

중·고등학교 운동선수가 인지하는 스트레스, 우울, 사회적 지지가 학교생활적응에 미치는 영향

문재우†

한세대학교

Effect of stress, depression, and social support on school life adjustment of athletes in the middle and high school students

Jae Woo Moon†

Department of Social Welfare, Hansei University

ABSTRACT

Objectives: The purpose of this study was to analyze factors affecting school life adjustment of athletes in middle and high school.

Methods: The data in this study came from the survey which conducted to 500 students of physical education high school athletes and elite athletes in general school from the beginning of December 2009 to the end of January 2010 in Seoul and Kyunggi. Finally 436 cases was used. The dependant variable in this study was school life adjustment. And the independent variables were socio-demographic factors, stress and depression factors, social support factors. The analysis methods were T-test, ANOVA, correlation analysis, stepwise multiple regression analysis by using SPSS Ver. 12.0.

Results: First, there was a statistically significant result between school life adaptation and sex, family circumstances, life satisfaction variables. Second, there was a negative correlation between social support and stress, depression. Third, there was a negative correlation between school life adjustment and some stress factors, all depression factors. Also relationship between school life adjustment and social support showed a positive correlation. Fourth, Taking a look at the impact on school life adjustment, family factors and practical environmental factors in the stress factors and the feeling of worthlessness in the depression factors appeared to influence negatively. Also teachers'

* 본 논문은 2011년도 한세대학교 교내학술연구비 지원에 의해 연구되었음.

* 이 연구는 문재우·박재산의 연구(2011)에 대한 2차 후속연구로 동일한 부분이 있음(자료수집방법이나 조사대상자의 인구학적 특징 등).

접수일: 2011년 8월 1일, 수정일: 2011년 9월 30일, 채택일: 2011년 10월 15일

† 교신저자: 문재우 (경기도 군포시 당정동 604-5 한세대학교 인문사회학부)

Tel: 031)450-5248, Fax: 031)450-5248, E-mail: moon1229@hansei.ac.kr

support in the social support factors showed positive effects. Explanatory power of the final regression model was 25.6%.

Conclusions: The first step in order to improve the school life adjustment of athletes in middle and high school is the teachers' support. Athletes in middle and high school can have capability, responsibility, initiatives through teachers' attention and affection. The effective prevention education and health education programs on stress and depression should be introduced and carried out in the health education programs actively for student athletes to be free from stress, depression.

Key words: School Life Adjustment, Stress, Depression, Social Support, Athletes in Middle and High School

I. 서론

1. 연구의 필요성

지난 수십 년간 학생 운동선수는 공부를 하지 않아도 상급 학교에 진학할 수 있는 특기자 제도의 영향으로 중·고등학교에서는 단순히 공부에 소질이나 흥미가 없어서 차선택으로 운동을 선택하는 경우가 많았다¹⁾. 지금까지 운영하고 있는 체육특기자 제도란 '운동선수로서 일정한 기량을 지닌 학생에게 학업성적에 구애받지 않고 상급 학교에 진학하여 특기를 계속적으로 발전시킬 수 있도록 해당종목 육성학교에 배정 받을 수 있게 하며, 입학금을 면제하고 장학금을 지급하여 우수선수로 육성하는 제도'로 교육과학기술부는 정의하고 있다. 학교성적이나 학교적응과는 전혀 무관하는 제도를 운영하고 있는 것이다.

그동안 학생 운동선수들은 운동을 하려면 학업을 어느 정도 포기해야 하고, 운동을 그만두면 다시 학교생활에 적응하는 데 큰 어려움이

수반되어 운동과 학업을 동시에 포기하지 않으면 안 되는 상황에 이르는 경우도 많았다. 따라서 학생 운동선수들은 폐쇄적이고 제한적인 진로에 갇혀 있다고 볼 수 있다.

학생 운동선수들은 학업과 운동이라는 두 가지의 목표를 달성하기 위해 노력을 하다 보니 우울과 스트레스에 노출될 수밖에 없다. 국가인권위원회에서 전국 중·고교 학생선수의 학습권, 폭력, 성폭력 실태 전반에 관해 진행한 국내 최초의 포괄적 인권 실태 조사 보고서(2008a)에 의하면 학생선수 78.8%가 폭력을 경험하였으며, 폭력 경험 학생 56.4%가 운동을 그만두고 싶다고 응답하였다. 또한 학생선수 63.8%가 성폭력 피해를 경험하였으며, 중, 고교 학생선수의 정규수업 참여시간은 시험이 있을 때는 하루 평균 2시간, 시험이 없을 때는 4.4시간 정도로 조사되었다. 이러한 현실 속에서 학생 운동선수들은 학교생활에 적응하지 못하고 하위성적에 머물 수밖에 없다.

한 조사에 의하면 운동부 생활이 학력저하에 중요한 요소로 작용했음을 알 수 있다. 즉 운동 전의 성적이 하위수준에 있었다고 응답한 경우는

1) '공부하기 싫어 운동을 시작했다'고 응답한 경우는 27.3%였으며, 27.8%는 운동부 생활 중에 수업에 들어가지 않아 좋았다고 응답하였다. 따라서 적어도 70% 가까운 학생선수들은 학업에 대한 의지를 갖고 있는 것으로 조사되었다(국가인권위원회, 2010). 그러나 현실은 그렇지 않다. 2011학년도 체육대학 372명의 신입생을 대상으로 설문한 것을 분석한 결과 신입생들의 고등학교 재학 중 정규수업 참여를 보면, 수업에 모두 참여한 학생 비율은 일반학생이 95.6%인데 비해 특기자 학생은 25.0%에 불과하였다(최관용과 백근영, 2011).

44.3%인 반면, 학생운동선수로 생활하는 동안 성적이 하위수준이었다고 응답한 경우는 76%였다. 또한 운동을 그만둔 후 하위 성적 수준에서 벗어났다고 응답한 학생은 14% 밖에 되지 않는 것으로 나타나 운동을 그만둔 후에도 저하된 학력이 회복되지 않고 지속적으로 학생들을 짓누르고 있음을 알 수 있다(국가인권위원회, 2010). 특히 학생 운동선수들의 교과성적(2008년)을 살펴보면 석차백분율은 중학교 77.8%, 고등학교 82.9%로 평균 78.6%(100명 중 79등)로 조사된 바 있다. 이처럼 성적이 저하되어 학교에 적응하지 못하면 운동을 중도에 포기할 경우 사회적 열등생으로 전락할 가능성이 크다(교육과학기술부와 문화체육관광부, 2010).

그러나 이제는 운동이 진학을 위한 방편이나 수단인 시대는 결코 아니다. NCAA(미국 대학체육연맹)는 학생선수의 대학 입학 요건으로 16개 또는 14개의 핵심과목을 필수로 이수하도록 의무화하고 있고, ACT와 SAT 시험에서 일정한 기준을 요구하고 있다. 또한 NFHS(미국고등학교체육연맹)도 선수자격에서부터 학습능력을 매우 중요한 요건으로 제시하고 있고, 공부와 운동의 병행을 위해 한 주에 20시간 이상 운동하지 못하도록 규정하고 있다(국가인권위원회, 2008b). 우리나라의 경우 최근에 최저학력제를 도입하여 기준 학력에 미달하면 국가·지방자치단체 및 체육단체 등에서 개최하는 각종 경기에 출전하는 것을 제한하는 시도들이 진행 중에 있다.

2009년 현재 우리나라의 체육계 중학교는 7개로 학생 수는 837명이며, 고등학교는 15개교 학생 수는 3,548명이다(교육과학기술부, 2009). 학생 운동선수 중 운동으로 프로 선수 등의 직업적 안정을 이룰 수 있는 경우는 1%에 불과하다는 연구결과(체육과학연구원, 2009)를 볼 때 나머지 99%에 대한 고민을 하지 않을 수 없다. 이러한 현실에서 학생 운동선수들은 우울과 스트레

스의 늪에 빠질 가능성이 있으며, 낮은 사회적 지지로 인해 학교에 적응하지 못하고 방황하게 된다. 기존의 연구(이상구, 1992; 한상동, 1995; 김석민, 2000; 여명도, 2000; 조광민, 2001; 유동영, 2002; 홍찬임, 2010)를 종합해 보더라도 학생 운동선수들은 수업참여도나 학습의욕이 상대적으로 부족하여 학교 적응에 많은 문제를 안고 있음을 알 수 있다.

따라서 학생 운동선수들은 운동과 학업의 양자택일적 구조 속에서 사실상 학업을 포기한 채 운동에만 전념하고 있는 우리의 현 상황에서 학생 운동선수들의 학교적응문제를 논의하는 것은 매우 절실하다고 본다.

2. 연구의 목적

이 연구는 우리나라 중·고등학교 운동선수들의 스트레스와 우울, 사회적 지지 등이 학교생활적응에 미치는 영향을 분석하여 공부하는 학생운동 문화를 정착하는데 기초자료와 시사점을 제공하고자 한다.

연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 일반적 특성에 따라 스트레스, 우울, 사회적 지지, 학교생활적응의 차이를 분석한다.

둘째, 스트레스, 우울, 사회적 지지, 학교생활적응 간의 관련성을 분석한다.

셋째, 스트레스, 우울, 사회적 지지가 학교생활적응에 미치는 영향을 분석한다.

