

청소년의 신체활동과 주관적 행복감 간의 관련성

목형균^{*}·조규희^{**}·이승철^{*}·이준협^{****,*****†}

^{*}고려대학교 일반대학원 보건과학과, ^{**}고려대학교 일반대학원 간호학과,

^{***}고려대학교 대학원 보건과학과 BK21플러스 인간생명-상호작용 융합사업단,

^{****}고려대학교 보건과학대학 보건정책관리학부

Association between Physical Activities and Subjective Well-being among Korea Adolescent

Hyung-kyun Mok^{*}·Kyu-hee Jo^{**}·Seung-chul Lee^{*}·Jun Hyup Lee^{****,*****†}

^{*}Department of Public Health Science, Graduate School of Korea University

^{**}Department of Nursing, Graduate School of Korea University

^{***}BK21PLUS Program in 'Embodiment: Health-Society Interaction',

Department of Public Health Sciences, Graduate School, Korea University

^{****}School of Health Policy and Management, Korea University

ABSTRACT

Objectives: The purpose of this study was to examine the association between participation in physical activities (PA) and subjective well-being.

Methods: We analyzed the data from Korean Youth Risk Behavior Web-based Survey, 2013 containing 36,655 and 35,780 for male and female students respectively. Study variables included PA, participation in physical education class, participation in team sports and subjective well-being. Control variables were school type, socio-economic status, level of parent education, living with parent, academic performance, delinquent behaviors, depression and perceived health. For this study, descriptive analysis, Chi-square test, and multivariate logistic regression analysis were performed.

Results: Among boys, after adjusting for control variables, PA (past 7 days 0 time reference group vs. over 4 times: OR 1.306), physical education class (past 7 days 0 time reference group vs. over 3 times: OR 1.140), and team sports (no team reference group vs. 2 team: OR 1.206) were associated with subjective well-being. Among girls, control variables were adjusted. PA (past 7 days 0 time reference group vs over 4 times: OR 1.244), physical education class (past

접수일 : 2016년 3월 30일, 수정일 : 2016년 4월 19일, 채택일 : 2016년 4월 30일

교신저자 : 이준협(02841, 서울시 성북구 안암로 145)

Tel: 02-3290-5674 Fax: 02-916-5943 E-mail: junhlee@korea.ac.kr

이 연구는 고려대학교 특별연구비 지원에 의해 이루어졌음

7 days 0 time reference group vs. over 3 times: OR 1.161), and team sports (no team reference group vs. 2 team: OR 1.181) were associated with subjective well-being.

Conclusions: Participation in physical activities may help adolescent promote their life satisfaction. Thus, education experts should develop various exercise curriculums to encourage participation in physical activities.

Key words: Adolescent, Physical Activity, Subjective Well-being

I. 서론

청소년기는 아동에서 성인기로 이행하는 단계로서, 신체적·정신적·사회적으로 매우 중요한 변화와 성숙을 통해 다양한 건강행동을 습관적으로 확립하게 된다(소희영과 김현리, 1998). 또한 생애주기에서 아동과 성인의 중간에 위치한 과도기적 발달로 인하여 자아정체감의 위기와 역할혼란을 겪게 되는 시기로, 건강위험행위를 습득할 가능성 또한 높다. 우리나라의 청소년들은 입시위주의 교육제도 아래서의 과도한 학업스트레스, 학교폭력, 부족한 여가환경 등(권세원 등, 2012)에 노출될 가능성이 매우 크며, 술, 담배, 약물과 같은 물질의 사용이나 바람직하지 못한 식습관, 신체활동의 부족, 대중매체를 통한 빈번한 음란물 접촉 등으로 인해 청소년의 건강과 관련된 문제는 그 심각성이 커지고 있는 실정이다(신윤희, 2010). 청소년기는 생애주기에서 신체적으로 가장 건강한 시기임과 동시에 많은 건강위험행위가 시작되는 시기이며, 이 시기에 습득한 건강관련행위와 생활습관을 성인기에 변화시키는 것은 매우 어렵다(Perry, 1999). 따라서 청소년의 건강증진을 위해서는 이 시기의 건강행위에 대한 정확한 이해와 평가가 선행되어야 하며, 청소년기에 올바른 건강행위의 습득을 위해서는 체계적이며 지속적인 교육이 필요하다(나봉순 2010).

