

## 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도와 위험행동 및 적응유연성과의 구조적 관계

이문숙<sup>1</sup>·김재운<sup>2</sup>

<sup>1</sup>충남대학교 강사·<sup>2</sup>경인교육대학교 교수

### The Structural Relationship among Sportstaking Participants' Leisure Attitude, Risk behavior and Resilience of Adolescents

Lee, Moon-Sook<sup>1</sup>·Kim, Chae-Woon<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chungnam National University·<sup>2</sup>Gyeongin National University of Education

#### Abstract

The purpose of this study was to examine the The structural relationship among sportstaking participants' leisure attitude, risk behavior and resilience of adolescents. The questionnaires are distributed to 200 middle school students in daejeon and 172 of them were analyzed. The measurement tools used were adolescent leisure attitude scale, risk behavior scale and resilience. SPSS WIN VER 23.0 and Amos 22.0 program were used to analyze the data with reliability analysis, correlation analysis, and structural equation model. Followings are the results of this study. First, the adolescents'leisure attitude significantly affects on the risk behavior. Second, the adolescents'leisure attitude significantly affects on the resilience. Third, the adolescents'risk behavior significantly affects on the resilience. Fourth, the adolescents'leisure attitude has a significantly influence on Risk behavior and Resilience both directly and indirectly. In addition, the adolescents'leisure attitude has a significantly influence on subjective resilience mediated by risk behavior.

**Key words:** sportstaking, leisure attitude, risk behavior, resilience, adolescents

주요어: 스포츠스태킹, 여가태도, 위험행동, 적응유연성, 청소년

Address reprint requests to: Kim, Chae-Woon

Gyeongin National University of Education, 21044, Gyesan-ro, Gyeyang-gu, Incheon, Korea

E-mail: cwkim1@ginue.ac.kr

Received: August, 10, 2020 Revised: September, 3, 2020 Accepted: September, 17, 2020

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

최근 우리나라의 청소년들 사이에서도 학업과 생활의 균형을 강조하는 워라벨(work life valance)이 새롭게 주목받고 있다. 이러한 것은 청소년들의 과중한 학업과 무력한 학교생활의 대안으로 여가(leisure)를 강조하는 데서 비롯되었다고 볼 수 있다(김미숙, 김효진, 김안나, 2018). 청소년들이 학업뿐만 아니라 여가에 대해 올바른 인식과 태도를 지니고 이를 실천할 때 정서적으로 더 건강하고 사회적으로 보다 적응적인 개체로 발달할 수 있을 것이다(김동완, 2019).

그러나 이렇게 여가활동에 대한 인식이 우호적임에도 이러한 긍정적인 관심이 모두에게 적용되지는 못하는 듯하다. 문화체육관광부(2016)의 국민여가활동조사에 의하면, 15세에서 19세 사이는 92.5%가 TV 시청이고, 인터넷 검색, 채팅, SNS 등이 그 뒤를 이어 86.6%에 이르며, 영화관람(85.4%)과 친구만남, 동호회 모임(84.6%)의 순으로 나타났다. 이러한 결과는 청소년들을 위한 건전한 여가나 다양한 스포츠 활동을 할 수 있는 제반 여건이 충분하게 마련되어 있지 않고, 여가에 대한 교육에 있어서도 관심이 부족하다는 것을 단적으로 보여주는 것이다.

우리나라의 청소년들은 입시위주의 생활패턴으로 인해 규칙적이고 계획성 있는 개인 시간의 활용을 통한 여가활동이라기보다는 심리적으로 여유를 갖지 못함에서 오는 불안감으로 여가활동의 경험이 주어지지 않고 있다. 결국, 여가에 대한 인식은 제한적일 뿐만 아니라 부정적인 태도와 신념을 유발할 수 있다.

청소년들에게 있어 자발적이고 자유로운 여가활동은 그들의 심리적 내부에 깊게 침투함으로써 가장 효과적인 청소년 교육의 장으로 기

능하기에(김학만, 최금혜, 오정아, 2011), 여가활동의 양보다 질적인 경험을 통해 청소년의 삶의 만족을 높이기 위해서라도 여가에 대한 올바른 인식과 태도의 형성은 매우 중요하다고 하겠다.

여가태도는 개인이 여가에 대해서 생각하고, 느끼며, 행동하는 특별한 양식을 나타내는데 긍정적인 여가태도의 형성은 적극적이고 지속적인 여가활동을 촉진시킨다(강형길, 조희태, 2014). 뿐만 아니라, 여가활동의 참여는 청소년들이 일상생활에서 쉽게 경험하는 다양한 스트레스를 해소하고 심리적 안정을 찾을 수 있게 도와줌으로써 청소년의 적응유연성(resilience)을 높이는 데에도 긍정적인 영향을 준다(전혜선, 2018)

적응유연성이라는 것은 위협요인에 노출된 개인에게 긍정적 영향을 주는 보호요인으로 작용하여 부정적인 결과를 줄이고, 주어진 상황에 보다 적극적이고 유연하게 대처해 나갈 수 있는 개인의 성향을 의미한다(유형식, 2015; 한상철, 2010, McWirter, Mcwirter, McWirter & McWirter, 2004). 또한, 적응유연성은 자신에게 닥치는 온갖 역경과 어려움을 오히려 도약의 발판으로 삼는 힘을 의미하기도 하고, 일상의 작은 스트레스에서도 계속적으로 작용하여 정신적·신체적 건강을 유지할 수 있는 힘을 의미하기도 한다(박나연, 2014).

적응유연한 청소년들은 도전과제에 대처할 수 있는 다양한 전략을 활용하는데(Block & Kremen, 1996), 이는 여가활동 참여경험을 통해 형성된 긍정적 여가태도와 여가에 대한 자신감 인지를 통해 증진된다고 하였다(신규리, 오세숙, 2010). 이와 같이 청소년의 적극적인 여가참여는 긍정적인 여가태도를 형성하며 이는 정신적·신체적 스트레스 및 위험행동에 보다 효과적으로 대처하면서 정서적 안정을 도모해 적응유연성을 높이는데 긍정적인 영향을 주고 있음을 알 수 있다.

