

# 청소년의 여가활동이 스트레스해소 및 학업성취도에 미치는 영향에 관한 연구

주현식\*

## 목 차

I. 서론	III. 실증분석
1. 문제의 제기	1. 연구의 설계
2. 연구방법 및 범위	2. 분석결과
	3. 가설의 검증 및 해석
II. 이론적 배경	IV. 결론
1. 청소년의 개념과 여가활동유형	1. 연구의 요약 및 시사점
2. 청소년의 스트레스	2. 연구의 한계점 및 앞으로의 연구방향
3. 학업성취의 개념 및 학업성취 영향요인	참고문헌
	Abstract

## I. 서론

최근 급격한 기계문명의 발달은 국민생활의 많은 변화를 가져와 현대인은 물질적인 풍요를 누리고 있다. 또한 도시화의 급속한 진전, 핵가족화, Dink족의 증가와 함께 의·식·주를 해결하고도 많은 시간적인 여유와 가치분 소득의 증가로 인해 여가시간이 증가하고 있는 추세에 있다. 이러한 여가시간의 건전한 활용은 개인의 능력을 발휘할 수 있도록 개성화 시키고, 건강의 증진, 삶의 질(Quality of Life)을 향상시키게 될 것이다.

청소년기는 신체적·생리적·정신적·사회심리적으로 혼란스럽고 불안정한 특성들이 나타나는 시기인 학생신분으로 실제적으로 부닥쳐야 하는 입시에 대한 부담과 시간부족으로 인해서 인격과 정서의 균형잡힌 성장이 이루어 지지않고 있는 실정이다. 그리고 특별한 대안없이 청소년들의 '노는 모습'과 문화에 대해 못마땅하게 여기는 사회의 통념으로 인해 청소년층을 중심으로 한 "반문화(Counter culture)형성의 가능성"이 매우 크다고 할 수 있으며, 이미 현실화되어 음성적 행태<sup>2)</sup>가 대항문화의 양식을 갖추면서 당당하게 표면적으로 나타내고 있는 것이다. 또한 청소년들은 학업으로 인한 스트레스와 장래의 진로 등의 문제로 인해 누구나 스트레스를 경험하고 있는 실정이다. 그리고 스트레스가 개인에게 심한 악영향을 초래하게 될 경우 작게는 불안이나 짜증에서부터 시작하여 크게는 무력감과 정신질환으로 발전하고 극단적으로는 자살이나 사망에 이르는 결과를 초래하기도 한다. 이러한 스트레스 현상은 일반 대중들 사이에서도 스트레스에 대한 관심도가 시간이 흐를수록 높다는 것을 입증하는 것으로, 많은 의료전문가들이 모든 신체발병의 50~70% 정도가 그 원인이 스트레스에 있다고<sup>3)</sup> 밝히고 있는 것을 볼때에 관심의 증가는 오히려 바람직한 일이라고 할 수 있다. 이러한 스트레스를 해소하기 위한 대처방안들이 활발하게 논의되는 가운데 부각되는 것이 여가활동이다. 이러한 관점에서 볼 때 학생들에게 학업에 대한 방법을 지도하는 것도 중요하지만 여가생활의 참된 의미와 내용을 알게 하고 적절한 시간과 장소에서 여가활동을 하도록 지도하는 것이 바람직하므로 이를 위한 정확한 실증조사와 연구가 이루어 져야 하겠다. 그러므로 본 연구에서는 여가활동이 학생들에게는 어떠한 효과로 어떠한 결과를 기대할 수 있

\*동아대학교 아·태관광 연구소 전임연구원

2) 김문겸, 여가의 사회학, 한국의 레저문화, 한울아카데미, 1993, p.304.

3) McLean, A. A.(1979) Work stress. California; Addison-Wesley.

는지, 또한 학업 스트레스와는 어떠한 관계에 있으며, 여가활동으로 과연 학업으로 지친 스트레스를 해소할 수 있는지를 알아보고 이를 근거로 하여 학생의 스트레스 해소방안을 연구하고 더불어 학업 스트레스와 학생의 학업성취도와와의 상호관계를 밝히고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 청소년의 개념과 여가활동유형

#### 1) 청소년의 개념

청소년기를 어디까지로 규정해야하는가에 대한 다양한 견해가 있으나 우리 나라 청소년 관련법규에서는 입법취지에 따라 청소년기를 약간씩 다르게 규정하고 있다. 청소년 기본법에서는 9세이상 24세이하의 자를 청소년으로 규정하고 있다. 민법<sup>4)</sup>에서는 20세미만 인자를 법률행위의 책임 능력에 제한이 있는 미성년자라고 하였으며 형사소송법은<sup>5)</sup> 16세 미만인 자는 증인선언 무능력자로 규정하였고, 주민등록법은 주민등록의 발급과 소지의무를 만 17세 이상의 자에게 인정하고 있다. 한편 심리학적인 측면에서는 청소년기를 12세부터 22세까지의 과도기에 해당하는 시기로 정의하고 있으며, 청소년들은 또래집단에 의한 영향을 많이 받고, 민감하여 사회적인유혹에 현혹되기 쉬우며, 신체적·심리적 변화에 대한 가치관의 혼란과 자신등의 사회적 위치와 역할의 불분명함으로 인한 갈등이 나타나고 있는 시기라고 하였다<sup>6)</sup>. 이 시기는 청소년과 성인이 구별되는 인생의 특수한 시기로서, 청소년기의 시작은 사춘기라는 생리적 차원에서 규정될 수 있는 반면 청소년기의 종료는 결혼이나 취업과 같은 사회, 문화적 조건에 의해 이루어진다고 할 수 있다<sup>7)</sup>. 이러한 청소년기의 특징은 신체적, 정신적, 사회적 측면에서의 특징을 살펴보면, 먼저 신체적 특징은 성기관의 발달과 급격한 신체적 성장으로 2차적인 성의 특징이 뚜렷해져 여러 부분에서 남자와 여자의 특징이 분명해지는 시기이다. 정신적인 특징으로는 자신에 대한 인식이 시작되면서 열등감이나 자신감 같은 감정을 느끼고 새로운 자아를 발견하는 시기이다. 이 시기는 과도기(transitional stage)로 어린 이로서 역할감정·판단을 지니는 동시에 성인들의 역할·감정·판단을 지니고 당황하게되며, 동요와 혼란의 격렬함이 특징으로 사춘기의 자아 중심적인 활동으로 타인의 반응을 기대하기도 하며, 더 나아가 자율적인 동기가 형성되는 시기로 의타적인 어린 시절에서 벗어나 모든 간섭을 뿌리치고 자율적인 행동을 체험하면서 자기자신을 발전시켜 나가기 때문에 사춘기가 되면 부모로부터 정신적으로 독립을 하려는 심리적 이유기(psychological weaning)를 맞는 것이다. 청소년의 사회적인 특징의 하나로 자아 정체감의 확립(ego identity)이란 과정을 통해 이상적인 자아와 타인에 의한 자아, 현실적인 자기 모습에 대한 분명한 인식을 갖게 된다. 대체로 청소년의 사회 심리적인 성격은 급격한 생리적 변화에서 비롯되는 정서적 불안정성과 소년기에서 청년기로 사회적 역할의 이행에서 일어나는 사회적 성격의 애매 모호성이라는 두 가지 측면에서 파악할 수 있다<sup>8)</sup>.