II. 이론적 고찰

1. 학교생활적응

인간은 적응의 동물이며 적응의 여하에 따라 삶의 질이 결정되기도 한다. 적응(adjustment)

이란 개체가 환경적 조건에 점차 익숙해져 가는 순응(adaptation)이며, 개체의 욕구와 환경과의 조화를 이루어 만족해 나가는 행동과정이다(김귀숙 등, 2003). 따라서 학교생활적응이란 학교생활을 둘러싼 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나 자신이 학교생활의 모든 상황과 환경에 바람직하게 수용되는 것을 의미한다. 학교생활에 잘 적응하는 학생은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기가 순응적이고 긍정적이기 때문에 대인관계가 원만하고 성적이 향상될 가능성이 크며 행동이 바람직한 방향으로 형성되어 개인의 성장뿐만 아니라 학교, 더 나아가 사회와 국가 발전에도 기여하게 된다(안영복, 1984).

학교생활적응은 학생의 행동에 초점을 두는 경우도 있다. 장호성(1987)에 의하면 학교생활적응이란 학교의 교육적 상황에서 지적·도덕적 성장을 위해 교육적 과정에 학생이 능동적으로 참여하는 것이다.

또한 학교생활의 조화와 만족의 측면에서 학교생활적응을 볼 수도 있다. 김진용(1998)은 학교생활적응이란 학교의 총체적 영향 속에서 자신의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화있는 관계를 유지함으로써 교사와 동료 학생 간의 관계가 만족스러운 상태로 보았으며, 임경혁(1994) 역시 학생들이 학교의 교과활동, 특별활동, 기타 행사에 자기의 요구가 합리적으로 해결됨으로써 만족감을 느끼고 조화있는 관계를 유지하며 교사, 학생들과의 관계가 만족스러운 상태를 학교생활적응으로 보았다. 박숙희(2006)도 학교생활적응을 학생들이 학교에서 받게 되는 교육적 영향과 비교육적 영향을 모두 잘 수용하고 친구, 교사, 학교수업, 학교규칙 등의 관계에서 자기의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화있는 관계를 유지하며 이미있는 타인들과 원만한 관계를 유지해 나가는 상태로 보았다. 교육학 대사전에 의하면 『학생들이 교과활동, 특별활동 등을 통해 학교

생활을 누릴 수 있으며 학생들이 여러 가지 활동에서 자신의 욕구를 합리적으로 해결하여 학교생활에서 만족감을 느끼고 조화로운 관계를 유지하며 교사 및 친구들과의 관계가 잘 조화되어 만족스러운 상태에 있는 것』을 학교생활적응으로 정의내리고 있다(교육학사전 편찬위원회, 1992).

이러한 학교생활적응의 정의를 종합해 볼 때 학교생활적응에는 만족, 조화, 관계의 핵심어가 포함되어 있다. 즉 학교생활적응이란 학교의 물리적, 사회적, 심리적 환경에 만족감을 느끼고 교사와 동료 학생들 간의 관계가 원만하여 자신과 학교 환경과의 관계가 조화를 이루고 있는 상태라고 정의할 수 있다.

2. 학교생활적응과 관련된 선행연구

학생운동선수들의 학교생활적응과 관련된 연구는 이직까지는 미비하다. 최근의 연구(홍찬임, 2010)에 의하면 운동선수들이 학교에 잘 적응하여 긍정적인 학습태도를 지닌 수영선수들은 경기력에도 매우 긍정적인 결과를 초래하였다. 학생운동선수의 학교생활적응에 대한 연구에 의하면 학습의 누적적 결손 때문에 운동선수들은 학교수업에 흥미를 느끼지 못하고 수업참여도와 학습의욕이 부족하며(여명도, 2000), 너무 많은 시간을 운동에 소요하다보니 정신적, 육체적으로 피로가 누적되고 정상적인 학교생활을 하기가 어려운 악순환이 반복되고 있는 것이 현실이다(김석민, 2000). 운동을 시작한 이후 학업성적이 급격히 하락하였다는 연구(한상돈, 1995; 조광민, 2001)나 운동선수들이 일반학생들과의 교우관계가 좋지 못하다는 연구(이상구, 1992)를 보더라도 운동선수들은 학교생활적응에 많은 문제를 안고 있음을 알 수 있다.

청소년의 학교생활적응에 영향을 미치는 요인으로는 개인적 요인과 환경적 요인으로 대별

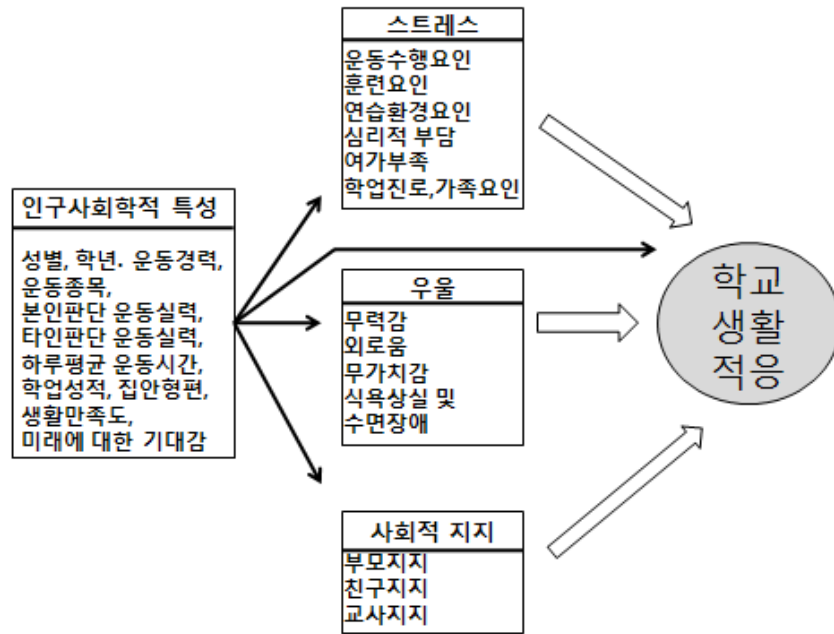
할 수 있다. 개인의 정서와 관련된 개인적인 요인으로는 무력감, 낮은 자아존중감, 충동성향, 우울성향, 불만, 이상행동, 불안, 지나친 수줍음, 시험이나 학교에 대한 공포 등이 있으며(이경은, 1998), 특히 심리적 스트레스나 불안 등으로 인한 심리적 위축은 대인관계의 어려움을 초래하여 학교생활적응에 부정적인 영향을 주며(김세레나, 2007), 내현적 자기애와 자기효능감 역시 학교생활적응에 유의한 영향을 주고 있다(김동민, 2010). 또한 성별, 학년별, 성적 등에 따라서도 학교생활적응에 차이가 있음을 알 수 있다(김윤미, 2010).

청소년의 학교부적응에 영향을 주는 환경적 요인으로는 가족 요인, 친구요인, 학교요인으로 나눌 수 있다. 가정이 충분한 정서적 지지를 제공하지 못하거나(이애령, 2004; 정미진, 2004), 청소년이 가정의 초기 사회화 과정에서 정서적 지지를 받지 못할 때(윤영선, 2000) 학교생활적응에 문제가 야기된다. 특히 가정의 생활수준(박현선, 1998; 김윤미, 2010)이나 가족의 구조적 결손(전제일, 1990; 김근식과 이익섭, 1998)은 학교생활적응에 커다란 영향요인으로 작용하고 있다. 특히 의사소통, 유대감, 문제 해결 능력과 같은 가족의 건강성 요소들은 청소년이 학교생활적응에 지대한 영향을 주고 있는 것으로 보고되고 있다(박경미 등, 2008; 배정미, 2008; 장영애와 박정희, 2008; 김혜래와 최승희, 2009; 양금실, 2010).

친구지지(김관희, 1997; 왕영선, 2000)나 교사지지(구자은, 2000; 문은식과 김충희, 2002; 이경자, 2006; 백혜정, 2007; 이명훈, 2007; 배정미, 2008) 역시 긍정적일수록 학생들은 학교생활에 잘 적응하고 있는 것으로 조사되었다.

결론적으로 이러한 사회적 지지는 청소년의 심리사회적 건강에 긍정적인 영향을 주며, 부정적 환경으로부터 보호해주는 완충요인(buffering factor)으로 작용한다. 특히 청소년과 가장 가까이 있는 가족, 친구, 교사로부터의 사회적 지지는 청소년의 학교적응과 매우 밀접한 관련이 있다는 연구결과를 보더라도 증명되고 있다. Dubois 등(1994)에 의하면 강하고 지지적인 부모-자녀의 관계는 긍정적인 학습결과를 촉진하며, 교사와의 관계가 강할수록 학교적응에 긍정적으로 작용한다(Forisha-Kovach, 1983). 특히 친구들의 사회적 지지는 학생들의 심리사회적 건강에 긍정적인 영향을 끼치며(Meeus, 1994), 자신감과 안정감을 갖게 되어 학교적응에 지대한 영향을 주고 있음을 알 수 있다(Ladd 등, 1996). 모든 사회적 지지는 학교생활적응에 매우 긍정적인 영향을 준다는 연구 결과(김관희, 1997; 김승미, 1998; 김혜경, 1999; 강석환, 2006)를 통해서도 사회적 지지와 학교생활적응과의 관계가 밀접함을 유추할 수 있다.