‘한국 어린이·청소년 행복지수’ 연구에 따르면, 우리나라의 주관적 행복지수는 74점으로 OECD 회원국 가운데 가장 낮은 점수를 보이며, 어린이·청

소년의 주관적 행복지수는 6년간 최하위로 나타났다(박종일 등, 2010). 낮은 행복감은 좌절감과 청소년에게 무력감을 유발하여, 사회 적응과 발달의 측면에서 부정적인 영향을 끼칠 수 있으므로(김지혜, 2012), 우리나라 청소년들의 행복감을 증진시키기 위한 적절한 방안이 필요하다.

규칙적인 신체활동은 신체적·정신적 건강향상에 도움이 될 뿐만 아니라(USHHS, 2008) 삶의 질을 높이고 질병예방과 사망률의 감소에 영향을 미칠 수 있다(Abu-Omar, 2004). 특히, 청소년기에서의 규칙적인 신체활동은 우울감과 스트레스를 감소시키고, 학업성적을 향상시키며, 자신감의 증가를 통한 전반적 자기개념과 자긍심을 향상시키고(강성구와 최재원, 2002), 부모와의 긍정적 관계를 형성하도록 한다(Biddle, 1996; Glenister, 1996).

주관적 행복감은 스스로가 느끼는 긍정적이며 안정적인 심리상태로 표현될 수 있으며, 청소년의 건강과 삶의 질 향상, 사회관계망 형성의 측면에서 매우 중요하게 고려되어야함에도 불구하고, 현재까지 청소년의 낮은 행복감을 증진시킬 수 있는 방법에 대한 제안이 부족한 상황이며, 주관적 행복감과 관련된 기존연구들은 주로 건강에 기질적 문제가 있는 장애인, 노인 등 취약집단을 주요 대상으로 하거나(박소연과 이홍직, 2013), 청소년의 건강과 삶의 질 요인들만을 한정적으로 나타내는 등 그 대상과 관련 변수의 선정에 한계를 보인다. 따라서 본 연구는 청소년의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인을 살펴보고자 하며 특히, 청소년의 주관적

행복감과 신체활동 간의 관련성을 분석하여 우리나라 청소년들의 건강증진과 올바른 생활습관 형성에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료

본 연구는 교육부, 보건복지부, 질병관리본부가 실시한 2013년도 '제 9차 청소년 건강행태 온라인 조사(2013 Korean Youth Health Risk Behavior On-line Survey)' 자료를 이용하였다. '청소년 건강행태 온라인 조사'는 정부의 승인으로 청소년의 건강행태 현황 파악과 건강증진사업 기획 및 평가에 필요한 기초 보건지표 및 국가 간 비교 가능한 지표 산출을 목적으로 생산되고 있는 통계자료로서 2005년부터 매년 조사가 이루어지고 있다. 본 연구에서는 온라인 조사에 참여한 중·고등학교 학생 72,435명 전체를 연구대상으로 하였으나, 교차분석과 로지스틱 회귀분석 시 부모 학력 변수에서 부모의 부재로 인해 일부 결측치(남학생 중 아버지가 안 계시는 경우(n=1,629명), 어머니가 안 계시는 경우(n=1,786명), 여학생 중 아버지가 안 계시는 경우(n=1,634명), 어머니가 안 계시는 경우(n=1,323명))가 존재하였다.

2. 변수설명

본 연구는 주관적 행복감, 신체활동 수준, 사회경제적 요인, 일탈 및 행동요인, 건강요인을 활용하였다. 변수의 구체적 내용은 다음과 같다.

1) 독립변수 : 신체활동 수준

본 연구는 청소년의 평소 신체활동 수준의 측정을 위해 최근 7일간 동안 일별 신체활동으로 60분 이상을 한 날에 대한 응답을 주 0회, 1회, 2회, 3회,

4회 이상으로 재구성하였다. 또한, 학교 체육시간에 직접 참여한 횟수를 주 0회, 1회, 2회, 3회 이상으로 구분하였다. 마지막으로, 이번 학기 학교에서 규칙적으로 참여한 스포츠 활동 팀 수를 0개 팀, 1개 팀, 2개 팀, 3개 팀 이상으로 구분하였다.

2) 종속변수 : 주관적 행복감

"평상시 얼마나 행복하다고 생각합니까?"의 질문에 대해 "매우 행복한 편이다, 행복한 편이다"를 행복한 그룹으로, "보통, 행복하지 못한 편이다, 매우 행복하지 못한 편이다"를 행복하지 않은 그룹으로 재구성하였다.

