



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)



석사학위논문

중국 유학생들의 학교적응 스트레스와  
여가시간 운동참여가 학교생활  
부적응에 미치는 영향

제주대학교 대학원

체육학과

연 효 봉

2016년 2월

석사학위논문

중국 유학생들의 학교적응 스트레스와 여가시간  
운동참여가 학교생활 부적응에 미치는 영향

지도교수 양 명 환

제주대학교 대학원

체육학과

연 호 봉

2016년 2월

# 중국 유학생들의 학교적응 스트레스와 여가시간 운동참여가 학교생활 부적응에 미치는 영향

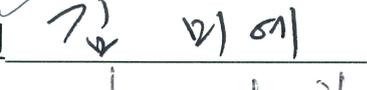
지도교수 양명환

연 효 봉

이 논문을 체육학 석사학위 논문으로 제출함

2015년 12월

연효봉의 체육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장		
위 원		
위 원		

제주대학교 대학원

2016년 2월

<국문초록>

# 중국 유학생들의 학교적응 스트레스와 여가시간 운동참여가 학교생활 부적응에 미치는 영향

연 호 봉

제주대학교 대학원

체육학과

지도교수 양 명 환

본 연구의 목적은 학교적응 스트레스가 학교생활 부적응에 미치는 영향을 알아보고 여가시간운동참여가 이들 관계에서 어떠한 상호작용 효과를 유발하는지 알아보고자 하였다. 연구의 대상자는 제주특별자치도에 소재한 4개의 대학교에 재학 중인 중국인 유학생(D-2 유학비자) 258명이었으며, 중국 유학생들은 학교적응 스트레스 질문지, 학교생활 부적응 질문지, 여가시간 운동참여 질문지 및 인구통계학적 질문지들에 응답하였다. 중국 유학생들의 관점에서 스트레스 근원들을 파악하고자 귀납적 내용분석 절차를 채택하였으며, SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하여 요인분석, 신뢰도분석, 이원분산분석, 사후검증분석을 통하여 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 소통 스트레스에 따른 정서적 부적응은 여가시간 운동참여 수준에 따라서 유의한 차이가 있었고, 경제적 스트레스에 따른 정서적 부적응도 운동참여 수준에 따라서 유의한 차이가 있었다. 즉, 유학생들이 소통 스트레스와 경제적 스트레스를

받을 때 높은 수준의 운동참여가 정서적 부적응을 낮출 수 있었다.

둘째, 학교적응 스트레스의 하위요인들(소통, 학업, 경제, 문화, 진로)은 모두 학교 생활 부적응에 유의한 정적인 영향을 미쳤다. 즉, 소통 스트레스, 학업스트레스, 경제적 스트레스, 문화적 스트레스 및 미래 진로에 대한 불확실성 스트레스를 많이 받을수록 학교생활에 적응하는 것이 점점 더 어려워진다는 것을 알 수 있었다.

셋째, 운동참여수준이 학교생활부적응에 미치는 긍정적인 효과는 학업스트레스와 정서적 부적응, 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 정서적 부적응, 소통스트레스와 사회적 부적응, 경제스트레스와 사회적 부적응 요인간의 관계에서 나타났다.

결론적으로, 본 연구의 결과는 스트레스가 학교생활부적응에 미치는 효과를 조사할 때 여가시간 운동참여의 영향력(조절효과)을 고려하는 것의 중요성을 입증하였다.

- 목 차 -

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	4
3. 연구문제 .....	4
4. 용어의 정의 .....	4
II. 이론적 배경 .....	6
1. 학교적응 스트레스 .....	6
1) 스트레스의 개념 .....	6
2) 학교적응 스트레스 .....	7
(1) 소통스트레스 .....	8
(2) 학업스트레스 .....	9
(3) 경제스트레스 .....	10
(4) 문화스트레스 .....	10
(5) 미래 진로에 대한 불확실성 스트레스 .....	11
2. 학교생활 부적응 .....	12
1) 대학생활 부적응 .....	12
(1) 정서적 부적응 .....	13
(2) 사회적 부적응 .....	13
(3) 학업적 부적응 .....	13
(4) 대학환경 부적응 .....	14
2) 학업부적응 행동유형 .....	14
3. 여가시간 운동참여 .....	15
1) 여가의 개념과 분류 .....	15
2) 여가활동 참여 .....	16

3) 대학생의 여가시간 운동참여 .....	18
5. 선행연구의 고찰 .....	20
1) 중국 유학생들의 여가활동 참여에 대한 연구 .....	20
2) 학업스트레스와 학교생활 부적응간의 관계 .....	20
3) 학교생활 부적응과 여가시간 운동참여간의 관계 .....	21
<b>III. 연구방법 .....</b>	<b>23</b>
1. 연구대상 .....	23
2. 측정도구 .....	23
1) 학교적응 스트레스 .....	24
2) 학교생활 부적응 .....	28
3) 여가시간 운동참여 .....	29
3. 연구절차 .....	29
4. 자료 분석 및 처리 .....	29
<b>IV. 연구결과 .....</b>	<b>31</b>
1. 배경변인이 학교생활 부적응에 미치는 효과 .....	31
2. 학교적응 스트레스와 운동참여수준이 학교생활 부적응에 미치는 영향 ...	32
1) 소통스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향 .....	32
2) 학업스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향 .....	34
3) 경제스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향 .....	35
4) 문화스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향 .....	36
5) 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향 .....	37
6) 소통스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 영향 .....	39
7) 학업스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 영향 .....	40
8) 경제스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 영향 .....	41
9) 문화스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 영향 .....	42
10) 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응	

에 미치는 영향 .....	43
11) 소통스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 영향 .....	44
12) 학업스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 영향 .....	45
13) 경제스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 영향 .....	46
14) 문화스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 영향 .....	47
15) 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 영향 .....	48
16) 소통스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 영향 .....	49
17) 학업스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 영향 .....	50
18) 경제스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 영향 .....	51
19) 문화스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 영향 .....	52
20) 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적 응에 미치는 영향 .....	53
<b>V. 논의 .....</b>	<b>55</b>
1. 학교 적응스트레스와 여가시간 운동참여가 학교생활 부적응에 미치는 조 절효과 .....	56
2. 학교 적응스트레스가 학교생활 부적응에 미치는 효과 .....	58
3. 여가시간 운동참여가 학교생활 부적응에 미치는 효과 .....	59
<b>VI. 결론 및 제언 .....</b>	<b>62</b>
<b>참고 문헌 .....</b>	<b>64</b>
<b>- 부 록 - .....</b>	<b>1</b>

- 표 차례 -

표 1. 설문지의 주요 구성내용 .....	23
표 2. 학교적응 스트레스 요인에 대한 귀납적 내용분석 .....	26
표 3. 학교적응 스트레스 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과 .....	27
표 4. 학교생활 부적응 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과 .....	28
표 5. 배경변인에 따른 학교생활 부적응의 기술통계량 .....	31
표 6. 소통스트레스와 운동참여수준에 따른 정서적 부적응의 기술 통계량 .....	33
표 7. 소통스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향에 대한 이원 분산분석 결과 .....	33
표 8. 학업스트레스와 운동참여수준에 따른 정서적 부적응의 기술 통계량 .....	34
표 9. 학업스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원 분산분석 결과 .....	35
표 10. 경제스트레스와 운동참여수준에 따른 정서적 부적응의 기술 통계량 .....	35
표 11. 경제스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 효과에 대한 이 원분산분석 결과 .....	36
표 12. 문화스트레스와 운동참여수준에 따른 정서적 부적응의 기술 통계량 .....	37
표 13. 문화스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 효과에 대한 이 원분산분석 결과 .....	37
표 14. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응의 기술 통계량 .....	38
표 15. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	38
표 16. 소통스트레스와 운동참여수준에 따른 사회적 부적응의 기술 통계량 .....	39
표 17. 소통스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 효과에 대한 이 원분산분석 결과 .....	40
표 18. 학업스트레스와 운동참여수준에 따른 사회적 부적응의 기술 통계량 .....	40
표 19. 학업스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 이	

원분산분석 결과 .....	41
표 20. 경제스트레스와 운동참여수준에 따른 사회적 부적응의 기술 통계량 .....	42
표 21. 경제스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	42
표 22. 문화스트레스와 운동참여수준에 따른 사회적 부적응의 기술 통계량 .....	43
표 23. 문화스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	43
표 24. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준에 따른 사회적 부적응의 기술 통계량 .....	44
표 25. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	44
표 26. 소통스트레스와 운동참여수준에 따른 학업 부적응의 기술 통계량 .....	45
표 27. 소통스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	45
표 28. 학업스트레스와 운동참여수준에 따른 학업 부적응의 기술 통계량 .....	46
표 29. 학업스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	46
표 30. 경제스트레스와 운동참여수준에 따른 학업 부적응의 기술 통계량 .....	47
표 31. 경제스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	47
표 32. 문화스트레스와 운동참여수준에 따른 학업 부적응의 기술 통계량 .....	48
표 33. 문화스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	48
표 34. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준에 따른 학업 부적응의 기술 통계량 .....	49
표 35. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	49
표 36. 소통스트레스와 운동참여수준에 따른 대학환경 부적응의 기술 통계량 ..	50
표 37. 소통스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 효과에 대한	

이원분산분석 결과 .....	50
표 38. 학업스트레스와 운동참여수준에 따른 대학환경 부적응의 기술 통계량 ..	51
표 39. 학업스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	51
표 40. 경제스트레스와 운동참여수준에 따른 대학환경 부적응의 기술 통계량 ..	52
표 41. 경제스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	52
표 42. 문화스트레스와 운동참여수준에 따른 대학환경 부적응의 기술 통계량 ..	53
표 43. 문화스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	53
표 44. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준에 따른 대학환경 부적응의 기술 통계량 .....	54
표 45. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과 .....	54

- 그림 차례 -

그림 1. 소통스트레스와 여가시간 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향  
..... 33

그림 2. 경제스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향 ..... 36

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

21세기 들어 중국은 경제수준 향상으로 수준 높은 교육환경을 추구함으로써 해외 유학을 떠나는 학생이 증가하고 있으며, 현재 국내 대학 캠퍼스에서도 중국인 유학생을 쉽게 볼 수 있다(상효경, 2013). 한국에 유학을 오는 유학생들은 대부분 학업, 문화, 경제적 목적으로 한국을 선택하며, 특히 이들은 미래를 위한 준비, 주변사람의 영향, 지리적 인접성, 저렴한 유학비용, 한류열풍 등으로 인한 한국문화에 대한 관심으로 입학을 원하는 것으로 나타나고 있다(하정희, 2008; 상효경, 2013).

한국과 중국은 지리적으로 인접해 있을 뿐만 아니라 많은 부분에서 문화적 공통성을 갖고 있어서 앞으로 중국인 유학생 수는 더 증가할 것으로 전망하고 있으며(김선남, 2008), 출입국·외국인정책 통계월보 8월호(2015)에 따르면 학업을 목적으로 D-2<sup>1)</sup>비자(유학비자)를 받고 한국으로 유학 오는 유학생 수는 2010년 69,600명, 2011년 68,039명, 2012년 64,030명, 2013년 60,466명, 2014년 68,657명, 2015년 74,274명, 그 중에 중국인 유학생 수는 44,959명으로 발표하면서 점차 증가 할 것으로 예상하고 있다. 하지만, 이러한 유학생들은 부모의 기대와 자기 자신의 목표 이상의 목적의식을 끊임없이 추구함으로써 학업 스트레스가 본국 학생보다 더 많다고 할 수 있으며, 특히 대학생활에서의 과업과 낮은 사회문화적 환경으로 인해 다양한 스트레스를 경험하게 된다. 이성 및 동성친구 문제, 외국인 친구 및 교수와의 대인관계, 가족관계, 전공 공부의 어려움, 졸업 후 진로 불투명, 학비 및 유학생생활비 조달의 어려움 등으로 스트레스가 가중되고 있다.

또한 교육 현장에서 언어적인 장벽, 경제적인 불안, 향수병, 편견, 고정관념, 차별 등과 같은 스트레스를 경험하게 된다. 실제로 유학생들은 한국어 수준, 경제수준, 거주환경과 문화적응 수준이 낮을수록 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타났고

---

1) 대한민국 고등교육법의 규정에 의하여 설립된 전문대학, 대학교, 대학원(야간대학 포함) 또는 특별법의 규정에 의하여 설립된 전문대학 이상의 학술연구기관에서 정규과정(학사, 석사, 박사)의 교육을 받거나 특정의 연구를 하고자 하는 외국인

(나임순, 2006; 윤명숙, 김남희, 2013), 황병의(2010)의 연구에서는 중국유학생들이 대 학생회에서 교수와의 관계에서 스트레스가 가장 심각하다는 연구결과를 보여 줌으로써 언어적 무력감으로 인하여 스스로에 대한 실망감이 스트레스를 높이는 것으로 알 수 있다.

국내외의 많은 연구에서도 대학생의 학업 스트레스에 대해 연구자들의 관심을 불러일으키고 있다. 학업 스트레스는 개인과 환경의 상호작용 과정에서 개인의 대처 능력이나 자원을 초과하는 요구가 있을 때 발생하는데(Chandler, 1987), 대학생들은 주변의 기대와 요구가 많아지면서 심리적 부담 또는 긴장, 근심, 우울, 초조함과 같은 심리적 상태를 높아진다. 경쟁이 심한 한국에서 중국유학생들의 학업스트레스는 매우 심각하다고 할 수 있으며, 정신건강에도 부정적인 영향을 미친다는 관련 연구가 지속적으로 보고되고 있다(DuBois et al, 1992; MacGeorge, Samter, & Gilihan, 2005; 문경숙, 2006; 정철상, 2011; 강철우, 2014, 재인용). 선행연구에서 유학생들은 우울, 불안, 고립감, 외로움 등의 심리적 부적응을 경험할 가능성이 높으며(Constantine, Okazaki & Utsey 2004; Misra, Crist, & Burant, 2003; Sumer, Poyrazli & Grahame, 2008; Wang & Mallinckrodt, 2006; Wei, Heppner, Mallen, Ku, Liao & Wu, 2007; 정지숙, 2013 재인용), Moris(2000)는 새로운 사회에서의 부정적 경험이 희망을 상실하게 만들고, 강한 스트레스로 인해 우울과 불안을 경험하고 부적응적인 행동을 보인다고 밝히고 있다(Furukawa, 1997). Dillard & Chisolm, 1983; Padilla, Alvarez & Lindohlm(1986)의 연구에서도 현지 학생보다 유학생들이 심리적 문제를 가진 위험집단이 될 가능성이 높다고 보고 하였다. 이러한 높은 학업 스트레스로 인하여 자살에까지 이른다고 보고되었다(이서원, 장용언, 2011). 지난 2010년 5월에는 성균관대학교에서 23세의 중국유학생이 학업 스트레스로 인해 도서관에서 자살 소동을 일으키면서(서울=뉴시스), 중국유학생들은 한국 학교생활에서의 많은 어려움으로 부정적인 반응을 보이는 것으로 밝혀졌다(이승중, 1995).

한편, 학교생활부적응은 개인이 학교의 교육적 가치, 규범 및 질서 등 불균형 상태에 이르게 됨으로써 학교환경에 적응하지 못하고 갈등하며 부정적 행동특성을 보이는 것으로 개인 심리적 요인, 학교 환경적 요인, 가족환경 요인, 사회 환경적 요인 등으로 다양하다(오수연, 1999). 특히 이들은 자아존중감과 학업관련 스트레스가 학교적응 문제에 영향을 미친다는 연구 결과를 보고하고 있다(이경아, 정현희, 1999).

이러한 부적응 현상을 나타내는 학생들은 한 가지 요인에 의해서가 아닌 각 요인간의 상호복합적인 작용으로 인하여 학교생활에서 부적응을 겪게 되는 것이다. 최근 연구에서는 유학생들이 한국이라는 새로운 환경에서의 대학적응과 관련하여 연구가 진행되고 있으며, 선행연구에 따르면 이들의 학교적응에 영향을 미치는 요인으로는 여러 가지가 있지만 여가활동의 참여가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과를 지속적으로 보고하고 있다(강선영, 2010; 김기오, 서정교, 2009; 박혜란, 2007; 최장호, 2010).