선행연구를 통해 도출된 본 연구의 전체적인 모형은 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 연구모형

III. 연구방법

1. 조사대상 및 방법

이 연구는 서울과 경기지역의 체육고등학교 운동선수와 일반 중·고등학교 엘리트선수를 대상으로 표본조사를 통해 수행되었다. 표본추출은 임의추출방식(random sampling)으로 진행되었다. 고등학교 학생은 서울체고, 경기체고와 엘리트선수를 육성하는 경기도 화성 1개 고등학교 등 3개 고등학교가 선정되었고, 중학교의 경우 군포시 3개 학교, 경기도 화성 1개 학교, 안양시 1개 중학교 등 엘리트 선수를 육성하는 총 5개 중학교를 선정하였다. 설문 조사는 감독·코치의 협조를 받아 진행하였다. 자료수집방법은 기존 연구에 대한 문헌고찰을 통하여 자기기입식 설문지를 개발하였으며, 설문지의

타당도와 신뢰도를 높이기 위해 사전조사를 2009년 11월 15일부터 1주일간 실시하였고, 사전조사결과를 근거로 최종 설문지를 완성하여 본 조사에 이용하였다. 본 조사는 2009년 12월 초~2010년 1월 말까지 약 2개월 동안 500명을 상대로 실시하였다. 측정의 정확성을 기하기 위하여 외부기관에서 실시한다는 것을 주지시키고, 설문내용은 무기명으로 그리고 학술적 용도로만 이용된다는 점을 강조하여 응답자들이 가능한 한 솔직하게 답할 수 있도록 하였다. 회수된 설문지 중에서 무응답이 많거나 획일적인 점수를 부여한 응답지를 제외하고, 최종적으로 436부가 분석에 사용되었다.

조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 먼저 개인적 특성을 보면 성별의 경우 남성(300명, 68.8%)이 여성(136명, 31.2%)에 비해 많았다. 학년은 고2(110명, 25.2%)가 가장 많았고,

중3(88명, 20.2%), 고1(66명, 15.1%) 순으로 조사되었다. 운동 관련요인을 보면 운동경력에 있어서는 2~3년(108명, 24.8%), 4~5년(108명, 24.8%)이 가장 많았고, 2년 미만(98명, 22.5%)이 그 다음으로 많았다. 운동종목의 경우 개인종목(273명, 62.6%)이 기록종목(93명, 21.3%), 구기종목(28명, 6.4%)보다 많은 것으로 나타났다. 본인판단 운동실력은 중(268명, 61.5%)이 가장 많았으며, 타인판단(동료, 코치·감독, 선생님) 운동실력 또한 중(254명, 58.3%)로 가장 높았다. 하루 평균 운동시간의 경우 6시간~8시간(361분~480분)이 188명(43.1%)으로 가장 높

게 나타났다. 마지막으로 학교 및 가정환경 관련요인으로서 학업성적의 경우 보통이다(181명, 41.5%)가 가장 많았고, 다소 못하는 편임(142명, 32.6%)이 그 다음 순으로 나타났다. 집안형편은 보통이다(311명, 71.3%)가 가장 많은 것으로 나타났다. 생활(학교·가정) 만족도는 보통이다(204명, 46.8%)가 가장 많았고 만족한다고 긍정적으로 답한 응답자가 40.6%로 높게 나타났다. 미래에 대한 기대감의 경우 보통이다(190명, 43.6%)가 가장 많았고, 희망적으로 답한 응답자가 43.8%로 나타났다(문재우와 박재산, 2011).

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

구분		빈도	퍼센트
성별	남성	300	68.8
	여성	136	31.2
학년	중1	61	14.0
	중2	50	11.5
	중3	88	20.2
	고1	66	15.1
	고2	110	25.2
	고3	60	13.8
	무응답	1	0.2
	2년 미만	98	22.5
운동경력	2~3년	108	24.8
	4~5년	108	24.8
	6~7년	65	14.9
	8년 이상	46	10.6
	무응답	11	2.5
	운동종목	기록종목	93
개인종목		273	62.6
구기종목		28	6.4
기타		38	8.7
무응답		4	0.9

	구분	빈도	퍼센트
본인판단 운동실력	하	128	29.4
	중	268	61.5
	상	39	8.9
	무응답	1	0.2
타인판단 운동실력	하	140	32.1
	중	254	58.3
	상	41	9.4
	무응답	1	0.2
하루 평균 운동시간	240분 이하	37	8.5
	241~360분	183	42.0
	361~480분	188	43.1
	481분 이상	26	6.0
	무응답	2	0.5
학업성적	매우 못하는 편임	49	11.2
	다소 못하는 편임	142	32.6
	보통임	181	41.5
	잘함	43	9.9
	매우 잘함	18	4.1
	무응답	3	0.7
집안형편	매우 못사는 편임	18	4.1
	못사는 편임	53	12.2
	보통임	311	71.3
	잘사는 편임	41	9.4
	매우 잘사는 편임	11	2.5
	무응답	2	0.5
생활(학교·가정) 만족도	전혀 만족하지 않음	12	2.8
	만족하지 않음	43	9.9
	보통임	204	46.8
	만족하는 편임	142	32.6
	매우 만족함	35	8.0
미래에 대한 기대감	매우 비관적임	10	2.3
	비관적임	45	10.3
	보통임	190	43.6
	희망적임	159	36.5
	매우 희망적임	32	7.3
	계	436	100.0

2. 조사도구 및 변수 측정

조사도구는 구조화된 설문지로 대상자의 인구사회학적 특성 11개 문항(성별, 학년, 운동경력, 운동종목, 본인판단 운동실력, 타인판단 운동실력, 하루 평균 운동시간, 학업성적, 집안형편, 생활만족도, 미래에 대한 기대감), 스트레스 29개 문항(운동수행요인, 훈련요인, 연습환경요인, 심리적 부담, 여가부족, 학업진로, 가족요인 등 7개 하위구성차원), 우울 20개 문항(무력감, 외로움, 무가치감, 식욕상실 및 수면장애 등 4개 하위구성차원), 사회적 지지 27개 문항(부모지지, 교사지지, 친구지지 등 3개 하위구성차원), 학교생활적응 30개 문항(교사와의 관계, 학교행정에 대한 태도, 학교환경에 대한 태도, 학업관계, 교우관계 등 5개 하위구성차원) 등 크게 5개 영역 117개 문항으로 구성하였다<표 2>.

1) 종속변수

이 연구의 종속변수는 중·고등학교 운동선수가 느끼는 학교생활적응의 정도이다. 학교생활적응 측정 도구는 청소년들의 학교생활 전반에 걸친 적응정도를 알아보기 위해 강명희

(2000)가 개발한 학교적응 척도를 사용하였다.

2) 독립변수

이 연구의 독립변수는 크게 응답자의 인구사회학적 특성, 스트레스, 우울, 사회적 지지 등 4가지 영역으로 구분하였다. 먼저, 응답자의 인구사회학적 특성요인으로서 성별은 남성, 여성으로 구분하였고, 학년은 중1, 중2, 중3, 고1, 고2, 고3으로 구분되었다. 운동경력은 2년 미만, 2년~3년, 4년~5년, 6년~7년, 8년 이상으로 구분하여 측정하였다. 운동종목은 기록종목, 개인종목, 구기종목, 기타로 구분하였고, 본인판단 운동실력과 타인판단 운동실력은 상, 중, 하 세 집단으로 구분하여 측정하였다. 하루 평균 운동시간의 경우 주관식 문항으로 시간을 기입토록 하였다. 학업성적, 집안형편, 생활만족도(학교·가정), 미래에 대한 기대감은 모두 5점 척도 형태로 측정하였다. 스트레스의 경우 운동수행요인 등 7개 하위구성차원에 따른 총 29개 문항으로 구성되었다. 우울의 경우 무력감 등 총 20개 문항으로 구성하여 측정하였으며, 사회적 지지의 경우 부모, 교사, 친구지지 등 총 27개 문항을 5점 척도로 측정하였다.

<표 2> 주요 변수 정의

구분	변수명	변수정의	변수측정	
종속변수	학교생활적응	학교생활적응의 정도	서열	
	성별	대상자의 성별	1:남성, 2:여성	
	학년	대상자의 학년	1:중1, 2:중2, 3:중3, 4:고1, 5:고2, 6:고3	
	운동경력	대상자의 운동경력	1:2년 미만, 2:2년~3년, 3:4년~5년, 4:6년~7년, 5:8년 이상	
	운동종목	대상자의 운동종목	1:기록종목, 2:개인종목, 3:구기종목, 4:기타	
독립 변수	인구사회학적 특성요인	본인판단 운동실력	자신의 운동능력에 대한 본인의 판단	서열: 상, 중, 하
		타인판단 운동실력	자신의 운동능력에 대한 타인(동료, 코치·감독, 선생님)	서열: 상, 중, 하
	하루 평균 운동시간	대상자의 하루 평균 운동 시간	주관식(시간측정)	
	학업성적	대상자의 학업성적	서열	
	집안형편	대상자의 집안형편	서열	
	생활만족도(학교·가정)	자신의 전반적 생활만족도	서열	
	미래에 대한 기대감	자신의 미래에 대한 기대감	서열	
	스트레스 요인	운동수행요인	운동수행관련 스트레스정도	서열
		훈련요인	훈련관련 스트레스 정도	서열
		연습환경요인	연습환경관련 스트레스 정도	서열
심리적 부담		심리적 부담에 대한 스트레스	서열	
여가부족		여가부족에 대한 스트레스	서열	
학업진로		학업진로에 대한 스트레스	서열	
가족요인		가족요인관련 스트레스 정도	서열	
우울요인	무력감	무력감의 정도	서열	
	외로움	외로움의 정도	서열	
	무가치감	무가치감의 정도	서열	
	식욕상실 및 수면장애	식욕상실 및 수면장애 정도	서열	
사회적 지지 요인	부모지지	부모의 사회적 지지 정도	서열	
	교사지지	교사의 사회적 지지 정도	서열	
	친구지지	친구의 사회적 지지 정도	서열	

3. 분석방법

먼저 스트레스, 우울, 사회적 지지, 학교생활 적응 변수에 대해서는 측정도구의 타당성과 신뢰성을 분석하였다. 각 해당 척도들의 구성타당도(construct validity)를 검증하기 위하여 변수별 요인분석(factor analysis)을 실시하였다. 확인요인분석(CFA)결과 스트레스의 경우 운동수행요인 등 7개 요인으로, 우울의 경우 무력감 등 4개 요인으로 분류되었다. 또한 사회적 지지의 경우 3개 요인으로, 학교생활적응의 경우 5개 요인으로 분류되었다. 각 요인들의 요인부하량은 0.6 이상이고 고유치도 1.0 이상으로 일반

적인 타당성 기준을 충족시키고 있어 설문이 측정하려는 변수의 개념을 비교적 정확히 측정하고 있는 것으로 나타났다.