3) 통제변수

(1) 사회경제적 요인

본 연구에서 사회경제적 요인으로 학교급, 경제상태, 아버지 학력, 어머니 학력, 학업성적을 활용하였다. 학교급은 중학교, 특성화계고, 일반계고로 분류되어 있는 것을 중학교, 고등학교 2개의 범주로 재구성하였다. 경제상태와 학업성적은 상, 중상, 중, 중하, 하로 분류되어 있는 것을 상, 중, 하로 재분류하였다. 아버지 학력과 어머니 학력은 중졸이하, 고졸, 대졸이상, 모름으로 구분하였다.

(2) 일탈 및 행동 요인

일탈 및 행동 요인으로 음주, 흡연, 폭력경험을 활용하였다. 음주 및 흡연은 평생 경험한 적이 있는지 여부를 활용하였고, 폭력경험은 최근 12개월 동안 친구, 선배, 혹은 성인에게 폭력을 당해 병원에서 치료를 받은 경험이 있었는지 여부를 활용하였다.

(3) 건강관련 요인

건강관련 요인으로 주관적 건강상태, 우울감, 스트레스 정도를 활용하였다. 주관적 건강상태는 "평상시 자신의 건강상태가 어떻다고 생각하십니까?"

의 질문에 대해 "매우 건강, 건강"을 건강한 그룹으로, "보통"을 보통인 그룹으로 "건강하지 못함, 매우 건강하지 못함"을 건강하지 않은 그룹으로 재구성하였다. 우울감은 최근 12개월 동안 슬프거나 절망감을 느낀 경험 여부를 활용하였고 스트레스 정도는 평상시의 스트레스를 높음, 보통, 낮음의 세 단계로 구분하였다.

3. 분석방법

본 연구는 SPSS 20.0을 활용하여 분석하였다. 연구 대상자는 성별에 따라 구분하여 분석하였으며, 주관적 행복감과 관련요인들 간의 관계를 알아보기 위해 χ^2 -test 를 이용하였다. 또한, 주관적 행복감과 신체활동 수준과의 관련요인을 분석하기 위해 로지스틱 회귀분석을 이용하였다.

III. 연구결과

1. 연구대상자의 특성과 주관적 행복감과의 관계

각 변수들과 연구대상자의 주관적 행복감 간의 관계를 분석한 결과는 <표 1>과 같다. 남학생과 여학생 모두에서 중학생이 고등학생보다 주관적 행복감이 높은 것으로 나타났다($p < 0.001$). 아버지와 어머니의 학력이 높아질수록 주관적 행복감이 높았다($p < 0.001$). 학업성적과 경제상태가 높을수록 주관적 행복감이 높은 것으로 나타났다($p < 0.001$). 음주, 흡연, 폭력경험이 없는 경우가 주관적 행복감이 높았으며($p < 0.001$), 주관적 건강이 좋을수록, 스트레스 정도가 낮을수록, 우울감이 없는 경우가 주관적 행복감이 높게 나타났다($p < 0.001$). 평상시 신체활동 횟수와 체육시간 참여 횟수가 많을수록, 학교 내 스포츠 참여 팀 수가 2개 팀일 경우 주관적 행복감이 가장 높게 나타났다($p < 0.001$).

<표 1> 연구대상자의 주관적 행복감과 특성

변수	남학생				여학생			
	주관적 행복감			χ^2	주관적 행복감			χ^2
	합계	N	(%)		합계	N	(%)	
학교급	중학교	18921	12720	(67.2)	380.15***	17609	9959	(56.6)
	고등학교	17734	10172	(57.4)		18171	9276	(51.0)
아버지 학력	중졸이하	1413	803	(56.8)	67.35***	1338	627	(46.9)
	고졸	11706	7190	(61.4)		12229	6317	(51.7)
	대졸	15880	10302	(64.9)		15482	8999	(58.1)
	모름	6027	3685	(61.1)		5097	2567	(50.4)
어머니 학력	중졸이하	1260	712	(56.5)	74.8***	1310	636	(48.5)
	고졸	14096	8718	(61.8)		16034	8391	(52.3)
	대졸	13278	8701	(65.5)		12497	7376	(59.0)
	모름	6235	3823	(61.3)		4616	2324	(50.3)
학업성적	상	12884	9082	(70.5)	731.39***	12111	7701	(63.6)
	중	9897	6249	(63.1)		10251	5753	(56.1)
	하	13874	7561	(54.5)		13418	5781	(43.1)
경제상태	상	12764	9267	(72.6)	1164.65***	9983	6692	(67.0)
	중	16377	9946	(60.7)		18117	9554	(52.7)
	하	7514	3679	(49.0)		7680	2989	(38.9)