유학생들의 스포츠 활동 참여는 지속되는 긴장 상태에서 벗어나 새로운 활력소를 재충전하고 체력이 향상되며 기분이 상쾌하고 새로운 것을 알게 되고, 다양한 인간 관계를 새롭게 경험하고 사회적으로나 정신적인 훈련을 하게 되며, 사회생활 및 학교생활 적응에 큰 영향을 준다고 보고되었다(최민희, 2006). 여가활동은 개인의 생활 수준 및 복지수준을 나타내는 상징적인 지표로 사용되며 여가활동을 통해 개인은 다양한 긍정적인 성과를 얻을 수 있으며 이중 가장 궁극적인 성과는 여가활동이 만족감과 행복감에 기여한다는 것이다(김송희, 2008).

여가시간 운동참여는 개인의 삶의 질을 높일 뿐만 아니라 취미생활을 즐기거나 건강을 증진할 수도 있으며 사회적인 교류와 인간관계를 적극적으로 원활히 할 수 있다(손유진, 2003). 특히, 여가운동 참여는 일상생활 중 기쁨과 즐거움을 제공하며, 긍정적이며 적극적인 자아개념을 형성시키고, 대인관계 증진, 사회성 함양, 구성원간의 협동심 및 연대감을 조성하는 등 효과적인 사회적지지 활동으로 인식되고 있다(이흥구, 1998). 즉, 여가시간 스포츠 활동은 개인의 심리적 적응을 도와주고 사회적 지지를 향상시켜 줌으로써, 학교생활의 스트레스를 완충시켜 건강증진 및 학교생활 적응에 중요한 역할을 담당할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 현재 국내 중국 유학생들을 대상으로 학교적응 스트레스가 학교생활 부적응에 미치는 심리적 변인들에 대한 체계적인 연구가 필요하다는 문제를 제기한다. 다시 말해서, 학교 적응스트레스가 학교생활 부적응에 영향을 미칠 때 여가시간 운동참여 수준이 이 변인들 간의 관계에서 어떠한 조절효과, 즉 상호작용 효과를 유발하는지를 규명하는 노력이 요구된다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 중국유학생들을 대상으로 학교적응 스트레스와 여가시간 운동 참여수준이 학교생활 부적응에 미치는 영향에 대해서 분석하고, 학교적응 스트레스와 결과 변인인 학교생활 부적응 간의 관계에서 여가시간 운동참여가 어떠한 조절 효과가 있는지를 검증하고자 한다.

## 3. 연구문제

본 연구의 목적을 성취하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중국 유학생들의 학교적응 스트레스(소통스트레스, 학업스트레스, 경제스트레스, 문화스트레스, 미래진로에 대한 불확실성 스트레스)는 학교생활 부적응(정서적 부적응, 학업 부적응, 사회 부적응, 대학환경 부적응)에 유의한 영향을 미치는가?

둘째, 중국 유학생들의 여가시간 운동참여수준은 학교생활 부적응(정서적 부적응, 학업적 부적응, 사회적 부적응, 대학환경 부적응)에 유의한 영향을 미치는가?

셋째, 중국 유학생들의 학교적응 스트레스에 따른 학교생활 부적응은 여가시간 운동참여수준에 따라서 다르게 나타나는가?

## 4. 용어의 정의

### 1) 학교적응 스트레스

학교적응 스트레스란 유학생들이 한국생활에 대한 어려움으로 학업에서 경험하는 대인관계 진로 및 취업, 가치관, 경제, 이성등과 관련된 다양한 심리상태라고 할 수 있다(배옥현, 홍상욱, 2008). 본 연구에서는 중국유학생들 대상으로 개방형 설문지를 이용하여 귀납적 내용분석 실시 후 중국유학생들의 학업 스트레스요인에 대해서 5개 하위요인으로 구성하였다. 구체적으로 수업과 대화에 어려움을 느끼는 언어적인 소통스트레스, 졸업과 성적 학위취득에 대한 걱정을 일으키는 학업스트레스, 학비, 생활비 등 재정적인 어려움을 일으키는 경제스트레스, 새로운 문화적응에 어려움을 느끼는 문화스트레스, 졸업 후 취업에 대한 고민을 일으키는 미래진로에 대한 불확

실성 스트레스 요인으로 점수가 높을수록 학교적응 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다.

## 2) 학교생활 부적응

학교생활 부적응은 개인이 학교생활에 적응해 가는데 있어서 학교의 교육적인 가치 또는 규범에 맞지 않는 행동을 하거나 인간관계 및 사회적 환경에 균형이 깨져 부적절한 행동을 보이는 것을 의미한다(교육출판공사, 1980). 본 연구에서는 Baker와 Siryk(1989)가 대학생활적응척도(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 제작한 측정도구를 현진원(1992)이 번안한 척도를 통하여 학교생활 부적응에 대해서 4개의 하위요인으로 구성하였다. 구체적으로 일반적으로 겪는 심리적 스트레스 및 신체화 장애 정도를 측정하는 정서적 부적응, 대학 내에서 대인관계나 생활 부적응 정도를 측정하는 사회적 부적응, 대학 내 학업과 관련된 시험, 수업 등을 측정하는 학업적 부적응, 대학 환경에 대한 전반적인 유대감을 측정하는 대학환경 부적응 요인으로 점수가 높을수록 학교생활 부적응 수준이 높은 것을 의미한다(이정희, 2009).

## 3) 여가활동 운동참여

여가활동 운동참여는 건강 증진 및 유지, 자기개발, 기분전환, 스트레스 해소와 즐거움 등 삶의 질 향상으로 자유 시간에 행하는 활동 그 자체의 견해로서, 학업에서 벗어나 휴식 및 즐거움을 경험하며, 교양증진을 시키는 자발적이고 위락적인 활동을 의미한다(오상훈, 고미영, 2003). 본 연구에서는 Godin & Shephard(1997)의 여가시간 운동질문지를 바탕으로 이용하여 일주일동안 여가시간에 “15분 이상” 운동 참여를 묻는 문항으로 고강도(숨이 차고 심장 박동수가 빠르게 뛸 정도), 중강도(약간 땀이 나는 상태), 저강도(힘이 거의 들지 않은 상태)로 구분하여 운동빈도를 측정하였으며, 고·중·저 강도에 가중치를 부여하여 총합점수가 높을수록 여가운동 참여 수준이 높은 것으로 조작적인 정의를 하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 학교적응 스트레스

#### 1) 스트레스의 개념

스트레스의 정의는 인간이 어려운 상황에 처했을 때 느끼는 심리적, 신체적 긴장 상태를 의미한다. 스트레스에 대한 정의는 시대와 학자, 사용하는 분야에 따라 매우 다양하다. 스트레스(stress)의 어원은 라틴어 ‘Stringer’에서 유래되었다. 즉 ‘팽팽하게 죄다’ 라는 뜻이다. Selye가 1956년에 ‘개인에게 의미있는 것으로 지각되는 외적 · 내적 자극’ 이라고 정의하였다. 17세기에 이르러 고뇌, 억압, 곤란이나 역경 등을 의미하는 스트레스(stress)로 쓰이기 시작하였으며(Ivancevich & Matteson, 1980), 오늘날의 스트레스라는 용어는 19세기에 힘이 가해지는 물체의 압력이나 그에 저항하는 긴장을 뜻하는 물리학과 공학용어의 근원으로 인공구조물의 설계에서 구조물이 견뎌내는 여러 가지 외부적 자극을 스트레스라고 하였다. 이러한 용어는 20세기에 이르러 심리학의 스트레스 이론에 영향을 미쳐 정신질환이나 의학에 사용하게 되었다(대한심신스트레스학회, 1997).

스트레스는 새로운 환경에 반응할 때 나타나는 것으로 개인적인 차이를 보이며 상황에 요구되는 에너지를 최대한 발휘할 수 있게 하는 긍정적인 힘이 될 수 있는 반면에 에너지를 소모시키고 질병에 취약하게 하는 부정적인 요인일 수 있다(Berlyne, 1971). 실제로 스트레스 상황에 놓이면 혈당수준, 호흡률, 혈압 등의 생리적 변화 반응이 일어나는데 이는 심리적인 이유로 인한 신체적인 질병을 야기할 수 있다는 것이다(홍숙기, 1998). 또한, Lazarus & Folkman (1984)은 스트레스가 개인과 환경 간에서 환경의 요구에 개인이 가진 수용 한계를 초과하며, 자신의 안녕을 위협한다고 판단될 때 발생된다고 주장하고 있었다.

한준상(1995)은 스트레스는 생물체의 성장을 위한 원동력으로서 그것이 부족하면 오히려 삶의 의욕을 저하시킨다고 보고하였다. 이처럼 스트레스가 현대인과 아주 밀접한 유대관계를 가지면서 사람에게 이로운 스트레스(eustress)와 해로운 스트레스(distress)를 작용한다. 스트레스를 받을 때 당장에 부담스럽더라도 적절히 대응하여

자신의 삶이 더 좋아질 수 있는 스트레스는 이로운 스트레스이고, 자신의 대처나 적응에도 불구하고 지속되는 스트레스는 불안이나 우울 등의 증상을 초래할 수 있는 해로운 스트레스라고 한다(주현, 2013).

## 2) 학교적응 스트레스

학교생활적응이란 학교생활을 하면서 접하게 되는 여러 가지 교육적 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나, 자신이 학교생활의 모든 상황과 환경에 바람직하게 수용하는 것이라고 하였다(안영복, 1985). 학교생활에 잘 적응하는 학생은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 대인관계나 학교의 규범 및 질서와 적절한 조화를 이루며 행동특성이 바람직하게 형성되어 개인의 성장은 물론 학교와 사회 발전에도 큰 도움을 주게 된다(안영복, 1985; 오영미, 2015).

대학생활 스트레스는 다양한 학문적, 사회적, 개인적 도전에 직면해 있는 대학생들에게는 중요한 문제이며, 대학생활의 적응과 학업 및 사회적 성공에 많은 변인들이 영향을 주고 있다(김경희, 2014). 대학생들은 이전과 다른 사회적, 학문적 환경 속에서 새로운 교우관계, 자기관리, 생활양식의 변화, 진로와 취업에 대한 고민 등으로 인해 스트레스를 경험하며, 이러한 다양한 대학생활 스트레스로 인해 많은 어려움을 경험한다(Coffman & Gilligan, 2002). 특히, 언어적 한계로 학교에서 요구하는 지식을 탐구하기 위한 시간이 한국 학생들보다 상대적으로 부족한 대부분의 유학생들은 학교 내에서 학업, 언어장벽, 교수 혹은 학우들과의 소통 및 관계 형성문제, 경제적 문제, 향수병, 편견, 차별 등으로 인한 스트레스가 부담감·긴장·근심·공포·우울·초조함 등과 같은 불안정한 심리상태를 가져오고 이는 자살이나 중도이탈 등의 부정적인 결과를 초래한다(김현희, 2006; 구봉주, 2011).

이춘희(2007)의 연구에서 대학생의 스트레스는 학업과 대인관계에서 문제를 일으키며, 우울, 불안 등의 정서적 심리적 부적응을 유발하는 것으로 나타나며, 대학문화라는 공간에서 대인관계 및 문화적응 어려움, 취업난과 같은 외부적 환경요인들 때문에 대학스트레스를 더욱 가중시키고 있다고 보고하였다(강부명, 2003). 또한, 대학생들이 입학과 동시에 취업준비를 해야 하는 사회적 상황에서 학업 관련 스트레스, 교수와의 관계, 경제문제, 미래취업난 문제 등으로 나타났고 경제위기 이후 취업이 어려워지면서 스트레스를 더 많이 느끼면서 취업을 못한 학생들은 자신의 처지를

비관하여 자살을 시도하거나 범죄를 일으키는 등 대학생활 부적응뿐만 아니라 사회에 많은 문제를 일으키고 있다(임민아, 2007; 장미진, 2012).

원호택, 김순화(1985)의 연구에서는 대학공부문제가 대학생들에게 가장 스트레스를 주고 있는 요인으로 설명했으며, 신윤아(1998)의 연구에서도 학업문제, 장래 및 진로 문제, 동성친구 관계, 가족관계, 교수와의 관계, 이성친구의 문제, 경제문제, 가치관 문제 순으로 대학생활에서 스트레스를 일으키는 요인으로 보고되고 있다. Koyama(2005)는 유학생들은 일상생활에서 소통뿐만 아니라 과중한 학업과제, 필기, 수업의 이해, 에세이 작성, 시험, 발표수업, 고립감, 자원의 결여, 성공적 목표 설정의 실패, 경쟁, 책임감 등으로 인해 학업스트레스를 경험, Lin, Yi(1997)은 유학생들은 학업으로 본국 학생들 보다 더 많은 스트레스들을 경험한다고 보고하였다.

또한 오미향과 천성문(1994)은 공부나 성적으로 인해 그 일이 너무 힘겹고 하기 싫거나 귀찮다고 생각되어 겪게 되는 정신적 부담과 긴장, 근신, 공포, 우울, 초조함 등과 같이 편하지 못한 심리상태라고 정의하면서, 학업스트레스의 원인을 세부적으로 시험, 성적, 공부, 수업, 학교환경, 주위환경, 진로, 가족과 관계, 교사와 관계, 친구와 관계 및 가정환경으로 학업스트레스가 나타난다고 보고하였다.

이상의 선행연구들을 종합해 보면 학생들이 공부나 성적으로 인해 겪는 심리적인 부담감과 우울, 긴장, 초조함과 같은 부정적인 심리상태뿐만 아니라 여러 가지 환경적인 문제, 대인간 상호작용, 경제, 문화적인 문제 등이 학교생활 적응에 부정적인 영향을 미치는 요인으로 확인되고 있다. 본 연구에서는 학교적응 스트레스를 다음과 같이 5가지 요인으로 대별하면 논의하고자 한다.

### (1) 소통스트레스

대학생활에서 언어능력은 의사소통 및 강의를 이해하기 위해서 필수적이다. 하지만, 대부분의 중국유학생들은 한국어수준에 따라서 적응정도의 차이를 보인다고 하였다(허춘영, 1999; 최태일, 2001).

외국인 유학생의 언어능력은 강의내용 이해, 시험, 협동학습과 내국인 학생과의 교우관계에서도 영향을 미친다는 보고들이 있다(Andrade, 2006; Karuppan et al., 2011). 조수현(2010)은 한국어 미숙달이 대학생활적응의 하위 영역 중 학업적응과 사회적응에 부정적 영향을 미친다는 연구결과를 얻었으며, 영어로 강의를 제공하는 대

학의 존재(교육과학기술부 대학지원실, 2011)와 영어권 화자에 대한 한국인 학생의 우호적인 태도를 감안할 때 외국인 유학생의 대학생활 적응 연구에 있어서 한국어 능력과 영어 능력을 모두 고려해야 한다고 보고하고 있다.

언어능력은 학업을 유지하고 지속시켜주는 수단이기 때문에 중국인 유학생들의 대학적응에 있어서 매우 중요한 요소이며, 많은 중국인 유학생들이 한국생활 및 학업과 관련해 겪는 여러 어려움들 중 언어장벽이 대표적이라 할 수 있다. 한국어 미숙으로 인해 보고서 작성, 노트 필기에 많은 어려움이 있고 학사진행 사항을 이해하고 준비하는데도 한국인 학생들이나 조교의 도움이 필요한 실정이다(김선아, 2010).

또한 이은실(2008)은 중국인 유학생의 한국대학에서 생활실태를 조사한 결과 언어적, 생활적, 문화적 적응 등 전반적인 생활환경 부분에 대해서는 만족하고 있지만, 어려움을 가장 많이 겪는 문제는 언어상의 문제라고 보고하였다. 유사하게 ZouZhendong(2009)연구에서도 중국인 유학생의 대인관계, 학업성취도 및 한국어 숙달수준이 대학생활 적응과 밀접한 상관을 갖는다는 사실이 밝혀졌다.