그리고 스트레스, 우울, 사회적 지지, 학교생활적응 변수에 대한 기술통계량 산출과 함께 측정된 각 문항들이 측정하고자 하는 이론변수들을 제대로 측정하고 있는지 검증하기 위해 문항들의 신뢰도를 검증하였다. 신뢰도를 검증하기 위하여 각 이론변수들에 대한 측정변수들의 Cronbach's alpha값을 구하여 내적 일치도(internal consistency)를 평가하였다. 설문문항에 대한 기술통계량 및 신뢰도를 분석한 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3> 설문문항의 기술통계량 및 신뢰도

	구분	평균	표준편차	신뢰도
스트레스	운동수행요인	3.246	0.696	0.790
	훈련요인	2.928	0.839	0.783
	연습환경요인	2.709	0.854	0.761
	심리적 부담	3.033	0.735	0.728
	여가부족	3.334	0.964	0.861
	학업진로	3.149	0.958	0.791
	가족요인	2.636	0.851	0.741
	Total	3.028	0.574	0.908
우울	무력감	1.749	0.632	0.871
	외로움	1.633	0.633	0.869
	무가치감	2.820	0.807	0.757
	식욕상실 및 수면장애	1.664	0.647	0.778
	Total	1.861	0.509	0.893
사회적 지지	부모지지	3.868	0.935	0.959
	교사지지	3.302	0.880	0.941
	친구지지	3.477	0.818	0.945
	Total	3.548	0.724	0.959
학교생활적응	교사와의 관계	3.077	0.558	0.763
	학교행정에 대한 태도	3.090	0.468	0.778
	학교환경에 대한 태도	3.034	0.522	0.794
	학업관계	3.318	0.466	0.740
	교우관계	3.456	0.635	0.766
	Total	3.206	0.357	0.760

이 연구의 주요 분석내용은 첫째, T-test와 분산분석(ANOVA)을 통해 응답자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 우울, 사회적 지지, 학교생활적응에 차이가 있는지 통계적 유의성 검증을 하였다. 둘째, 관련변수(스트레스, 우울, 사회적 지지, 학교생활적응)간 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. 마지막으로 단계별 다중회귀분석(stepwise multiple regression analysis)을 통해 선행변수들이 종속변수인 학교생활적응에 미치는 영향을 분석하였다. 모든 자료처리는 SPSS Ver. 12.0 통계패키지를 이용하였다.

IV. 연구결과

1. 응답자 특성별 스트레스, 우울, 사회적 지지, 학교생활적응의 집단 간 차이

응답자 특성별 스트레스 정도와 우울 정도의 차이를 알아보기 위해 t검증과 분산분석(ANOVA)을 수행하였다. 분석결과, 스트레스의 경우 성별, 학년, 운동경력, 운동종목, 본인판단 운동실력, 타인판단 운동실력, 하루 평균 운동시간, 집안형편, 생활(학교·가정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 성별의 경우 남성의 평균(2.973)보다 여

성의 평균(3.149)이 높게 나타났다($p<0.01$). 학년의 경우 고3의 스트레스 정도가 가장 높았으며, 학년이 올라갈수록 스트레스는 높게 나타났다($p<0.01$). 운동경력에 있어서는 8년 이상의 평균(3.196)이 가장 높았으며, 운동종목의 경우 개인종목의 평균(3.122)이 가장 높았다($p<0.01$). 본인판단 운동실력과 타인판단 운동실력의 경우 운동실력이 좋을수록 스트레스는 낮게 나타났다. 하루 평균 운동시간의 경우 6시간~8시간(361분~480분)의 스트레스 정도가 가장 높았다. 집안형편이 좋을수록 스트레스 정도는 낮게 나타났으며, 생활(학교·가정)만족도가 높을수록, 그리고 미래에 대한 기대감이 낙관적일수록 스트레스 정도는 낮게 나타났다($p<0.01$).

우울의 경우 성별, 하루 평균 운동시간, 학업 성적, 집안형편, 생활(학교·가정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 성별의 경우 남성의 평균(1.823)보다 여성의 평균(1.945)이 높게 나타났다($p<0.05$). 하루 평균 운동시간의 경우 6시간~8시간(361분~480분)의 우울 정도가 가장 높았다($p<0.05$). 학업성적이 좋지 않은 그룹과 집안형편이 좋지 않은 그룹의 우울 정도가 높게 나타났으며, 생활(학교·가정)만족도가 높을수록, 그리고 미래에 대한 기대감이 낙관적일수록 우울 정도는 낮게 나타났다($p<0.01$)(문재우와 박재산, 2011).

<표 4> 응답자 특성별 스트레스와 우울의 차이

	구분	스트레스				우울			
		평균	표준 편차	t or F	p	평균	표준 편차	t or F	p
성별	남성	2.973	0.571	-2.979	0.003	1.823	0.481	-2.342	0.020
	여성	3.149	0.565			1.945	0.558		
학년	중1	2.727	0.625	5.699	0.000	1.776	0.442	1.409	0.220
	중2	2.942	0.516			1.814	0.481		
	중3	3.013	0.595			1.885	0.535		
	고1	3.065	0.478			1.971	0.509		
	고2	3.131	0.575			1.814	0.510		
	고3	3.198	0.524			1.915	0.547		
운동경력	2년 미만	3.061	0.549	5.010	0.001	1.909	0.551	1.509	0.199
	2~3년	2.823	0.585			1.765	0.457		
	4~5년	3.061	0.601			1.890	0.582		
	6~7년	3.095	0.482			1.863	0.481		
	8년 이상	3.196	0.557			1.939	0.412		
운동종목	기록종목	2.963	0.616	13.326	0.000	1.837	0.433	2.015	0.111
	개인종목	3.122	0.527			1.903	0.534		
	구기종목	2.453	0.571			1.687	0.387		
	기타	2.965	0.549			1.795	0.545		
본인판단 운동실력	하	3.137	0.545	3.400	0.034	1.919	0.583	2.517	0.082
	중	2.994	0.589			1.857	0.484		
	상	2.930	0.502			1.712	0.377		
타인판단 운동실력	하	3.161	0.545	5.489	0.004	1.929	0.573	1.906	0.150
	중	2.973	0.586			1.836	0.475		
	상	2.941	0.511			1.796	0.465		
하루 평균 운동시간	240분 이하	2.667	0.685	10.287	0.000	1.790	0.543	3.172	0.024
	241~360분	3.001	0.568			1.800	0.442		
	361~480분	3.155	0.508			1.945	0.541		
	481분 이상	2.783	0.597			1.767	0.579		
학업성적	매우 못하는 편임	3.189	0.594	1.671	0.156	2.055	0.597	2.860	0.023
	다소 못하는 편임	2.993	0.565			1.845	0.520		
	보통임	3.040	0.569			1.855	0.471		
	잘함	3.000	0.549			1.714	0.493		
	매우 잘함	2.836	0.598			1.800	0.361		

구분	스트레스				우울			
	평균	표준 편차	t or F	p	평균	표준 편차	t or F	p
집안형편	매우 못사는 편임	3.455	0.596		2.132	0.745		
	못사는 편임	3.279	0.494		2.083	0.593		
	보통임	3.001	0.559	8.127	0.000	1.828	0.475	4.959 0.001
	잘사는 편임	2.813	0.518		1.731	0.430		
	매우 잘사는 편임	2.680	0.808		1.844	0.481		
생활 (학교·가정) 만족도	전혀 만족하지 않음	3.399	0.415		2.279	0.920		
	만족하지 않음	3.461	0.498		2.296	0.555		
	보통임	3.064	0.508	15.964	0.000	1.837	0.479	13.389 0.000
	만족하는 편임	2.924	0.582		1.765	0.399		
미래에 대한 기대감	매우 만족함	2.581	0.604		1.713	0.511		
	매우 비관적임	3.572	0.453		2.520	0.818		
	비관적임	3.354	0.470		2.240	0.606		
	보통임	3.023	0.554	7.876	0.000	1.807	0.469	13.397 0.000
	희망적임	2.938	0.556		1.778	0.428		
	매우 희망적임	2.877	0.702		1.851	0.488		

사회적 지지의 경우 운동경력, 운동종목, 하루 평균 운동시간, 생활(학교·가정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 운동경력에 있어서는 4~5년의 평균(3.688)이 가장 높았으며, 대체로 운동경력이 낮은 그룹의 사회적 지지의 평균이 높게 나타났다($p < 0.01$). 운동종목의 경우 구기종목의 평균(3.622)이 높았다($p < 0.05$). 하루 평균 운동시간의 경우 8시간(480분) 이상 그룹의 사회적 지지가 가장 높았으며, 운동시간이 많을수록 사회적 지지는 높은 것으로 나타났다($p < 0.05$). 생활(학

교·가정) 만족도가 높을수록, 그리고 미래에 대한 기대감이 희망적일수록 사회적 지지는 높게 나타났다($p < 0.01$).