청소년 시기의 위험행동에 특별히 주목해야 하는 이유는 청소년 비행을 포함한 여러 가지 문제행동은 청소년들에게는 분명히 잘못된 행동을 의미하지만, 청소년들이 일상생활 속에서 나타내는 행동은 사회규범에서 심각하게 어긋난 잘못된 행동(misbehavior)이라기보다 이 시기 동안 자연적으로 발생하는 위험행동(risk behavior)이 대부분이기 때문이다.

위험행동이란 심리적·신체적·법적 및 경제적 부담을 감수하는 행동이며, 주관적인 입장에서 손실의 가능성을 지니고 있는 행동을 의미한다(한상철, 2014; Arnett, 1998). 이러한 위험행동들은 대부분 하고자 하는 것에 대한 만족할 만한 가치, 자아존중감 회복을 위한 다양한 여가활동과 주변의 적극적 지지 등으로 청소년기에 노출되어 있는 위험행동의 위험성을 낮출 수 있는 것으로 파악되었다.

이는 청소년들에게 긍정적인 여가활동을 할 수 있는 환경을 제공하여 적극적으로 참여하도록 함으로써 사회 심리적으로 성숙한 개인의 완성뿐만 아니라 위험행동, 비행, 범죄 등 부정적인 측면을 해소하고 광범위한 사회·문화적으로 유연하게 대처할 수 있는 기능을 수행할 수 있음을 시사한다(이운호, 허준, 2012).

이에, 남·녀 학생 간의 개인 능력 차이와 운동기능 및 체력수준의 차이를 반영하면서 본인의 능력에 맞게 운동을 즐길 수 있는 여가활동으로 '스포츠스태킹'이 주목받고 있다.

스포츠스태킹활동에서 컵을 쌓고 내리면서 얻게 되는 성취감과 자존감은 학생의 정서변화에 긍정적 영향을 미치며, 기록단축이라는 과제에 대한 지속적이고 능동적인 활동으로 주의 집중력이 높아질 수 있다. 뿐만 아니라 손으로 하는 육상경기라고 불릴 만큼 충분한 운동의 효과는 물론 스트레스가 합리적으로 해소되고 공격성이 감소 될 것으로 예측된다.

선행연구에서 스포츠 스타킹은 에너지 소비량(Murray, Udermann, Reineke, & Batsitta, 2009),

운동기능발달(Li, Coleman, Ransdell, Coleman, & Irwin, 2011), 정서적 변화(김정혁, 김재운, 2013), 사회성 함양(김수정, 최홍섭, 2014)의 효과를 보고하고 있으며, 이러한 연구들의 결과를 통해 스포츠 스타킹은 신체활동에서 요구하는 심동적, 인지적, 정의적 영역의 발달에 긍정적 결과를 나타내고 있음을 알 수 있다.

한편, Giligan(2000)은 다양한 사회적 여가활동에 대한 긍정적 태도가 적응유연성을 향상시킨다고 주장하였으며(최효선, 양수진, 2018), Trainor, Delfabbro, Anderson와 Winefield(2010)는 지속적인 여가활동을 보내고 여가만족도가 높은 청소년의 경우 그렇지 않은 청소년에 비해 스트레스가 줄어들었다고 보고하였다. 이러한 연구 결과들은 여가활동에 참가함으로써 형성되는 여가태도가 개인 내적으로 발생하는 위험행동을 해결하고 적응유연성에 긍정적으로 작용하며, 여가활동을 한다는 그 자체만으로도 무언가에 도전하고 집중할 수 있는 기회를 부여함으로써 적응유연성 등의 심리적 자산을 향상시킬 수 있음을 시사하고 있다.

이상과 같은 선행연구의 결과를 미루어 볼 때, 청소년에게 있어 건전한 여가활동 경험은 긍정적인 여가태도를 형성하고 문제행동으로 이어질 수 있는 위험행동의 위험성을 낮추면서 궁극적으로 적응유연성을 향상시킬 수 있고, 여가태도와 적응유연성의 관계에서 위험행동의 매개효과를 가정한 관계모형이 성립된다고 할 수 있다. 그러나 지금까지 건전한 여가활동 참가에 따른 청소년의 여가태도와 위험행동 및 적응유연성의 구조적 관계를 규명한 연구는 상당히 미흡한 실정이며, 이러한 과정을 통해 나타난 연구 결과는 입시경쟁 속에서 생활하는 청소년들에게 건강한 여가태도의 가치를 인식하도록 하며, 동시에 여가활동으로의 능동적인 참여를 유도하고 위험행동에 대한 대처로 적응유연성을 높일 수 있는 긍정적인 효과를 기대할 수 있다는 점에서 중요한 의미를 가진다.

이러한 맥락에서, 본 연구의 목적은 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도가 위험행동과 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지를 분석하고 더불어 위험행동과 같은 적응유연성 관련 변인을 토대로 여가태도와 적응유연성 간의 내재된 변인과의 구조적 관계를 규명하고자 한다. 이에 본 연구에서는 여가태도를 독립변수로, 위험행동을 매개변수로, 적응유연성을 종속변수로 설정하고 다음과 같은 연구가설을 수립하였다.

- 가설 1. 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도는 위험행동에 유의한 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도는 적응유연성에 유의한 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 스포츠스태킹 참가 청소년의 위험행동은 유의한 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도는 위험행동 및 적응유연성과 구조적 관계가 있을 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 대상은 D광역시 소재 13개 학교 청소년들을 모집단으로 선정하고, 2019년 12월 현재 주중과 주말을 활용하여 학교클럽 및 여가시간에 스포츠스태킹에 참여하며 6개월 이상의 참가경험이 있는 중학생을 대상으로 비확률 표본 추출방법(non-probability sampling method) 중에서 유목적표집법(purposive sampling method)을 사용하였다.

먼저, 각 담당교사에게 직접 설문지 조사방법에 대한 설명을 하고 학생들의 성실한 답변을 끌어낼 수 있도록 협조를 부탁한 후, 전체

설문지를 소정의 기념품과 함께 배부하였으며, 1주일 후 설문지를 수거하였다.