#### 2) 청소년의 여가활동 유형

여가행동의 유형은 학자들에 따라 다양하며, 여가시간의 활용목적, 참여유형, 동기 등에 따라 차이가 있을 수 있다. 여가활동유형의 대표적인 접근방식은 여러 가지 방식이 있는데

4) 대한민국, 민법 제 4,5조, 753조.

5) 대한민국, 형사소송법 제 159조.

6) 이은희, “청소년 소비자의 과소비 성향과 관련요인: 인천광역시를 중심으로”, 한국가정관리학회지, 17(1), pp.15-31.

7) 한완상, 현대 청소년의 제문제, 서울; 현암사, 1974, pp.242-243.

8) 김준섭, 초등학생의 생활실태와 교육적 배려, 석사학위 논문, 홍익대학교 교육대학원, 1997, pp10-11.

여가시간의 활용목적, 시설사용정도, 참가자수에 따라 차이가 있을 수 있다. 여가활동 유형화의 대표적인 접근방식<sup>9)</sup>들은 ① 지향방향, ② 행동, ③ 활동공간 ④ 가치관, 생활관 ⑤ 정신적, 신체적, 문화적 관심 등이 있는데, 에퍼슨(Epperson)은<sup>10)</sup>여가활동을 참여유형에 따라 관람활동, 야외·오락, 참여활동, 장비이용·스포츠활동, 휴양활동 등 5가지로 분류하였으며, 루친(Lutzin)<sup>11)</sup>은 여가활동을 표현형태에 따라 신체적 활동, 사교적 활동, 문화적 활동, 자연적 활동, 정신적 활동으로 분류하였으며, 골드(Gold)<sup>12)</sup>는 여가행동을 활동경험에 기초하여 육체적여가, 사회적 여가, 인지적여가, 환경관련적여가 등 네가지로 구분하고 있으며, 카플란(Kaplan)은 여가의 가치지향에 따라 여가의 유형을 여섯가지로 구분하고 있다. 첫째, 사교활동, 둘째, 단체활동은 가치를 중시하는 여가활동이며, 셋째, 게임과 넷째, 예술은 규율과 전통을 중시하는 여가활동이다. 그리고 다섯째, 이동활동과 여섯째, 비이동활동은 행동의 지향성을 강조하는 여가활동이다<sup>13)</sup>. 일본 여가개발센터<sup>14)</sup>에서는 일본인의 여가활동 실태조사에 이용되는 여가활동체계에 따라 스포츠부문, 취미·창작부문, 오락부문, 관광행락부문등 4개부문 80개 활동으로 구분하였으며, 조명환과 안재두<sup>15)</sup>는 부산과 오사카 시민을 대상으로 하여 여가태도의 국제비교에 관한 연구에서 여가에 대한 지식과 관심의 정도를 나타내는 인지적 요소, 여가의 선호정도인 감정적 요소, 여가경험 및 활동에 관한 의도와 실시정도를 나타내는 행동적 요소를 구성하여 여가태도를 구성하였다. 또한 신현주와 박시범<sup>16)</sup>은 라이프스타일과 레저활동유형간의 관련성 연구에서 여가활동선호도요인과 여가활동 참여도요인간의 결합관계를 이용하여 야외활동형, 문화적 활동형, 스포츠활동형, 사회적 활동형, 취미활동형, 대중매체형, 창조적 또는 예술추구형, 오락형등 8가지 유형으로 구분하였으며, 또한 동아대학교 관광레저연구소<sup>17)</sup>에서는 여가활동형태에 따라 행락·관광활동, 사교활동, 근린활동, 감상·관람활동, 스포츠활동, 취미·교양활동, 유흥·오락활동, 기타활동등 8가지 유형으로 분류하였으며, 한편 서태양과 차석빈<sup>18)</sup>은 행락·관광활동, 문화활동, 스포츠·건강활동, 사교활동, 유흥·오락활동, 감상·관람활동, 취미·교양활동, 봉사활동등 8가지 분류를 하고 있다. KBS가 서울대 신문연구소와 공동으로 격년마다 실시하는 국민생활 시간조사에 이용되는 생활활동 분류표에서는 ① 관광, 구경, 감상 ② 스포츠, ③ 승부놀이, ④ 행락, 산책 ⑤ 배워 두어야 할 일, 취미, ⑥ 기능, 자격공부, ⑦ 어린이와의 유희 등 일곱가지로 분류하고 있으며<sup>19)</sup>, 이를 종합해 보면 다음과 같다. 본 연구는 위의 내용을 종합하여 동아대 관광레저 연구소의 분류와 서태양·차석빈의 분류를 일부 수정하여 행락 및 참가활동, 취미활동, 오락활동, 사교활동, 휴식활동(5개요인<sup>19)</sup>문항)등으로 구분하여 측정하고자 한다.

9) 동아대학교 관광레저연구소, “부산시민의 여가유형 행동특성에 관한 연구”, 1996, pp.25-26.

10) Arlin F. Epperson, Private and Commercial Recreation (New York: John Wiley and Sons, 1977, pp.12-16.

11) Sidney G. Lutzin and Edward H. Storey (ed), Managing Municipal Leisure Services (Washington, D. C: The International City Management Association, 1973), p.125.

12) M. S. Gold, Recreation Planning and Development, New York: McGraw- Hill Book Co., 1980, pp. 12-16.

13) M. Kaplan, Leisure in America, New York: John Wiley & Sons, 1960, p.25

14) (財) 餘暇開發 センター編, 餘暇關聯産業に關する調査研究(東京;1984), p.27.

15) 조명환·안재두, 여가태도의 국제비교; 부산과 오사카 시민을 중심으로, 한국관광학회, 관광학 연구 제17호, 1993, pp.343-351.

16) 신현주·박시범, 라이프스타일과 레저활동유형간의 연구, 한국관광학회, 관광학연구 제 17호, 1993, pp.147-178.

17) 동아대학교 레저연구소, 전게서, pp25-26.

18) 서태양·차석빈, 여가론, 대왕사, 1999, pp134-135.

19) 한국방송공사, “ 1985년도 국민생활시간조사”, 서울, KBS, 1985, pp. 12-13.