변수		남학생			χ^2	여학생			χ^2
		주관적 행복감				주관적 행복감			
		합계	N	(%)		합계	N	(%)	
음주경험	없음	19094	12707	(66.5)	285.31***	21528	12541	(58.3)	439.34***
	있음	17561	10185	(58.0)		14252	6694	(47.0)	
흡연경험	없음	25653	16797	(65.5)	333.54***	31187	17428	(55.9)	440.56***
	있음	11002	6095	(55.4)		4593	1807	(39.3)	
폭력경험	없음	34960	22001	(62.9)	74.07***	35035	18980	(54.2)	116.75***
	있음	1695	891	(52.6)		745	255	(34.2)	
주관적 건강	상	27318	19320	(70.7)	3228.48***	22867	14624	(64.0)	2737.54***
	중	7434	3033	(40.8)		10111	3831	(37.9)	
	하	1903	539	(28.3)		2802	780	(27.8)	
스트레스 정도	높음	12501	4712	(37.7)	6071.54***	17691	5958	(33.7)	6332.46***
	보통	15981	10841	(67.8)		13860	9446	(68.2)	
	낮음	8173	7339	(89.8)		4229	3831	(90.6)	
우울감	없음	27462	18989	(69.1)	2092.33***	22543	14481	(64.2)	2691.24***
	있음	9193	3903	(42.5)		13237	4754	(35.9)	
신체활동	주 0회	9998	5852	(58.5)	210.58***	15326	7784	(50.8)	114.51***
	주 1회	5616	3326	(59.2)		7015	3783	(53.9)	
	주 2회	5810	3593	(61.8)		5374	3039	(56.6)	
	주 3회	5392	3471	(64.4)		3879	2237	(57.7)	
	주 4회이상	10132	6650	(67.6)		4189	2392	(57.1)	
체육시간	주 0회	5603	2959	(52.8)	439.59***	8035	3847	(47.9)	252.42***
	주 1회	6363	3789	(59.5)		6549	3382	(51.6)	
	주 2회	10132	6244	(61.6)		10450	5643	(54.0)	
	주 3회이상	14557	9900	(68.0)		10746	6363	(59.2)	
스포츠팀 참여	없음	15660	8926	(57.0)	359.92***	18985	9745	(51.3)	106.81***
	1개팀	13069	8592	(65.7)		12106	6776	(56.0)	
	2개팀	4836	3322	(68.7)		2972	1760	(59.2)	
	3개팀	3090	2052	(66.4)		1717	954	(55.6)	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

2. 남학생의 신체활동과 주관적 행복감과의 관계

남학생의 사회경제적 요인, 일탈 및 행동요인, 건강관련 요인, 신체활동 변수가 주관적 행복감에 미치는 영향을 파악하기 위해 분석모델별로 로지스틱회귀분석을 하였다<표 2>. 먼저 3개 모델 모두에서 사회적 변수인 학교급, 아버지 학력, 어머니 학력, 학업성적을 통제한 상태에서 분석하였다. 모

델 1은 경제상태를 추가한 모델로서 경제상태가 좋을수록 주관적 행복감이 높았고, 신체활동이 늘어날수록, 체육시간 참여가 많을수록, 참여하는 스포츠팀 수가 많을수록 주관적 행복감이 높게 나타났다. 일탈 및 행동 변수를 추가한 모델 2에서는 음주경험, 흡연경험, 폭력경험을 하지 않은 경우가 주관적 행복감이 높았다.

모델 3은 건강관련 요인들을 추가하여 분석한 것으로 모델 2에 비해 설명력이 약 24% 증가하였다. 주관적 건강상태가 좋고, 스트레스가 적을수록, 그리고 우울감이 없는 경우 주관적 행복감이 높았다. 특히, 스트레스가 높고 낮음에 따라 주관적 행복감의 교차비(odds ratio:OR)가 10배 이상의 차이를 보였다. 이를 통하여 스트레스와 주관적 건강상

태를 포함한 건강관련 요인들과 주관적 행복감 간의 관련성이 높다는 것을 확인할 수 있었다. 모델 3에서 주당 신체활동 참여 횟수(주 4회 이상 OR: 1.306), 체육시간 참여 횟수(주 3회 이상 OR: 1.140), 참여하는 스포츠팀 수(2개팀 OR: 1.206)가 늘어날수록 주관적 행복감이 높아지는 것으로 나타났다.