총 200명의 설문지를 수집하였으며 이 중 불성실한 자료로 인해 신뢰성이 낮을 것으로 판단된 28명의 표본은 분석에서 제외된 후, 총 172부의 설문지를 최종적으로 분석하였다. 구체적인 사회인구학적 특성은 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 사회인구학적 특성별 분포

구분	내용	n	%
성별	남	104	60.5
	여	68	39.5
학년	1학년	86	50.0
	2학년	62	36.0
	3학년	24	14.0
참가 기간	6개월 이상	67	39.0
	1년 이상	64	37.2
	2년 이상	41	23.8

### 2. 연구도구

본 연구의 목적을 달성하기 위해 자가기입 설문지를 연구도구로 사용하였다. 설문지는 사회인구학적 특성 3문항, 여가태도 36문항, 위험행동 18문항, 적응유연성 18문항 등 총 75항으로 구성되었다.

표 2. 설문지의 구성

	구성	문항
여가태도	인지적	12
	정의적	12
	행동적	12
위험행동	반항성	7
	반사회성	6
	모험성	5
적응유연성	자신에 대한 긍정적 평가	8
	삶에 대한 긍정적 태도	5
	낙관성	5
사회인구학적	성별, 학년, 참가 기간	3
	총 문항	75

먼저, 여가태도를 측정하기 위한 척도는 이 종길(1992)이 번안해서 고옥재(2007)의 연구에서 사용한 척도를 사용하였다. 이 척도는 3개의 하위영역으로 이루어졌으며 총 36개 문항으로 5점 리퀴트 척도이다. 다음으로, 청소년 위험행동 척도는 Gullone, Moore, & Boyd (2000)의 위험행동 도구를 기초로 한상철(2004)이 개발하여 국내에서 검증한 도구를 사용하였다. 3개의 하위영역 총 18문항, 4점 리퀴트 척도로 이루어졌으며, 마지막으로 적응유연성을 측정하기 위한 척도로는 박나연(2014)의 선행연구를 바탕으로 타당도 검증을 통해 재구성한 척도를 사용하였다. 이 척도는 3개의 하위영역에 전체 18개의 문항이며, 5점 리퀴트 척도이다.

### 3. 요인분석 및 신뢰도 검증

본 연구에서는 사용된 측정도구의 정확한 타당성 및 적합도를 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 일반적으로 확인적 요인분석은 연구자의 지식이나 판단에 근거하여 내재된 요인 및 가설을 확인하는 수단으로 사용되고 있다(김계수, 2004). 모형평가를 위해  $\chi^2$  수치를 제시하였지만  $\chi^2$ 검증을 통한 모형평가는 요인이 측정 변수 사이의 관계를 정확하게 설명한다는 영가설을 쉽게 기각하고  $\chi^2$ 의 값이 표본의 크기에 따라서 쉽게 영향을 받는다는 문제가 있어 다른 적합도 지수를 적용하였다. 본 연구에서는 GFI(Goodness of fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 사용하였다.

여가태도는 <표 3>에서 보는 바와 같이 모형의

적합도는  $\chi^2=127.18(df=26, p<.01)$ , GFI=.904 ( $\geq 0.9$ ), TLI=.918( $\geq 0.9$ ), CFI=.921( $\geq 0.9$ ), RMSEA=.071 ( $\leq 0.05\sim 0.1$ )로 나타나 적합도 기준을 만족시키는 것으로 확인되었다.

이어서 집중타당성을 검증하기 위해 문항의 집중타당도를 검증하기 위하여 개념신뢰도(Construct Reliability, CR)와 분산추출지수(Average Variance Extracted, AVE) 산출하였다. 분석 결과 김계수(2010)가 제시한 기준(AVE .5이상, 개념신뢰도 .7이상, 표준적재량 .5이상)을 모두 충족시키는 것으로 나타나 수렴타당도(Convergent Validity)가 확보된 것으로 판단하였다. 구체적으로 AVE 값은 .689로 나타났고, 개념신뢰도 값은 .892이며, 표준적재량은 .638~.884로 나타났다. 끝으로 신뢰도 분석을 진행한 결과 Cronbach's  $\alpha$  값이 최소 .798로 나타나 각 문항의 내적 일관성이 검증되었다.

위험행동 영역에서 모형의 적합도는  $\chi^2=136.11(df=35, p<.01)$ , GFI=.924( $\geq 0.9$ ), TLI=.912( $\geq 0.9$ ), CFI=.931( $\geq 0.9$ ), RMSEA=.069( $\leq 0.05\sim 0.1$ )로 나타나 만족할만한 수준이다. 집중타당도에서는 구체적으로 표준적재량은 .612~.818, 개념신뢰도 값은 .948이며, AVE 값은 .842로 나타났으며, Cronbach's  $\alpha$  값이 최소 .806으로 나타나 각 문항의 내적 일관성이 검증되었다.

적응유연성 영역에서 모형의 적합도는  $\chi^2=119.86(df=29, p<.01)$ , GFI=.921( $\geq 0.9$ ), TLI=.917( $\geq 0.9$ ), CFI=.903( $\geq 0.9$ ), RMSEA=.081( $\leq 0.05\sim 0.1$ )로 만족할 만한 수준이다. 집중타당도에서는 구체적으로 표준적재량은 .698~.821, 개념신뢰도 값은 .816이며, AVE 값은 .782로 나타났고, Cronbach's  $\alpha$  값이 최소 .869로 나타나 각 문항의 내적 일관성이 검증되었다.