학교생활적응의 경우 성별, 집안형편, 생활(학교·가정)만족도 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 성별의 경우 남성의 평균(3.181)보다 여성의 평균(3.260)이 약간 높게 나타났다($p < 0.05$). 집안형편의 경우 '잘사는 편이다'라고 응답한 그룹의 학교생활적응이 가장 높게 나타났다으며, 생활(학교·가정) 만족도가 높을수록 학교생활적응의 정도는 높게 나타났다($p < 0.05$).

<표 5> 응답자 특성별 사회적 지지와 학교생활적응의 차이

	구분	사회적 지지				학교생활적응			
		평균	표준 편차	t or F	p	평균	표준 편차	t or F	p
성별	남성	3.557	0.682	0.356	0.722	3.181	0.357	-2.150	0.032
	여성	3.529	0.812			3.260	0.352		
학년	중1	3.640	0.627	0.711	0.615	3.220	0.465	1.905	0.092
	중2	3.475	0.766			3.237	0.375		
	중3	3.621	0.639			3.128	0.294		
	고1	3.523	0.776			3.156	0.314		
	고2	3.477	0.786			3.235	0.351		
	고3	3.570	0.738			3.282	0.341		
	고3	3.570	0.738			3.282	0.341		
운동경력	2년 미만	3.575	0.643	5.571	0.000	3.199	0.378	0.755	0.555
	2~3년	3.650	0.634			3.189	0.407		
	4~5년	3.688	0.700			3.261	0.373		
	6~7년	3.444	0.798			3.191	0.328		
	8년 이상	3.152	0.881			3.183	0.160		
운동종목	기록종목	3.419	0.881	3.744	0.011	3.163	0.344	0.913	0.435
	개인종목	3.527	0.670			3.205	0.342		
	구기종목	3.622	0.643			3.215	0.503		
	기타	3.869	0.590			3.274	0.355		
본인판단 운동실력	하	3.581	0.666	0.249	0.780	3.175	0.356	1.589	0.205
	중	3.526	0.736			3.204	0.336		
	상	3.557	0.810			3.291	0.453		
타인판단 운동실력	하	3.541	0.644	0.027	0.973	3.153	0.326	2.690	0.069
	중	3.543	0.764			3.236	0.364		
	상	3.570	0.720			3.171	0.367		
하루평균 운동시간	240분 이하	3.422	0.630	3.281	0.021	3.127	0.410	2.201	0.087
	241~360분	3.470	0.792			3.225	0.346		
	361~480분	3.599	0.652			3.223	0.366		
	481분 이상	3.883	0.770			3.069	0.255		
학업성적	매우 못하는 편임	3.324	0.682	2.275	0.060	3.118	0.268	1.655	0.160
	다소 못하는 편임	3.643	0.698			3.193	0.335		
	보통임	3.500	0.708			3.213	0.356		
	잘함	3.658	0.781			3.304	0.434		
	매우 잘함	3.548	0.891			3.196	0.462		

구분	사회적 지지				학교생활적응				
	평균	표준 편차	t or F	p	평균	표준 편차	t or F	p	
집안형편	매우 못사는 편임	3.498	0.745			3.137	0.335		
	못사는 편임	3.437	0.647			3.233	0.343		
	보통임	3.552	0.709	0.926	0.448	3.189	0.342	2.753	0.028
	잘사는 편임	3.566	0.856			3.359	0.473		
	매우 잘사는 편임	3.882	0.958			3.070	0.277		
생활 (학교·가정) 만족도	전혀 만족하지 않음	3.512	0.914			3.124	0.524		
	만족하지 않음	3.446	0.637			3.111	0.302		
	보통임	3.552	0.654	4.156	0.003	3.203	0.324	2.752	0.028
	만족하는 편임	3.467	0.779			3.205	0.352		
	매우 만족함	3.998	0.791			3.367	0.494		
미래에 대한 기대감	매우 비관적임	3.667	0.791			3.123	0.516		
	비관적임	3.462	0.595			3.119	0.340		
	보통임	3.470	0.673	3.502	0.008	3.201	0.305	1.662	0.158
	희망적임	3.577	0.784			3.218	0.369		
	매우 희망적임	3.960	0.743			3.318	0.506		

**2. 스트레스, 우울, 사회적 지지, 학교생활적응간
관련성**

중·고등학교 운동선수의 스트레스, 우울, 사회적 지지(부모지지, 교사지지, 친구지지), 그리고 종속변수인 학교생활적응을 중심으로 상관 분석을 한 결과를 <표 6>과 같다. 스트레스 하위 구성요인(운동수행요인, 훈련요인, 연습환경요인, 심리적 부담, 여가부족, 학업진로, 가족요인)과 우울 하위 구성요인(무력감, 외로움, 무가치감, 식욕상실 및 수면장애) 간의 상관관계에 있어서는 정(+)의 상관관계를 보였다. 스트레스 그리고 우울과 사회적 지지 간에는 부(-)의 상관관계를 보였다. 종속변수인 학교생활적응과

스트레스, 우울, 사회적 지지의 상관관계에 있어서 먼저, 스트레스 하위 구성요인의 경우 운동수행요인과 학업진로 스트레스를 제외한 모든 스트레스 요인이 부(-)의 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 또한 우울의 모든 하위구성요인은 학교생활적응과 부(-)의 상관관계를 보였으며, 사회적 지지 요인의 경우 정(+)의 상관관계를 보였다. 학교생활적응과 가장 높은 상관관계를 보인 변수는 우울요인 중 무가치감($r=-0.329$), 스트레스 요인 중 가족요인 스트레스($r=-0.298$) 순으로 나타났다($p<0.01$). 다음으로는 교사지지($r=0.271$), 친구지지($r=0.265$)로 나타났다($p<0.01$).

<표 6> 스트레스, 우울, 사회적 지지, 학교생활적응간 관련성

구 분	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14
V2	0.435**													
V3	0.407**	0.434**												
V4	0.575**	0.490**	0.515**											
V5	0.307**	0.547**	0.332**	0.384**										
V6	0.384**	0.343**	0.264**	0.350**	0.428**									
V7	0.338**	0.439**	0.456**	0.463**	0.276**	0.338**								
V8	0.334**	0.389**	0.222**	0.367**	0.254**	0.230**	0.256**							
V9	0.235**	0.331**	0.262**	0.310**	0.201**	0.168**	0.309**	0.780**						
V10	0.080	0.234**	0.213**	0.149**	0.102*	0.079	0.279**	0.058	0.109*					
V11	0.174**	0.201**	0.125**	0.144**	0.123*	0.100*	0.130**	0.510**	0.490**	-0.026				
V12	-0.118*	-0.233**	-0.300**	-0.152**	-0.039	-0.040	-0.397**	-0.104*	-0.227**	-0.239**	-0.089			
V13	-0.196**	-0.296**	-0.247**	-0.191**	-0.184**	-0.065	-0.239**	-0.174**	-0.224**	-0.180**	-0.147**	0.489**		
V14	-0.089	-0.157**	-0.236**	-0.155**	0.025	-0.013	-0.198**	-0.040	-0.106**	-0.171**	0.020	0.569**	0.506**	
V15	-0.065	-0.246**	-0.262**	-0.166**	-0.116*	-0.066	-0.298**	-0.165**	-0.177**	-0.329**	-0.115*	0.271**	0.265**	0.183**

주1) V1: 운동수행요인 스트레스, V2: 훈련요인 스트레스, V3: 연습환경요인 스트레스, V4: 심리적 부담 스트레스, V5: 여가부족 스트레스, V6: 학업진로 스트레스, V7: 가족요인 스트레스, V8: 무력감, V9: 외로움, V10: 무가치감, V11: 식욕상실 및 수면장애, V12: 부모지지, V13: 교사지지, V14: 친구지지, V15: 학교생활적응

주2) *p<0.05, **p<0.01

3. 스트레스, 우울, 사회적 지지가 학교생활적응에 미치는 영향

조사대상 중·고등학교 운동선수의 스트레스, 우울, 사회적 지지(부모지지, 교사지지, 친구지지)가 학교생활적응에 미치는 영향을 분석하기 위해 단계별 다중회귀분석(Stepwise regression analysis)을 실시한 결과는 <표 7>과 같다. 우선 1단계에서 인구사회학적 특성 변수를 더미화하여 보정한 후 스트레스 하위 구성요인이 학교생활적응에 미치는 영향을 분석한 결과 가족요인(beta=-0.099), 훈련요인(beta=-0.069), 연습환경요인(beta=-0.060) 순으로 학교생활적응에 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(p<0.05, p<0.01). 통제변수에서는 성별, 운동종목, 하루 평균 운동시간이 통계적으로

유의하였다. 회귀모형의 설명력은 18.1%로 나타났다. 2단계에서는 스트레스 요인과 우울 요인의 직접적 효과를 분석하였다. 분석결과 1단계에서와 마찬가지로 가족요인(beta=-0.077), 연습환경요인(beta=-0.049)이 통계적으로 유의하였고(p<0.05, p<0.01), 우울 하위 구성요인 변수 중에서는 무가치감(beta=-0.111)이 통계적으로 유의한 결과를 보였다(p<0.01). 통제변수에서는 성별, 운동종목, 하루 평균 운동시간이 통계적으로 유의하였다. 회귀모형의 설명력은 24.0%로 나타났다. 마지막으로 3단계에서는 사회적 지지(부모지지, 교사지지, 친구지지) 변수를 포함하여 최종적으로 학교생활적응에 미치는 영향을 살펴본 결과 스트레스 요인의 경우 가족요인(beta=-0.067), 연습환경요인(beta=-0.042) 순으로 부정적 영향을 미치는 것으

로 나타났으며, 우울요인 중 무가치감(beta=-0.104)이 부정적 영향을 주는 것으로 나타났으며, 사회적 지지의 경우 교사지지(beta=0.053)가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 통계

변수에서는 성별, 운동종목, 하루 평균 운동시간 등이 통계적으로 유의하였다. 최종적인 회귀모형의 설명력은 25.6%로 나타났다.

