개념이 형성되는 중요한 시점으로 자기개념이 높은 학생들은 학업이나 사회생활에서 성취도가 높으며(Ha and Lee, 2002) 부정적 자기개념은 학교 부적응, 비행 등의 문제와 관련된다(No and Kim, 2014). 자기개념과 유사한 자아탄력성은 갈등과 스트레스 상황에서 적절하고 유연하게 대처하는 경향을 의미하며(Block and kremen, 1996) 일반적으로 자아탄력성이 높은 사람이 대인관계가 원만하고 생활 만족도가 높다(Kim, 2009). 청소년들은 발달과정 상 많은 변화를 직, 간접적으로 경험하는 과도기시기로 다양한 스트레스 상황에 노출될 확률이 높아(Yang, 2010) 특히, 자기를 조절하고 통제할 수 있는 능력이 요구되는데 이러한 내, 외적 스트레스에 융통성 있게 대처할 수 있는 개인의 능력이 자아탄력성이다(Son, 2007). 자기통제는 생활전반의 자율적 관리와 다양한 상황에서의 적응 및 융통성과 관련된 방법으로 외부의 자극에 대한 자신의 행동, 사고 및 감정을 다루는 능력을 의미한다(Eisenberg et al., 1996; Fromme et al., 2008; Fujita and Han, 2009). 학생들에게 있어 자기통제능력은 자신의 잠재력을 충분히 발휘시키고 나아가 학교와 사회생활에 있어 바람직한 적응을 할 수 있도록 하는 중요한 변인이며(Seo and Kim, 2020) 인지, 사회 정의적 발달에 중요한 요인이다(Song, 1995). 자기평가는 학생 스스로가 학습의 준비단계에서부터 학습결과에 이르기까지 자신의 학습 전 과정을 평가하는 것으로 자신의 문제점을 스스로 분석하고 반성함으로써 자신의

사고과정과 결과를 점검하고 개선하는 능력을 향상시킨다(Kim, 2008).

이러한 의미가 있는 심리특성에 대하여 신체활동은 청소년들의 건강 문제해결 외 중재전략으로 성인기를 앞두고 있는 청소년들의 내재적 가능성과 재능을 이끌어 내기 위한 사회, 환경적 요인이 될 수 있다(Lee and Kim, 2016). Kim and Yun(2019)의 연구에서는 중, 고등학교 태권도 수련자의 성취목표가 운동몰입과 자아성취감에 긍정적이며 Kim and Lee(2018)의 연구에서는 대학교양체육 참여자들의 성취목표성향과 운동열정이 활력과 학업성취도에 긍정적이라고 하였다. Byeon et al.(2015)의 연구에서는 농구프로그램 참여가 초등학생의 창의성, 인지기능 및 공간지각력 향상에 긍정적이며 창의적 사고 증진에 무용 활동이 효과가 있다(Ahn 2005; Oh, 2000)고 보고하였다. 또한 신체활동은 자기개념을 증진시키기 위한 중요한 수단으로(Ha and Lee, 2002) Kim et al.(2008)의 연구에서는 규칙적인 운동을 통해 증진된 자기개념이 기분상태와 삶을 긍정적으로 변화시켜 심리적 안정감을 제공하여 인생 전반에 걸쳐 성공을 돕는다고 하였다(Kim, 2001). 자아탄력성의 경우에도 운동이 자아탄력성을 높이는 중요한 요인이 되므로 적극 권장해야 하며(Lim, 2016) Yu et al.(2015)도 스포츠 활동이 중학생들의 자아탄력성에 긍정적 영향을 미치고 신체활동이 높은 청소년 집단이 자아탄력성이 높다(Kim and Kang, 2017; Lee and Park, 2012; Yoon et al., 2015)고 하였다. 자기통제에 관한 연구에서는 신체활동이 청소년들에게 자기통제능력을 습득시켜 학교생활 만족도를 높이고(Lee et al., 2013) 학생들의 자존감과 자기통제능력을 증가시켜 스트레스 수준 감소(Kim and IM, 2013)와 게임중독 수준까지도 감소시켰다(Lee and Oh, 2015)고 제시되었다. 자기조절능력을 향상시키는 자기평가는 학생들로 하여금 명확한 목표와 계획적 학습 및 자신의 잘못된 태도나 행동, 학습 습관을 개선시키는 역할을 한다(Lee and Ko, 2017; Hong, 2018). 본 연구의

결과에서도 고등학생들의 운동참여시간은 성취목표, 창의성, 자기개념, 자아탄력성, 자기통제, 자기평가 등 심리특성에 영향을 미치며 운동참여시간이 많을수록 심리특성이 높아진다는 것을 확인할 수 있었으므로 학생들에게 적극적인 운동시간이 제공되기를 기대한다.