<표-1> 청소년의 여가활동 유형

연구자	유형화 기준	추출된 유형
Kaplan(1960)	가치지향	사교활동, 단체활동, 게임, 예술, 이동활동, 비이동활동
Lutzin, 1973	동기 및 표현형태	신체적활동, 사교적활동, 문화적활동, 자연적활동, 정신적활동
Epperson, 1977	참여유형	관람활동, 야외오락, 참여활동, 장비이용-스포츠활동, 휴양활동
Gold, 1980	활동경험	육체적여가, 사회적여가, 인지적여가, 환경관련적여가
한국방송공사의 구분, 1985	국민생활 시간	① 관광, 구경, 감상 ② 스포츠, ③ 승부놀이, ④ 행락, 산책 ⑤ 배위, 두어야 할 일, 취미, ⑥ 기능, 자격공부, ⑦ 어린이와의 유희
日本餘暇開發セクタ, 1984	여가활동의 체계	스포츠부문, 취미·창작부문, 오락부문, 관광행락부문
조명환과 안재두, 1993	여가태도	인지적, 감정적, 행동적
신현주와 박시범, 1993	라이프스타일	야외활동형, 문화적 활동형, 스포츠활동형, 사회적 활동형, 사회적활동형, 취미활동형, 대중매체형, 창조적 또는 예술추구형, 오락형
동아대학교 관광레저연구소, 1996	여가활동	행락·관광활동, 사교활동, 근린활동, 감상·관람활동, 스포츠활동, 취미·교양활동, 유희·오락활동, 기타활동
서태양과 차석빈, 1999	참여유형	행락·관광활동, 문화활동, 스포츠·건강활동, 사교활동, 유희·오락활동, 감상·관람활동, 취미·교양활동, 봉사활동등
본 연구	청소년 여가유형	행락 및 참가활동, 취미활동, 오락활동, 사교활동, 휴식활동(5개 요인19문항)

## 2. 청소년 스트레스

### 1) 청소년 스트레스

정우식은 청소년은 변화의 시기로서 신체적, 성적, 인지적 기능에 변화가 있고, 아울러 사회적 요구의 증진에 따라 독립하려는 욕구가 강해지며, 친구와 성인과의 관계에 변화가 있으며, 성적적응, 교육, 그리고 직업에 대한 준비를 하는 등 많은 적응적 요구를 겪게 된다고 했다. 또한 이 시기는 이성간의 신체적 차이를 일으키는 변혁의 시기이며, 반항과 순응의 시기로 보았다<sup>20)</sup>. 피터슨과 스피가(Peterson & Spiga)<sup>21)</sup> 청소년기에 대한 스트레스 연구를 특별히 효과적인 시기로 보았는데 이는 청년들이 부딪치는 스트레스가 분명하며, 스트레스에 대한 반응들을 쉽게 관찰할 수 있고 또한 이때의 반응을 보고 이후의 스트레스에 대한 반응성을 대개 예측할 수 있다고 보기 때문이다. 이들이 제시한 모델은 청소년초기, 즉 사춘기 스트레스 모델이다. 이 모델에서 제시한 사춘기의 스트레스는 발달론적 입장을 취하고 있으며 발달이란 개인의 신체적, 정신적, 인지적, 행동적 요인의 작용과 동시에 사회적, 물리적, 환경과의 상호작용이 개입된 복잡한 과정임을 시사한다<sup>22)</sup>. 따라서 위의 사춘기의 스트레스 모델에서 알수 있듯이 스트레스는 청소년들에게 항상 존재하는 것으로 개인이 대응해야할 위협이 더욱 강화되면 주위환경의 변화가 청소년들에게 미치는 자극에 대한 신체적 적응과 반작용으로 인한 긴장을 일으키는 역동적 힘이며, 생리, 심리, 사회적 체계에서 부과되는 환경적 자극과 개인 내부에서의 요구가 자신에게 지각되어지는 상태로, 각 개인에게 경험되어지는 심리적 긴장감과 반응수준의 양적 측정이라 할 수 있다<sup>23)</sup>.

최해림<sup>24)</sup>은 “한국대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과”에서 대학생의 가장

20) 정우식(1986), “청소년 문제 그 실상과 대책” 삼성출판사.

21) A. C, Peterson & Spiga, R.(1982). Adolescence and Stress, Handbook of Stress, ed. Goldberger, Leo and Brenzitz, Sholom, New York : The Free Press.

22) Goldberger & Sholom Berezntiz(1982). Handbook of Stress : Heoretical and Clinical Aspects, New York : The Free Press.

23) 이정순(1988), “고등학교 학생 스트레스 요인과 그에 따른 대응행동에 관한 고찰” 영남대학교 교육대학원 석사학위 논문.

24) 최해림, “스트레스 예방훈련”, 성심생활, 성심여자대학교 학생생활연구소(1986), 제8집,

높은 스트레스 근원과 장애영역은 환경요인이고, 스트레스 적응을 가장 활발히 하는 영역은 학교생활과 자신문제임을 지적했다. 강수방<sup>25)</sup>은 "청소년의 성격특성과 스트레스 대처행동과의 관계"에서 인문계 고등학교 학생(남,여 240)을 대상으로 이들이 주로 교우관계, 선생님과의 문제, 이성문제, 성격문제, 용돈, 건강, 외모의 순으로 스트레스를 많이 받는다는 것을 밝혔다. 그리고 성격특성과 스트레스 적응행동, 스트레스 적응효과, 인지적 평가등의 관계를 알아본 결과 성격특성 중 안정성이 적응에 가장 효과적인 성격임을 알아냈다.

**<표-2> 청소년 스트레스의 개념**

연구자	청소년 스트레스의 개념 연구분야
Peterson & Spiga(1982)	신체적, 정신적, 인지적, 행동적요인의 작용과 사회적, 물리적, 환경과의 상호작용
정우식(1986)	신체적, 성격, 인지적 기능에 변화, 독립하려는 욕구가 강함, 친구와 성인과의 관계에 변화, 성적적응, 교육, 직업에 대한 준비등 많은 적응적 요구.
최혜림(1986)	스트레스의 근원과 장애요인은 환경요인이고, 스트레스의 적응을 가장 활발히 하는 영역은 학교생활과 자신문제
강수방(1987)	교우관계, 선생님과의 문제, 이성문제, 성격문제, 용돈, 건강, 외모
박은영(1995)	성적관련문제, 친구관련문제
이경희(1995)	중학생: 학업성적문제, 부모와의 관계문제, 본인의 심리 및 성격문제 고등학생: 학업성적문제, 성격/심리문제

박은영<sup>26)</sup>은 "고등학교 청소년들의 스트레스 원인과 그 대처행동에 관한연구"에서 우리나라 고등학생들에게 있어서 종교를 불문하고 경험하게 되는 스트레스 사건의 요인으로 가장 큰 비중을 차지하는 것은 성적관련문제와 친구관련 문제로 나타났다.

또한 이경희<sup>27)</sup>는 "청소년의 스트레스에 관한연구"에서 중·고등학생들이 일상생활에서 반응하는 스트레스 사건을 조사한 결과, 중학생은 학업성적문제, 부모와의 관계문제, 본인의 심리 및 성격문제 순이며 고등학생은 학업성적문제, 성격/심리문제 순으로 나타났다.