<표 7> 스트레스, 우울, 사회적 지지가 학교생활적응에 미치는 영향

모형	Model 1 (종속변수 = 학교생활적응)		Model 2 (종속변수 = 학교생활적응)		Model 3 (종속변수 = 학교생활적응)	
	Parameter estimate	SE	Parameter estimate	SE	Parameter estimate	SE
(상수)	3.681	0.169	4.048	0.177	3.748	0.217
성별	-0.114**	0.037	-0.110**	0.037	-0.111**	0.036
학년	-0.002	0.051	0.003	0.050	0.007	0.049
운동경력	-0.014	0.043	-0.004	0.042	0.001	0.042
운동종목	-0.088*	0.042	-0.090*	0.041	-0.082*	0.041
인구 사회학적 특성						
본인판단 운동실력	0.050	0.043	0.030	0.042	0.041	0.042
타인판단 운동실력	-0.037	0.043	-0.022	0.042	-0.023	0.042
하루 평균 운동시간	-0.163**	0.060	-0.165**	0.059	-0.158**	0.059
학업성적	0.028	0.019	0.025	0.018	0.023	0.018
집안형편	-0.033	0.027	-0.041	0.026	-0.037	0.026
생활만족도	-0.002	0.024	-0.011	0.023	-0.010	0.023
미래에 대한 기대감	0.019	0.024	0.012	0.023	0.006	0.023
스트레스						
운동수행요인	0.052	0.030	0.051	0.029	0.058	0.029
훈련요인	-0.069**	0.027	-0.046	0.027	-0.037	0.027
연습환경요인	-0.060*	0.024	-0.049*	0.023	-0.042*	0.024
심리적 부담	-0.012	0.031	-0.010	0.030	-0.016	0.030
여가부족	0.003	0.022	-0.002	0.021	0.001	0.022
학업진로	0.019	0.020	0.018	0.020	0.011	0.020
가족요인	-0.099**	0.024	-0.077**	0.024	-0.067**	0.025
우울						
무력감			-0.059	0.043	-0.067	0.043
외로움			0.020	0.042	0.031	0.042
무가치감			-0.111**	0.021	-0.104**	0.021
식욕상실 및 수면장애			-0.016	0.029	-0.010	0.029
사회적 지지						
부모지지					0.023	0.023
교사지지					0.053**	0.023
친구지지					-0.022	0.025
F	5.050		5.835		5.563	
R ²	0.181		0.240		0.256	
Adjusted R ²	0.145		0.199		0.210	

주) * p<0.05, ** p<0.01

V. 고찰

학생 운동선수들은 부상에 대한 공포나 미래에 대한 두려움, 성적에 대한 부담 등으로 언제나 스트레스에 노출되어 있다. 스트레스는 운동중단이나 수면장애, 부상, 만족감 저하, 운동능력의 저하 등 많은 부정적인 영향을 초래하며(김병준, 1999) 선수들의 심리적 변화에도 영향을 미치는 변인으로 작용하고 있다(한명우, 2003). 본 연구에서 스트레스의 경우 성별, 학년, 운동경력, 운동종목, 본인판단 운동실력, 타인판단 운동실력, 하루 평균 운동시간, 집안형편, 생활(학교·가정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 이러한 스트레스 요인 중 학교생활적응에 영향을 미치는 요인은 가족요인, 연습환경요인 순으로 나타났다. 남학생보다는 여학생이, 상급학년으로 올라갈수록, 운동실력이 부족할수록 스트레스를 많이 받고 있는 연구결과는 중·고등학교 테니스선수 338명을 조사한 함윤주(2006)의 연구와 동일하였다. 다른 연구(양미순과 유영주, 2003; 안인영, 2005; 임정아, 2005; 박민주, 2006; 양금실, 2010)에서도 가족요인은 학교생활적응과 상관관계가 있는 것으로 조사되었다.

이상구(1992)와 여명도(2000)의 연구에서 살펴보면 고등학교 운동선수들은 학업에 대한 의욕이 매우 부족하고 이는 학과공부에 대한 흥미 상실로 이어지고 수업에 참여할 경우에도 진로나 운동 등 다른 생각을 많이 하게 되어 자신감이 상실되었다. 이러한 심리적 상태는 곧바로 우울로 이어지고 자신의 존재감에 대해 회의를 가지게 된다. 이러한 우울은 청소년들로 하여금 의욕상실에 빠지게 하여 학교생활적응에 매우 부정적인 영향을 끼친다(신정이와 황혜원, 2006; Herman-Stahl과 Petersen, 1999).

우울의 경우 본 연구에서는 성별, 하루 평균 운동시간, 학업성적, 집안형편, 생활(학교·가

정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 이러한 우울요인 중 학교생활적응에 영향을 미치는 요인은 무가치감이 부정적 영향을 주는 것으로 나타났다.

자기의 가치 또는 자존감이 감소하였다는 주관적인 느낌이나 생각인 무가치감은 우울을 더욱 심화시키며 자살충동을 일으키는 요인으로 작용할 수 있으며 대인관계에 있어서도 문제를 야기시킬 가능성이 있다. 자신의 무가치감은 신체적 자기효능감(physical self-efficacy)을 감소시킨다. 신체적 과제와 관련된 개인의 지각된 능력 수준인 신체적 자기효능감은 운동수행과 밀접한 연관이 있기 때문에(김무교, 2003; 배병석, 2003; 강윤식, 2004; 조성익, 2010) 학생운동선수들은 반드시 극복해야할 과제이다.

일반적으로 사회적 지지는 개인의 심리적 기능을 강화시켜주며 원만한 대인관계 형성에 기여하는 모든 긍정적 자원을 말한다. 특히 학생 운동선수들의 학교생활에서의 사회적 지지는 자존감과 자신감을 증진시키는 데 크게 영향을 줄 것으로 예상된다. 본 연구결과를 살펴보면 사회적 지지의 경우 부모지지, 교사지지, 친구지지 모두 학교생활적응과 정(+)의 상관관계를 보였으며, 특히 교사지지가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데 이는 교사지지가 높을수록 학교생활적응이 높다는 구자운(2000), 문은식과 김충희(2002), 이경자(2006)의 연구 결과와 일치하였다. 본 연구결과와 교사지지가 부모나 친구에 의한 영향보다 학교생활적응에 더 큰 작용을 한다는 연구(문은식, 2005; 조은정, 2008) 결과를 볼 때 교사의 영향력이 청소년의 학교생활적응에 얼마나 중요한 영향 요인으로 작용한지 알 수 있다.

또한 이러한 연구결과는 학생과 교사와의 관계가 긍정적일수록, 가족으로부터 사회적 지지를 받는 학생일수록 학업성적이 높고 적응을 잘 한다는 문희옥(1987), Felner(1982)의 연구와도

동일하였다. 이상구(1992) 연구에 의하면 운동선수들은 일반학생들에 비해 교우관계가 좋지 못해 친구지지가 약하며 그 원인으로 일반학생과의 접촉기회 부족이 53.7%를 차지하였다.

Ryan 등(1994)의 연구에서도 부모나 교사와 긍정적인 관계를 유지하고 있는 청소년은 학업적 대처, 관여, 자기조절 및 통제를 더 잘 하고 있는 것으로 나타났다. 부모지지가 적응에 영향을 주며 또래의 사회적 지지에 대한 지각은 자존감에 긍정적으로 영향을 준다는 Cauce 등(1982)의 연구나 청소년이 지각한 사회적 지지가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 주며(김지혜, 1999; 문은식, 2005), 심리적 안녕(신혜정, 2003; 윤여근, 2003; 민경미, 2004)과 자아효능감(박진아, 2001)에도 영향을 준다는 연구결과는 본 연구와 동일한 맥락이라 할 수 있다. 이 연구에서 이러한 사회적 지지에 영향을 주는 변수로는 운동경력, 운동종목, 하루 평균 운동시간, 생활(학교·가정)만족도, 미래에 대한 기대감 등이 통계적으로 유의한 결과를 보였다.

이 연구를 통해 스트레스, 우울 및 사회적 지지는 운동 시간이 많을수록 높은 경향이 있음을 발견할 수 있었다. 운동시간이 지나치게 높으면 스트레스와 우울감은 자연히 증가할 것이다. 특히 운동 이외의 것에 많은 관심을 가질 수밖에 없는 청소년기에 지나치게 많은 시간을 운동에 소요한다면 시간적인 여유 부족으로 스트레스와 우울은 증가할 수 있다고 본다. 반면에 많은 시간을 운동하는데 보낸다면 자연히 실력이 늘고 주변으로부터 인정과 격려를 받기 때문에 심리적 기능이 향상되고 원만한 대인관계도 형성되어 사회적 지지는 높아질 것으로 예상된다.

이 연구결과에서도 알 수 있듯이 사회적 지지는 학교생활적응과 매우 밀접한 연관성이 있다. 타 연구(고순복, 1994; 김승미, 1998; 주현정, 1998; 문은식, 2002; 박숙희, 2006)에서도 사회적 지지는 학생들에게 심리적으로 영향을 주

어 학교생활에 잘 적응하도록 지원을 해주는 요인으로 나타났다.