V. 결론 및 제언

본 연구에서는 일반 고등학생 대상으로 운동참여시간별 교우관계와 심리특성의 관련성을 분석하여 운동시간의 중요성과 함께 성장기 교우관계와 심리특성에 운동이 미치는 영향을 규명하고자 서울교육종단연구(Seoul education longitudinal study, SELS)의 8차년도 자료인 일반 고등학교 2학년 238개교의 총 2,351명의 자료를 활용하여 운동참여수준별 교우관계와 성취목표, 창의성, 자기개념, 자아탄력성, 자기통제, 자기평가 등 심리특성을 분석한 결과, 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 일반 고등학생의 운동참여시간과 교우관계 및 심리특성은 관련이 있는 것으로 나타났다.

2. 일반 고등학생의 운동참여시간은 교우관계와 성취목표, 창의성, 자기개념, 탄력성, 자기통제, 자기평가 등 심리특성에 영향을 주며 운동참여시간이 많을수록 교우관계와 심리특성은 좋아지는 것으로 나타났다.

본 연구의 일반 고등학생의 운동참여시간별 교우관계와 심리특성의 관련성에 대한 결과를 통하여 학생들에게 운동참여의 기회와 함께 운동참여시간이 적극적으로 제공되길 기대하며, 이러한 신체활동 속에서 성장기 학생들이 에너지 발산과 소통을 통한 긍정적인 사회적 태도와 바람직한 인격 형성으로 미래사회의 밝고 건강한 주역이 되기를 기대해 본다.

References

- Ahn BS(2005). The Participant Effects of Improvisational Dance Program Through Labanian Movement Education on Collegiate Dancers' Creativity. Doctoral thesis at Graduate School, Dankook University.
- Ahn BS, Lee SK and Hwang J(2008). Physical Self-Concept and Emotion in Sport Club Youths. Korean Journal of Sport Psychology, 19(1): 81~95.
- Ahn SY(2013). Change of Middle School Students' Physical Self-concept by Participating on Physical Education Activity after School. Master's Thesis at Graduate School, Yongin University.
- Bae YH, Han TJ and Kim CM(2005). The Affect of Achievement Goal Orientation Goal Orientation and Competitive State on Performance of Secondary School Golf Players. Korea Sport Research, 16(4): 707~715.
- Baek JS(2015). Recognition of Science High School Students on the 0 Hour Class Physical Activity. Korean Society for the Study of Physical Education, 19(4): 59~78.
<http://dx.doi.org/10.15831/JKSSPE.2015.19.4.59>
- Block J and Kremen AM(1996). IQ and Ego-resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. Journal of Personality and Social Psychology, 70(2): 349~691.
- Byeon JK, Park SH and Jeong SJ(2010). The Effect of Creative Dance Program on Increasing Creativity among University Students in Korea. The Korean Dance Education Society, 21(2): 39~53.
- Byeon JK, Yoo JM and Park SH(2015). The Effect of 12-week Basketball Exercise on Creativity, Cognitive Function and Spatial Perception in Male Elementary School Students. Journal of Coaching Development 17(3): 67~75.
- Cha SW(2020). Effect of Dietary Habits and Physical Activity on Height, Weight and BMI of High School Students in Korea. The Korean Journal of Physical Education, 59(2): 357~372.
- Chae JC and Shin JY(2015). Trend analysis of Physique and Physical fitness According to the Time of Children and Youth in Korea. The Korean Journal of Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports Science, 17(3): 23~37.