### 3) 청소년의 스트레스 해소방법

스트레스에 해소란 스트레스를 주는 환경과 교류 관계에서 내적, 외적요구를 조절하고, 줄이거나 견디려는 인지적이며 행동적인 노력<sup>28)</sup>을 말하는 것으로 대부분의 사람들은 그들의 스트레스에 대하여 이미 학습된 다양한 문제해결방법과 적절한 해소방법을 사용하게 된다, 그러나 자신의 스트레스 해소방법에 의해서 해결할 수 없는 급박한 상황에 처하게 될 때, 급속히 위기 상태에 빠지게 된다. 사람은 누구나 일상생활에서 스트레스를 경험하게 되고, 그 스트레스에 대해 해소하는 행동과 방법에 따라 심리적 손상과 결과는 달라지게 될 것이다. 따라서 스트레스로 인한 정신적, 신체적 부적응 및 제반 문제를 해결하기 위한 효과적인 해소방법을 학습할 필요가 있다.

스트레스 해소방법을 이해하기 위한 연구들에서는 학자들마다 각각 스트레스 해소방법에 대한 분류기준을 제시하고 있다. Pearlman 과 School<sup>29)</sup>은 스트레스 해소의 유형을 긴장 경험을 일으키는 상황을 소거하거나 조절하는 상황 조절적 행동, 긴장 경험의 발생시 그로 인한 스트레스가 생기기 이전에 미리 그 긴장 경험의 의미를 통제하는 통제적 행동, 스트레스가

25) 강수방, "청소년의 성격특성과 스트레스 대처행동과의 관계", 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문(1987), p.35.

26) 박은영, "고등학교 청소년들의 스트레스 원인과 그 대처행동에 관한 연구", 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문(1995), p.23.

27) 이경희, "청소년의 스트레스에 관한 연구", 숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문(1995), p.23.

28) S. Forkman and R. S Lazarus, dynamics of a Encounter: Conitive Appraisal, Coping & Encounter outcomes, Journal of Personality and Social Psychology(1980)

29) L. I. Pearlman & C. School, The Structure of coping, Journal of Health and Social Behavior(1978), Vol. 19.

일어난 뒤 그 정서적 결과를 감당할 수 있는 한계를 내부적으로 통제하는 방어적 행동으로 분류하고, 개인의 스트레스에 대한 해소법이 많을수록 개인의 감정을 적절히 발산할 수 있어 적응능력이 강해지고 효과적인 대처를 할 수 있다고 하였다. Moos 와 Billing<sup>30)</sup>는 스트레스의 해소의 유형의 상황과 의미를 규정 또는 재규정하는 평가지향적 행동, 실제상황을 다룸으로써 스트레스원을 조정하거나 소거하는 문제지향성 행동, 스트레스원에 관련된 정서를 통제하거나 효과적인 평정상태를 유지하는 정서지향적 행동으로 분류하였다.

또한 Lazarus 와 Folkman<sup>31)</sup>은 스트레스에 대해 개인이 취하는 해소행동을 문제지향적 해소와 정서지향적 해소로 구분하였다. 문제지향적 해소는 개인이 문제되는 행동을 변화시키든지 환경적인 조건을 변화시켜 스트레스에 대처하려는 노력이고, 정서지향적 해소는 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 정서상태를 통제하려는 노력이다. 따라서 스트레스 해소의 효과에 대한 기준으로는 긴장감소, 문제의 해결, 자아 존중감 및 대인관계의 지속 등을 들 수 있다. Moos 와 Billing<sup>32)</sup>등은 긍정적인 효과를 가져오는 해소방법의 유형은 문제지향적 행동유형이라 제시하였으나, Pearlin 과 School<sup>33)</sup>는 어느 한 가지의 유형의 해소보다는 다양한 유형의 해소가 스트레스 감소에 더 효과적이라고 주장하였다. Laux와 Vosse<sup>34)</sup>은 적절하게 대응행동을 하는 것이 스트레스를 이겨내는데 도움이 되며, 자신의 목적에 가장 알맞은 방법을 선택하여 그 방법을 이용하는 것이 효과적이라고 하였다.

### 3. 학업성취의 개념 및 학업성취 영향요인

#### 1) 학업성취의 개념

학업성취란(academic achievement)란 교육학 사전에 의하면 학습의 결과로서 지식과 기능을 습득하는 과정 또는 결과라고 하였다<sup>35)</sup>. 즉 학업성취란 학습에 의해 얻어진 교과성적은 물론 이러한 학교교육 활동에서 얻어지는 모든 교육성과 까지 포함하는 것이다. 정범모는 학업성취란 교육적 성과를 말하는 것이며, 교육적 성과란 다름아니 교육목적의 달성도이며, 학습을 통해 길러진 능력이라 할 수 있다고 하였다<sup>36)</sup>. 황정규는 학업성취란 학습과제를 교수학습의 과정 속에서 어느 정도 달성했는가를 말하는 것으로 학교 학습활동의 효율성을 판단하는 중요한 준거가 될 뿐만 아니라 학교에서의 모든 교육적 노력의 결과이며 생산성이라고 정의하였다<sup>37)</sup>. 이상에서 보면 학업성취란 학교가 설계 제공하는 교수학습과정을 통해 얻어진 교육목표의 달성도로서 지적인 특성뿐만 아니라 전인 교육적인 모든 것을 포함한다고 할 수가 있겠다.

**<표-3> 학업성취의 개념**

연구자	학업성취의 개념
정범모(1968)	교육목적의 달성도로서 학습을 통해 길러진 능력.
교육학 사전(1975)	학습의 결과로서 지식과 기능을 습득하는 과정 또는 결과
황정규(1984)	학습활동의 효율성과 학교에서의 모든 교육적 노력의 결과(생산성)
본연구	학교에서 교수학습과정을 통해 얻어진 교육목표달성도, 지적특성, 전인교육

30) R. H, Moos & A. G, Billing, " Coping, Stress and Social Resoueces Among Aults with Unipolar Depression" Journal of Personality and Social Psychology(1984), Vol. 46.

31) R. S Lazarus and S.Folkman , Stress , Appaisal and Copping New York : Springer Publishing Company(1984)

32) R. H, Moos & A. G, Billing, op.cit.

33) L. I. Pearlin & C. School, op.cit.

34) L. Laux and G. Vossel, Theoretical and Methodological issues in achievementrelated stress and anxiety research(1982)

35) 서울 대학교 사범대학 연구소(1975), 「교육용어사전」, p.613.

36) 정범모(1968), 「교육평가」, 현대출판사, p.237.

37) 황정규(1984), 「학교학습과 교육평가」, pp.184-186.

## 2. 학업성취 영향요인

학업성취도는 개개인의 학생과 그들 둘러싸고 있는 여러 복합적인 변인에 따라 결정된다. 정범모와 이성진은 학업성취도를 학교학습에서 제공하는 학습과제의 숙지(mastery)정도라고 보아 학업성취력의 결정요인을 학습자요인, 수업요인, 환경요인으로 분류하였으며,<sup>38)</sup> Walberg<sup>39)</sup>는 학업성취에 영향을 미치는 관련요인군을 학생적성 요인군, 학습지도요인군, 그리고 사회·심리적 환경요인군 등 3개 요인군으로 나누고 있으며, 이들 3개의 요인군을 다시 9개의 하위요인으로 분류하고 있는데 <표-4>와 같다.