이 연구에서 학교생활적응의 경우 성별, 집안형편, 생활(학교·가정)만족도 변수가 통계적으로 유의하게 나타났다. 즉 남자 학생 운동선수보다 여자 학생 운동선수가 학교생활에 더 잘 적응하고 있으며 집안의 경제적 형편이 좋을수록, 생활(학교·가정)만족도가 높을수록 학교생활적응의 정도는 높게 나타났다. 여학생이 남학생보다 학교생활에 더 잘 적응하는 것은 사회적 지지가 남학생에 비해 높기 때문일 것으로 추측된다(문은식, 2005). 양금실(2010)과 전현주(2007)의 연구에서도 여학생의 교우관계가 남학생보다 좋아 학교생활에 잘 적응하는 것으로 나타났다. 반면에 남영자(2008)는 남학생이 여학생보다 학교생활을 더 잘 적응하고 있다고 보고하였다.

VI. 결론 및 제언

학생운동선수들은 운동선수 이전에 학생이기 때문에 당연히 정상적인 교육을 받아야할 권리를 가지고 있다. 그러나 현실적으로는 학업과 운동을 병행하기가 쉽지 않고 운동을 우선시하는 관례에 따르다 보니 학생운동선수들의 학습권이 침해되는 경우가 대부분이라 할 수 있다. 수업에 적극적으로 참여하지 못하다 보니 친구와 교사와의 폭넓은 관계가 형성되지 못하고 있다. 교과공부를 등한시 하는 풍토와 형식적인 수업참여로 학생운동선수들은 학교생활에 잘 적응하지 못하고 그들만의 테두리 내에서 학교생활을 할 수 밖에 없는 것이 우리의 현실이다.

이러한 배경에서 출발한 이 연구는 우리나라 중·고등학교 운동선수들의 스트레스와 우울, 사회적 지지 등이 학교생활적응에 미치는 영향을 분석하여 공부하는 학생운동 문화를 정착하

는데 기초자료와 시사점을 제공하는 것을 목적으로 하였다. 서울과 경기지역의 체육고등학교 운동선수와 일반 중·고등학교 엘리트선수 500명을 대상으로 2009년 12월 초~2010년 1월 말까지 약 2개월 동안 실시하였으며, 최종적으로 436부가 분석에 사용되었다.

연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 성별, 학년, 운동경력, 운동종목, 본인판단 운동실력, 타인판단 운동실력, 하루 평균 운동시간, 집안형편, 생활(학교·가정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수가 스트레스와 통계적으로 유의한 결과를 보였다.

둘째, 성별, 하루 평균 운동시간, 학업성적, 집안형편, 생활(학교·가정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수가 우울과 통계적으로 유의한 결과를 보였다.

셋째, 운동경력, 운동종목, 하루 평균 운동시간, 생활(학교·가정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수가 사회적 지지와 통계적으로 유의한 결과를 보였다.

넷째, 학교생활적응의 경우 성별, 집안형편, 생활(학교·가정)만족도 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다.

다섯째, 스트레스 하위 구성요인(운동수행요인, 훈련요인, 연습환경요인, 심리적 부담, 여가 부족, 학업진로, 가족요인)과 우울 하위 구성요인(무력감, 외로움, 무가치감, 식욕상실 및 수면장애) 간의 상관관계에 있어서는 정(+)의 상관관계를 보였다.

여섯째, 스트레스 그리고 우울과 사회적 지지 간에는 부(-)의 상관관계를 보였다.

일곱째, 학교생활적응과 스트레스, 우울, 사회적 지지의 상관관계에 있어서 먼저, 스트레스 하위 구성요인의 경우 운동수행요인과 학업진로 스트레스를 제외한 모든 스트레스 요인이 부(-)의 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 또한 우울의 모든 하위구성요인은 학교생활적응

과 부(-)의 상관관계를 보였으며, 사회적 지지 요인의 경우 정(+)의 상관관계를 보였다.

여덟째, 학교생활적응에 미치는 영향을 살펴본 결과 스트레스 요인의 경우 가족요인($\beta = -0.067$), 연습환경요인($\beta = -0.042$) 순으로 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 우울요인 중 무가치감($\beta = -0.104$)이 부정적 영향을 주는 것으로 나타났으며, 사회적 지지의 경우 교사지지($\beta = 0.053$)가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 최종적인 회귀모형의 설명력은 25.6%로 나타났다.

이 연구결과를 근거로 학생운동선수들의 학교생활적응을 제고하기 위해 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 학생운동선수들의 학교생활적응을 높이기 위한 첫 걸음은 교사지지로부터 출발해야 한다. 교사의 관심과 애정을 통해 운동선수들이 유능감, 책임감, 주도력을 갖고 학교생활에 임할 수 있도록 해야 한다. 이를 위해 교사와 학생 운동선수들과의 대화나 상담 기법에 대한 연수 및 연구가 필요하다. 교과수업이나 학급을 담당하는 교사의 지지에 못지않게 코치나 감독의 지지가 중요하다. 왜냐하면 실제로 학생운동선수들에게 영향을 주고 오랜 시간동안 동거동락을 하는 교사는 코치나 감독이기 때문이다. 학교 스포츠의 지도자(코치나 감독)에 대한 재교육이 절실히 필요하다고 본다.

둘째, 수업 참여도와 학습의욕을 향상시키기 위한 제도적 보완이 시급하다. 예컨대 보충수업을 학교별로 하기 보다는 지역별로 실시하여 제도화하는 것이다. 지역별 보충수업의 접근성에 문제가 있다면 동영상 등 온라인 강의 등을 통한 수업을 적극 검토할 필요가 있다. 학생 운동 문화가 정착되기 위해서는 기본적으로 운동선수들의 학습권 보장이 가장 시급한 문제이다.

셋째, 본 연구에서 학교생활적응에 가장 부정적인 영향을 주는 요인으로 무가치감, 가족요인

스트레스이며, 가장 긍정적인 요인으로 교사지 지인 것을 볼 때 가정과 학교의 상호작용적이며 보완적인 긴밀한 관계의 형성이 매우 중요하다. 가족과 교사의 지지를 통해 자아존중감이나 자아효능감이 제고됨으로써 무가치감은 극복될 수 있다.

넷째, 학생운동선수들이 스트레스와 우울로부터 자유로울 수 있도록 스트레스와 우울에 대한 효율적인 예방교육이나 프로그램이 보건교육과정에 적극적으로 도입되어 실행되어야 한다. 보건교육과정을 수립할 때 교사, 코치나 감독 등 관련자 모두가 참여하여 학생운동선수들에 대한 고민을 진지하게 할 필요가 있다. 이러한 과정에서 운동시간의 조절이나 능력수준에 부합된 맞춤형 별도 수업 등이 충분히 논의되어야 한다.

이 연구는 서울지역과 경기지역의 학생 운동선수만을 조사하여 분석한 결과이기 때문에 일반화하기에는 지역적인 한계가 있으며, 학생 운동선수들의 학교생활적응에 대한 연구가 매우 미비하여 일반학생들과의 차이를 심층 분석하지 못한 것이 아쉬운 과제로 남는다.

참고문헌

1. 강명희. 초등학교 아동의 비합리적 신념이 우울·불안과 학교생활 적응에 미치는 영향 [석사학위논문]. 서울: 한양대학교 교육대학원, 2000.
2. 강석환. 청소년운동선수의 사회적 지지와 학교생활적응과의 관계[석사학위논문]. 인천: 인천대학교 교육대학원, 2006.
3. 강윤식. 능력지각, 자기효능감이 축구선수의 경쟁 상태불안에 미치는 영향[석사학위논문]. 수원: 경기대학교 교육대학원, 2004.
4. 고순복. 청소년의 자아개념과 학교생활 태도와 의 관계[석사학위논문]. 강원: 강원대학교 교육대학원, 1994.
5. 교육과학기술부, 문화체육관광부. 공부하는 학생선수 육성을 위한 학습권 보장제 도입. 2010년 5월 3일자.
6. 교육과학기술부. 교육통계연보. 서울: 교육과학기술부, 2009.
7. 교육학사전 편찬위원회. 교육학대사전, 서울: 교육출판공사, 1992.
8. 구자운. 자아탄력성, 긍정적 정서 및 사회적 지지와 청소년의 가정생활적응 및 학교생활적응과의 관계[석사학위논문]. 부산: 부산대학교 대학원, 2000.
9. 국가인권위원회. 보도자료. 2008년 11월 19일자.
10. 국가인권위원회. 운동선수 인권상황 실태조사. 서울: 국가인권위원회, 2008a.
11. 국가인권위원회. 중도탈락 학생운동선수 인권상황 실태조사. 서울: 국가인권위원회, 2010.
12. 김관희. 중학생의 사회적 지지와 학교생활적응에 관한 연구[석사학위논문]. 강원: 강원대학교 대학원, 1997.
13. 김귀숙, 정영옥, 이나혜. 아동의 애착과 자기효능감 및 학교생활적응과의 관계. 동서정신과학 2003;6(2):259-279.
14. 김근식, 이익섭. 청소년 비행화 과정에 관한 연구. 한국사회복지학 1998;35:319-344.
15. 김동민. 체육고등학교 운동선수의 내현적 자기애와 자기효능감이 학교생활적응에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 단국대학교 교육대학원, 2010.
16. 김무교. 탁구선수 경쟁불안이 자기효능감과 인지수행에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 연세대학교 교육대학원, 2003.
17. 김석민. 고등학교 운동선수들의 학습참여실태에 관한 연구[석사학위논문]. 성남: 경원대학교 교육대학원, 2000.
18. 김세레나. 중학생의 학교부적응 요인에 관