- <http://dx.doi.org/10.21797/ksme.2015.17.3.003>
 Choi HO and Lee BJ(2016). Effects of Core Exercise On Posture and Physical Fitness in Students with Intellectual Disabilities. *Korean Journal of Adapted Physical Activity*, 24(4), 1~12.
<http://dx.doi.org/10.17006/kjapa.2016.24.4.1>
- Choi JH and Suh KH(2019). Relationship between Sports Activity and Internet Game Addiction of Adolescents: Focused on Moderating Effects of Gender, Interest and Competence in Sports Activity. *Korean Journal of Youth Studies*, 26(11): 207~226.
<http://dx.doi.org/10.21509/KJYS.2019.11.26.11.207>
- Eisenberg N, Fabes RA, Karbon M, Murphy BC, Wosinski M, Polazzi L, Carlo G and Juhnke C(1996). The Relation of Children's Dispositional Prosocial Behavior to Emotionality, Regulation and Social Functioning. *Child Development*, 67(3): 974~992.
- Fishbach A and Labroo AA(2007). Be Better or Be Merry: How Mood Affects Self-Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 158~173.
- Fromme, K., Corbin, W. R., & Kruse, M. I.(2008). Behavioral Risks During the Transition from High School to College. *Developmental Psychology*, 44(5): 1497~1504.
- Fujita K and Han HA(2009). Moving Beyond Deliberative Control of Impulses: The Effect of Construal Levels on Evaluative Associations in Self-Control Conflicts. *Psychological Science*, 20(7): 799~804.
- Guilford JP(1956). Structure of Intellect. *Psychology Bulletin*, 53(4): 267~293.
- Ha CG and Lee KH(2002). Differences in Physical Self-description According to Physical Activity Pattern for Middle and High School Students. *Korean Society of Sport Psychology*, 13(3): 185~202.
- Ha SH and Chang IH(2014). Effects of Wushu Exercise on Health Related Physical Fitness and Blood Factors for Children and Adolescent. *Journal of Coaching Development*. 16(4): 97~106.
- Hong SM(2013). How the 0 Period Physical Education Class Affects Sociality and School Life Adaptation. Thesis on Master's Degree at Graduate School of Education of Yongin University.
- Hong SY(2018). The Effect of Self-Assessment: A Meta-Analysis. *Journal of Educational Evaluation*, 31(1): 309~331.
<http://dx.doi.org/10.31158/JEEV.2018.31.1.309>
- Hwang HJ, Kim KJ and Han YS(2015). Effects of Newsports Activity during 12 Weeks on Health Related Fitness and Creativity in Elementary School Students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 15(4): 531~551.
- Hwang SH and Kim HS(2012). Effects of the After School Sports Club Activity on the School Life Satisfaction in the Middle School Students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(12): 771~778.
<http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.12.771>
- Hwang SH and Kim HS(2014). Effects of the Sports Program Participation After School on Physical Self-Concept and Social Development in the Youth's. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 58(1): 705~713.
- Hyeon JH, Hong JH and Lee HY(2010). The Analysis of Physical Self-concept and Happiness Based on Sport Participation Level of Adolescents. *Korean Journal of Physical Education*, 49(6): 161~171.
- Jang WK, Park CH and Lee HJ(2013). Contribution of School-Based Health-Related Fitness Program to Friendship: Social Network Analysis. *Korean Journal of Sport Science*, 24(4): 820~834.
<http://dx.doi.org/10.24985/kjss.2013.24.4.820>
- Kang SW, Kim IW and Kwon SH(2018). The Longitudinal Mediating Effect of Community Spirit on the Relationship between Exercise Hours and Peer Relation in Elementary School Students. *Korean Journal of Sport Psychology*, 29(4): 27~37.
<http://dx.doi.org/10.14385/KSSP.29.3.27ISSN1226-685X>
- Kim BJ and Lee DH(2018). The Effect of Achievement Goal Orientation and Exercise Passion of General Physical Participation on Vitality and Academic Achievement. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 73: 177~187.
- Kim BJ(2001). Development and Validation of the Korean Version of the Physical Self - Description Questionnaire(PSDQ). *Korean Journal of Sport Psychology*, 12(2): 69~90.
- Kim GT(2008). Strategies for Enhancing Self-Evaluation