<표 2> 남학생의 주관적 행복감과 신체활동 간의 관련성

변수	주관적 행복감					
	모델 1		모델 2		모델 3	
	B	Exp(B)	B	Exp(B)	B	Exp(B)
경제적 변수						
경제상태						
하(기준)						
중	0.392***	1.479	0.375***	1.455	0.184***	1.202
상	0.799***	2.223	0.795***	2.214	0.552***	1.737
일탈 및 행동 변수						
음주경험						
있음(기준)						
없음			0.175***	1.191	0.054	1.055
흡연경험						
있음(기준)						
없음			0.188***	1.206	0.089*	1.093
폭력경험						
있음(기준)						
없음			0.448***	1.565	0.135*	1.144
건강관련 변수						
주관적 건강						
하(기준)						
중					0.226***	1.253
상					1.193***	3.298
스트레스정도						
높음(기준)						
보통					1.051***	2.860
낮음					2.340***	10.379
우울감						
있음(기준)						
없음					0.545***	1.725

변수	주관적 행복감					
	모델 1		모델 2		모델 3	
	B	Exp(B)	B	Exp(B)	B	Exp(B)
신체활동변수						
신체활동						
주 0회(기준)						
주 1회	0.022	1.022	0.024	1.024	0.162***	1.176
주 2회	0.072*	1.075	0.085*	1.089	0.201***	1.223
주 3회	0.113*	1.120	0.133***	1.142	0.176***	1.192
주 4회이상	0.216***	1.242	0.243***	1.275	0.267***	1.306
체육시간						
주 0회(기준)						
주 1회	0.175***	1.191	0.172***	1.187	0.112*	1.118
주 2회	0.212***	1.236	0.206***	1.229	0.136**	1.146
주 3회이상	0.300***	1.350	0.297***	1.345	0.131**	1.140
스포츠팀 참여						
없음(기준)						
1개팀	0.174***	1.190	0.194***	1.214	0.113***	1.120
2개팀	0.246***	1.279	0.285***	1.329	0.187***	1.206
3개팀이상	0.161***	1.174	0.224***	1.252	0.107*	1.113
Nagelkerke R²	0.072		0.080		0.319	

3개 모델 모두 사회적 변수(학교급, 아버지학력, 어머니학력, 학업성적)를 통제한 것임.

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

3. 여학생의 신체활동과 주관적 행복감과 관계

여학생의 사회경제적 요인, 일탈 및 행동요인, 건강관련 요인을 통제한 후, 신체활동 변수와 주관적 행복감 간의 관련성에 대해 분석 모델별로 로지스틱회귀분석을 시행하였다<표 3>. 앞서 남학생에 관한 분석과 같이 3개 모델 모두 사회적 변수인 학교급, 아버지 학력, 어머니 학력, 학업성적을 통제하였다.

모델 1은 경제 상태를 추가한 모델로서 경제상태가 좋아질수록 주관적 행복감이 높게 나타났으며, 신체활동, 체육시간 참여, 스포츠팀 수가 늘어날수록 주관적 행복감이 높게 나타났다. 모델 2는 일탈 및 행동 변수를 추가한 모델로서, 음주경험, 흡연경험, 폭력경험이 없는 경우 주관적 행복감이

높게 나타났다.

모델 3은 건강관련 요인들을 추가한 모델로서, 주관적 건강이 좋을수록, 스트레스가 낮을수록, 우울감이 없는 경우 주관적 행복감이 높게 나타났다. 모델 2에 비해 설명력은 약 23% 증가하였으며, 여학생의 경우에도 주관적 행복감과 건강관련 요인들 간의 관련성이 높다는 것이 확인되었다. 스트레스 정도에 따른 주관적 행복감의 교차비(OR)는 약 12배로 남학생의 경우에 비해 높게 나타났으며, 주관적 건강수준에 따른 주관적 행복감의 교차비(OR)가 약 2.5배 차이가 났다. 모델 3에서 주당 신체활동 참여 횟수(주 4회 이상 OR: 1.244), 체육시간 참여 횟수(주 3회 이상 OR: 1.161), 참여 스포츠팀 수(2개팀 OR: 1.181)가 늘어날수록 주관적 행복감을 느낄 가능성이 높았다.