표 3. 측정변인에 대한 확인적 요인분석 결과

요인	문항	표준 적재량	표준 오차	C.R.	AVE	$\alpha$
인지적 태도	여가활동(예: 음악듣기, 그림 그리기, 친구들과 운동하기, 여행하기, 봉사활동 하기)을 하는 것은 시간을 잘 사용하는 것이다.	.638	.112	.920	.729	.842
	여가활동은 사람이나 사회에 좋은 것이다.	.741	.161			
	사람들은 여가활동을 통해 우정을 쌓는다.	.759	.205			
	여가활동은 사람들을 건강하게 해준다.	.814	.098			
	여가활동은 사람들을 더 행복하게 해준다.	.763	.105			
	여가활동을 하면 일도 더 잘하게 된다.	.827	.057			
	여가활동은 사람이 힘을 충전할 수 있도록 도와준다.	.811	.084			
	여가활동은 나를 발전시키는(더 멋진 내가 되는) 방법이 될 수 있다.	.729	.012			
	여가활동은 사람들을 설 수 있게 해준다.	.805	.201			
	사람들에게 여가활동은 필요하다.	.884	.091			
	여가활동은 다른 사람들을 만날 수 있게 해준다.	.762	.062			
	여가활동은 중요하다.	.824	.101			
	여가 태도	나는 여가활동을 할 때 시간이 빠르게 지나간다.	.811			
나는 여가활동을 할 때 즐겁다.		.704	.127			
내 여가활동은 소중한(귀하다).		.804	.042			
여가활동을 하는 동안 나는 진정한(정말, 진짜) 내가 될 수 있다.		.729	.093			
내 여가활동은 내가 멋진 경험을 하게 한다.		.801	.103			
여가는 나에게 좋은 것이라고 느낀다.		.776	.208			
나는 여가활동을 하는데 시간을 쓰는 것이 좋다.		.801	.109			
내 여가활동은 나를 힘나게 한다.		.706	.082			
나는 여가활동을 자주 하는 게 좋다고 생각한다.		.731	.101			
나는 여가활동 하는 시간을 낭비라고 생각한다.		.820	.208			
나는 내가 하는 여가활동을 좋아한다.		.761	.076			
나는 여가활동을 할 때 정말 집중한다.		.860	.101			
나는 여가활동을 자주 한다.		.716	.120			
행동적 태도	기회가 있다면 나는 더 많은 시간을 여가활동에 쓰고 싶다.	.698	.024	.908	.701	.798
	나는 돈이 충분히 있으면 여가활동에 필요한 물건이나 장비(재료)를 산다.	.803	.201			
	시간과 돈이 많다면 새로운 여가활동을 더 많이 하고 싶다.	.812	.019			
	나는 여가활동을 더 잘하려고 많은 시간을 쓰고 노력을 한다.	.839	.203			
	고를 수 있다면 여가활동을 할 수 있는 동네에 살 것이다.	.719	.192			
	나는 계획을 세우지 않아도 몇 가지 여가활동을 할 수 있다.	.689	.112			
	나는 내 여가활동을 더 잘 하기 위해 수업이나 강의(프로그램)를 들을 것이다.	.779	.301			
	나는 여가활동을 하기 위해 지금보다 더 많은 여가시간을 가지고 싶다.	.825	.034			
	나는 바빠도 여가활동을 할 것이다.	.881	.079			
	나는 여가활동을 위한 준비와 교육에 시간을 쓸 것이다.	.830	.103			
	여가활동은 내가 하는 활동들 중에서 가장 중요한 것 중 하나이다.	.708	.201			

$\chi^2=127.18$ ,  $df=26$ ,  $GFI=.904$ ,  $TLI=.918$ ,  $CFI=.921$ ,  $RMSEA=.071$

스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도와 위험행동 및 적응유연성과의 구조적 관계

요인	문항	표준 적재량	표준 오차	C.R.	AVE	$\alpha$			
위험행 등	(지난 1년 동안) 음주경험이 있다.	.612	.104	.941	.801	.861			
	이성친구와 키스 경험이 있다.	.714	.115						
	흡연 경험이 있다.	.762	.014						
	음주나 무면허로 오토바이를 타거나 뒷자리에 동승한 경험이 있다.	.638	.098						
	무단 외박의 경험이 있다.	.684	.142						
	술을 먹고 토하거나 정신을 잃은 경험이 있다.	.781	.230						
	밤늦게까지 이유 없이 배회한 경험이 있다.	.765	.102						
	지나가는 여자나 남자를 희롱한 경험이 있다.	.810	.011						
	본드나 부탄가스를 흡입한 경험이 있다.	.725	.014						
	반 사회성	성병이나 임신을 경험한 적이 있다.	.814				.089	.959	.818
마약 계통의 약물을 복용, 주사한 경험이 있다.	.756	.066							
폭력도구를 이용해서 싸워본 경험이 있다.	.728	.074							
남의 집에 들어가 돈이나 물건을 훔친 경험이 있다.	.714	.029							
음란 비디오표 본 경험이 있다.	.715	.045							
학원이나 학교에서 고의로 수업을 빼먹은 경험이 있다.	.789	.078							
모험성	시험칠 때 컨닝을 한 경험이 있다.	.818	.044	.965	.824	.811			
몰래 부모님의 돈을 훔친 경험이 있다.	.638	.056							
부모님께 거짓말을 하고 용돈을 타 쓴 경험이 있다.	.708	.052							
$\chi^2=136.11$ $df=35$ , GFI=.924, TLI=.912, CFI=.931 RMSEA=.069									
적응 유연성	나는 다른 사람들에게 사랑받을 가치가 있다고 생각한다.	.748	.019	.912	.811	.869			
	나는 어려운 상황이 닥쳐도 모든 것이 다 잘 해결될 거라고 확신한다.	.805	.102						
	나에 대한 긍정적 평가	나는 실패나 고난을 통해서도 배울 것이 있다고 생각한다.	.779				.019		
	내가 겪는 지금의 어려움이 언젠가는 도움이 될 것이라고 생각한다.	.810	.081						
	나는 한 인간으로써 가치 있는 존재이다.	.784	.094						
	나는 내가 잘 할 수 있는 일들이 많다고 생각한다	.698	.109						
	나는 목표를 이루는데 실패하더라도 기운을 내어 새롭게 시작할 수 있다.	.814	.201						
	나는 어려움이 많더라도 언젠가는 반드시 내 꿈을 이룰 것이다.	.809	.092						
	나는 어려운 일이 생기면 그 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후에 해결하려고 노력한다.	.821	.105						
	삶에 대한 긍정적 태도	나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 파악한다.	.792				.091	.892	.793
나는 아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닥쳐도 잘 이겨낸다.	.815	.020							
나는 학급활동이나 규칙들을 결정하는 일에 적극 참여한다.	.781	.091							
나는 내 꿈을 위해서 열심히 노력한다.	.794	.102							
나는 분위기와 대화상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.	.812	.075							
나는 감정에 휩쓸리지 않고 공부에 집중할 수 있다.	.758	.066							
낙관성	나는 노력하면 대부분의 일들을 잘 할 수 있다고 생각한다.	.818	.054	.843	.735	.877			
나는 어떤 일에 실패했을 때에도 크게 실망하지 않는다.	.738	.064							
나는 슬프거나 힘들 때에도 낙담하지 않는다.	.824	.064							
$\chi^2=119.86$ , $df=29$ , GFI=.921, TLI=.917, CFI=.903, RMSEA=.081									