<표-4> 학업성취 영향요인

연구자	영향요인	내 용
정범모, 이성진 (1979)	학습자 요인	·지적측면 : 선행학습력, 일반능력(지능, 적성 등) ·정의적 측면 : 학습동기, 성취동기, 포부수준, 자아개념, 불안, 성격, 학습방법
	수업요인	·수업체계, 평가체제, 학습진단 구성, 교사행동 등
	환경요인	·교육풍토, 문화, 가정환경, 학습의 사회환경 등
왈버그(Walberg, 1980)	학생적성요인	·학생의 연령과 성숙에 따른 발달, 정신건강이나 학습과제를 잘 수행하려는 동기변인
	학습지도변인	·학생이 학습하는 시간의 양, 학생의 심리적 측면과 교육과정을 포함한 학습지도의 질
	사회·심리적 환경요인	·가정환경요인, 학습의 사회적 풍토, 학교 외의 동료집단 요인, T. V 시청량
본 연구	환경요인	·학업성적향상, 학업에 대한 새로운 방향모색
	학습자 요인	·집중력강화, 성취동기, 기량과 능력향상, 창의력개발계기, 승부욕구

지금까지 학업성취에 영향을 미치는 요인에 대한 요인은 다양하게 연구가 이루어져 왔으나 정신건강이 학업성취에 미치는 영향을 증명한 연구는 거의 없는 상태이다.

따라서 본 연구에서는 청소년의 여가활동 문화가 학업스트레스해소 및 학업성취도에 미치는 영향을 검증해보고자 한다.

## Ⅲ. 실증분석

### 1. 연구설계

#### 가. 표본의 선정

본 연구에서는 앞서 제시한 모델에 대한 검증 및 각 변수들 사이의 관계를 규명하기 위하여 실증적 연구를 실시하였다. 본 연구의 표본 집단은 부산, 서울, 경남지역 초·중·고등학생 300명을 대상으로 2001년 4월 15일~4월20일 까지 5일간에 걸쳐 설문조사를 실시하였다. 회수된 설문지는 300부를 배포하여 300부 전부를 회수하였으며 분석에 사용된 자료는 불성실한 응답 11부를 제외한 289부를 분석에 활용하였다.

#### 나. 통계적 분석방법

본 연구에서는 청소년 여가활동유형과 학업성취도, 청소년 여가활동유형과 스트레스 해소, 스트레스 해소와 학업성취도에 미치는 영향관계를 검증하기 위하여 요인분석과 신뢰성검증,

38) 정범모, 이성진(1979), 「학업성취요인」, 교육출판사, p.16.

39) H. J. Walberg(1980), Improving the productivity of America's Schools, Educational Leadership, Vol. 41. No.8. p.20.

다중회귀분석을 통해 영향력정도를 분석한다.

## 2. 분석결과

### 가. 표본의 특성

본 연구의 설문에 응답한 인구통계적 특성은 다음과 같다. 성별에서는 남학생 134명(46.4%), 여학생 155명(53.6%) 여학생이 많은 것으로 나타났다. 연령별로는 13-14세가 89명(30.8%), 15-17세 128명(44.3%), 18세이상 72명(24.9%) 분석된 자료 중 연령상으로 보아 중학생이 가장 많으며, 가정의 생활정도는 상층이 48명(16.6%), 중층이 226명(78.2%), 하층이 15명(5.2%) 나타나 대부분의 학생이 자신의 가정 생활정도가 중층으로 인식하고 있으며, 자신의 학업성적면에서는 상층이 34명(11.8%), 중층이 213명(73.7%), 하층이 15명(5.2%)로 나타나 대부분의 학생이 자신이 성적에 있어서 중층에 속한다고 생각하고 있으며, 성격면에서는 적극적이다가 185명(64%), 소극적이라고 생각하는 학생이 104명(36%)로 나타나 적극적인 학생이 많은 것으로 나타났다. 부모님의 학력에 있어서는 양친중 1명이 계시지 않는 편부모가정 12세대로(4.2%), 중졸이하가 36명(12.5%), 고졸이 142명(49.1%), 전문대졸이 51명(17.6%), 대졸이상 48명(16.6%)로 나타나 고졸의 부모가 가장 많은 것으로 나타나 부모의 학력은 대체로 높은 것으로 나타났다. 부모의 직업은 공무원이 38명(13.1%), 회사원이 86명(29.8%), 제조업이 21명(7.3%), 농·수산업 종사자가 5명(1.7%), 상업이 10명(3.56%), 교직이 14명(8.3%), 전문직이 16명(5.6%), 주부가 38명(13.2%), 판매서비스업이 14명(4.8%), 其他(기타)가 74명(25.67%)로 나타나 제일많은 직종은 회사원이며 가장 적은 직종은 농업과 교직으로 나타났다. 거주지 별로는 부산이 97명(33.6%), 경남이 93명(32.2%), 서울이 99명(34.3%)로 나타나 고른 표본의 분포를 보이고 있다.

### 나. 여가활동유형 신뢰성 분석

<표-5> 여가활동유형요인/신뢰성분석

여가활동유형	차 원					항목-전체 상관성	공통치	Cronbach's α
	행락/캠가	취미활동	오락활동	사교활동	휴식활동			
나들이나여행 하이킹이나캠핑 놀이시설방문 역사/문화자원탐방 각종전시회참가 관람활동	676 743 643 691 733 785					5032 6216 5173 5731 6358 6721	524 617 663 724 718 686	8193
에너지활동 감상활동 수집활동 집안가꾸기 봉사활동 환경보존활동		712 561 777 651 779 719				5431 4429 5841 5312 6584 6272	522 629 681 493 662 669	8055
전자오락 승부게임 전자오락			751 803 852			6326 6280 7185	756 751 732	8093
이성교제 각종통신활동(PC/휴대폰)				797 736		4697 4697	671 713	6339
영상매체시청 낮과공상활동					869 620	3384 3384	807 669	5033
아이겐값 분 산(%) 누적분산(%)	3.974 20.915 20.915	3.429 18.047 38.961	2.737 14.406 53.368	1.415 7.445 60.813	1.182 6.220 67.033			

본 연구에서는 청소년의 여가활동유형이 학업스트레스해소 및 학업성취도에 미치는 영향의 연구요인의 구조를 이해하기 위해서 다변량 통계기법 중의 하나인 요인분석(Factor Analysis)을 이용하여 변수들을 요약하였다. 본 연구의 요인추출 모델로는 주성분 분석(Principle Component Analysis)을 사용하였고, 요인 적재치의 단순화를 위해서 직각회전



(Orthogonal Rotation) 중 Varimax 방식을 택하였다. 요인분석 결과 5개의 요인이 추출되었으며, 전체 요인이 설명하는 총 분산 설명력은 67.033%로, 그 결과 요인별 신뢰도는 <표-5>에서 보는 바와 같다.