- 한 연구[석사학위논문]. 청주: 청주대학교 사회복지행정대학원, 2007.
19. 김승미. 초등학생과 중학생에서 사회적 지지와 스트레스가 학교생활적응에 적응에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 한양대학교 교육대학원, 1998.
 20. 김윤미. 청소년의 학교생활적응에 관한 연구[석사학위논문]. 강릉: 관동대학교 교육대학원, 2010.
 21. 김지혜. 청소년 학교적응에 영향을 미치는 사회지지체계에 관한 연구[석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교 대학원, 1998.
 22. 김진용. 체벌에 대한 교사·학부모·학생의 인식 비교연구[석사학위논문]. 서울: 단국대학교 교육대학원, 1998.
 23. 김혜경. 아동이 지각하는 사회적 지지와 자아존중감이 학교생활적응에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 한양대학교 교육대학원, 1999.
 24. 김혜래, 최승희. 가족건강성과 학교체계요인이 청소년의 학교생활적응에 미치는 영향. 한국아동복지학 2009;30:159-180.
 25. 남영자. 가족건강성이 청소년의 학교적응에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 숭실대학교 사회복지대학원, 2008.
 26. 문은식, 김충희. 청소년의 학교생활 적응행동에 영향을 미치는 사회·심리적 변인들의 구조적 분석. 교육심리연구 2002;16(2):219-241.
 27. 문은식. 중·고등학생이 지각한 사회적 지지와 심리적 안녕 및 학교생활적응의 관계. 교육심리연구 2005;19(4):1087-1108.
 28. 문은식. 청소년의 학교생활 적응행동에 관련된 사회·심리적 변인들의 구조적 분석 [박사학위논문]. 대전: 충남대학교 대학원, 2002.
 29. 문재우, 박재산. 중·고등학교 운동선수들의 자살생각에 영향을 주는 관련요인. 한국학교보건교육학회지 2011;12(1):1-20.
 30. 문희옥. 정서 부적응 학생의 자아개념과 학업성취에 관한 연구[석사학위논문]. 서울: 성신여자대학교 교육대학원, 1987.
 31. 민경미. 고등학생의 지각된 사회적 지지와 정서 표현성이 심리적 안녕에 미치는 영향 [석사학위논문]. 여수: 여수대학교 대학원, 2004
 32. 박민주. 청소년이 지각하는 가족건강성이 학교적응에 미치는 영향[석사학위논문]. 부산: 동아대학교 교육대학원, 2006.
 33. 박숙희. 중학생의 사회적 지지와 학업동기가 학교생활적응에 미치는 영향[석사학위논문]. 전주: 우석대학교 교육대학원, 2006.
 34. 박진아. 청소년 지각된 사회적 지지 및 자기효능감과 우울간의 관계연구[석사학위논문]. 서울: 연세대학교 대학원, 2001.
 35. 박현선. 빈곤 청소년의 학교적응 유연성[박사학위논문]. 서울: 서울대학교 대학원, 1998.
 36. 배병석. 수준별 수영 참여자의 동기유형과 자기효능감의 관계[석사학위논문]. 서울: 연세대학교 교육대학원, 2003.
 37. 배정이. 중학생의 학교적응 관련요인의 인과적 구조분석. 대한간호학회지 2008;38(3):454-464.
 38. 백경미, 현성용, 한영숙. 부모-자녀간 의사소통과 자기효능감이 학교적응에 미치는 영향. 한국심리학회 학술발표대회 논문집 2008.
 39. 백혜정. 자아통제, 자기신뢰 및 교사애착이 청소년의 학교생활적응에 미치는 영향에 관한 중단연구. 상담과 심리치료 1997;19(2):357-373.
 40. 신정이, 황혜원. 초기 청소년의 스트레스와 심리사회적 적응에 대한 생태체계적 보호요인의 영향연구. 청소년학연구 2006;13(5):123-154.
 41. 신혜정. 사회적 지지 및 주관적 안녕감의 관계[석사학위논문]. 전주: 우석대학교 대학원, 2003.
 42. 안영복. 적응 및 부적응 행동의 특징과 관계

- 변인[석사학위논문]. 서울: 단국대학교 교육대학원, 1984.
43. 안인영. 청소년의 자기효능감, 가족건강성, 학교생활적응과 우울과의 상관연구[석사학위논문]. 서울: 경희대학교 교육대학원, 2005.
 44. 양금실. 아동의 가정환경변인과 가족건강성이 학교생활적응에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 건국대학교 교육대학원, 2010.
 45. 양순미, 유영주. 자아존중감, 가족의 건강성, 사회인구학적 변인의 농촌청소년의 학교생활적응에 미치는 영향. 대한가정학회지 2003; 41(9):121-134.
 46. 여명도. 고교운동선수의 학교생활실태와 학업상의 문제점 분석[석사학위논문]. 대구: 계명대학교 교육대학원, 2000.
 47. 왕영선. 학교청소년의 소속감과 부적응과의 관계[석사학위논문]. 서울: 가톨릭대학교 사회복지대학원, 2000.
 48. 유동영. 고등학교 운동선수들의 선수생활과 진로 및 수업참여에 대한 실태 분석[석사학위논문]. 서울: 국민대학교 교육대학원, 2002.
 49. 윤여근. 고등학생의 사회적 지지 및 스트레스와 심리적 안녕과의 관계[석사학위논문]. 대전: 충남대학교 대학원, 2003.
 50. 윤영선. 복고생의 학교적응 실태에 관한 연구[석사학위논문]. 전주: 전북대학교 교육대학원, 2000.
 51. 이경은. 학교생활부적응 유형과 요인에 따른 학교사회사업서비스 욕구에 관한 연구[박사학위논문]. 대구: 대구대학교 대학원, 1998.
 52. 이경자. 중학생의 사회적 지지와 학업동기가 학교생활적응에 미치는 영향[석사학위논문]. 전주: 우석대학교 교육대학원, 2006.
 53. 이명훈. 공업계 고등학교 학생들의 학교생활적응과 관련변인. 대한공업교육학회지 2007; 32(2):1-22.
 54. 이상구. 학교 운동선수들의 인간관계 및 수업실태에 관한 연구. 스포츠과학연구논총 1992;10:71-81.
 55. 이애령. 청소년 비행의 위험요인과 보호요인분석[박사학위논문]. 대전: 충남대학교 대학원, 2004.
 56. 임정아. 청소년기 가족건강성과 학교적응 연구[석사학위논문]. 서울: 서울여자대학교 대학원, 2005.
 57. 장영애, 박정희. 부모의 양육행동 및 부모 자녀간 의사소통이 아동의 학교생활적응에 미치는 영향. 한국가족복지학 2008;13(2):69-85.
 58. 장호성. 자아개념이 학교적응에 미치는 효과[석사학위논문]. 전주: 경성대학교 교육대학원, 1987.
 59. 전제일. 상업계고등학교 전자기산과의 효율적인 학습방안에 관한 연구[석사학위논문]. 강릉: 관동대학교 교육대학원, 1990.
 60. 전현주. 고등학생의 학교생활적응에 영향을 미치는 요인[석사학위논문]. 대구: 대구대학교 사회복지대학원, 2007.
 61. 정미진. 부모간 갈등, 청소년의 자아존중감과 학교부적응의 관계[석사학위논문]. 서울: 가톨릭대학교 대학원, 2004.
 62. 조광민. 경기도 각급 학교운동부 운영개선 방안 연구. 경기: 경기도교육청 정책연구과제, 2001.
 63. 조성익. 운동선수들의 사상체질, 성격유형, 신체적 자기효능감에 관한 연구[박사학위논문]. 서울: 성균관대학교 대학원, 2010.
 64. 조은정. 소년의 자아효능감과 학교적응의 관계에서 부모, 교사, 친구 애착의 매개효과 검증. 청소년학연구 2008;15(6):299-322.
 65. 주현정. 고등학교의 학교생활적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구[석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교 대학원, 1998.
 66. 체육과학연구원. 학생선수진로실태조사. 서

- 올: 체육과학연구원, 2009.
67. 최관용, 백근영. 2011학년도 신입생 실태조사. 서울: 한국체육대학교 종합인력개발센터, 2011.
 68. 한상동. 운동선수들의 학교교육 실태에 대한 조사연구[석사학위논문]. 청주: 청주대학교 대학원, 1995.
 69. 함윤주. 중·고등학교 테니스선수들의 스트레스 요인분석[석사학위논문]. 서울: 명지대학교 교육대학원, 2006.
 70. 홍찬임. 고등학교 수영선수의 학습태도와 경기력과의 관계[석사학위논문]. 서울: 국민대학교 교육대학원, 2010.
 71. Cauce AM, Felner RD, Primavera J, Ginter MA. Social support in high risk adolescences. *American Journal of Community Psychology* 1982;10:417-428.
 72. Dubois DL, Susan K, Felner RD. Effects of family environment and parent-child relationships on school adjustment during the transition to early adolescence. *Journal of Marriage and the Family* 1994;56:405-414.
 73. Felner RD, Ginter MA, Primavera J. Primary prevention during school transition : School support and environment structure. *American Journal of Community Psychology* 1982;20:227-290.
 74. Forisha-Kovach B. The experience of adolescence. Scott: Foresman and Company. 1983.
 75. Herman-Stahl MA, Petersen AC. Depressive symptoms during adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology* 1999;20(1):45-63.
 76. Ladd GW, Kochenderfer BJ, Coleman CC. Friendship quality as a predictors of young children's early school adjustment. *Child Development* 1996;67:1103-1118.
 77. Meeus W. Psychosocial problems and social support in adolescence. New York: de Gruyter. 1992.
 78. Ryan RM, Stiller JD, Lynch JH. Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence* 1994;14:226-249.