#### 4. 자료분석

본 연구의 자료처리는 변인에 따라 수집된 자료를 SPSS version 23.0과 Amos 22.0 프로그램을 이용하여 분석을 실시하였다. 설문지의 구조적 타당도와 신뢰도를 확보하기 위해 탐색적 요인분석 및 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였으며 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도, 위험행동, 적응유연성 간의 구조적 관계 모형(causal model)을 설정하고, 모형의 검증을 위해 상관분석(correlation analysis)과 구조방정식모델(structural equation model)을 적용하여 변인간의 구조적 관계를 검증하였다.

### Ⅲ. 결과

#### 1. 변인간의 상관관계

확인적 요인분석 후, 단일차원성이 입증된 각 요인별 척도에 대해 서로 간에 어떠한 방향과 관계성을 갖는가를 확인하기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출한 결과 상관계수의 값이 .8이상의 높은 상관관계를 보여주는 변수가 없는 것으로 나타나 다중공선성에 문제가 없는 것이 확인되었으며 <표 4>와 같다.

표 4. 변인간 상관관계 분석결과

요인	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	여가태도			위험행동			적응유연성		
인지적(1)	1								
정의적(2)	.326(**)	1							
행동적(3)	.311(**)	.228(**)	1						
반항성(4)	.308(**)	.310(**)	.260(**)	1					
반사회성(5)	.316(**)	.323(**)	.301(**)	.391(**)	1				
모험성(6)	.322(**)	.351(**)	.416(**)	.356(**)	.401(**)	1			
자신에 대한 긍정적(7)	.346(**)	.305(**)	.402(**)	.341(**)	.374(**)	.401(**)	1		
삶에 대한 긍정적(8)	.330(**)	.413(**)	.369(**)	.382(**)	.363(**)	.398(**)	.307(**)	1	
낙관성(9)	.318(**)	.410(**)	.409(**)	.368(**)	.410(**)	.316(**)	.412(**)	.310(**)	1

\*\* $p < .01$

#### 2. 여가태도와 위험행동 및 적응유연성의 구조적 관계

본 연구모형의 적합도를 산출하기 위하여 설정한 가설을 토대로 구조방정식 모형을 분석하였다. 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도, 위험행동과 적응유연성 간의 구조적 관계를 분석한 결과는 다음과 같다.

##### 1) 연구모형의 적합도 검증

여가태도 및 위험행동과 적응유연성의 구조적 관계 모형에 대한 적합도를 검증한 결과는 <표 5>와 같다. 본 연구에서는 연구모형에 대한 적합도 분석을 위해서  $\chi^2$ 검증 적합도지수, TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation) 지수를 분석하였다.

표 5. 연구모형에 대한 적합도 지수

전반적 지수	$\chi^2$	$\chi^2 / df(19)$	sig	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	117.324	1.38	.000	.925	.938	.086
적합 기준		<3.0	>0.05	$\geq 0.9$	$\geq 0.9$	$\leq 0.05 \sim 0.1$



〈표 5〉에서 제시한 바와 같이 본 연구의 전체적인 구조모형을 검증한 결과,  $\chi^2=117.324$ , TLI=.925 ( $\geq 0.9$ ), CFI=.938 ( $\geq 0.9$ ), RMSEA=.086 ( $\leq 0.05\sim 0.1$ )로 나타나 이연구에서 설정한 연구모형이 모두 적합기준에 만족하는 것으로 나타났다.

2) 구조모형의 경로 검증

연구모형의 적합도 확인 후, 변인들 간의 인과관계를 검증한 결과 〈표 6〉에서 제시된 바와 같이, 가설 1, 2, 3의 경로계수가 통계적으로 유의함을 확인할 수 있으며 모든 가설이 채택되었다.

표 6. 구조모형의 경로계수 분석 결과

구조경로	estimate	t	p
여가태도 → 위험행동	.431	6.218	.000***
여가태도 → 적응유연성	.452	7.315	.000***
위험행동 → 적응유연성	.312	3.851	.014*

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

3) 구조적 관계 분석

연구모형 경로검증과 같이 분석한 결과를 구조모형으로 표시하면 〈그림 1〉과 같다.

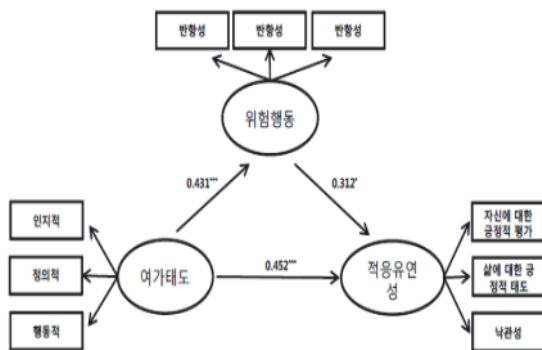


그림 1. 여가태도와 위험행동 및 적응유연성 간의 구조적 관계 검증

연구모형의 구조적 효과를 분해한 결과는 〈표 7〉과 같다.