## (2) 학업스트레스

학업스트레스란 학교생활 장면에서 학생들에게 나타나는 주요한 스트레스로 학업과 관련하여 심리·사회적으로 유발하는 좌절, 억압, 갈등, 불안 등으로 인해 초래되는 심리적 압박감이다(유성은, 2002; 김용래, 김태은, 2004). 학생들은 지식에 대한 과잉요구에 직면해 있지만 충족시켜줄 시간적 여유가 부족한 것에서 스트레스가 발생된다(Carveth et al., 1996). 학업스트레스는 학생들이 학업으로 인해 유발되는 부적응 심리상태(이경오, 2001), 즉 학생들의 학업으로 인하여 긴장, 근심, 우울, 초조감 등의 심리를 경험하는 정도를 말한다(오미향, 천성문, 1994). 유학생들은 학업 부분에 있어서 그 나라 학생들에 비해 더 많은 문제들을 경험하고 있는 것으로 나타났다(Lin & Yi, 1997), 과중한 학업 과제, 고립감, 자원의 결여, 성공적 목표 설정의 실패, 경쟁, 학업 기한, 책임감 등으로 인해 학업스트레스를 경험한다(Koyama, 2005).

신현균(2002)의 연구에서 학업스트레스가 높으면 부정적 정서를 유발할 수 있다고 주장했다. 다시 말하면, 중국 유학생들은 학업적인 면에서 한국어를 공부해야 하고 자신의 전공 이론과 실기 연계한 각종 지식들을 습득해야 하는데 정신적으로 많은

스트레스와 압박을 받아 우울, 불면증, 자신감 결여 등의 문제를 일으킨다.

### (3) 경제스트레스

경제적 스트레스란 유학생들이 학비 및 기타의 재정적 어려움으로부터 받는 정신적, 심리적 긴장상태를 의미한다. 특히 노자경(1996)은 경제스트레스는 스트레스의 하위개념으로 경제적인 어려움, 압박, 긴장, 불안정성 등으로 받아들여지고 있으며, 본인이나 가족의 경제적 상황에 대해 느끼는 긴장감을 의미한다고 하였다.

Mallinckrodt & Leong(1992)은 대부분의 유학생들은 학비 및 기타 재정 문제 등 나아가 일상생활에서 일과를 수행하는데 있어서의 어려움에 이르기까지 타국의 사회에 적응하는데 심각한 어려움을 겪는다고 하였다(최금해, 2008 재인용). 또한 한국에서 공부하고 있는 유학생들이 겪는 어려움으로 인간관계와 문화적 문제 그리고 경제적인 문제를 지적하였다(이승중, 1995). 재한중국 유학생 대부분은 부모로부터 처음 분리되어 독립적으로 생활하는 경우가 많아 학업과 대학생활의 어려움뿐만 아니라 재정적인 어려움을 겪는다(이결, 2012).

경수영(2010)은 유학생들이 겪는 심각한 어려움 중의 하나로 경제적인 어려움을 제시하면서 아직까지 한국보다 현저하게 낮은 중국의 기본 연봉은 저소득 고소비의 유학생생활에 큰 영향을 준다고 보고하였으며, 미국 유학생들을 대상으로 실시한 연구에서도 대부분의 유학생들이 재정적인 문제로 인하여 타국 사회에 적응하는데 심각한 어려움을 겪는다고 보고하였다(Mallinckrodt & Leong, 1992. 최금해, 2008재인용).

### (4) 문화스트레스

문화적응 스트레스란 유학생들이 모국의 환경과 다른 새로운 환경에서 대학생활을 하면서 새로운 문화에 적응하고자 할 때 발생하는 이중문화 차별감, 심리적 고통, 대인관계 문제 또는 어려움과 관련된 문화과정에서 받는 스트레스를 의미한다(Berry & Williams, 1991).

문화적응스트레스는 심리적 혼란과 부적응적 행동의 일반적인 현상을 망라하는 것이다(Berry & Williams, 1991). 이는 신체적·심리적·사회적 양상을 포함하는 것으로, 낮은 수준의 정신건강 상태, 소외감, 정체성 혼란 등의 일련의 스트레스 행동들을 동반한다(Berry, Kim, Minde, & Mok, 1987). 문화적응스트레스는 신체적 건강,

의사 결정, 직업적 기능, 자신의 장애의 인정과 적응 및 상담자와 클라이언트 관계에 부정적인 영향을 미치며, 사회적 통합을 어렵게 하고 개인에게는 위기를 가져온다(Smart, Smart, 1995).

Philps와 Norsworthy 등(1997)에 의하면 유학생들은 향수병, 음식문제, 언어문제, 의료서비스, 경제적 문제, 미래의 직업에 대한 계획, 우정을 발전시키는 일, 일상사, 이성과의 사회적 관계, 집을 구하는 일, 새로운 집에 적응하는 일, 문화적·종교적 관습을 지속하는 일, 사회의 폭력, 인종차별, 새로운 관습과 교육체계에 적응하는 일 등에 대한 걱정과 요구를 가지고 있다(엄혜경, 2003 재인용). 중국인 유학생들은 대인관계 형성에 어려움을 나타내는 이유로 한국 문화에 적응하기 힘든 것, 한국 친구를 사귀지 못하는 것, 정서적 지지를 받지 못하는 것, 생활태도의 차이로 한국인과의 교제가 힘든 것 등이 있다(허춘영, 김광열, 이장한, 1999).

#### (5) 미래 진로에 대한 불확실성 스트레스

미래 진로에 대한 불확실성 스트레스는 유학생들이 대학 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 대학생활 중에 신체적, 심리적 상태가 불안정하며 위기나 긴장감으로 불안감을 느끼는 상태를 말한다. 대학졸업 후 취업의 불확실성에 의해 유발되는 취업 불안은 지적, 정의적, 신체적으로 가장 활발하게 활동하고 성장할 대학생들의 심신의 건전한 발달을 저해할 뿐만 아니라 심한 경우 우울증이나 대인기피 등과 같은 반사회적인 증상을 유발하고 있다(김혜정, 2004; 정의석, 노안영, 2001; 조민제, 2010 재인용).

중국의 급속한 경제성장으로 중국과 한국은 더 많은 국제적 교류를 필요로 하고 있으며 자연스럽게 한국으로 유학을 선택하는 중국 학생들도 많아지고 있다. 중국 유학생들은 국내에 유학을 온 목적은 개인별로 조금씩 다르다. 주로 취업을 하기 위한 목적과 앞서가는 여러 첨단 분야의 기술 습득을 위한 것도 있으며, 학위취득이나 석사·박사 등 전문분야의 학위 취득에 목적을 둔 학생들이 많은 것으로 드러났다(조자강, 2009). 하지만 미래 진로에 대한 불확실성은 학생들이 진로목표를 달성해가는 과정에서 진로계획 및 진행을 방해하는 개인이 지각하는 내적·외적 상황을 의미한다(손은령, 2001).

## 2. 학교생활 부적응

### 1) 대학생활 부적응

부적응(maladjustment)이란 개인이 처해있는 환경과 상황에서 바람직하고 조화로운 관계를 이루지 못하는 상황을 말한다. 즉, 사회생활을 하고 인간관계를 맺는데 있어서 그 사회의 질서, 규범에 적응하지 못하여 사회에 대하여 문제가 될 뿐 아니라 자신의 발전에도 바람직하지 못한 상태를 말한다(교육심리학용어사전, 2000). 또한 학생들이 학교생활을 적응하는 과정에서 갈등과 욕구불만이 초과하여 이를 해결하지 못하고 학교를 이탈하거나 공격적 행동, 학교공포증, 등교거부, 무단결석, 중도포기 등 부적응 행동을 보이는 것이다(이복희 외, 2011; 박미영, 2015 재인용).

대학생활 부적응의 개념은 다양한 관점에서 정의될 수 있는데, 학교생활 부적응이란 여러 가지 부적응 행동 특성들이 학교라는 생활영역 안에서 나타나는 것으로 개인의 욕구가 학교의 환경과 대인관계 등 학교 내에서 나타나는 갈등과 부적절한 행동 등을 보이는 것을 의미한다(김현주, 2000). 즉, 개인이 학교 및 학급사회에서 적응해 나가는데 있어서 부적합한 행동을 보이는 것으로 학교의 교육적 가치와 규범 그리고 질서에 맞는 타당한 행동을 못하거나, 대인관계나 사회적 환경에 대한 개인의 행동양식이 불균형 상태에 놓여지는 것을 말한다(손민경, 2005). 따라서 대학생활 부적응이란 대학생의 다양한 부정적 행동 특성들이 대학교 생활이라는 하나의 삶의 영역에서 개인의 욕구가 학교 내 환경과의 관계에서 수용 또는 충족되지 못하므로 인하여 갈등과 부적절한 행동을 나타나는 것을 의미한다(최재영, 2007).

조명희, 박수선(1998)의 연구에서 스트레스와 대학생활 적응의 관계는 스트레스가 적을수록 대학생활적응이 높아지는 것을 나타내며, 대학생의 스트레스와 대학생활적응은 밀접한 관련이 있다. 즉, 스트레스가 많이 받을수록 대학생활부적응 현상을 일어난다. 양현정(2003)은 학교생활에서 겪는 스트레스수준이 높을수록 대학생활 적응수준이 낮아진다고 했다.

본 연구에서는 Baker와 Siryk(1984)이 제시한 대학생활적응의 4가지 개념을 토대로 대학생활 부적응을 정서적 부적응, 사회적 부적응, 학업적 부적응, 대학환경 부적응 4가지로 분류하였다.

### (1) 정서적 부적응

정서적 부적응(emotional maladjustment)이란 대학에서 대학생들의 상호관계성, 삶의 방향, 자기가치 등 개인의 인성형성에 있어서 핵심이 되는 자기 존재의 본질, 위치, 역할 등 자기탐색과정을 통해서 나타나는 정서적인 문제와 신체적인 문제의 정도를 통해서 나타나는 부적응을 의미한다. 정서적 부적응에는 스트레스, 신경 긴장 등을 포함한다.

성시복(1989)은 정서 부적응 학생이 정상학생들에 비해 지능, 학업성적, 사회적 수용도가 낮았으며, 결석율도 높게 나타났다고 하였으며(남희경, 1997 재인용), 옥경희(2001)는 남학생들이 여학생들보다 정서적인 면에서 더 잘 적응을 하는 것으로 보고하였다. 즉, 정서적 부적응 학생들은 전반적인 학교생활에 대한 수용도가 낮으며, 여학생들이 남학생들보다 정서적부적응을 더 많이 받는다는 것을 알 수 있다.

### (2) 사회적 부적응

사회적 부적응(social maladjustment)이란 학생들이 대학이라는 사회적 삶에 적응을 하지 못하는 정도를 의미하는 것으로, 사회에서 불안정하고 지지적인 도움을 줄 수 있는 친구나 부모와 같이 사회적 관계가 제대로 형성되지 못하면서 발생하는 원활하지 못한 의사소통과 사회적 관계에서 발생하는 어려움을 겪는 것 등을 모두 포함한다.

손유진(2003)은 동아리활동을 참여하는 집단이 동아리 활동을 비참여 집단보다 사회적응과 정서적응이 높게 나타났고 보고해 대학생활에서 동아리활동 참여가 대학생들의 사회적 부적응 현상을 감소시킬 수 있음을 나타내는 결과이다.

백성희(2013)는 외국인 유학생은 의사소통, 문화적응, 대인관계, 학업방식의 차이에서 받는 어려움과 재정문제로 힘들어 하고 있으며, 진흙(2015)은 중국 유학생들은 대부분 언어문제, 경제적 문제, 학업시스템 적응 및 사회관계, 향수병 및 사회적응과 관련된 스트레스를 받고 있는 것으로 보고하였다.

### (3) 학업적 부적응

학업적 부적응(academic maladjustment)이란 학생들이 대학에서 요구하는 학습적 수준에 도달하지 못해서 일어나는 부적응 행동을 의미한다. 학교생활에 적응을 못한

다는 것은 학업에 대한 태도와 감정, 동기 등이 부정적이므로 학업성적이 하락되고, 행동 특성이 바람직하게 형성되지 못해서 개인의 성장이나 생활 적응에 부정적인 영향을 미칠 것이다.

이현주(1996)는 고등학생을 대상으로 시험불안, 학업불안에 미치는 영향에 대해 연구한 결과 학업불안 수준이 높을수록 시험수행도가 낮게 나타난 것으로 보고하였다.

최송미(1999)의 연구에서 한국과 중국 대학생은 모두 학업성적이 좋지 못한 학생들은 학업성적이 높은 학생보다 대학생활 적응에서 어려움을 겪으며, 즉 학습공부에서 바람직 못한 경험을 하게 되고 이는 다시 개인의 학업성적에 영향을 미치는 악순환이 계속된다.

#### (4) 대학환경 부적응

대학환경 부적응(university environmental maladjustment)이란 학생 자신이 다니고 있는 대학에 대한 애착이나 호감도, 대학과 학생간의 유대감의 정도를 나타내는 것으로 대학에 대해 만족도를 통해 적응의 정도를 나타낸다. 예를 들어, 학생이 대학에 대해 만족도가 높을 경우 학교적응 정도가 높은 것을 의미하며, 대학에 대해 만족도가 낮을 경우 학교적응 정도가 낮은 것을 의미하게 되면서, 대학환경에 대해 부적응 현상을 말하는 것이다.

이혜경(2009)은 청소년들의 학교 내에서 부적응 현상을 교사에 대한 태도, 친구를 대한 태도, 학습관련 태도 및 행동, 학교교직, 학교행사 참여에 대한 불만족, 비협조적 그리고 비자발적인 행동으로 보고하였다. 박경민(2008)은 환경요인이 학교부적응에 영향을 미치는 것으로 보고했으며, 하미화(2009)는 친구와 교사의 지지가 높을수록 부적응 현상을 완화한다고 하였다.

## 2) 학업부적응 행동유형

학생들은 학교에 부적응적인 요인을 가지고 있어, 학교부적응의 기준을 명확히 정하기가 쉽지 않다. 하지만, 보편적으로 학교생활을 성실하게 하지 못하고 일반적인 문제행동을 보이는 학생을 학업 부적응 학생으로 볼 수 있다(이명숙, 2008).

학교생활에서 문제가 되고 있는 학교부적응 행동을 유형별로 살펴보면, 한국형사

정책연구원(1992)은 부적응의 유형을 학습부진과 무단결석, 수업태도불량 및 잦은 지각 등을 포함하는 ‘학업과 관련된 유형’, 흡연, 음주, 각성제 복용, 환각물질 사용 및 약물남용 등을 포함하는 ‘약물남용과 관련된 유형’, 낙서, 반항, 기물 파손, 흉기 소지, 갈취 및 도벽 등이 포함된 ‘타인과 관련된 유형’, 이성교제, 성 경험, 임신경험, 성폭행 및 성과 관련된 고민 등을 포함한 ‘성과 관련된 유형’으로 나누었다. 또한, 이경은(1998)은 무기력, 불만, 이상행동, 불안, 지나친 수줍음, 시험이나 학교에 대한 공포, 자살기도 등 ‘정서와 관련된 유형’을 포함시키고 있다.

### 3. 여가시간 운동참여

#### 1) 여가의 개념과 분류

여가(Leisure)의 어원은 고대 그리스어인 Schole(스콜레)와 라틴어인 Licere(리케레)에서 찾을 수 있는데 그리스어인 Schole는 철학이나 문화적 창조활동과 관련되는 뜻을 가지며, 학술토론이 열리는 장소 뜻으로 오늘날에는 영어의 School 또는 Scholar이라는 뜻으로 바뀌어 사용되고 있으며, 라틴어인 Licere는 ‘자유롭게 되다’(to be free) 또는 ‘허락하다’(to be permitted) 라는 뜻을 가지며 현재 여가(Leisure)의 어원이 되었다(김오중, 2000; 김덕진, 2002 재인용).

국어사전에에서도 여가를 ‘일이 없어 남는 시간’이라고 정의 내리고 있으며, 영어사전에서는 ‘일을 하지 않고 편안한 휴식을 취하며 좋아하는 것들을 하는 시간’이라고 정의 내리고 있다.

양명환(1998)여가란 개인이 가정, 노동 및 기타의 사회적 의무로부터 자유로워진 상태에서 휴식, 기분전환, 자기계발 및 사회적 성취를 이루기 위하여 사용되는 시간으로 정의할 수 있다. 즉 여가는 개개인의 일상생활 여러 가지 의무로부터 개방성, 자유선택에 의해서 이루어지는 행위의 자발성, 개인의 자아를 진실하게 나타내주는 자기표현성, 순수한 즐거움 속에서 영위되는 자기 창조적 활동, 나아가 사람의 보편적인 현상으로서의 생활양식이라는 여러 가지 특성을 지니고 있다(김광득, 1997). 여가는 해석의 주관성이 강한 복합 개념으로 그 의미가 복잡하고 다양하며, 역동적, 총체적인 특성을 지니고 있다. 즉, 인간의 사회행동 중에서 하나의 명확한 영역을 이루고 있는 것은 아니며, 각각의 영역 내에 있는 생활 활동도 모두 여가일 수 있으

며, 여가는 하나의 행동영역이 아니고 하나의 행동양식인 것이다(노용구, 2006).