<표 3> 여학생의 주관적 행복감과 신체활동 간의 관련성

변수	주관적 행복감					
	모델 1		모델 2		모델 3	
	B	Exp(B)	B	Exp(B)	B	Exp(B)
경제적 변수						
경제상태						
하(기준)						
중	0.485***	1.624	0.450***	1.569	0.255***	1.291
상	0.945***	2.573	0.923***	2.516	0.724***	2.062
일탈 및 행동 변수						
음주경험						
있음(기준)						
없음			0.242***	1.274	0.039	1.040
흡연경험						
있음(기준)						
없음			0.332***	1.394	0.198***	1.219
폭력경험						
있음(기준)						
없음			0.776***	2.172	0.425***	1.571
건강관련 변수						
주관적 건강						
하(기준)						
중					0.105	1.111
상					0.903***	2.468
스트레스정도						
높음(기준)						
보통					1.156***	3.179
낮음					2.516***	12.377
우울감						
있음(기준)						
없음					0.591***	1.806
신체활동변수						
신체활동						
주 0회(기준)						
주 1회	0.096**	1.101	0.100**	1.105	0.194***	1.214
주 2회	0.163***	1.177	0.173***	1.189	0.259***	1.296
주 3회	0.167***	1.182	0.185***	1.203	0.253***	1.288
주 4회이상	0.134**	1.143	0.182***	1.200	0.219***	1.244

변수	주관적 행복감					
	모델 1		모델 2		모델 3	
	B	Exp(B)	B	Exp(B)	B	Exp(B)
체육시간						
주 0회(기준)						
주 1회	0.082*	1.085	0.073*	1.076	0.056	1.058
주 2회	0.151***	1.162	0.135***	1.145	0.078*	1.081
주 3회이상	0.275***	1.317	0.259***	1.295	0.149***	1.161
스포츠팀 참여						
없음(기준)						
1개팀	0.058*	1.060	0.062*	1.063	0.028	1.029
2개팀	0.206***	1.228	0.227***	1.254	0.167***	1.181
3개팀이상	0.078	1.081	0.126***	1.134	0.070	1.072
Nagelkerke R²	0.080		0.093		0.326	

3개 모델 모두 사회적 변수(학교급, 아버지학력, 어머니학력, 학업성적)를 통제한 것임.

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

IV. 논의

본 연구는 청소년의 주관적 행복감 관련 요인들을 살펴보고, 특히 청소년의 주관적 행복감과 신체활동과의 관련성을 파악하여 우리나라 청소년의 건강증진과 올바른 생활습관 형성을 위한 기초자료의 제공을 위해 수행되었다.

청소년기의 규칙적인 신체활동은 신체발달뿐만 아니라 정신건강 발달에도 도움을 주는 것으로 알려져 있다(Strong et al., 2005; USHHS, 2008). 또한, 중·고등학생의 체육시간 참여는 평상시의 규칙적인 신체활동에 도움을 줄 수 있으며, 성인기 운동습관에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Barr-Anderson et al., 2008). 이처럼 규칙적인 신체활동과 지속적인 스포츠 활동의 참여는 신체적·정신적 건강을 긍정적으로 강화시키고 사회성과 협동심을 기르도록 할뿐만 아니라(Berger, 2002) 청소년의 자존감을 높이는 등 심리적 안녕과 행복감까지도 증진시킬 수 있는 것으로(정용각과 김윤정, 2005) 알려져 있다. 하지만, 우리나라 청소년들은 입시위

주의 교육으로 인하여 학습 외의 다른 다양한 활동의 참여가 어려운 실정이며, 다수의 청소년들이 규칙적인 신체활동, 교내·외 스포츠팀 활동보다는 주로 온라인 게임이나 TV시청, 인터넷이용 등 비활동적인 시간을 보내고 있다(현정혁 등, 2010). 이는 체력저하, 비만 등과 같은 신체적 문제와 게임중독, 스트레스, 우울증 등과 같은 심리적 문제를 동반할 수 있다(이승욱 등, 2007). 본 연구 결과에서도 남학생과 여학생 모두 스트레스 요인과 주관적 행복감 간에 밀접한 관련이 있음을 확인할 수 있었다. 청소년의 신체활동 참여는 기초체력과 신체건강의 향상에 도움이 될 뿐 아니라 입시에서 오는 스트레스 해소에도 긍정적인 영향을 미친다(하중곤과 이강현, 2002). 또한, 청소년의 학교와 지역사회의 스포츠팀 참여는 자신감, 성취감, 기분전환 등 정서적 효과뿐만 아니라 팀원들과의 소통을 통해 커뮤니케이션 능력 향상에 도움을 줄 수 있다(Biddle, 1996; Glenister, 1996). 신체활동 참여에 따른 운동 자신감 향상은 지속적인 스포츠 활동을 도우며 운동에 대한 자신감이 높은 사람일수록 긍정적 정서가

강화되는 것으로 나타났다(McAuley et al., 2000).