표 7. 구조적 효과

경로	직접효과	간접효과	효과
여가태도 → 위험행동	.431	-	.431***
여가태도 → 적응유연성	.452	-	.452***
위험행동 → 적응유연성	.312	-	.312**
여가태도 → 위험행동 → 적응유연성	-	.431×.312	.134*
총 효과	1.195	.134	1.329

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

〈표 7〉에 제시된 바와 같이 여가태도가 위험행동과 적응유연성에 미치는 직접효과는 각각  $\beta=.431$ 과  $\beta=.452$ 이다. 또한 위험행동이 적응유연성에 미치는 직접효과는  $\beta=.312$ 로 나타났으며 통계적으로 모두 유의한 영향을 미친다. 간접효과로는 여가태도가 위험행동을 통해 적응유연성에 미치는 영향( $\beta=.134$ )을 미치는 것으로 나타났다. 구조적 효과는 직접효과( $\beta=1.195$ )와 간접효과( $\beta=.134$ )를 합산한 총 효과의 결과로서  $\beta=1.329$ 로 구조적 효과가 있다.

따라서 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도는 위험행동과 적응유연성에 직접적 영향을 미치고, 위험행동을 통해 적응유연성에 간접적인 영향을 미치는 중요한 요인임을 검증하였다. 이로써 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도는 위험행동 및 적응유연성과 구조적 관계가 있음을 알 수 있다.

IV. 논의

자발적이고 자유로운 여가활동은 청소년들의 심리적 내부에 깊게 침투함으로써 가장 효과적인 청소년 교육의 장으로 기능하기에(김학만 등, 2011), 여가에 대한 올바른 인식과 태도의 형성은 매우 중요하다.

본 연구에서는 여가활동으로써 흥미와 재미

는 물론 집중력과 자기성취가 강한 스포츠스태킹 프로그램 참가에 주목하여 청소년의 여가태도와 위험행동 및 적응유연성과의 구조적 관계를 규명하고 긍정적인 여가활동의 가능성을 제고 하고자 하였다. 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도와 위험행동 및 적응유연성과의 관계를 검증한 결과에 대해 다음과 같이 논의하고자 한다.

먼저, 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도는 위험행동에 긍정적인 영향을 미친 것으로 판명되어 ‘가설 1’은 채택되었다. 이와 같은 결과는 청소년 여가활동이 비행에 미치는 영향을 연구한 김남희(2017)의 연구에서 청소년이 경험하는 여가활동이 많을수록 위험행동이나 문제행동이 감소하였다는 결과와 일치한다. 그리고 건전한 여가활동은 청소년의 인격형성은 물론 사회적·심리적으로 성숙한 개인의 완성에 긍정적 영향을 주어 위험행동이나 비행, 범죄 등의 부정적 측면을 해소한다는 허준, 이운호(2012)의 연구와 맥을 같이 한다.

또한, 성취에 대한 개인별 만족하는 가치, 인지적 성숙과 여가활동 참여 같은 보호요인에 의해 청소년들의 위험행동이나 비행을 예방 또는 감소 될 수 있다는 한상철(2003)의 연구와 청소년들에게 여가활동은 학교에서 지적학습보다 더욱 중요한 인지적 정의적, 심동적 학습을 촉진시키며, 사회적으로도 범죄나 폭력의 사회적인 문제행동을 감소시킨다는 연구(김귀석, 2007)와도 일치한다.

그러나 이와 상반되는 박광영(2004)의 연구에서는 청소년들이 가지게 되는 여가활동 시간이 많을수록 비행정도가 높게 나타난다는 결과처럼 여가활동을 정의하고 해석하는 방법에 따라 혼재된 연구결과가 나타나 여가를 이해하고 어떻게 받아들여느냐에 따라 그 의미가 달라진다고 하였는데, 스포츠스태킹 프로그램은 긍정적인 여가태를 형성하게 함으로써 위험행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로

해석된다.

둘째, 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도는 적응유연성에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타나 ‘가설 2’는 채택되었다. 김준희와 이무연(2009)은 여가태도의 인지적 측면과 행위적인 부분이 동시에 작용할 때 사물에 대한 낙관적인 태도와 심리적 행복감을 형성한다고 확인함으로써 여가태도와 적응유연성의 관계를 규명하는 본 연구의 결과를 지지하고 있다

또한, 여가태도의 하위요인 중 인지적 태도는 쾌락적 즐거움에 영향을 미치는데 이는 여가를 통한 성취감이나 자부심 등의 긍정적 자기평가를 이끌어 내어 적응유연성에 영향을 준다(안현균, 이민규, 2017)고 해 본 연구의 결과와 맥을 같이 한다. 이렇게 다양한 여가활동 참여경험을 통해 형성된 긍정적 여가태도와 여가에 대한 자신감 인지는 적응유연성이 증진 될 수 있다(신규리, 오세숙, 2010)고 하였다.

이와 같이 긍정적인 여가 태도는 여가활동에 즐거움과 몰입감을 경험(강형길, 조희태, 2014)하게 하여 적극적이고 지속적인 여가활동의 참여를 가능하게 할 뿐만 아니라 일상생활과 학교생활에 긍정적인 영향과 높은 만족을 줌으로써 적응유연성이 증진되는 것으로 분석된다. 이에 스포츠스태킹 활동은 청소년들에게 긍정적인 여가활동을 할 수 있는 환경을 제공함으로써 적응유연성에 긍정적인 영향을 미친 것으로 판단된다.

셋째, 스포츠스태킹 참가 청소년의 위험행동은 적응유연성에 긍정적인 영향을 미친 것으로 분석되어 ‘가설 3’은 채택되었다. 고위험 청소년에 대한 방과 후 스포츠 활동 효과를 분석한 유상진, 강경진, 이안수(2013)의 연구 결과에서 고위험 청소년은 여가활동으로써 스포츠 활동을 통해 학교생활에 대한 흥미를 가지게 되었고 취미와 적성을 개발시킬 수 있는

계기를 마련하여 긍정적인 의사소통을 통해 적응유연성에 긍정적인 영향을 미친다는 결과는 본 연구를 지지하고 있다.