여가는 사회적과 경제적 측면에서 깊은 관계를 가지면서 변화해 왔고, 학자간의 견해도 매우 다양하고, 이처럼 여가(leisure)는 시대적 상황과 학자들의 관점에 따라 여러 가지로 해석되고 있으나, 일반적으로 여가에 대한 개념은 시간적인 측면에서 볼 때 일과 생리요구에 기본적으로 필요한 시간들이 충족되고 난 후 개인이 자유롭게 사용할 수 있는 잉여시간을 의미하며, 기계산업화발전 시대로 개인의 창의력이 소멸되어 여가는 산업사회의 병리현상을 예방하고 치유하는 수단으로써 그 역할 및 중요성이 각광을 받고 있다(김덕진, 2002).

Mckechnie(1974)는 여가활동 분류기준을 동기 및 표현의 형태로 구분하면서 조작적 활동, 공작적 활동, 지적 활동, 일상적 활동, 스포츠 활동의 5가지 영역으로 구분하였다. 먼저, 조작적 활동은 자동차 수리, 당구, 사냥 등이고, 공작적 활동은 요리, 의상 디자인, 뜨개질 등을 의미한다. 지적활동에는 영화관람, 음악 감상 등이 있고, 일상적 활동에는 정원 가꾸기, 일광욕 등이 있으며, 스포츠 활동에는 배드민턴, 야구, 축구, 조깅, 등산 등을 의미하고 있다.

Iso-Ahola(1980)는 스포츠 활동, 사회활동, 공작활동 등으로 여가를 분류하면서, 행위자의 여가형태를 기준으로 능동적 여가와 수동적 여가로 분류하였다. 스포츠 활동에서는 모트, 야구, 농구, 볼링, 탁구, 조깅, 테니스, 수영 등이 있고, 사교활동에는 영화관람, 종교 활동, 음악 감상, 신문, 일광욕, TV시청, 운동경기관람 등이 있고, 공작활동에는 목공예, 요리, 바느질, 모형 만들기, 카드놀이, 퀴즈게임, 컴퓨터 등을 의미한다. 따라서, 여가에 해당되는 개념은 무려한 시간을 의미하는 것이 아니라 평화, 조용함, 자발적, 강제성 등 의무가 없는 의미를 뜻하고 있으며 여유 있는 시간을 뜻하기보다는 시간의 내용과 깊은 연관성을 가지고 있다고 볼 수 있다(Kraus, 1990; 서태양, 차석빈, 1996).

## 2) 여가활동 참여

임변장, 정영린(1995)은 여가활동은 인간의 삶의 질의 향상, 자아실현, 자기개발, 체력증진 및 행복의 추구에 효과적인 역할을 담당하며, 신체적 노동과는 확실히 구분될 수 있는 특징은 강제성이나 의무감이 아닌 선택적 행위이며 개인 자유의지에 따라 자유롭게 선택할 수 있는 것으로 자발적 행동으로 발현되는 것이다(허준수,

2002).

특히, 여가의 활동 중에서 놀이, 게임 및 스포츠 활동은 만족한 여가경험을 창조할 수 있는 통합적인 기능을 가지고 있다. 여가활동은 일상생활에서 발생하는 스트레스와 긴장을 해소하고 회복시켜주는 청량제의 역할을 하며, 자기표현의 기회, 동료의 식 함양, 마음과 신체의 통합, 신체적 건강증진, 기분전환, 새로운 차원을 통한 자기개발 또는 노력에 대한 보상 등의 인간의 욕구를 채워주는 기능을 한다고 주장했다 (Kelley, 1982; McDanies, 1982; 김승곤, 양명환, 1995 재인용).

곽한병(2005)은 여가의 긍정적 기능을 다음과 네 가지로 정의 하였다. 첫째, 여가의 기능은 휴식으로 일상생활에서 경험하는 육체적인 피로, 정신적인 스트레스를 여가활동을 통해 해소할 수 있다. 둘째, 여가는 일상생활에서 오는 권태로부터 벗어날 수 있도록 하는 기분전환의 기능을 갖는다. 즉, 인간은 일상에서 오는 권태로부터 적절하게 해소하지 못할 경우 자기상실의 상태에 빠져 일상으로부터 벗어나기 위해 노력하고, 대부분 법률적 또는 도덕적 규범을 저해하는 결과로 나타날 수 있다. 셋째, 여가의 자기개발 기능은 사람들을 기계적인 일상의 사고나 행동으로부터 벗어나게 하여 폭넓고 깊이 있는 인간적 삶을 추구할 수 있게 한다. 즉, 여가는 자기 자신이 진심으로 원하는 활동을 할 수 있도록 하고 나아가 자신의 능력을 개발할 수 있는 기회를 제공함으로써 자아실현을 이룩하고 이를 통해 개인적인 삶의 만족에 도달할 수 있게 한다. 넷째, 사회관계 안에서 각자의 위치를 자각하게 하고 사회적 역할을 배우게 하며, 인간관계의 조화적 태도와 기술을 익히게 하는 사회적 기능을 갖는다.

박혜주(1997)는 대학생활에서 여가의 중요성을 몇 가지 설명하였다. 첫째, 자기표현의 기회를 가질 수 있다. 즉, 일상생활에서 자기표현을 하지 못했던 것을 여가활동을 통해서 자신을 표현함으로써 욕구불만을 해소하기도 하고, 자신의 모습을 찾아볼 수도 있다. 둘째, 인간관계를 형성하고 관계를 개선시킨다. 여가활동은 자발적인 대인관계를 형성하고 자율적 의사소통과 애타적 태도를 촉진한다고 하였다. 대학생활이 사회에 첫발을 내딛는 것이라고 해석해 볼 때 좋은 인간관계를 형성하고 유지하는 태도를 배우는 것은 무척 중요하다. 셋째, 스트레스 해소를 통한 학업능률을 높이는 기능을 한다. 여가활동에 적극 참여하는 학생들은 그렇지 않은 학생들보다 학업스트레스 점수가 유의하게 낮음을 보여주었다. 취업에 대한 부담감으로 인한 학

업스트레스를 여가활동을 통해 해소함으로써 학업능률을 향상시킨다는 것은 무척 바람직한 일이 아닐 수 없다. 넷째, 심신의 건강과 체력을 향상시킨다. 즉, 이 시기의 여가활동을 통한 스포츠 참여는 건강 증진 및 개인의 생활력과 활동력을 증가시킬 수 있다(김덕진, 2002 재인용).

여가스포츠 활동은 결과를 중요시하는 엘리트 스포츠나 학교체육 수업과는 달리 개인의 생활영역 안에서 자기의 취미와 여건 및 환경에 따라 여가시간을 이용하여 자발적으로 참여하여 활동함으로써 개인의 생활을 풍요롭게 하는 신체활동이라는 점에서 자아실현 및 자기개발, 삶의 질 향상, 건강 및 행복추구에 효과적인 역할을 가지고 있다(이인환, 2008).

### 3) 대학생의 여가시간 운동참여

김진섭(1997)은 청년 학생층 일수록 여가 활동에 대한 열정이 강하다고 보고하면서, 18세부터 30대까지의 연령대가 여가활동에 있어서 여가시간을 열정적이고 적극적인 활동을 보여준다고 하였다. 특히, 대학생은 사회에 진출하기 전에 자기개발 및 삶의 의미와 보람을 스스로 찾고자 하는 강한 내면적인 욕구를 지니고 있으며, 지적 능력을 개발하려는 노력과 함께 원만하고 폭 넓은 인간관계를 형성하고, 자기 발견을 통한 생활방식을 터득해 나가는데 있어 다양한 경험과 여가활동을 필요로 한다. 이러한 대학생들에게 주어진 여가 활동은 학업능률 향상, 원만한 인간관계 형성, 욕구충족 및 스트레스 해소, 휴식, 취미생활 영위 등 자기표현의 기회를 가질 수 있기 때문에 그 의미가 크다고 할 수 있다(박병훈, 임상용, 2005).

대학생들의 여가 활동 참여는 대학생의 신체적, 정신적 건강을 증진시키고, 학생의 학교생활을 풍부하게 하며, 장래 가치 있는 사회생활을 영위하도록 한다는 점에서 중요성이 있다고 하겠다(김동진, 2001; 성미경, 2010).

김기환(2004)은 대학생의 여가 활동 참가는 신체적, 인지적, 태도적 여가 기술에 따른 인지된 여가 능력에 정적인 영향을 미친다고 하였으며, 강형길(2003)은 대학생의 여가운동 참가와 재미의 관계에서 여가 운동 참가자의 참여정도가 높을수록 여가 태도, 몰입 경험, 유능성 요인, 성취적 요인, 재미정도의 영향을 미친다고 하였다(성미경, 2010 재인용).

대학생들의 여가활동이 가장 활발히 이루어지는 것은 동아리활동을 통해서 이루

어지고 있다. 동아리 활동을 함으로써 인간의 사회와 조직에 적극적으로 참여하게 되도 인간성을 회복할 수 있으며 때로는 학습효과를 높이기도 한다. 특히 동아리 활동은 대학생들의 참의적인 활동 영역으로서 자아성장과 욕구를 충족시켜 줄뿐만 아니라 정규 교과과정으로는 성취하기 힘들거나 어려운 여러 가지 욕구를 충족시키는 교육적 가치도 지니고 있으며, 그들의 사고방식과 생활양식 및 여가문화 형성에 크게 영향을 미치고 있다(송병건, 2009).

## 5. 선행연구의 고찰

### 1) 중국 유학생들의 여가활동 참여에 대한 연구

이귀옥(2007)의 연구에서 중국 유학생들의 성별과 학년에서 여가활동유형에 편이한 차이를 보이므로, 대학 내의 여가시설이나 여가 프로그램 등을 성별과 학년에 따라 다양하게 운영함으로써 유학생들이 대학생활에 만족한다고 보고 있으며, 각 여가활동유형의 참여도가 높은 집단들이 대학생활에 더 만족하는 것으로 나타났다. 또한, 홍경완(2009)은 중국인 유학생들의 여가제약 요인이 무엇인지를 파악하고, 다른 요인들(용돈, 한국어능력, 유학기간, 삶의 질)과의 관계를 조사하여 정부와 학교가 외국인 유학생에 대한 전략적 방안을 제시하였으며, 중국인 유학생들의 복지정책의 일환으로 여가선용에 많은 노력이 필요하다고 제시하였다.

김홍렬(2011)은 대학생들의 국적에 따라 여가동기, 여가제약, 여가만족 요인들에 유의한 차이가 있는지를 실증적으로 조사하고 여가만족이 생활만족에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하면서, 건전하고 바람직한 여가활동에 적극적으로 참가할 수 있도록 다양한 여가교육프로그램을 개설하여 여가 기회와 환경을 제공하는 배려가 필요하다고 주장하였다. 주완청, 박진경(2013)은 질적연구를 통해 한국인과 중국인의 여가인식과 여가에 대한 개념 차이, 지리적 환경과 경제적 상황에 따른 여가 차이, 사회적·문화적 차이에 따른 여가 차이, 여가 환경 차이를 분석하고, 차이의 원인을 규명하였으며 중국인들과 한국인들의 여가시간 활용과 여가활동이 다르다는 차별적인 관점을 규명하였다.

### 2) 학업스트레스와 학교생활 부적응간의 관계

황정규(1990)의 연구에서 학업성적, 동성친구와의 관계, 선생님과의 관계, 신체변화 등에서 청소년이 스트레스를 많이 느끼며, 중·고등학생들이 경험하는 스트레스 유형 중 강도와 경험빈도가 모두 높은 생활요인은 주로 학업 성적과 관련된 것들이었다.

박종미(1998)에 의하면 고등학생의 스트레스 원인과 그 대처방식에 관한 연구에서 고등학생들의 스트레스 근원과 장애는 대인관계, 가정생활 문제보다는 자기 자신의 문제와 학교생활문제로 밝혀졌다. 이것은 입시위주의 교육 제도 하에서 성적으로 사

람의 모든 것을 판단하고 대우하는 우리 사회에 병폐로 인한 것으로 생각된다.

아영아, 정원철(2011)의 청소년을 대상으로 하여 학업스트레스와 학교부적응의 관계를 본 연구에서는 학업스트레스가 학교부적응에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

장보경(2015)의 고등학생을 대상으로 하여 학업스트레스와 학업부적응의 관계의 연구에서는 학업스트레스는 교사관계, 학업부적응, 학업중단의도와는 유의미한 차이를 보였다. 또한 학업부적응은 학업스트레스와 유의미한 정(+)적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

학업스트레스는 학습자들이 환경적인 가정, 학교, 사회상황에서 유발하는 억압, 좌절, 갈등 및 심리적 스트레스로 인하여 발생하는 스트레스이다(이지선, 2010). 따라서 학업스트레스가 커지면 학교생활적응에 자연스럽게 어려움을 유발할 수 있다고 주장하고 있다(신현균, 2002). 이에 학업스트레스가 높은 학생들은 안정감 없는 증세와 행동, 학교 도피, 학습된 무력감 등의 부적 행동을 보일 수 있으며 학교생활에 부적응을 보일 것이다.

### 3) 학교생활 부적응과 여가시간 운동참여간의 관계

학교 생활적응은 특정한 원인이 존재 한다기보다는 개인의 내적요인, 부모의 양육 태도, 그리고 학교생활에서의 인간관계(친구, 교사)등 여러 가지 영향을 받게 된다. 따라서 학교생활을 적응하지 못하는 청소년들은 여러 가지 이유가 있을 수 있다. 하지만 원인을 찾아서 해결하는 방법도 좋지만 다른 프로그램을 통해 해결할 수도 있다. 특히 운동참여를 통해 학교생활 부적응 학생들을 학교생활에 적응할 수 있도록 한 연구가 많이 나타나고 있다.

함승연(2011)의 연구에서는 방과 후 음악줄넘기 활동은 학교부적응으로 다양한 문제 행동을 보이는 학생에게 학교에서의 인간관계 향상에 기여하며 학교적응력을 향상시키는데 도움을 주는 것으로 나타났다.

박지훈(2013)의 연구에서는 여러 가지 이유로 다른 학생들에게 따돌림을 당하고, 교사와의 관계에서 어려움이 있는 중학교 남학생을 대상으로 학교스포츠클럽의 참여를 통해 교사와 친구들과의 관계가 개선되고 학교에 대한 흥미를 느끼며, 학교생활에 적응을 할 수 있게 되었다는 결과를 밝히면서 학교스포츠클럽이 학교생활 적

응에 큰 영향을 주는 것으로 나타났다.

이슬이(2013)의 학교생활에 적응하지 못하는 중학생들을 대상으로 방과 후에 뉴스포츠 활동을 통해 학교 부적응 학생들의 정신건강 및 일탈행동에 미치는 영향을 규명한 연구에서 스포츠 활동이 학교 부적응 청소년의 정신 건강 및 일탈행동에 긍정적인 영향을 준다는 결과를 제시하였다. 이는 학교 부적응 청소년들에게 스포츠 활동이 긍정적인 영향을 미치기 때문에 스포츠 활동을 권장해야 한다고 제언하고 있다.

양종훈(2012)은 중·고등학생들을 대상으로 하여 스포츠 활동이 자기조절능력과 정서 및 학교생활 만족에 대한 연구의 결과에서는 스포츠 활동에 참여하는 청소년의 정서는 학교생활 만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 스포츠 활동이 학교생활에 만족을 함으로써 학교생활 적응에 도움을 준다는 것을 알 수 있다.

따라서 선행연구들을 종합하여 보면 운동 참여가 학교생활 적응에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 즉, 한국의 학교생활에 적응을 하지 못하는 중국유학생들이 여가 시간의 운동 참여가 학교생활 적응에 도움을 줄 것이라 생각한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상자는 2015년 6월 제주특별자치도에 소재한 대학교에 재학 중인 중국인 유학생들 중 D-2비자 중심으로 모집단을 선정하였다. 먼저, 중국 유학생들의 학업 스트레스요인을 구체적으로 살펴보기 위하여 귀납적 내용분석을 위해 50명의 학생들이 연구에 참여하였다.