기존의 연구와 신체활동수준과 주관적 행복감을 측정하는 방법에는 다소 차이가 있었으나, 신체활동이나 학교 체육활동 참여수준이 높을수록 주관적 행복감과 긍정적인 관련성이 나타난다는 동일한 연구결과를 보였다. 신체활동에 참여하는 청소년은 그렇지 않은 경우에 비해 행복감을 더 많이 느끼고(이태호, 2000), 신체활동 참여가 신체의 건강뿐만 아니라 정서적으로도 긍정적인 영향을 미친다는 결과(현정혁 등, 2010)가 기존 연구를 통해 밝혀진 바 있으며, 이는 본 연구의 교차분석과 로지스틱 회귀분석에서도 신체활동 수준이 높을수록 주관적 행복감 간의 관련성이 높게 나타난 결과를 지지해주고 있다. 반면에, 학교 내의 스포츠팀 참여수가 2개 일 경우에 주관적 행복감이 가장 높게 나타나는 것은 참여하는 스포츠팀의 개수가 늘어날수록 반드시 주관적 행복감의 증가로 이어지지 않는음을 보여준다. 이는 주관적 행복감과 관련된 요인들, 신체활동수준, 체육시간 참여가 통제되어 나타난 결과이기 때문에 신체활동 수준, 체육시간 참여, 교내 스포츠팀 참여가 상대적으로 높더라도 오히려 주관적 행복감 간의 관련성에 긍정적인 영향을 미치지 않을 수도 있을 것이다.

학교는 청소년 신체활동량의 90%이상을 사용하는 잠재적인 공간으로서, 적절한 체육수업을 통해 청소년의 바람직한 생활습관의 습득과 건강증진의 기회를 제공하며, 나아가 국가의 공공보건 증진에 기여할 수 있는 역할을 하게 한다(Caspersen, 1985). 청소년기의 특성상 신체활동의 보장은 질병의 예방 뿐만 아니라 전인적으로 성장 할 수 있는 교육 환경을 제공한다는 점에서 학교에서의 체육활동은 매우 중요한 역할을 한다.(Sallis & Mckenzie, 1991). 학교에서의 건강 프로그램 운영은 청소년을 지속적으로 관리할 수 있어 다양한 사업을 연속적으로 적용해 볼 수 있다는 이점이 있고, 정기적으로 실시되는 교내 건강검진과 학생 개개인의 건강 데이터는 실질적인 활용이 가능하게 되므로 청소년기에 적합한 신체활동 프로그램을 개발할 수 있을 것이다.

따라서, 청소년기는 생물학적으로 남녀가 다른 특성을 지니고 있음을 고려하여 청소년 체육지도자는 프로그램 구성과 운영을 남녀의 차이와 개인적 특성을 반영한 효과적인 신체활동 프로그램 개발과 정책적 제안이 필요할 것이다.

본 연구의 한계점으로는 결과변수로 활용된 주관적 행복감의 경우 개인이 인지하는 삶의 질 또는 만족도를 나타내고 있고, 삶에 대한 전반적인 자신의 만족도를 자기기입식으로 나타냈기 때문에 일성을 유지하는데 어려움이 따를 수 있다는 점이다. 이처럼 주관적 행복감은 응답자의 주관적 판단에 따라 측정됨으로써 신뢰도의 문제가 있을 수 있다.

V. 결론

본 연구는 2013년도 ‘청소년 건강 행태 온라인 조사’ 자료의 중·고등학교 학생 72,435명을 연구대상으로 하여 청소년의 주관적 행복감의 관련요인을 분석하였고, 주관적 행복감과 신체활동 간의 관련성을 파악하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 연구대상자의 특성과 주관적 행복감과 관계에서 학업성적과 경제상태가 높을수록, 음주, 흡연, 폭력경험이 없는 경우, 주관적 건강이 좋을수록, 스트레스 정도가 낮을수록, 우울감이 없는 경우가 주관적 행복감이 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다.

둘째, 남학생과 여학생의 신체활동과 주관적 행복감과의 관계에서 신체활동 참여 횟수와 체육시간 참여 횟수가 많을수록, 참여하는 스포츠 팀 수가 2개인 경우가 주관적 행복감의 교차비가 높은 것으로 나타났다.

각 연구결과를 통해 본 연구의 주요 목적인 신체활동과 주관적 행복감 간의 관련성을 파악하고자 하였으며 이와 함께, 청소년 가정의 경제상태, 일탈행동 요인, 건강 관련 요인들이 주관적 행복감

에 얼마나 영향을 미치는 알아보기 위해 위계적 로지스틱 회귀분석을 통해 각 요인별로 모델 1에서부터 3까지 분석하였다. 각 요인들을 통제된 모델 3에 결과에 따르면 스트레스가 높은 경우에 비해 낮은 경우가 주관적 행복감의 교차비가 10배 이상 높은 것으로 나타났다. 이처럼, 신체활동과 주관적 행복감이 관련이 있을 뿐만 아니라 건강 관련 요인이 주관적 행복감과 높은 관련성이 있다는 것을 알 수 있었다.