또한 여가활동과 같은 적극적 대처전략을 통해 위험행동을 감소시키면 적응유연성이 향상된다고 보고한 연구(최진용, 2017)와 활동속에서 이루어지는 사회적 지지가 위험행동이나 스트레스의 부정적 영향을 완충하는 효과를 가지며 적응유연한 상태를 유지한다고 한 연구(Buehler & Gerald, 2013)도 부분적으로 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다. 청소년의 적응유연성에 영향을 미치는 요인을 분석한 유현옥(2010)의 연구결과에서 개인의 책임감과 학교 분위기가 적응유연성에 가장 큰 영향을 미친다고 제시하면서, 학업성적 뿐 아니라 청소년의 특기와 적성에 맞는 여가프로그램 및 방과 후 활동 프로그램을 다양하게 제공하고, 학교의 관심과 교사들의 노력이 필요함을 제언하여 본 연구 결과를 간접적으로 뒷받침하고 있다.

그리고 적극적이고 능동적인 체험활동 만족이 고위험군 청소년의 적응유연성에 가장 높은 영향을 미치는 것으로 나타났는데(최진용, 2017), 이러한 연구결과를 미뤄 볼 때, 스포츠스태킹과 같은 여가활동은 청소년들의 위험행동을 낮추고 적응유연성 향상에 중요한 보호요인으로 역할을 할 수 있음을 시사하고 있다.

마지막으로 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도와 위험행동 및 적응유연성간에는 구조적 인과관계가 있는 것으로 나타나 ‘가설 4’는 채택되었다. 즉, 여가태도는 적응유연성에 직접적인 영향을 줌과 동시에 위험행동을 매개로 적응유연성에 간접적으로 영향을 주는 것으로 나타났다.

긍정적인 여가태도가 바람직한 여가활동을 촉진시켜 청소년기 충동성과 분노 및 좌절을 극복할 수 있는 힘을 키워주고, 자아정체성 확립에 도움을 줌으로써 적응유연성의 보호요인

으로 작용한다는 연구결과(김학만 등, 2011)는 정확히 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 또한 올바른 여가활동 형성은 스트레스를 해소시키고(김남정, 임영식, 2012; Staempfli, 2007), 긍정적인 정서를 불러일으키며 전 연령에 걸쳐 삶에 대한 주관적 만족도를 향상시키는데 도움을 준다(Heo, Stebbins, Kim, & Lee, 2013)고 하여 본 연구와 맥을 같이 하고 있다.

특히 여가태도의 하위요인 중 인지적 태도는 쾌락적 즐거움에 영향을 미치는데 이는 여가를 통한 성취감이나 자부심 등의 긍정적 자기평가를 이끌어 내어 심리적 웰빙에 영향을 주기 때문이며(안현균, 이민규, 2017), 여가에 대한 긍정적인 태도형성은 여가를 잉여시간이나 취미활동으로 생각하거나 여가의 부정적 기능을 강조하는 것에서 탈피하여 인생의 자유로움과 평안함으로 인식하고 이를 체험하는 것으로서, 이는 청소년들의 위험행동을 감소시키는 것은 물론이고 적응유연성을 촉진시키는 역할을 할 수 있음을 알 수 있다.

이러한 선행연구들과 일치되는 연구 결과는 청소년들에게 긍정적인 여가활동을 할 수 있는 환경을 제공하면 여가에 대한 긍정적인 태도형성이 가능해진다는 것을 의미한다. 이는 여가의 부정적 기능을 강조하는 것에서 탈피하여 인생의 자유로움과 평안함으로 인식하고 이를 체험함으로써 청소년시기에 흔히 나타날 수 있는 위험행동을 감소시키는 것은 물론이고 적응유연성을 촉진시키는 역할을 할 것으로 판단된다.

## V. 결론

본 연구는 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도와 위험행동 및 적응유연성 간의 인과관계를 규명하고자 하였으며, 연구절차와 방법을 통해 도출해 낸 결론은 다음과 같다.

첫째, 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도는 위험행동에 긍정적인 영향을 미쳤다. 즉, 스포츠스태킹 참가로 인한 긍정적 여가태도는 위험행동을 감소시키는 결과에 따른 것이라 할 수 있다.

둘째, 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도는 적응유연성에 긍정적인 영향을 미쳤다. 이는 스포츠스태킹 참가로 형성된 긍정적 여가태도가 적응유연성에 정적인 영향을 미친 것으로 해석된다.

셋째, 스포츠스태킹 참가 청소년의 위험행동 및 적응유연성에 긍정적인 영향을 미쳤다. 결국, 스포츠스태킹 참가는 청소년의 위험행동을 감소시키고 결국 적응유연성에 유의미한 영향을 미친 것을 알 수 있다.

넷째, 스포츠스태킹 참가 청소년의 여가태도와 위험행동 및 적응유연성 간에는 유의미한 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 여가태도는 위험행동을 통해 적응유연성에 직, 간접적으로 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

앞서의 논의와 관련하여 후속 연구에서 고려되어야 할 문제에 관한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 청소년을 대상으로 구조화된 척도를 활용하였지만, 면담을 통해 내적 경험과 인식에 대하여 살펴보는 연구가 진행된다면 여가태도에 관련된 변인들을 보다 심층적으로 밝혀내는 데 도움이 될 것으로 보인다.

둘째, 본 연구는 청소년 중 중학생만을 대상으로 하였으나 여가태도와 위험행동에 노출되는 환경(초, 중, 고 / 지역 등)에 대한 차이가 있기 때문에 추후 연구에서는 이들을 세부적으로 구분하여 비교하는 연구가 필요하다.