이후, 비확률적 표집방식인 유목적 표집(purposive sampling)방법을 이용하여 중국 유학생 300명을 대상으로 조사를 실시하였다. 질문지는 중국유학생들의 인구사회학적 특성, 학업스트레스, 대학생활적응을 알아보기 위해 총 50문항으로 구성하였고, 한국어판 설문지를 중국어판으로 번역된 설문지를 이용하여 중국 유학생의 설문 이해를 도왔다. 연구자는 각 학교를 방문하여 설문지를 배부하여 총 300부가 회수되었으나, 반응고정화 현상을 보이는 응답과 무기입 된 자료 42부를 제외한 258명의 자료만을 최종 유효 표본으로 선정하였으며 연구대상자의 일반적 특성으로는 남학생 109명(42.2%), 여학생 149(57.8%)명으로 총 258명의 자료를 최종 분석에 활용하였다.

#### 2. 측정도구

이 연구에서 사용된 조사도구는 구조화된 설문지로서 인구 사회적 특성 3문항, 여가시간 운동참여 2문항, 학교적응 스트레스 25문항, 학교생활 부적응 20문항, 총 50문항으로 구성하였다. 구체적인 조사도구의 출처 및 구성내용은 다음과 같다.

표 1. 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
인구 사회적 특성	성별(1), 학교급간(1), 체류기간(1)	3
여가시간 운동참여	주당횟수(고강도, 중강도, 저강도), 운동 빈도	2
학교적응 스트레스	학업(5), 문화(5), 경제(5), 소통(5), 미래진로(5)	25
학교생활 부적응	학업적 부적응(5), 사회적 부적응(5), 정서적 부적응(5), 대학환경 부적응(5)	20

## 1) 학교적응 스트레스

본 연구는 중국 유학생들의 스트레스 요인을 파악하고자 개방형 질문지를 이용하였다. 유학생들에게 “귀하는 현재 학교생활에서 무엇 때문에 스트레스를 받는지 그 이유를 2가지만 자유롭게 작성해주세요.”로 개방형 질문을 하고 그 이유를 2개씩만 자유롭게 기술하도록 요구하였다. 본 연구에서는 귀납적으로 자료를 분석하였으며, 분석절차는 Scanlan, Stein & Ravizza(1989)의 분석 틀을 참고하였다.

먼저 스포츠 심리학 박사급 전공자 3명, 지도교수 1명으로 총 4명의 전문가들이 개방형 설문지를 바탕으로 선정된 요인을 탐색하였다. 전문가들은 개별적으로 참여자들의 반응에 친숙해지도록 원 자료를 수차례 정독하였다. 기술된 원자료들을 근원적인 등질(underlying uniformities)주변으로 군집화 시키는 작업부터 시작한다. 근원적인 등질은 출현한 주제들을 의미한다. 군집화(clustering)는 유사한 의미를 갖는 자료들을 하나로 묶고, 상이한 의미를 갖는 자료들을 분리시키기 위하여 각 원자료들을 모든 다른 원 자료 및 출현 주제들과 비교하고 대비하는 절차를 말한다(Glaser & Strauss, 1967; Patton, 1980).

의미 있는 응답이라고 간주되는 원자료는 유사한 응답끼리 함께 묶어서 공통적인 주제로 분류하면서 일반적 개념이나 상위개념으로 통합 분류하는 작업을 계속 실시하였다. 의미있는 주제들을 만들어내기 위하여 기술된 자료와 범주들에 대하여 여러 번 반복해서 비교, 대비하는 과정을 거치고 의미있는 주제의 범위를 결정하기 위해 다음의 3가지 기준을 준수하였다. 첫째, 분석수준에 상관없이 각 개별 주제는 포괄적이어야 한다(Guba, 1978; Patton, 1980). 포괄적 주제는 그것을 구성하는 하위수준의 주제들의 군집화를 적절하게 포용하고 있어야 한다. 둘째, 주어진 분석수준내의 모든 주제들은 상호 배타적이거나 서로 별개의 것이어야 한다(Guba, 1978; Krippendorff, 1980; Patton, 1980) 셋째, 고위수준의 분석은 가능하면 비 군집화된 주제들이 없도록 하위수준의 주제들을 대부분 포함하여야 한다(Krippendorff, 1980; Patton, 1980). 비군집화 된 주제들이 없도록 하위수준의 주제들을 대부분 포함하여야 한다.

기술된 원 자료 확인을 시작으로 각 주제수준들이 만들어지도록 계속 상향군집이 이루어지는 귀납적 내용분석의 모든 단계들은 개념적으로 타당하게 이루어졌다. 특히, 이 과정에서 다각도 검증(triangulation)을 통해서 연구진은 의견이 일치하지 않

는 경우 이견이 있는 부분에 대해 연구자간의 합의가 이루어질 때까지 토론을 계속하여 합의를 도출하였다. <표 2>와 같이 개방형 질문지로 얻어진 자료를 통해 미래진로에 대한 불확실성 스트레스 5문항, 문화적응 스트레스 5문항, 소통스트레스 5문항, 경제적 스트레스 5문항, 학업스트레스 5문항으로 총 25문항으로 총 5개의 하위요인을 추출하여 사용하였다. 구체적으로 “나는 한국어가 어렵기 때문에 공부하는데 스트레스를 받는다.”라는 질문에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 Likert 척도로 구성하였으며, 주축요인분석(principal axis factoring)과 direct oblimin 사각회전방식에 의한 탐색적 요인분석을 통하여 9개 문항을 제거하고 16문항으로 구성된 5개의 요인을 확인하였다. 신뢰도 계수(Cronbach’s Alpha)는 미래진로에 대한 불확실성 스트레스 .81, 문화스트레스 .75, 소통스트레스 .63, 경제적 스트레스 .60, 학업스트레스 .63으로 나타났다.

표 2. 학교적응 스트레스 요인에 대한 귀납적 내용분석

원 자료	1차 주제 (세부영역)	2차 주제 (고차영역)
한국어가 어렵다, 영어교재라서 복습이 어렵다, 논문 쓰기 어렵다, 성적이 안 좋다	언어 22 (24.4%)	학업 스트레스 61 (67.8%)
공부가 재미없다, 시험스트레스, 공부 스트레스 때문에, 학생사이 경쟁 때문에, 공부해도 인정을 못 받는다, 통계학이 어렵다, 수업이 알아듣기 힘들다, 전공내용이 어렵다, 과제가 많다, 발표수업이 많다, 수업이 많다 교수님과 소통이 적다, 교수님이 엄격하기 때문에, 교수님이 중국 학생들을 싫어한다	전공 공부의 어려움 39 (43.3%)	소통 3(3.33%)
한국 학생과 대화가 어렵다, 친한 친구가 없기 때문에, 한국 친구가 없기 때문에	친구 3 (3.33%)	소통 스트레스 6 (6.67%)
문화차이 때문에, 음식 때문에, 한국 생활 적응이 어렵다	문화 3 (3.33%)	문화 스트레스 6 (6.67%)
집이 그림다, 부모님이 집에 오라고 한다, 부모님이 옆에 안 계신다,	고향 그리움 3 (3.33%)	미래진로에 대한 불확실성 스트레스 8 (8.89%)
미래의 진로, 취직문제, 전공의 전망이 없다, 목표가 없다, 미래 취업	취업 8 (8.88)	경제 스트레스 9 (10%)
학교가 멀기 때문에, 학교에 가는 버스가 적다	교통 2 (2.22%)	경제 스트레스 9 (10%)
학비가 비싸다, 알바 때문에 시간이 없다, 사고 싶은 것을 마음대로 사지 못한다	경제적 7 (7.77%)	5요인(90개) (100%)
합계	9개 세부영역(90개) (100%)	5요인(90개) (100%)

표 3. 학교적응 스트레스 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치					공통분
		1	2	3	4	5	
미래진로 불확실성 스트레스	25. 미래 취업에 대한 걱정이 된다.	.822	.078	-.045	.096	.076	.699
	10. 취직문제로 걱정되기 때문에 스트레스를 받는다.	.772	.097	.103	.065	.191	.657
	5. 미래의 진로 때문에 스트레스를 받는다.	.752	.014	.119	.058	.135	.601
	15. 전공분야가 전망이 없어서 취직 걱정이 된다.	.723	.206	.139	-.005	.107	.596
문화 스트레스	22. 부모님이 옆에 안 계셔서 유학생살이 힘들다.	.121	.788	-.004	.092	.234	.698
	17. 고향에 계신 부모님이 그리워서 유학생살이 힘들다.	.089	.783	.027	.079	.170	.657
	7. 음식이 입에 안 맞아서 유학생살이 힘들다.	.191	.588	.129	.381	-.289	.628
	12. 한국 생활 적응에 어려움을 느낀다.	.068	.579	.421	.208	-.154	.585
소통 스트레스	4. 교수님과 소통이 적어서 관계가 안 좋다.	.141	-.154	.790	.285	-.003	.749
	19. 한국 학생과 대화하는 것이 어렵다.	.069	.256	.679	-.083	.250	.600
	24. 한국 친구가 없기 때문에 스트레스를 받는다.	.240	.392	.405	-.165	.164	.430
	9. 교수님이 엄격하기 때문에 학교 가는 것이 무섭다.	.015	.367	.402	.209	.349	.462
경제 스트레스	3. 아르바이트 때문에 개인시간이 없어서 힘들다.	.101	.042	.115	.818	.182	.728
	8. 사고 싶은 것을 마음대로 사지 못한다.	.046	.354	.031	.670	.144	.598
학업 스트레스	21. 발표수업이 많기 때문에 공부하는데 스트레스를 받는다.	.217	.109	.105	.123	.719	.602
	6. 영어교재라서 복습이나 공부하는데 스트레스를 받는다.	.294	.072	.131	.158	.599	.493
KMO의 표본적합성 측정=.826		고유치	4.569	1.911	1.246	1.111	.948
Bartlett의 구형성 검정=1126.765		공통분산%	28.557	11.941	7.786	6.944	5.922
자유도df=120 p=.000		누적분산%	28.557	40.498	48.284	55.228	61.150
Cronbach's Alpha			.806	.749	.633	.603	.626

## 2) 학교생활 부적응

대학생활 부적응척도는 Baker 와 Siryk(1984)가 대학생활적응척도(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 제작한 것으로서 대학생활에 있어서의 적응정도를 측정하는 검사도구로 현진원(1992)이 번안한 척도를 사용하였다. 원 척도는 66문항 4개의 하위요인으로 구성되었으나, 본 연구의 대상과 목적에 맞게 20 문항 4개의 하위요인으로 일부 자구수정과 보완을 하여 사용하였다. 구체적으로 “나는 대학 공부가 어렵게 느껴진다.”라는 질문에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 Likert 척도로 구성하였으며, 주축요인분석(principal axis factoring)과 direct oblimin 사각회전방식에 의한 탐색적 요인분석을 통하여 6문항을 제거하고 14문항으로 구성된 4개의 요인을 확인하였다. 신뢰도 계수(Cronbach’s Alpha)는 정서부적응 .75, 사회부적응 .66, 학업부적응 .68, 대학환경 부적응 .66로 나타났다.

표 4. 학교생활 부적응 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치				공통분
		1	2	3	4	
정서 부적응	15. 나는 최근에 너무 쉽게 화가 나곤 한다.	.730	.110	.172	.169	.602
	11. 나는 최근에 내 감정을 잘 통제할 수 가 없다.	.723	.093	.282	.065	.615
	3. 나는 최근에 긴장감을 느끼거나 신경이 예민해져 있다.	.695	.276	-.112	.191	.608
	7. 최근에 나는 기분이 매우 우울하고 울적하고 있다.	.645	.187	.172	.138	.499
사회 부적응	18. 나는 최근에 이성과 잘 어울려 지내지 못 하고 있다.	.193	.735	.013	.079	.583
	14. 대학생활에서 나는 다른 사람과 함께 있을 때 편안하지 못한다.	.189	.670	.103	.190	.531
	10. 나는 대학에서 사람들과 잘 어울려 지낼 수 있는 사회적 기술을 충분히 갖고 있지 않다고 생각한다.	.187	.667	.317	-.037	.582
	2. 나는 대학 친목 활동(동문회, 동아리 등)에 참여하는데 어려움을 느낀다.	.055	.445	.233	.343	.373
학업 부적응	13. 최근에 나는 공부하려는 동기가 별로 생기지 않는다.	.271	.070	.814	.103	.751
	9. 나는 학과공부를 제대로 열심히 하지 못하고 있다.	-.089	.362	.676	.211	.640
	17. 최근에 나는 공부를 하려 할 때 주의 집중이 안 되어 어려움을 겪고 있다.	.281	.129	.660	.152	.554
대학환경 부적응	20. 최근에 나는 다른 대학으로 옮길까하는 생각을 하고 있다.	.070	.180	.095	.703	.541
	16. 나는 대학에서 공부하는데 드는 비용에 대한 걱정이 많다.	.258	.084	.038	.679	.536
	8. 나는 기숙사(혹은 하숙, 자취) 생활하는 것이 즐겁지 않다.	.121	.029	.187	.641	.461
KMO의 표 본적합성 측정=.827      고유치		4.429	1.278	1.098	1.073	
Bartlett의 구형성 검정=985.495      공통분산%		31.638	9.128	7.844	7.667	
자유도df=91      p=.000      누적분산%		31.638	40.766	48.610	56.276	
Cronbach’s Alpha		.753	.655	.681	.657	

### 3) 여가시간 운동참여

여가시간 운동참여를 측정하기 위해서는 Godin의 여가시간 운동질문지를 바탕으로 일주일동안 여가시간에 “15분 이상” 운동 참여를 묻는 문항으로 고강도(숨이 차고 심장 박동수가 빠르게 뛸 정도), 중강도(약간 땀이 나는 상태), 저강도(힘이 거의 들지 않는 상태)로 구분하여 운동 빈도를 측정하였으며, 운동참여 빈도척도에 Godin & Shephard(1997)이 제안한 방법으로 고강도, 중강도, 저강도의 활동 빈도에 9점, 5점, 3점을 곱하여 가중치를 부여하여 임의 단위로 계산하였다. 따라서 여가운동 참여가 높은수준, 중간수준, 낮은수준 순으로 총합점수가 높을수록 여가운동 참여 수준이 높은 것을 의미한다.

### 3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2015년 6월부터 7월까지 이루어졌으며, 자료 수집을 위하여 연구자가 학교를 직접 방문하여 중국 유학생들에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명과 성실한 응답을 해 줄 것을 부탁하였다. 또한 질문지 응답에 대한 비밀은 반드시 보장된다는 것을 언급하였고, 응답자들은 자기평가 기입법(self-administration method)으로 질문지를 작성하였다. 질문지를 완료하는 시간은 대략 15분 정도 소요되었으며, 질문지 작성 도중 의미가 모호한 단어나 문장 또는 이해가 안 되는 문항에 대해서는 질문을 하도록 하여 설명을 한 후 있는 그대로 응답을 하도록 유도하였다. 배부된 질문지는 총 300부였으며, 완성된 질문지는 바로 회수하였다.

### 4 자료 분석 및 처리

본 연구의 자료처리는 SPSS 18.0 통계프로그램을 이용하여 GLM(general linear model)의 일변량분석을 통한 이원분산분석(two-way ANOVA)을 실시하였다. 각 독립변인들(스트레스 수준, 운동참여수준)은  $\bar{X} \pm 1s$ 법에 근거하여 -1s, 평균, +1s 3개의 집단으로 구분하여 분산분석을 하였다. 각각의 주 효과 뿐만 아니라 두 독립변인의 상호작용 효과를 분석하였으며, 상호작용 효과가 유의한 경우, 주 효과의 해석을 유

보하고 그림을 통하여 상호작용의 실제적인 의미를 분석하였다. 주 효과에 대한 사후검증은 Scheffé 다중범위 검증을 실시하였다.