참고문헌

- 강성구, 최재원. 청소년 특기, 적성교육 활동과 만족도의 관계. 한국사회체육학회지 2002;18(1): 13-20.
- 권세원, 이애현, 송인한. 청소년 행복감에 관한 연구. 한국청소년연구. 2012;23(2):39-72.
- 김양례. 여가활동유형과 주관적 건강상태 및 행복한 삶의 관계. 체육과학연구 2009;20(3):553-566.
- 김원기. 중학생의 생활습관과 주관적 건강상태 및 체력과의 관계. 한국사회체육학회지 2011;43(2): 1023-1032.
- 김지혜. 청소년 봉사활동이 자아존중감과 자아탄력성을 매개로 공동체 의식과 삶의 만족도에 미치는 영향 -봉사활동 시간과 주관적 만족을 중심으로. 청소년복지연구 2012;14(1):41-62.
- 나봉순. 대학생의 사회인구학적 특성과 주관적 건강상태에 따른 건강증진행위의 차이. 한국체육과학회지 2010;19(2):969-977.
- 박소연, 이홍직. 청소년의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 스트레스연구 2013; 21(2):73-84.
- 박종일, 박찬웅, 서효정, 염유식. 한국 어린이-청소년 행복지수 연구와 국제비교 2010;44(2):121-154
- 소희영, 김현리. 청소년의 건강증진 행위. 한국보건간호학회지 1998;12(2):107-121.
- 신윤희. 청소년의 건강행위 측정을 위한 도구개발 및 평가 2010;40(6):820-830
- 이태호. 사회체육활동이 청소년의 심리적 행복감에 미치는 영향[석사학위논문]. 경기: 경기대학교 교육대학원, 2000.
- 이승욱, 장창곡, 김광기, 박소현, 이영화. 학생건강검진 결과분석. 서울대학교보건대학원, 2007.
- 이홍직. 고3 청소년의 자살충동에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 스트레스연구. 2012;20(3): 139-148.
- 정용각, 김윤정. 에어로빅스 참가자의 참여정도, 신체적 자기개념 및 심리적 행복감의 관계모형 분석. 한국스포츠심리학회지 2005;16(1):47-61.
- 신진. 남녀공학 여학생 체육수업 따로 한다. 중앙일보 2015년 2월 13일자
- 하충곤, 이강현. 중·고등학생의 신체활동 참여 유형별 신체적 자기개념의 차이. 한국스포츠심리학회지 2002;13(3):185-202.
- 현정혁, 홍준희 이현영 . 청소년의 스포츠 활동 참여 정도에 따른 신체적 자기개념 및 행복요인 분석. 한국체육학회지 2010;49(6):161-171.
- Abu-Omar K, Rutten A, Robine JM. Self-rated health and physical activity in the European Union. *Soz Präventiv med* 2004;49(4):235-242.
- Biddle S. Embracing exercise in sport psychology. *Journal of sport Science* 1996;14:109-110.
- Barr-Anderson DJ, Neumark-Sztainer D, Schmitz KH, Ward DS, Conway TL, Pratt C, Baggett CD, Lytle, L, Pate RR. Factors Associated With Enjoyment of Physical Education Class in Middle School Girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 2008;79(1):18-27.
- Berger BG, Pargman D, Weinberg GS. Foundation of exercise psychology 2nd Edition. Fitness information technology 2002.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness:

- definition and distinctions for health-related research. *Public Health Repots* 1985;100(2): 126-132
23. Glenister D. Exercise and mental health: A review. *Journal of the Royal Society of Health* 1996;116:7-13.
24. McAuley E, Blissmer B, Katula J, Duncan TE, Mihalko SL. Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: a randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine* 2000;22(2):131-139.
25. Perry C. Creating health behavior change: How to develop community-wide programs for youth. Sage 1999.
26. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2000;32(5):963-975.
27. Sallis JF, McKenzie TL. Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 1991;62(2):124-137
28. Strong WB, Malina RM, Blimkie CR, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau F. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics* 2005;146(6):732-737.
29. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2008. Available at: <http://www.health.gov/paguidelines>.
30. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2008. Available at: <http://www.health.gov/paguidelines>.