## 참고문헌

- 강형길, 조희태(2014). 대학생의 신체 여가활동에서의 여가태도, 즐거움, 몰입경험에 대한 분석모형. *한국여가레크리에이션학회지*, 38(1), 33-42.
- 고육재(2007). *대학생의 동아리활동에 따른 여가태도와 학교생활만족의 관계*. 미간행 석사학위논문 강원대학교 교육대학원.
- 권이중(1984). *사회교육학개론*. 서울: 교육과학사.
- 김계수(2010). (Amos 18.0) 구조방정식모형 분석. 서울: 한나래아카데미.
- 김귀석(2007). *청소년 여가의 참여동기 및 만족과 비행간의 관계*. 미간행 박사학위논문 명지대학교 대학원.
- 김남정, 임영식 (2012). 청소년 스트레스와 삶의 만족도 관계에서 청소년 활동의 중재효과. *청소년학연구*, 19(8), 219-240.
- 김남희(2017). *청소년의 여가-문화활동이 비행에 미치는 영향에서 자기조절 능력의 매개효과*. 미간행 석사학위논문 신라대학교 대학원.
- 김동완(2019). *청소년의 여가태도와 위험행동과의 관계에서 감각추구성향의 매개효과*. 미간행 석사학위논문 대구한의대학교 대학원.
- 김미숙, 김효진, 김안나(2018). 아동의 삶의 질 수준 국제비교와 놀이와 여가활동의 영향 연구. *유라시아연구*, 15(3), 29-59.
- 김수정, 최홍섭(2014). 감각-지각 뉴스포르스를 통한 초등학생의 학교생활 탐구. *한국초등체육학회지*, 20(3), 69-82.
- 김정혁(2013). '스포츠스태킹' 활동이 초등학교 학생들의 스트레스, 공격성 및 주의 집중력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 경인교육대학교 교육대학원.
- 김준희, 이무연(2009). 레저스포츠 참여자들의

- 참여동기와 스포츠 몰입이 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 33(4), 101-112.
- 김학만, 최금혜, 오정아(2011). 여가태도가 청소년 자기조절능력에 미치는 효과. *사회혁신연구*, 2(1), 89-107.
- 문화체육관광부(2016). *국민여가활동조사*.
- 박광영(2004). *청소년의 여가활동과 비행과의 관계에 관한 연구*. 미간행 석사학위논문 한남대학교 사회문화과학대학원.
- 박나연(2014). *가출청소년의 문제행동과 적응유연성에 대한 보호요인의 조절효과*. 미간행 박사학위논문 대구한의대학교 대학원.
- 신규리, 오세숙(2010). 청소년의 여가태도와 자기효능감 관계에서 여가인지의 매개효과 분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 34(3), 233-243.
- 안현균, 이민규(2017). 여가 활동 참여 중 고등학생의 여가태도에 따른 사회적지지 그리고 심리적 웰빙의 관계. *한국웰니스학회지*, 12(3), 185-198.
- 유상진, 강경진, 이안수(2013). 고위험 청소년의 적응유연성 증진을 위한 방과후 스포츠 활동의 효과. *교과교육학연구*, 17(2), 415-439.
- 유현옥(2010). *위기청소년의 학교적응유연성에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 청소년동반자 프로그램 중심으로*. 미간행 석사학위논문 서울시립대학교 대학원.
- 유형식(2015). *군인청소년의 적응유연성이 대인관계와 진로계획에 미치는 효과*. 미간행 박사학위논문 대구한의대학교 대학원.
- 이윤호, 허준(2012). 청소년의 여가활동과 비행의 관계에 대한 연구. *한국범죄심리연구*, 8(2), 213-240.
- 이종길(1992). *사회체육활동과 생활만족의 관계*. 미간행 박사학위논문 서울대학교 대학원.
- 전혜선(2018). *청소년의 여가태도와 적응유연성의 관계: 여가활동 및 또래관계의 매개효과*. 미간행 박사학위논문 대구한의대학교 대학원.
- 최진용(2017). *부모 기대수준 및 가정 위험요인과 적응유연성의 관계에서 청소년 체험활동의 조절효과*. 미간행 석사학위논문 대구한의대학교 대학원.
- 최효선, 양수진(2018). *고등학생의 여가활동과 삶의 만족도의 관계에서 그릿과 긍정심리자본의 매개효과*. *한국심리학회지*, 31(2), 105-123.
- 한상철(2003). *감각추구성향과 대처전략이 청소년의 위험행동에 미치는 영향*. *교육심리학회지*, 17, 1-26.
- 한상철(2004). *중소도시 청소년의 위험행동 예측요인 분석*. *교육심리연구*, 18(3), 193-210.
- 한상철(2014). *청소년 위험행동의 기능과 지도*. *청소년행동연구*, 19, 5-33.
- 허준, 이윤호(2012). *부모와의 상호의존성이 소년범죄자의 재범가능성 인식에 미치는 영향 - Braithwaite의 재통합적수치이론의 가족모형을 중심으로*. *한국공안행정학회지*, 21(4), 257-296.
- Arnett, J. J.(1998). Risk behavior and family role transitions during the twenties. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(3), 301-320.
- Block, J., & Kremen, A. M.(1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Buehler, C., & Gerard, J. M.(2013). Cumulative family risk predicts increases in adjustment

- difficulties across early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(6), 905–920.
- Giligan(2000). Adversity, Resilience and Young People: the Protective Value of Positive School and Spare Time Experiences. *Children & Society*, 14(1), 37–47.
- Gullone, e., Moore, S., & Boyd, C.(2000). "The Adolescent Risk-Taking Questionnaire: Development and Psychometric Evaluation. *Journal of Adolescent Research*., 15(2), 231–250.
- Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., & Lee, I. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure sciences*, 35(1), 16–32.
- Li, Coleman, Ransdell, Coleman, & Irwin.(2011). Sport Stacking Activities in School Children's Motor Skill Development. *Perceptual and motor skills*, 113(2), 431–438.
- McWirter, J. J., McWirter B. T., Mcwirter, E. H., & McWirter, R. j.(2004). *At-risk youth: A comprehensive response*. Bemont. CA: U Brooks/Cole -Thomson Learning.
- Murray, Udermann, Reineke, & Batsitta.(2009). energy expenditure of sportstacking. *The Physical educator*, 66(4), 180–185.
- Staempfli, M. B.(2007). Adolescent playfulness, stress perception, coping and well being, *Journal of leisure Research*, 39(30), 393–412.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. H.(2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173–186.