또한 측정도구들의 구인 타당도와 신뢰도를 확보하기 위하여 탐색적 요인 분석(exploratory factor analysis)과 Cronbach's Alpha 값을 구하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 배경변인이 학교생활 부적응에 미치는 효과

주된 연구문제를 해결하기 전에 배경변인에 따른 학교생활 부적응의 차이를 분석한 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 배경변인에 따른 학교생활 부적응의 기술통계량

배경 변인	수준	정서적 부적응		사회적 부적응		학업적 부적응		대학환경 부적응	
		$\bar{X}\pm s$	F	$\bar{X}\pm s$	F	$\bar{X}\pm s$	F	$\bar{X}\pm s$	F
성별	남	2.53±.72	5.068*	2.34±.65	2.335	2.79±.77	.787	2.67±.79	2.369
	여	2.73±.72		2.46±.61		2.71±.63		2.53±.75	
거주 기간	1년 이내	2.50±.75	2.550	2.24±.74	.749	2.60±.77	3.370*	2.26±.73	1.747
	1~2년	2.88±.81		2.48±.58		2.97±.61		2.70±.78	
	3~4년	2.59±.67		2.43±.62		2.75±.65		2.56±.69	
	5년 이상	2.61±.73		2.38±.67		2.60±.76		2.63±.82	
학년	1학년	2.88±.65	2.559*	2.42±.60	1.092	2.93±.69	.547	2.79±.70	1.159
	2학년	2.81±.81		2.56±.60		2.74±.64		2.70±.69	
	3학년	2.47±.71		2.34±.63		2.74±.64		2.51±.76	
	4학년	2.60±.62		2.43±.59		2.71±.71		2.60±.69	
	대학원	2.70±.77		2.35±.72		2.70±.80		2.49±.86	

첫째, 성별에 따른 학교생활 부적응 관련 변인을 분석한 결과, 성별에 따라 사회적 부적응[F(1, 257)=2.335,  $p>.128$ ], 학업적 부적응[F(1, 257)=.787,  $p>.376$ ], 대학환경 부적응[F(1, 257)=2.369,  $p>.125$ ]은 통계적으로 유의한 차이는 없었으나, 정서적 부적응[F(1, 257)= 5.068,  $p<.025$ ]에서는 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

둘째, 거주기간에 따른 학교생활 부적응 관련 변인을 분석한 결과, 정서적 부적응[F(3, 257)=2.550,  $p>.056$ ], 사회적 부적응[F(3, 257)=.749,  $p>.524$ ], 대학환경 부적응[F(3, 257)=1.747,  $p>.158$ ]은 유의한 차이는 없었으나, 학업적 부적응[F(3, 257)=3.370,  $p<.019$ ]에서는 거주기간에 따라 1년 이내 학생들이 다른 거주기간의 학생들보다 가장 높은 점수를 보였다.

셋째, 학년에 따른 학교생활 부적응 관련 변인을 분석한 결과, 사회적 부적응[F(4, 257)=1.092,  $p>.361$ ], 학업적 부적응[F(4, 257)=.547,  $p>.701$ ], 대학환경 부적

응[F=(4, 257)=1.159,  $p>.329$ ]에 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 하지만, 정서적 부적응[F=(4, 257)=2.559,  $p<.039$ ]은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

전체적으로 볼 때, 배경변인에 따른 종속변인의 차이가 유의하지 않음으로 이하에 서는 배경변인들에 따른 분석은 제외하였다.

## 2. 학교적응 스트레스와 운동참여수준이 학교생활 부적응에 미치는 영향

### 1) 소통스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향

<표 6>은 소통스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 7>은 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 소통스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 효과를 분석한 결과, 운동참여수준에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났으며[F(2, 249)= 5.625,  $p<.004$ ], 소통스트레스에 따른 주 효과 역시 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 9.337,  $p<.000$ ]. 또한 운동참여수준과 소통스트레스 수준간의 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 것으로 나타났다[F(4, 249)= 2.903,  $p<.022$ ]. 상호작용 효과가 유의하기 때문에 주 효과에 대한 해석은 유보하고 상호작용의 근원을 파악하기 위하여 상호작용 효과를 도식화하여 실제적인 의미를 분석하였다. 상호작용 효과를 구체적으로 도식화 한 것이 <그림 1>이다. <그림 1>에서 보면, 정서적 부적응은 소통스트레스 수준에 따라서 점차적으로 증가하는 것으로 나타났는데 그 차이는 운동참여수준에 따라서 다르게 나타나고 있다. 즉, 소통스트레스를 적게 받거나 중간정도인 경우에는 운동참여수준에 따라서 부적응 행동의 큰 차이가 없으나, 소통스트레스를 많이 받는 경우에는 운동참여수준이 높을수록 정서적 부적응이 낮아진다는 것을 알 수 있다.

해석을 유보하였던 주 효과를 함께 해석하여 보면, 소통스트레스를 많이 받을수록 정서적 부적응이 높은 것을 알 수 있으며, 운동참여 수준이 높을수록 정서적 부적응 행동이 낮아지는 것을 알 수 있다. 전체적으로 상호작용 효과는 소통스트레스를 많이 받는 집단에서 운동참여수준이 높은 경우가 중간인 경우보다 정서적 부적응 점수가 낮아지면서 발생한 것임을 알 수 있다. 이는 소통 스트레스 수준이 높은 집단

에서는 운동참여수준을 증가시키면 정서적 부적응 행동 개선이 긍정적으로 일어난다는 것을 말해주는 결과이다. 결국 운동참여수준은 소통 스트레스와 정서적 부적응 행동 간을 조절하는 조절변수로 작용하고 있음을 알 수 있다.

표 6. 소통스트레스와 운동참여수준에 따른 정서적 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		소통스트레스			
		낮은수준(n=48)	중간수준(n=175)	높은수준(n=35)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.44±.69	2.66±.77	3.65±.86	2.84±.88
	중간수준(n=108)	2.60±.86	2.64±.71	3.08±.61	2.69±.73
	높은수준(n=106)	2.22±.77	2.63±.56	2.56±.64	2.53±.64
	계(n=258)	2.38±.79	2.64±.66	3.06±.81	2.65±.73

표 7. 소통스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
소통스트레스(A)	8.925	2	4.462	9.337	.000	.070	.977
운동참여수준(B)	5.377	2	2.688	5.625	.004	.043	.856
A*B	5.550	4	1.388	2.903	.022	.045	.779
오차	119.008	249	.478				
합계	136.392	257					

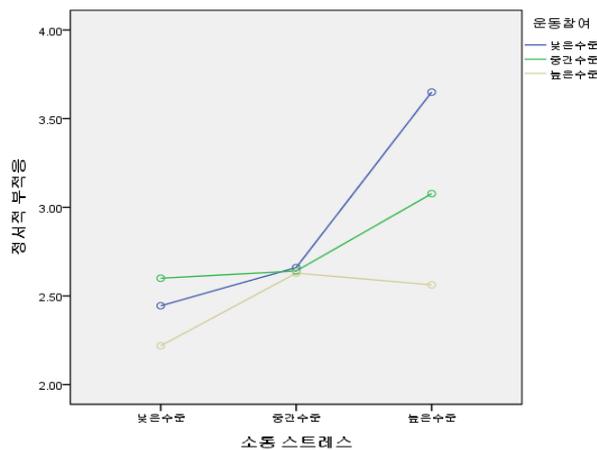


그림 1. 소통스트레스와 여가시간 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향

## 2) 학업스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향

<표 8>은 학업스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 9>는 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 학업스트레스가 정서적 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지를 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= .953,  $p>.434$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 학업스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 3.687,  $p<.026$ ]. <표 8>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 학업스트레스가 낮은수준(M=2.45)보다 중간수준이(M=2.66), 중간수준보다 높은수준(M=2.88)일 때 학업스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 학업스트레스 수준이 높을수록 정서적 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과도 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 3.728,  $p<.025$ ]. 운동참여수준이 높을수록 정서적 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.84), 중간수준(M=2.69), 높은수준(M=2.53) 순으로 나타났다. 구체적으로 Scheffé 사후검증결과 낮은수준과 높은수준간에만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 전체적으로 볼 때, 학업스트레스가 높을수록 정서적 부적응수준은 증가하는 것으로 알 수 있으며, 운동참여수준이 높아질수록 정서적 부적응 수준은 낮아지는 것을 알 수 있다.

표 8. 학업스트레스와 운동참여수준에 따른 정서적 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		학업스트레스			
		낮은수준(n=53)	중간수준(n=164)	높은수준(n=41)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.46±.65	2.88±.77	3.13±1.08	2.84±.88 a
	중간수준(n=108)	2.51±.83	2.68±.69	2.97±.70	2.69±.73 ab
	높은수준(n=106)	2.38±.64	2.59±.66	2.41±.49	2.53±.64 b
	계(n=258)	2.45±.71 a	2.66±.69 ab	2.88±.85 b	2.65±.73

※ a, b, c 알파벳이 다르면 집단간 유의한 차이가 있음(이하 동일함)

표10. 학업스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
학업스트레스(A)	3.768	2	1.884	3.687	.026	.029	.674
운동참여수준(B)	3.809	2	1.905	3.728	.025	.029	.679
A*B	1.948	4	.487	.953	.434	.015	.300
오차	127.225	249	.511				
합계	136.392	257					

### 3) 경제스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향

<표 10>은 경제스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 11>은 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 경제스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 상호작용 효과를 분석한 결과, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다[F(4, 249)= 2.563,  $p<.039$ ]. 상호작용 효과가 유의하기 때문에 주 효과에 대한 해석은 유보하고 상호작용의 근원을 파악하기 위하여 상호작용 효과를 도식화하여 실제적인 의미를 분석하였다. 상호작용 효과를 구체적으로 도식화 한 것이 <그림 2>이다. <그림 2>에서 보면, 경제스트레스가 낮은 집단에서 운동참여수준이 높을수록 정서적 부적응 수준이 낮게 나타나고 있으며, 경제스트레스가 높은 집단에서는 운동참여수준이 중간인 경우가 정서적 부적응 점수가 가장 높게 나타나고 있다. 따라서 상호작용의 근원은 경제스트레스가 낮은 집단에서 운동참여수준이 높아질수록 부적응 점수의 하락 폭이 다른 두 집단에 비하여 크게 나타나는 것을 알 수 있다.

한편, 해석을 유보하였던 주 효과를 함께 해석하여 보면, 경제스트레스를 많이 받을수록 정서적 부적응 점수가 높은 것을 알 수 있으며, 운동참여수준이 높을수록 정서적 부적응 점수가 낮게 나타나고 있다.

표 10. 경제스트레스와 운동참여수준에 따른 정서적 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		경제스트레스			
		낮은수준(n=40)	중간수준(n=157)	높은수준(n=61)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	3.06±1.35	2.81±.82	2.72±.56	2.84±.88
	중간수준(n=108)	2.28±.75	2.61±.73	3.11±.49	2.69±.73
	높은수준(n=106)	2.09±.74	2.56±.62	2.75±.47	2.53±.64
	계(n=258)	2.36±.94	2.62±.71	2.91±.51	2.65±.73

표 11. 경제스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
경제스트레스(A)	2.963	2	1.482	3.070	.048	.024	.589
운동참여수준(B)	3.965	2	1.982	4.107	.018	.032	.724
A*B	4.948	4	1.237	2.563	.039	.040	.719
오차	120.182	249	.483				
합계	136.392	257					

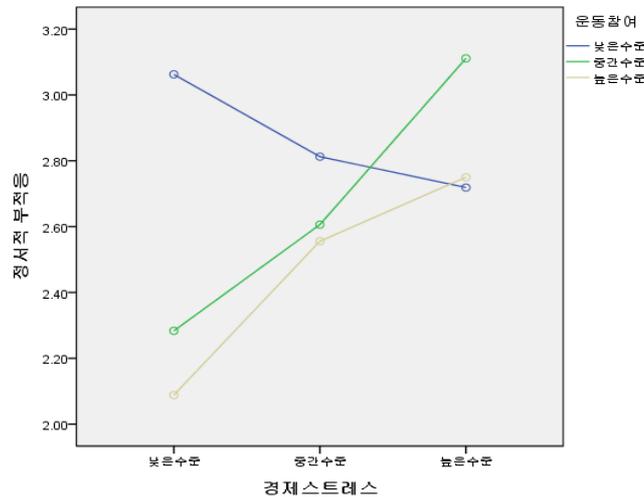


그림 2. 경제스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향

#### 4) 문화스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향

<표 12>는 문화스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 13>은 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 문화스트레스가 정서적 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= .839,  $p>.502$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 문화스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 7.905,  $p<.000$ ]. <표 12>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 문화스트레스가 낮은수준(M=2.10)보다 중간수준이(M=2.69), 중간수준보다 높은수준(M=3.01)

일 때 문화스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 문화스트레스 수준이 높을수록 정서적 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)=1.321,  $p>.269$ ]. 운동참여수준이 높을수록 정서적 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.84), 중간수준(M=2.69), 높은수준(M=2.53) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 12. 문화스트레스와 운동참여수준에 따른 정서적 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		문화스트레스			
		낮은수준(n=42)	중간수준(n=173)	높은수준(n=43)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.38±.18	2.84±.93	2.92±.87	2.84±.88 a
	중간수준(n=108)	2.11±.68	2.69±.67	3.24±.60	2.69±.73 ab
	높은수준(n=106)	2.06±.79	2.64±.52	2.81±.49	2.53±.64 b
	계(n=258)	2.10±.73 a	2.69±.67 b	3.01±.68 c	2.65±.73

표 13. 문화스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
문화스트레스(A)	7.305	2	3.653	7.905	.000	.060	.952
운동참여수준(B)	1.221	2	.611	1.321	.269	.011	.284
A*B	1.550	4	.388	.839	.502	.013	.266
오차	115.048	249	.462				
합계	136.392	257					

##### 5) 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향

<표 14>는 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 영향에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 15>는 독립변인에 따른 집단간 평균치를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 미래진로 불확실성이 정서적 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다 [F(4, 249)= .713,  $p>.584$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 미래진로 불확실성에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다 [F(2, 249)= 10.700,  $p<.000$ ]. <표 14>의 Scheffé다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 미래진로에 대한 불확실성 스트레스가 낮은수준(M=2.21)보다 중간수준이

(M=2.69), 중간수준보다 높은수준(M=2.85)일 때 미래진로에 대한 불확실성 스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 미래진로에 대한 불확실성 스트레스 수준이 높을수록 정서적 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과도 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 3.051,  $p<.049$ ]. 운동참여수준이 높을수록 정서적 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.84), 중간수준(M=2.69), 높은수준(M=2.53) 순으로 나타났다. 구체적으로 Scheffé 사후검증결과 낮은수준과 높은수준 간에만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 전체적으로 볼 때, 미래진로에 대한 불확실성 스트레스가 높을수록 정서적 부적응수준은 증가하는 것으로 알 수 있으며, 운동참여수준이 높아질수록 정서적 부적응 수준은 낮아지는 것을 알 수 있다.

표 14. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		미래진로에 대한 불확실성 스트레스			
		낮은수준(n=41)	중간수준(n=162)	높은수준(n=55)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.34±.67	2.85±.87	3.23±.94	2.84±.88 a
	중간수준(n=108)	2.17±.81	2.70±.67	2.98±.73	2.69±.73 ab
	높은수준(n=106)	2.18±.80	2.62±.58	2.59±.55	2.53±.64 b
	계(n=258)	2.21±.77 a	2.69±.68 b	2.85±.73 b	2.65±.73

표 15. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
미래진로에 대한 불확실성(A)	10.428	2	5.214	10.700	.000	.079	.989
운동참여수준(B)	2.974	2	1.487	3.051	.049	.024	.586
A*B	1.390	4	.347	.713	.584	.011	.229
오차	121.332	249	.487				
합계	136.392	257					

## 6) 소통스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 영향

<표 16>은 소통스트레스가 사회적 부적응에 미치는 영향에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 17>은 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 소통스트레스가 사회적 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= 1.940,  $p>.104$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 소통스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(4, 249)= 29.601,  $p<.000$ ], <표 16>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 소통스트레스가 낮은수준(M=1.82)보다 중간수준이(M=2.50), 중간수준보다 높은수준(M=2.79)일 때 소통스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 소통스트레스 수준이 높을수록 사회적 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과도 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 5.007,  $p<.007$ ] 운동참여수준이 높을수록 사회적 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.60), 중간수준(M=2.41), 높은수준(M=2.33) 순으로 나타났다. 구체적으로 Scheffé 사후검증결과 낮은수준과 높은수준 간에만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 전체적으로 볼 때, 소통스트레스가 높을수록 사회적 부적응 수준은 증가하는 것으로 알 수 있으며, 운동참여수준이 높아질수록 사회적 부적응 수준은 낮아지는 것을 알 수 있다.