또한 신뢰성을 검증하기 위하여 Cronbach's  $\alpha$ 값을 확인하였는데, Cronbach's  $\alpha$ 값이 0.6 이상으로 추출되었을 경우 측정척도의 신뢰도가 양호한 것으로 평가하였으며 행락/참가성은 81.93%, 취미활동성은 80.55%, 오락활동성은 80.93%, 사교활동성은 63.39%, 휴식활동성은 50.33%로 나타났으며, 전체적으로 신뢰도는 60 -70% 이상으로 상당히 양호한 것으로 나타났으나 휴식활동성은 50.33%로서 다소 낮게 나타났다.

#### 다. 스트레스해소방법요인/신뢰성 분석

스트레스 해소는 Cronbach's  $\alpha$ 값이 73.49%로 나타나, 전체적으로 신뢰도는 상당히 양호한 것으로 나타났다. 전체 요인이 설명하는 총 분산 설명력은 49.1%로, 그 결과 요인별 신뢰도는 <표-6>에서 보는 바와 같다.

**<표-6> 스트레스해소방법요인/신뢰성 분석**

스트레스 해소	차 원		항목-전체 상관성	공통치	Cronbach' $\alpha$
	스트레스해소				
건강이 좋아짐	682		4838	465	7349
기분이 전환됨	728		5089	530	
다른 사람과 친해짐	836		6626	698	
성격이 좋아짐	588		3963	346	
실망하지 않도록 노력	647		4440	419	
아이겐값	2.457				
분 산(%)	49.148				
누적분산(%)	49.148				

#### 라. 학업성취요인/신뢰성 분석

학업성취/집중력향상은 Cronbach's  $\alpha$ 값이 76.12, 성취감/능력발휘는 74.37%로 나타났으며, 전체적으로 신뢰도는 상당히 양호한 것으로 나타났다. 학업성취 에 대한 요인분석 결과 2개의 요인이 추출되었으며, 전체 요인이 설명하는 총 분산 설명력은 61.51%로, 그 결과 요인별 신뢰도는 <표-7>에서 보는 바와 같다.

**[표-7] 학업성취/신뢰성 분석**

학업성취	차 원		항목-전체 상관성	공통치	Cronbach' $\alpha$
	학업성취/집중력향상	성취감/능력발휘			
학업성취 향상	832		5125	719	7612
학업에 대한 방향 모색	725		6384	657	
학교생활에 도움	734		5482	588	
집중력 향상	608		5347	569	
성취감을 느낌		784	5987	637	7437
다양한 능력 발휘		844	5921	713	
창의력 계발		760	6163	664	
승부욕을 느낌		477	3740	373	
아이겐값	2.540	2.381			
분 산(%)	31.747	29.768			
누적분산(%)	31.747	61.515			

### 3. 가설검증 및 해석

#### 가. 가설1의 검증

가설 1 : 어떠한 청소년 여가활동 유형이 스트레스해소에 정(+ )의 영향을 미칠 것인가?

분석결과 <표-8>에 나타난 바와 같이 취미활동과 사교활동이 영향을 미치는 것으로 나타났으며 나머지는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 회귀모형은 F값이 p=0.001수준에서 4.367을 보이고 있어 유의도 0.001%수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. R<sup>2</sup>는 0.072으로 나타나 0.7%의 설명력을 보이고 있다. 또한 회귀식에 투입된 변수들의 회귀계수에 대한 t검정 결과 취미활동은 0.01수준에서 3.463, 취미활동 0.0181수준에서 2.375으로 나타나 통계적으로 유의한 것으로 나타났으나 향락/참가, 오락활동, 휴식활동은 0.05수준에서 유의수준을 확보하지 못해 유의하지 않음을 나타내고 있다. 결과적으로 여가활동유형이 스트레스 해소에 미치는 영향분석은 취미활동과 사교활동이 영향을 미치는 것으로 나타나 가설1은 2가지 요인이 채택되었다.

**<표-8> 여가활동유형이 스트레스 해소에 미치는 영향 분석**

구 분	요인명	회귀계수	표준오차	β	t 값	유의도
스트레스 해소	향락/참가	9.98	.057	.100	1.743	.082
	취미활동	0.198	.057	.198	3.463	.001**
	오락활동	-6.90	.057	-.007	-.121	.904
	사교활동	.136	.057	.136	2.375	.018*
	휴식활동	6.138	.057	.061	1.072	.285
R <sup>2</sup> =0.072 상수=20.629 수정R <sup>2</sup> =0.055 F =4.367 P = .001**						

: p<0.05, \*\* : p<0.001

가설2 : 어떠한 청소년 여가활동유형이 학업성취에 정(+의 영향을 미칠 것인가?

가설2-1: 어떠한 여가활동유형이 학업성취의 학업성적/집중력향상에 영향을 미칠 것인가?

분석결과 <표-9>에 나타난 바와 같이 취미활동과 오락활동만이 영향을 미치고 나머지는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 회귀모형은 F값이 p=0.0001수준에서 6.860을 보이고 있어 유의도 0.0001%수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. R<sup>2</sup>는 0.108으로 나타나 10.8%의 설명력을 보이고 있다. 또한 회귀식에 투입된 변수들의 회귀계수에 대한 t검정 결과 취미활동은 0.015수준에서 2.4364, 오락활동은 0.0001수준에서 5.178으로 나타나 통계적 유의수준 0.0001수준에서 영향관계를 미치는 것으로 나타났으며 향락/참가, 사교활동, 휴식활동은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 결과적으로 여가활동유형이 학업성적/집중력향상에 미치는 영향은 취미활동과 오락활동이 영향을 미치므로 가설2-1도 2가지요인이 채택되었다.

**<표-9 >여가활동유형이 학업성적 및 집중력 향상에 미치는 영향 분석**

구 분	요인명	회귀계수	표준오차	β	t값	유의도
학업성적/집중력향상	향락/참가	-2.50	.056	-.025	- .443	.658
	취미활동	-2.50	.056	.137	2.436	.015*
	오락활동	.291	.056	.291	5.178	.0001**
	사교활동	-3.80	.056	-.038	-.681	.496
	휴식활동	5.31	.056	.053	.946	.345
R <sup>2</sup> =.108 상수=31.134 수정R <sup>2</sup> =0.092 F =6.860 P = .00001**						

\* : p<0.05, \*\* : p<0.001

가설2-2 : 어떠한 청소년 여가활동유형은 성취감 및 능력발휘에 정(+의 영향을 미칠 것인가?

분석결과 <표-10>에 나타난 바와 같이 오락활동과 휴식활동을 제외한 나머지는 영향을 미치는 것으로 나타났으며 회귀모형은 F값이 p=0.0001수준에서 11.353을 보이고 있어 유의도 0.0001%수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. R<sup>2</sup>는 0.167으로 나타나 16.7%의 설명력을 보이고 있다. 또한 회귀식에 투입된 변수들의 회귀계수에 대한 t검정 결과 향락/참가활동은 0.02수준에서3.183, 취미활동은 0.0001수준에서 5.613으로 나타났고, 사교활동은 0.0001수준

에서 3.709으로 나타나 통계적 유의수준 0.0001수준에서 영향관계를 미치는 것으로 나왔으며 오락활동과 휴식활동은 유의수준인 0.05 수준에서 유의함을 나타내지 못하고 있다. 결론적으로 여가활동유형은 향락 및 참가, 취미활동, 사교활동이 영향을 미치므로 가설1-3 3가지 요인이 채택되었다.