- Activity in Reading Instruction. *Korean Language Education Research*, 31; 265~295.
<http://dx.doi.org/10.20880/kler.2008..31.265>
- Kim HJ and Roh JU (2010). A study on the Change of Youth Peer Network: Focusing on the Life Competency. *Journal of Future Orienten Youth Society*, 7(2): 87~109.
- Kim HM and Yun MS(2019). Achievement Goals of Middle and High School Taekwondo Poomsae Practitioners on Exercise Commitment and Self Accomplishment. *Journal of the Korean Society for Wellness*, 14(1): 313~322.
<http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2019.02.14.1.329>
- Kim HR(2019). Effects of Participation in School Sports Club on School Life's Adaptation and Satisfaction in Middle and High School Students. *The Korean Journal of Sport*, 17(1): 263~273.
- Kim JY(2014). The Study of Physical Activity Level on Serum BDNF and Cognitive Function in Adolescence. *The Korean Journal of Growth and Development*, 22(2): 119~125.
 UCI : G704-001365.2014.22.2.002
- Kim MG and An EJ(2003). Effects of Sequential Creative Dance Through Various Instructional Media on Children's Development of Creativity, *Korean Journal of Elementary Education*, 14(2): 289~304.
- Kim MJ(2009). Effects of Ego-Resilience Enhancement Program on School Adjustment and Subjective Well-Being of Elementary School Students. Master's Thesis at Graduate School, Daegu National University of Education.
- Kim MS and Cho YJ(2017). A Longitudinal Relationship Between Academic Achievement Goal Orientation and Life Goals: The Mediating Effect of Self-Determined Motivation. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 17(14): 393~420.
<http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2017.17.14.393>
- Kim MW and Kang SW(2017). Mediation Effect of Ego-resilience in the Impact of Exercise Hours during Physical Education Class on Adolescents' Level of Depression. *The Korean Journal of Physical Education*, 56(3): 192~202.
<http://dx.doi.org/10.23949/kjpe.2017.05.56.3.15>.
- Kim MY(2014). An Analysis about the Avoidance of Factors and Types during Physical Education Class of Middle School Female Students. Master's Thesis at Graduate School of Education, Korea National University of Education.
- Kim SH(2019). The Influence of Exercise Hours During Physical Education Class on Depression Level. The Moderated Mediating Effect of Ego-resiliency by Self-esteem. *Journal of the Korean Data And Information Science Society*, 30(1): 91~107.
<http://dx.doi.org/10.7465/jkdi.2019.30.1.91>
- Kim WS and Kim CH(2008). The Social Network Analysis on the Interpersonal Relationship of the Middle School Sports-for-All Participation Student. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 33(1), 565~576.
- Kim YC(2003). Developing Self-assessment Tools for Elementary Students. *Journal of Elementary Education Research*, 12: 239~278.
- Kim YS and IM JI(2013). An Effect of the Participation in Sport Activity of Adolescents on the Internet Addiction Forum for Youth Culture Forum, 35: 115~139.
 UCI : G704-SER000002119.2013..35.006
- Kwon YH and Byeon JK (2005). The Effects of the Creative Dance Program on Creativity and Physical Expression Ability of Infants. *The Korean Journal of Physical Education*, 44(4), 715~723.
- Kwon YH and Byeon JK(2005). The Effects of the Creative Dance Program on Creativity and Physical Expression Ability of Infants. *The Korean Journal of Physical Education*, 44(4), 715~723.
- Lee HK and Kim YH(2016). Association of Physical Activity Stage and Intensity with Psychological Variables in Adolescent. *The Asian journal of Kinesiology*, 19(1), 17~26.
<http://dx.doi.org/10.15758/jkak.2017.19.1.17>
- Lee HW and Oh KR(2015). Effect of Self-control of Middle School Student' Participation in After School Sports Activities on On-Line Game Addiction Tendency and School Adjustment. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 62: 627~638.
- Lee JW and Kim DH(2004). The Influence of College Students' Participation in Sports Activity Classes on their Class Satisfaction, Mood States & Self realization. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 21: 7~19.