표 16. 소통스트레스와 운동참여수준에 따른 사회적 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		소통스트레스				
		낮은수준(n=48)	중간수준(n=175)	높은수준(n=35)	계(n=258)	
운동 참여	낮은수준(n=44)	2.28±.85	2.53±.55	3.05±.56	2.60±.67	a
	중간수준(n=108)	1.58±.36	2.51±.58	2.77±.47	2.41±.64	ab
	높은수준(n=106)	1.79±.54	2.47±.49	2.60±.66	2.33±.59	b
	계(n=258)	1.82±.60 a	2.50±.54 b	2.79±.58 c	2.41±.63	

표 17. 소통스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
소통스트레스(A)	17.899	2	8.949	29.601	.000	.192	1.000
운동참여수준(B)	3.028	2	1.514	5.007	.007	.039	.811
A*B	2.346	4	.586	1.940	.104	.030	.580
오차	75.283	249	.302				
합계	102.556	257					

### 7) 학업스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 영향

<표 18>은 학업스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 19>는 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석 결과이다.

먼저, 학업스트레스가 사회적 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지를 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= .417,  $p>.796$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 학업스트레스에 따른 주 효과는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다[F(2, 249)= 12.680,  $p<.000$ ]. <표 18>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 학업스트레스가 낮은수준(M=2.23)보다 중간수준이(M=2.36), 중간수준보다 높은수준(M=2.87)일 때 학업스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 학업스트레스 수준이 높을수록 사회적 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)= .951,  $p>.388$ ]. 운동참여수준이 높을수록 사회적 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.60), 중간수준(M=2.41), 높은수준(M=2.33) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 18. 학업스트레스와 운동참여수준에 따른 사회적 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		학업스트레스			
		낮은수준(n=53)	중간수준(n=164)	높은수준(n=41)	계(n=258)
운동 참여	낮은수준(n=44)	2.21±.78	2.53±.47	3.00±.53	2.60±.67 a
	중간수준(n=108)	2.20±.72	2.38±.59	2.87±.60	2.41±.64 ab
	높은수준(n=106)	2.26±.74	2.30±.55	2.68±.54	2.33±.60 b
	계(n=258)	2.23±.73 a	2.36±.56 a	2.87±.56 b	2.41±.63

표 19. 학업스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균 제곱	F	p	$\eta^2$	B
학업스트레스(A)	9.203	2	4.601	12.680	.000	.092	.997
운동참여수준(B)	.690	2	.345	.951	.388	.008	.214
A*B	.606	4	.151	.417	.796	.007	.147
오차	90.358	249	.363				
합계	102.556	257					

### 8) 경제스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 영향

<표 20>은 경제스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 21>은 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 경제스트레스와 사회적 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= 1.483,  $p>.208$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 경제스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 5.866,  $p<.003$ ]. <표 20>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 경제스트레스가 낮은수준(M=2.06)보다 중간수준이(M=2.44), 중간수준보다 높은수준(M=2.58)일 때 경제스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 경제스트레스 수준이 높을수록 사회적부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과도 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 4.071,  $p<.018$ ]. 운동참여수준이 높을수록 사회적 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.60), 중간수준(M=2.41), 높은수준(M=2.33) 순으로 나타났다. 구체적으로 Scheffé 사후검증결과 낮은수준과 높은 수준간에만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 전체적으로 볼 때, 경제스트레스가 높을수록 사회적 부적응 수준은 증가하는 것으로 알 수 있으며, 운동참여수준이 높아질수록 사회적 부적응 수준은 낮아지는 것을 알 수 있다.

표 20. 경제스트레스와 운동참여수준에 따른 사회적 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		경제스트레스			
		낮은수준(n=40)	중간수준(n=157)	높은수준(n=61)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.63±.88	2.56±.65	2.69±.56	2.60±.67 a
	중간수준(n=108)	1.85±.50	2.44±.61	2.66±.63	2.41±.64 ab
	높은수준(n=106)	1.97±.74	2.38±.53	2.46±.56	2.33±.60 b
	계(n=258)	2.06±.73 a	2.44±.59 b	2.58±.59 b	2.41±.63

표 21. 경제스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
경제스트레스(A)	4.291	2	2.145	5.866	.003	.045	.871
운동참여수준(B)	2.978	2	1.489	4.071	.018	.032	.720
A*B	2.170	4	.542	1.483	.208	.023	.457
오차	91.071	249	.366				
합계	102.556	257					

### 9) 문화스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 영향

<표 22>는 문화스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 23>은 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 문화스트레스와 사회적 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= .569,  $p>.686$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 문화스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 9.739,  $p<.000$ ]. <표 22>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 문화스트레스가 낮은수준(M=1.84)보다 중간수준이(M=2.50), 중간수준보다 높은수준(M=2.61)일 때 문화스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 문화스트레스 수준이 높을수록 사회적 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)= .575,  $p>.563$ ]. 운동참여수준이 높을수록 사회적 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.60), 중간수준(M=2.41), 높은수준(M=2.33) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 22. 문화스트레스와 운동참여수준에 따른 사회적 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		문화스트레스			
		낮은수준(n=42)	중간수준(n=173)	높은수준(n=43)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	1.88±.18	2.64±.58	2.62±.84	2.60±.67 a
	중간수준(n=108)	1.97±.55	2.45±.58	2.66±.80	2.41±.64 ab
	높은수준(n=106)	1.75±.57	2.50±.48	2.54±.54	2.33±.60 b
	계(n=258)	1.84±.55 a	2.50±.54 b	2.61±.73 b	2.41±.63

표 23. 문화스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
문화스트레스(A)	6.603	2	3.302	9.739	.000	.073	.982
운동참여수준(B)	.390	2	.195	.575	.563	.005	.145
A*B	.771	4	.193	.569	.686	.009	.188
오차	84.413	249	.339				
합계	102.556	257					

#### 10) 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 영향

<표 24>는 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 25>는 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 사회적 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지를 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= .126,  $p>.973$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 6.154,  $p<.002$ ]. <표 24>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 미래진로에 대한 불확실성 스트레스가 낮은 수준(M=2.12)보다 중간수준이(M=2.42), 중간수준보다 높은수준(M=2.61)일 때 미래진로에 대한 불확실성 스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 미래진로에 대한 불확실성 스트레스 수준이 높을수록 사회적 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여 수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)= 2.364,  $p>.096$ ]. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.60), 중간수준(M=2.41), 높은수준(M=2.33) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 24. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준에 따른 사회적 부적응의 기술 통계량 (M±SD)

		미래진로에 대한 불확실성 스트레스			
		낮은수준(n=41)	중간수준(n=162)	높은수준(n=55)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.31±.51	2.62±.68	2.78±.71	2.60±.67 a
	중간수준(n=108)	2.19±.74	2.40±.61	2.61±.69	2.41±.64 ab
	높은수준(n=106)	1.99±.82	2.36±.51	2.54±.48	2.33±.60 b
	계(n=258)	2.12±.74 a	2.42±.59 b	2.61±.60 b	2.41±.63

표 25. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
미래진로에 대한 불확실성(A)	4.670	2	2.335	6.154	.002	.047	.887
운동참여수준(B)	1.794	2	.897	2.364	.096	.019	.475
A*B	.191	4	.048	.126	.973	.002	.076
오차	94.487	249	.379				
합계	102.556	257					

### 11) 소통스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 영향

<표 26>은 소통스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 27>은 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 소통스트레스가 학업 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= .642,  $p>.633$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 소통스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 8.844,  $p<.000$ ]. <표 26>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 소통스트레스가 낮은수준(M=2.40), 중간수준이(M=2.77), 중간수준보다 높은수준(M=3.08)일 때 소통스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 소통스트레스 수준이 높을수록 학업 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)= 2.244,  $p>.108$ ]. 운동참여수준이 높을수록 학업 부적응

응 점수는 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.89), 중간수준(M=2.78), 높은수준(M=2.64) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 26. 소통스트레스와 운동참여수준에 따른 학업 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		소통스트레스			
		낮은수준(n=48)	중간수준(n=175)	높은수준(n=35)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.56±.85	2.83±.72	3.37±.58	2.89±.76
	중간수준(n=108)	2.56±.89	2.79±.65	3.00±.62	2.78±.68
	높은수준(n=106)	2.24±.81	2.73±.58	2.92±.51	2.64±.67
	계(n=258)	2.40±.84 a	2.77±.63 b	3.08±.59 b	2.74±.69

표 27. 소통스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제공합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
소통스트레스(A)	7.890	2	3.945	8.844	.000	.066	.971
운동참여수준(B)	2.002	2	1.001	2.244	.108	.018	.455
A*B	1.145	4	.286	.642	.633	.010	.209
오차	111.070	249	.446				
합계	123.561	257					

## 12) 학업스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 영향

<표 28>은 학업스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 영향에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 29>는 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 학업스트레스와 학업 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= 1.783,  $p>.133$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 학업스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 7.267,  $p<.001$ ]. <표 28>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 학업스트레스가 낮은수준(M=2.52)보다 중간수준이(M=2.73) 중간수준보다 높은수준(M=3.08)일 때 학업스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 학업스트레스 수준이 높을수록 학업부적응 점수가 높게 나타났다.

표 28. 학업스트레스와 운동참여수준에 따른 학업 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		학업스트레스			
		낮은수준(n=53)	중간수준(n=164)	높은수준(n=41)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.38±.80	2.81±.54	3.42±.58	2.89±.76
	중간수준(n=108)	2.57±.62	2.79±.72	3.04±.49	2.78±.68
	높은수준(n=106)	2.57±.68	2.66±.66	2.67±.73	2.64±.67
	계(n=258)	2.52±.68 a	2.73±.68 a	3.08±.65 b	2.74±.69

표 29. 학업스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
학업스트레스(A)	6.509	2	3.255	7.267	.001	.055	.934
운동참여수준(B)	1.652	2	.826	1.844	.160	.015	.382
A*B	3.195	4	.799	1.783	.133	.028	.540
오차	111.517	249	.448				
합계	123.561	257					

### 13) 경제스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 영향

<표 30>은 경제스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 영향에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 31>은 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 경제스트레스와 학업 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= 2.340,  $p>.056$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 경제스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 3.948,  $p<.021$ ], <표 30>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 경제스트레스가 낮은수준(M=2.43)보다 중간수준이(M=2.72), 중간수준보다 높은수준(M=3.01)일 때 경제 스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 경제스트레스 수준이 높을수록 학업 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)= 1.198,  $p>.304$ ]. 운동참여수준이 높을수록 학업 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.89), 중간수준(M=2.78), 높은수준(M=2.64) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 30. 경제스트레스와 운동참여수준에 따른 학업 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		경제스트레스			
		낮은수준(n=40)	중간수준(n=157)	높은수준(n=61)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.88±.69	2.98±.81	2.63±.65	2.89±.76
	중간수준(n=108)	2.33±.59	2.73±.65	3.16±.64	2.78±.68
	높은수준(106)	2.31±.90	2.59±.59	2.97±.53	2.64±.67
	계(n=258)	2.43±.77 a	2.72±.67 a	3.01±.61 b	2.74±.69

표 31. 경제스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
경제스트레스(A)	3.444	2	1.722	3.948	.021	.031	.706
운동참여수준(B)	1.045	2	.522	1.198	.304	.010	.261
A*B	4.082	4	1.021	2.340	.056	.036	.674
오차	108.607	249	.436				
합계	123.561	257					

#### 14) 문화스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 영향

<표 32>는 문화스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 33>은 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 문화스트레스와 학업 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= 1.466,  $p>.213$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 문화스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 3.676,  $p<.027$ ], <표 32>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 문화스트레스가 낮은수준(M=2.39)보다 중간수준이(M=2.80), 중간수준보다 높은수준(M=2.85)일 때 문화스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 문화스트레스 수준이 높을수록 학업 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)= 1.355,  $p>.260$ ]. 운동참여수준이 높을수록 학업 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.89), 중간수준(M=2.78), 높은수준(M=2.64) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 32. 문화스트레스와 운동참여수준에 따른 학업 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		문화스트레스			
		낮은수준(n=42)	중간수준(n=173)	높은수준(n=43)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.17±.24	3.01±.75	2.74±.77	2.89±.76
	중간수준(n=108)	2.67±.94	2.77±.65	2.94±.56	2.78±.68
	높은수준(n=106)	2.22±.82	2.75±.54	2.85±.69	2.64±.67
	계(n=258)	2.39±.87 a	2.80±.63 b	2.85±.66 b	2.74±.69

표 33. 문화스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
문화스트레스(A)	3.346	2	1.673	3.676	.027	.029	.673
운동참여수준(B)	1.234	2	.617	1.355	.260	.011	.291
A*B	2.669	4	.667	1.466	.213	.023	.452
오차	113.327	249	.455				
합계	123.561	257					

### 15) 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 영향

<표 34>는 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 35>는 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 학업 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= .537,  $p>.709$ ]. 상호작용 효과는 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 11.063,  $p<.000$ ], <표 34>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 미래진로에 대한 불확실성 스트레스가 낮은 수준(M=2.30)보다 중간수준이(M=2.78), 중간수준보다 높은수준(M=2.96)일 때 미래진로에 대한 불확실성 스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 미래진로에 대한 불확실성 스트레스 수준이 높을수록 학업 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)= 2.843,  $p>.060$ ]. 운동참여수준이 높을수록 학업 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.89), 중간수준(M=2.78), 높은수준(M=2.64) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 34. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준에 따른 학업 부적응의 기술 통계량 (M±SD)

		미래진로 불확실성			
		낮은수준(n=41)	중간수준(n=162)	높은수준(n=55)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.46±.71	2.86±.73	3.33±.70	2.89±.76
	중간수준(n=108)	2.41±.64	2.81±.66	2.94±.73	2.78±.68
	높은수준(n=106)	2.17±.70	2.73±.61	2.82±.63	2.64±.67
	계 (n=258)	2.30±.68 a	2.78±.65 b	2.96±.69 b	2.74±.69

표 35. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 학업 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제공합 (제Ⅲ유형)	df	평균제공	F	p	$\eta^2$	B
미래진로에 대한 불확실성(A)	9.753	2	4.876	11.063	.000	.082	.991
운동참여수준(B)	2.506	2	1.253	2.843	.060	.022	.554
A*B	.946	4	.237	.537	.709	.009	.179
오차	109.754	249	.441				
합계	123.561	257					

#### 16) 소통스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 영향

<표 36>은 소통스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 영향에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 37>은 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 소통스트레스와 대학환경 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= 1.557,  $p>.186$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 소통스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 7.198,  $p<.001$ ], <표 36>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 소통스트레스가 낮은수준(M=2.28), 중간수준이(M=2.60) 중간수준보다 높은수준(M=2.96)일 때 소통스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 소통스트레스 수준이 높을수록 대학환경 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여 수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)= 1.775,  $p>.172$ ]. 운동참여수준이 높을수록 대학환경 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준

(M=2.74), 중간수준(M=2.57), 높은수준(M=2.54) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 36. 소통스트레스와 운동참여수준에 따른 대학환경 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		소통스트레스			
		낮은수준(n=48)	중간수준(n=175)	높은수준(n=35)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.56±.80	2.59±.73	3.30±.87	2.74±.82
	중간수준(n=108)	2.44±1.07	2.56±.72	2.77±.74	2.57±.77
	높은수준(n=106)	2.07±.64	2.65±.66	2.89±.48	2.54±.69
	계(n=258)	2.28±.83 a	2.60±.70 a	2.96±.72 b	2.59±.75

표 37. 소통스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
소통스트레스(A)	7.537	2	3.768	7.198	.001	.055	.932
운동참여수준(B)	1.858	2	.929	1.775	.172	.014	.370
A*B	3.259	4	.815	1.557	.186	.024	.478
오차	130.350	249	.523				
합계	144.005	257					

### 17) 학업스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 영향

<표 38>은 학업스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 영향에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 39>는 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 학업스트레스와 대학환경 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= 1.651,  $p>.162$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 학업스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 3.895,  $p<.022$ ], <표 38>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 학업스트레스가 낮은수준(M=2.42)보다 중간수준이(M=2.58) 중간수준보다 높은수준(M=2.87)일 때 학업스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 학업스트레스 수준이 높을수록 대학환경 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)= 1.396,  $p>.249$ ]. 운동참여수준이 높을수록 대학환경 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준