**< 표-10 > 여가활동유형이 성취감/능력개발에 미치는 영향 분석**

구 분	요인명	회귀계수	표준오차	$\beta$	t값	유의도
성취감 및 능력발휘	향락/참가	.173	.054	.173	3.183	.002 <sup>*</sup>
	취미활동	.305	.054	.305	5.613	.0001 <sup>**</sup>
	오락활동	-4.20	.054	-.042	-7.883	.434
	사교활동	.201	.054	.201	3.709	.0001 <sup>**</sup>
	휴식활동	4.662	.054	.047	.859	.391
R <sup>2</sup> =.167 상수=48.115 수정R <sup>2</sup> =.152 F =11.353 P = .00001 <sup>**</sup>						

\* : p<0.05, \*\* : p<0.001

가설3 : 스트레스 해소는 학업성취도에 정(+ )의 영향을 미칠 것이다.

가설3-1: 스트레스 해소는 학업성취의 학업성적/집중력향상에 영향을 미칠 것이다.

분석결과 <표-11>에 나타난 바와 같이 회귀모형은 F값이 p=0.0001수준에서 74.441을 보이고 있어 유의도 0.0001%수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. R<sup>2</sup>는 .206으로 나타나 20.6%의 설명력을 보이고 있다. 또한 회귀식에 투입된 변수들의 회귀계수에 대한 t검정 결과 스트레스해소는 8.628으로 나타나 통계적 유의수준 0.0001수준에서 영향관계를 미치는 것으로 나타났다. 따라서 스트레스 해소는 학업성취의 학업성적/집중력향상에 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 3-1은 채택되었다.

**< 표-11 > 스트레스 해소가 학업성적/집중력향상에 미치는 영향분석**

구 분	요인명	회귀계수	표준오차	$\beta$	t값	유의도
학업 성적/집중력향상	스트레스해소	2.399	.053	.454	8.628	0.0001 <sup>**</sup>
	R <sup>2</sup> =.206 상수=59.316 수정R <sup>2</sup> =.203 F =74.441 P = .0001					

\* : p<0.05, \*\* : p<0.001

가설3-2 : 스트레스 해소는 학업성취의 성취감 및 능력발휘에 정(+ )의 영향을 미칠 것이다.

분석결과 <표-12>에 나타난 바와 같이 회귀모형은 F값이 p=0.0001수준에서 53.792을 보이고 있어 유의도 0.0001%수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. R<sup>2</sup>는 0.158으로 나타나 15.8%의 설명력을 보이고 있다.

**< 표-12 > 스트레스해소가 성취감/능력발휘에 미치는 영향 분석**

구 분	요인명	회귀계수	표준오차	$\beta$	t값	유의도
성취감/능력발휘	스트레스해소	-1.70	.054	.397	7.334	0.0001 <sup>**</sup>
	R <sup>2</sup> =.158 상수=45.459 수정R <sup>2</sup> =.155 F =53.792 P = .0001					

\* : p<0.05, \*\* : p<0.001

또한 회귀식에 투입된 변수들의 회귀계수에 대한 t검정 결과 0.0001수준에서 7.334로 나타나 통계적 유의수준 0.0001수준에서 영향관계를 미치는 것으로 나타났다. 따라서 스트레스 해소는 학업성취의 성취감 및 능력발휘에 영향을 미치므로 가설3-2는 채택되었다.

## IV. 결 론

### 1. 연구의 요약 및 시사점

청소년의 여가활동유형이 스트레스해소 및 학업성취에 미치는 영향관계는 아직까지 규명된 바가 없었다. 따라서 본연구는 이러한 영향관계를 분석하고자 하였으며 분석결과 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이들을 좀더 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 여가활동유형 5가지(향락/참가활동, 취미활동, 오락활동, 사교활동, 휴식활동)가운데 스트레스 해소에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 단순한 여가활동(향락/참가활동, 오락활동, 휴식활동)으로서는 학생들의 스트레스가 해소되지 않음을 뜻한다. 그러나 자신이 좋아하는 취미활동과 친구들과의 사교활동은 다소나마 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 여가활동유형이 학업성적 및 집중력 향상에 미치는 영향관계를 분석한 결과 취미활동과 오락활동이 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 학업에서 받은 스트레스를 잠시나마 해소할 수 있는 놀이를 의미하는 것으로 단순한 활동보다는 집중적으로 할 수 있는 활동이 학생들의 학업성적 및 집중력 향상에 도움이 되는 것으로 나타났다.

셋째, 여가활동유형이 성취감 및 능력향상에 미치는 영향관계를 분석한 결과 여행과 참가활동적인 것, 취미활동, 사교활동이 성취감 및 능력개발에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 백문이 불여일견이라는 말이 있듯이 새로운 것을 관찰하거나 체험활동으로 인해서 무엇인가를 성취하려고 하는 동기가 발생하게 되고, 또한 사교활동은 다른 교우들과의 만남을 통해서 서로의 입장을 이해하게 되고, 또한 취미활동을 통해서 자신이 하고 싶은 일을 함으로 인해서 성취감을 느끼게 되는 것으로 판단된다.

넷째, 스트레스 해소는 학업성취도에 영향을 미치는 관계를 분석한 결과 취미활동, 사교활동은 학업성적 및 집중력 향상에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 학업성적 및 집중력향상에 미치는 영향분석에는 취미활동과 오락활동이 것으로 나타났다. 이는 학교와 도서관, 집에서 공부만 하는 것 보다는 취미활동과 사교활동을 병행함으로써 인해서 학업성적 및 집중력향상에 도움이 되며, 또한 취미활동과 오락활동을 병행함으로써 학업성적 및 집중력향상에 도움이 된다는 의미가 되는 것이다.

앞에서 살펴본 바와 같이 여가활동이 스트레스해소 및 학업성취도에 미치는 영향관계에서 5개요인 즉 취미활동, 오락활동, 사교활동, 휴식활동중에서 스트레스 해소에는 취미활동과 사교활동이, 학업성적 및 집중력향상에는 취미활동과 오락활동이 미치는 것으로 나타났다. 따라서 무조건적인 여가활동보다는 청소년들이 선호하는 취미활동과 사교활동, 오락활동을 할 수 있는 여건을 마련해주므로써 스트레스 해소와 학업성적 및 집중력향상에 도움이 되므로 이러한 활동을 할 수 있는 가정에서나 학교에서 또한 사회적인 관심을 가지고 청소년에 대한 체계적인 여가관리를 할 필요성이 있다고 판단된다.

이와 같이 여가활동을 통한 사회적 놀이나 경쟁적 놀이 등 다양한 경험을 하므로써 갖추어 질 수 있는 개성있고 자기 표현력이 있는 창조적인 인간을 현대사회는 필요로 한다.