- Lee SG(2010). The analysis of causal relationship among Sport Participation Level, Self-regulation, Physical Self-concept, Emotion, and School Life Satisfaction in adolescents. Doctoral thesis at Graduate School, Jeonbuk University.
- Lee SJ and Ko HK(2017). The Effect of Self-reported Evaluation on Students' Mathematics Learning. *Journal of Korean Mathematical Education*, 31(4): 457~485.
<http://dx.doi.org/10.7468/jksmee.2017.31.4.457>
- Lee SK, Kim ES and Hwang J (2013). The Analysis of Causal Relationship among Sports Participation Level, Self-regulation, Physical Self-concept, Emotion, and School Life Satisfaction in Adolescents. *Korean Journal of Sport Psychology*, 24(2): 103~113.
- Lee SM(2006). Participation of Teenagers to Sports Activity after School and its Relation with Subjective Euphoria. Master's Thesis at Graduate School of Education, Dankook University.
- Lee UK and Yoo HS(2018). Significance and Solution of Sports Humanities Therapy on Juvenile Delinquency. *The Korean Journal of Sport*, 16(2): 9~12.
- Lee YY and Park JW(2012). A Verification of Mediated Effects of Physical Activity in the Relationships Between Children Adolescents' Depression and Self-esteems. *Korean Journal of Sports Science*, 21(4): 249~262.
- Lim JE(2016). Relationship of Participation in Exercise on Elementary Schoolers' Physical Self-Efficacy, Ego-Resilience, and Satisfaction with School. *The Korean Journal of Elementary Physical Education*, 21(4): 103~116.
- Lim KH(2005). Influence of Participation in Sports Activity on School Life Satisfaction with Urban Elementary Students. *The Korean Journal of Physical Education*, 44(4): 595~603.
- Ministry of Education(2015). General Guidelines on Curriculum of Elementary and Secondary Schools: Ministry of Education Notice No. 2015-74.[Extra Book 1]
- No MW and Kim JH(2014). The Effects of Martial Arts Training in adolescence on the Physical Self-Concept. *The Korean Journal of Kumdo*, 25(1): 119~134.
- Oh ES(2000). The Influence of Movement Development Programs on Improving Children's Dance Creativity. *Journal of Korean Elementary School Dance Education Society*, 5(1): 11~27.
- Oh TH and Kim DJ(2019). The Influence of Sports Activities on Burnout Resilience of Korean Adolescents. *Journal of the Korean Society for Wellness*, 14(1): 285~299.
<http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2019.02.14.1.301>
- Oh WS(2010). The Influence of the Types of Leisure Time Activities on Adolescents' Self-esteem and Happiness. Master's Thesis at Graduate School of Industry, Seoul National University of Science and Technology.
- Park YO and Heo HM(2008). An Analysis on Monetary Value of Physical, Mental Health Effect and Psychological Happiness Followed by Participation Variables of Sports Activities. *Korean Society for the Sociology of Sport*, 21(2): 443~ 461.
- Seo HJ and Kim OH(2020). Relationships among After-school Physical Activity Participation, Self-control, Smart Phone Addiction, and Adaptation to School Life in Youth. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 60: 535~549.
- Seong CH(1995). The Effects of Achievement Goal Orientations and Goal-setting Styles on Motivational Behaviors and Performance. Doctoral thesis at Graduate School, Seoul National University. Seoul Education Research & Information Institute(2018). A Basic Report on Seoul Education Longitudinal Study by Seoul Education Research & Information Institute.
- Shin JS and Kim MH(2006). Influence of Dance Sports Participation in old age on Emotional Health Perception. *The Korean Journal of Physical Education*, 45(3): 151~158.
- Son TJ(2007). The Influence of Self-resilience and Scholastic Self-consciousness on Examination-caused Unrest for the Middle School Students. Master's Thesis at Graduate School of Education, Jeju National University.
- Song IS and Kim HS(1999). An Exploratory Study of the Establishment of Concept on Creativity. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 13(3): 93~117.
- Song MJ(1995). *Developmental Psychology*. Seoul: HakJisa Publisher, Inc.

- Song YM and Lee HC(2011). The Determinants of Friendship Among Adolescent in Korea. *The Journal of Korean Teacher Education*, 28(1): 91~112. <http://dx.doi.org/10.24211/tjkte.2011.28.1.91>
- Song YM and Lee JU(2010). A study on the Change of Youth Peer Network: Focusing on the Life Competency. *Journal of Future Oriented Youth Society*, 7(2): 87~109.
- Torrance, E. P.(1976). Creativity Testing in Education. *The Creative Child and Adult Quarterly*, 1; 136~148.
- Torrance, E. P.(1990). *The Torrance Test of Creative Thinking; Norms Technical Manual*. Bensenville, IL: Scholastic Testing Service, Inc.
- Yang JH(2010). Relationship Between Social Support, Ego-resiliency and School Life Adjustment According to Participation in Sports Activities of Secondary School Student. *Korean Journal of Sports Science* 19(4): 261~271.
- Yoon HC, Kang HW and Lee JH(2015). The Moderating Effect of Adolescents' Physical Activity in the Relationship between their Physical Self-Efficacy and Ego-resilience. *The Korean Journal of Physical Education*, 54(1): 163~171.
- Yu CO, Park GJ and Kim SH(2015). Analysis of the Structural Relationships among Sports Activity Participation, Self-resilience, Academic Stress, and Adjustment to Life in Middle School Students. *Korean Journal of Sport Pedagogy*, 22(2): 109~126.
-
- Received : 27 July, 2020
 - Revised : 12 August, 2020
 - Accepted : 24 August, 2020