그러므로 학생 청소년들은 늘어난 여가시간을 자유롭게 활용하지 못하고 집에서는 자녀들의 노는 모습에 대해 불안해 하는 부모님의 간섭을 심하게 받게 되고, 또한 학교에서는 특별한 여가시설이나 공간의 부족하여 특별활동시간에도 친구와 잡담을 하며 소극적인 여가를 보내고 있는 실정이다. 또한 학교를 떠나서도 공원, 공터, 청소년 전용시설의 부족으로 여가욕구를 해소하지 못하고 방향을 하게 되는 것이다. 따라서 청소년들이 안정적이고 정서적인 여가활동을 위한 장소, 청소년 전용 여가시설 확충과 청소년을 위한 전용극장, 공원, 공터 및 스포츠 활동을 위한 장소를 마련하여 학업에서 받은 스트레스를 나름대로 해소할 수 있도록 해야 할 것이다.

### 2. 연구의 한계점

본 연구의 한계점은 청소년의 여가활동유형과 스트레스 해소, 학업성취에 대한 영향관계

에 대한 영향력 정도를 규명하는데 치중하였으며, 또한 표본의 대상선정에 있어서도 전국으로 실시하지 못하고, 부산과 서울, 경남지역으로 한정하였다는점과 청소년의 여가활동유형을 명확하게 제시하지 못하였으며, 또한 스트레스 해소에 관한 이론과 학업성취에 관한 이론적 배경이 미약하게 연구되었는데 앞으로 연구는 보다 많은 선행연구를 통해 명확한 연구가 이루어져야 할 것으로 사료됨.

## 참고문헌

- 강수방, “청소년의 성격특성과 스트레스 대처행동과의 관계”, 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문(1987), p.35.
- 김문겸, 여가의 사회화, 한국의 레저문화, 한올아카데미, 1993, p.304.
- 김준섭, 초등학생의 생활실태와 교육적 배려, 석사학위 논문, 홍익대학교 교육대학원, 1997, pp10-11.
- 대한민국, 민법 제 4,5조, 753조.
- 대한민국, 형사소송법 제 159조.
- 동아대학교 관광레저연구소, “부산시민의 여가유형 행동특성에 관한 연구”, 1996, pp.25-26.
- 동아대학교 레저연구소, 전개서, pp25-26.
- 박은영, “고등학교 청소년들의 스트레스 원인과 그 대체행동에 관한 연구”, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문(1995), p.23.
- 서울 대학교 사범대학 연구소(1975), 「교육용어사전」, p.613.
- 서태양차석빈, 여가론, 대왕사, 1999, pp134-135.
- 신현주박시범, 라이프스타일과 레저활동유형간의 연구, 한국관광학회, 관광학연구 제 17호, 1993, pp.147-178.
- 이경희, “청소년의 스트레스에 관한 연구”, 숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문(1995), p.23.
- 이은희, “청소년 소비자의 과소비 성향과 관련요인: 인천광역시를 중심으로“, 한국가정 관리학회지, 17(1), pp.15-31.
- 이정순(1988), “고등학교 학생 스트레스 요인과 그에 따른 대응행동에 관한 고찰” 영남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 정범모(1968), 「교육평가」, 현대출판사, p.237.
- 정범모, 이성진(1979), 「학업성취요인」, 교육출판사, p.16.
- 정우식(1986), “청소년 문제 그 실상과 대책” 삼성출판사.
- 조명환-안재두, 여가태도의 국제비교; 부산과 오사카 시민을 중심으로, 한국관광학회, 관광학 연구 제17호, 1993, pp.343-351.
- 최혜림, “스트레스 예방훈련”, 성심생활, 성심여자대학교 학생생활연구소(1986), 제8집,
- 한국방송공사, “1985년도 국민생활시간조사”, 서울, KBS, 1985, pp. 12-13.
- 한완상, 현대 청소년의 제문제, 서울; 현암사, 1974, pp.242-243.
- 황정규(1984), 「학교학습과 교육평가」, pp.184-186.
- (財) 餘暇開發 センター編, 餘暇關聯産業に關する調査研究(東京;1984), p.27.
- Epperson, Arlin F. Private and Commercial Recreation (New York: John Wiley and Sons, 1977, pp.12-16.
- Forkman, S and R. S Lazarus, dynamics of a Ecounter: Conitive Appraisal, Coping & Encounter outcomes, Journal of Personality and Social Psychology(1980)
- Gold, M. S, Recreation Planning and Development, New York: McGraw- Hill Book Co., 1980, pp. 12-16.
- Goldberger & Sholom Berezntiz(1982). Handbook of Stress : Heoretical and Clinical Aspects, New York : The Free Press.
- Kaplan, M. Leisue in America, New York: John Wiley & Sons, 1960, p.25
- Laux, L and G. Vossel, Theoretical and Methodological issues in achievementrelated stress and anxiety research(1982)
- Lazarus, R. S and S.Folkman , Stress , Appaisal and Copping New York : Springer Publishing Company(1984)
- McLean, A. A.(1979) Work stress. California; Addison-Wesley.

Moos, R. H. & A. G. Billing, " Coping, Stress and Social Resoueces Among Aults with Unipolar Depression" *Journal of Personality and Social Psychology*(1984), Vol, 46.

Pearlin, L. I. & C. School, *The Structure of coping*, *Journal of Health and Social Behavior*(1978), Vol. 19.

Peterson, A. C & Spiga, R.(1982). *Adolescence and Stress*, *Handbook of Stress*, ed. Goldberger, Leo and Brenzitz, Sholom, New York : The Free Press.

Sidney G. Lutzin and Edward H. Storey (ed), *Managing Municipal Leisure Services* (Washington, D. C: The International City Management Association, 1973), p.125.

Walberg H. J. (1980), *Improving the produtivity of America's Schools*, *Educational Leadership*, Vol. 41. No.8. p.20.

# The Effect of adolescent Leisure activity on Stress solution and academic achievement

Joo, Hyun-sik

## Abstract

adolescent leisure pattern under the circumstances that leisure has, socially, already been a remarkable issue in modern life and that, especially in a school, student have much leisure time in their discretion in a trend of the normalization of schooling

The suggested research question are as follow

1. What,s the obstacle factor in theadolescent consciousness and activities about the leisure?
2. How's the preference and the participation level in patterns of leisure activities?
3. What kind of the policies are demend from the government to encourage the youth leisure activities?
4. What's kind of youth stress and stress solution and study performance

In order to study above research question, he chose, at three diffrent level's Busan elementary and Seoul middle school and Gyag-nam high school, selecting 100 students per school to conduct the survey.

Finally, The result of this research will be used at consulting center for counseling student. Furthermore, we must understand that adolescent have a lot of stress, and in order to help them, we should prepare a suitable educational policy to help the student at home, in school and in socity. The student must not try to escape from their problems, but they must cope with it. We must help the adolescent develop their confidence and help them solve their problems by themselves. We hope that this research will be useful as a tool in counseling students.