(M=2.74), 중간수준(M=2.57), 높은수준(M=2.54) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 39. 학업스트레스와 운동참여수준에 따른 대학환경 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		학업스트레스			
		낮은수준(n=53)	중간수준(n=164)	높은수준(n=41)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.67±.71	2.58±.68	2.98±1.02	2.74±.82
	중간수준(n=108)	2.12±.66	2.66±.79	2.76±.66	2.57±.77
	높은수준(n=106)	2.55±.77	2.49±.69	2.88±.40	2.54±.69
	계(n=258)	2.42±.74 a	2.58±.74 ab	2.87±.75 b	2.59±.75

표 39. 학업스트레스와 운동참여수준이 사회적 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
학업스트레스(A)	4.218	2	2.109	3.895	.022	.030	.700
운동참여수준(B)	1.512	2	.756	1.396	.249	.011	.298
A*B	3.576	4	.894	1.651	.162	.026	.504
오차	134.797	249	.541				
합계	144.005	257					

#### 18) 경제스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 영향

<표 40>은 경제스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 효과에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 41>은 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 경제스트레스와 사회적 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= 1.674,  $p>.156$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 경제스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 4.379,  $p<.014$ ]. <표 40>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 경제스트레스가 낮은수준(M=2.28)보다 중간수준이(M=2.56), 중간수준보다 높은수준(M=2.87)일 때 경제적 스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 경제적 스트레스 수준이 높을수록 대학환경 부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)= .876,  $p>.418$ ]. 운동참여수준이 높을수록 대학환경 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준

(M=2.74), 중간수준(M=2.57), 높은수준(M=2.54) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 40. 경제스트레스와 운동참여수준에 따른 대학환경 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		경제스트레스			
		낮은수준(n=40)	중간수준(n=157)	높은수준(n=61)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.67±1.04	2.80±.80	2.63±.72	2.74±.82
	중간수준(n=108)	2.00±.70	2.56±.71	2.93±.79	2.57±.77
	높은수준(n=106)	2.33±1.05	2.46±.60	2.88±.48	2.54±.69
	계(n=258)	2.28±.94 a	2.56±.69 ab	2.87±.66 b	2.59±.75

표 41. 경제스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제공합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
경제스트레스(A)	4.571	2	2.285	4.379	.014	.034	.753
운동참여수준(B)	.915	2	.457	.876	.418	.007	.200
A*B	3.495	4	.874	1.674	.156	.026	.511
오차	129.959	249	.522				
합계	144.005	257					

### 19) 문화스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 영향

<표 42>는 문화스트레스와 운동참여 수준이 대학환경 부적응에 미치는 효과에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 43>은 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 문화스트레스와 대학환경 부적응에 미치는 효과가 운동참여 수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= .693,  $p>.598$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 문화스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 4.971,  $p<.008$ ], <표 42>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 문화스트레스가 낮은수준(M=2.12), 중간수준이(M=2.63), 중간수준보다 높은수준(M=2.88)일 때 문화스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 문화스트레스 수준이 높을수록 대학환경부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)= .036,  $p>.964$ ]. 운동참여수준이 높을수록 대학환경 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준(M=2.74), 중간수준

(M=2.57), 높은수준(M=2.54) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 42. 문화스트레스와 운동참여수준에 따른 대학환경 부적응의 기술 통계량(M±SD)

		문화스트레스			
		낮은수준(n=42)	중간수준(n=173)	높은수준(n=43)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.33±.00	2.78±.89	2.72±.72	2.74±.82
	중간수준(n=108)	2.19±.82	2.58±.74	2.90±.79	2.57±.77
	높은수준(n=106)	2.06±.65	2.63±.59	3.00±.77	2.54±.69
	계(n=258)	2.12±.70 a	2.63±.71 b	2.88±.75 b	2.59±.75

표 43. 문화스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
문화스트레스(A)	5.158	2	2.579	4.971	.008	.038	.808
운동참여수준(B)	.038	2	.019	.036	.964	.000	.055
A*B	1.438	4	.359	.693	.598	.011	.223
오차	129.198	249	.519				
합계	144.005	257					

## 20) 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 영향

<표 44>은 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 효과에 대한 기술통계량(M±SD)을 나타낸 결과이며, <표 45>는 두 독립변인에 따른 집단간 평균치 차이를 검증한 이원분산분석결과이다.

먼저, 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 대학환경 부적응에 미치는 효과가 운동참여수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증한 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(4, 249)= .885,  $p>.473$ ]. 상호작용 효과가 유의하지 않기 때문에 각 독립변인의 주 효과를 검증하였다. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스에 따른 주 효과는 유의한 것으로 나타났다[F(2, 249)= 8.324,  $p<.000$ ], <표 44>의 Scheffé 다중범위 검증결과에서 보는바와 같이 미래진로에 대한 불확실성 스트레스가 낮은 수준(M=2.16), 중간수준(M=2.64), 중간수준보다 높은수준(M=2.76)일 때 미래진로에 대한 불확실성 스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 미래진로에 대한 불확실성 수준이 높을수록 대학환경부적응 점수가 높게 나타났다. 또한 운동참여수준에 따른 주 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다[F(2, 249)= 2.009,  $p>.136$ ]. 운동참여수준이 높을수록 대학환경 부적응 점수가 낮게 나타났다. 즉, 운동참여수준이 낮은수준

(M=2.74), 중간수준(M=2.57), 높은수준(M=2.54) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 44. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준에 따른 대학환경 부적응의 기술 통계량 (M±SD)

		미래진로 불확실성			
		낮은수준(n=41)	중간수준(n=162)	높은수준(n=55)	계(n=258)
운동참여	낮은수준(n=44)	2.42±.43	2.76±.85	2.97±.96	2.74±.82
	중간수준(n=108)	1.85±.35	2.66±.74	2.71±.86	2.57±.77
	높은수준(n=106)	2.27±.83	2.56±.67	2.72±.54	2.54±.69
	계(n=258)	2.16±.67 a	2.64±.73 b	2.76±.75 b	2.59±.75

표 45. 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 운동참여수준이 대학환경 부적응에 미치는 효과에 대한 이원분산분석 결과

분산원	제곱합 (제Ⅲ유형)	df	평균제곱	F	p	$\eta^2$	B
미래진로에 대한 불확실성(A)	8.773	2	4.387	8.324	.000	.063	.961
운동참여수준(B)	2.117	2	1.059	2.009	.136	.016	.413
A*B	1.866	4	.467	.885	.473	.014	.280
오차	131.219	249	.527				
합계	144.005	257					

## V. 논의

본 연구는 한국에서 유학을 시작하는 중국 유학생들이 점차적으로 증가하면서 이들이 느끼는 학교적응 스트레스가 학교생활 부적응에 미치는 영향을 알아보고 여가 시간운동참여가 이들 관계에서 어떠한 상호작용을 나타나는지를 알아보고 자 본 연구의 목적이 있다. 구체적으로 첫째, 중국 유학생들의 학교적응 스트레스는 학교생활 부적응에 유의한 영향을 미치는가? 둘째, 중국 유학생들의 여가시간 운동참여수준은 학교생활 부적응에 유의한 영향을 미치는가? 셋째, 중국 유학생들의 학교적응 스트레스에 따른 학교생활 부적응은 여가시간 운동참여수준에 따라서 다르게 나타나는가? 라는 연구문제를 설정하였다.

연구문제를 해결하기 위해 전에, 배경변인들(성별, 학년, 거주기간)에 따른 학교생활 부적응의 차이를 분석한 결과 성별에 따라서 정서적 부적응, 거주기간에 따라서 학업적 부적응, 학년에 따라서 정서적 부적응에 유의한 차이가 나타났으나, 전반적으로 배경변인에 따라서는 종속변인의 차이가 유의하지 않았으므로 배경변인과 관계없이 운동참여수준과 학교적응 스트레스 수준의 각각의 주 효과와 상호작용 효과를 분석하였다. 이러한 결과는 산다툰(2011)의 연구에서 재한 동남아시아 유학생들을 대상으로 대학생활 적응스트레스의 관계에서 성별에 대한 차이는 유의하지 않은 것으로 나타나 본 연구결과를 지지하고 있다. 또한 이정희(2009)는 중국유학생들을 대상으로 사회적 문제해결능력과 대학생활 적응과의 관계에서 성별에 따라서 학업적응에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 보고하고 있으며, 왕충승(2013)의 연구에서도 중국유학생들의 연구에서 인구통계학적 변인에 따라 문화적응에 유의하게 나타나지 않았으며, 한국체류기간에서도 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타나 본 연구 결과를 지지하고 있다.

연구문제에 입각하여 학교적응스트레스, 운동참여수준이 학교생활부적응에 미치는 독립적인 주 효과와 학교적응스트레스와 운동참여수준이 상호작용하여 학교생활부적응에 미치는 조절효과를 분석하였으나, 두 변인간의 상호작용 효과를 먼저 고려하여 상호작용 효과, 주효과의 순서로 논의를 하였다.

## 1. 학교 적응스트레스와 여가시간 운동참여가 학교생활 부적응에 미치는 조절효과

학교 적응스트레스와 여가시간 운동참여가 학교생활 부적응에 미치는 조절효과는 소통스트레스와 경제적 스트레스 요인에서만 유의한 것으로 나타났다. 먼저, 중국유학생들의 소통스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 효과를 분석한 결과에서 운동참여수준에 따른 상호작용 효과는 유의한 것으로 나타났다. 이는 소통스트레스를 많이 받을수록 정서적 부적응이 높은 것을 알 수 있으며, 운동참여수준이 높을수록 정서적 부적응 행동이 낮아지는 것을 알 수 있다. 전체적으로 상호작용 효과는 소통스트레스를 많이 받는 집단에서 운동참여수준이 높은 경우가 중간인 경우보다 정서적 부적응 점수가 낮아지면서 발생한 것임을 알 수 있다. 이는 소통스트레스 수준이 높은 집단에서는 운동참여수준을 증가시키면 정서적 부적응 행동 개선이 긍정적으로 일어난다는 것을 말해주는 결과이다. 결국 운동참여수준은 소통스트레스와 정서적 부적응 행동 간을 조절하는 조절변수로 작용하고 있음을 알 수 있다.

이러한 결과는 곽용(2011)의 중국 유학생을 대상으로 대학환경 지각과 대학생활 적응의 관계를 알아본 결과 대학생활에 있어서 언어능력에 따른 차이는 유의미하게 나타났다. 즉, 대학환경 지각에 있어서 언어에 전혀 어려움이 없는 학생은 대학환경도 긍정적으로 지각하고 있었고, 대학생활 적응도 보다 잘 하고 있었던 반면, 언어에 스트레스를 받는 학생은 대학생활을 부정적으로 지각한다는 연구의 결과는 본 연구결과를 지지하고 있다.

또한 Zou Zhendong(2009)의 부산지역 중국 유학생들을 대상으로 대학생활 적응에 관한 연구에서 중국유학생들의 한국어 숙달수준이 대학생활 적응과 밀접한 관계가 있다는 것을 발견하였다. 즉, 한국어 수준이 낮다면 대학 생활에 적응하지 못할 것이다. 언어적인 문제로 소통스트레스를 많이 받는 학생들은 학교생활 부적응 중 정서적인 부적응이 높게 나타날 것이다. 따라서 소통스트레스를 많이 받는 학생들은 학교생활 부적응을 보일 것이며, 정서적 부적응이 높게 나타날 것이라는 본 연구 결과와 일치하는 것으로 나타났다.

둘째, 중국유학생들의 경제스트레스와 운동참여수준이 정서적 부적응에 미치는 효과를 분석한 결과에서도 운동참여수준에 따른 상호작용 효과는 유의한 것으로 나타났다. 경제스트레스가 낮은 집단에서 운동참여수준이 높을수록 정서적부적응 수준이

낮게 나타나고 있으며, 경제스트레스가 높은 집단에서는 운동참여수준이 중간인 경우가 정서적 부적응 점수가 가장 높게 나타나고 있다. 따라서 상호작용의 근원은 경제스트레스가 낮은 집단에서 운동참여수준이 높아질수록 부적응 점수의 하락 폭이 다른 두 집단에 비하여 크게 나타나면서 발생하는 것을 알 수 있다. 다시 말하면, 경제스트레스를 많이 받을수록 정서적부적응 점수가 높은 것을 알 수 있으며, 운동참여수준이 높을수록 정서적 부적응 점수가 낮게 나타나고 있다.

경제적으로 여유가 있을수록 유학생활을 하는 나라의 문화적 적응의 정도가 높은 것으로 나타났다. 이 결과는 반대로 경제적 여유가 없으면 문화적 적응의 정도가 낮아지는 것을 의미하며(이현지, 남현주, 2003), 장성우(2012)의 연구에서는 용돈수준에 따른 중국유학생의 대학생활 적응에서 유의한 차이가 있으며, 용돈이 많을수록 대학생활 적응 하위요인인 사회적 적응이 높은 것으로 나타났다. 서정연(2011)의 연구에서는 유학생의 가족 월평균 소득이 대학생활 적응에 영향을 주는 것으로 나타났다. 가족 월평균 소득이 많은 유학생들이 대학생활 적응을 더 잘 하는 것으로 나타나, 경제적 스트레스가 높으면 정서적 부적응이 높아진다는 본 연구결과를 일부 지지하고 있다. 따라서, 생활비가 부족함에 따라 유학생들은 경제적인 스트레스를 경험하면서 아르바이트로 인해 친구들과의 만남과 소통을 위한 시간부족 등이 자연스럽게 대학생활에도 부정적인 영향을 미칠 것으로 사료된다.

이러한 결과는 즉, 소통스트레스 → 정서적 부적응, 경제스트레스 → 정서적 부적응에 유의한 정(+)'의 영향을 미치고 있지만 운동참여수준에 따라서 그 영향력이 감소될 수 있음을 부여주고 있다. 최근 중국유학생을 대상으로 여가활동에 따른 학교 적응의 문제를 접근하는 것은 매우 의미 있다고 보고하고 있다. 이는 여가활동의 참여가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미친다는 연구(강선영, 2010; 김기오, 서정교, 2009; 박혜란, 2007; 최장호,2010)가 지속적으로 보고되고 있고 여가활동을 어떻게 하는지의 문제는 궁극적으로 인간의 삶의 질에 영향을 미치기 때문이다(김성혁, 김용일, 오재경, 2010; 김양례, 2009). 박혜란(2007)은 여가활동 중에서도 신체적 여가활동이 비신체적 여가활동에 비해 학교생활적응에 효과적인 것으로 보고 함으로서 본 연구결과를 지지하고 있다.

김재운(2004)의 연구결과에 의하면 대학생의 여가활동 참가 유형중 스포츠형 여가활동 참가는 교수관계, 교우관계, 대학수업, 대학규칙 적응 등 전반적인 대학생활 적

응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 여가활동 참여에 있어서 몰입 정도와 만족정도는 대학생활 적응에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이는 대학생활 적응의 증가에 있어서 스포츠형 여가활동 참가가 중요한 영향을 미치는 예측 변인이라는 사실을 보여주고 있다. 따라서 스포츠형 여가활동 참가는 대학생활 적응력을 높여주며, 활동참가정도(몰입, 만족)가 높을수록 대학생활 적응이 높아진다는 것을 예측할 수 있다. 이와 관련해서 원형중 등(2001)은 청소년의 여가활동 유형중 스포츠 여가 활동은 학교생활에 의미 있는 영향을 미친다고 주장하고 있다. 또한 Iso-Ahola(1980)의 연구에서도 스포츠 여가활동 참가는 업무 수행과 만족도를 향상시키는 것으로 보고함으로써 본 연구결과를 지지하고 있다.

## 2. 학교 적응스트레스가 학교생활 부적응에 미치는 효과

학교적응 스트레스의 하위요인들(소통, 학업, 경제, 문화, 진로)은 모두 학교생활 부적응 점수를 높게 예측하고 있다. 즉, 소통스트레스, 학업스트레스, 경제적 스트레스, 문화적 스트레스 및 미래 진로에 대한 불확실성 스트레스를 많이 받을수록 학교생활에 적응하는 것이 점점 더 어려워진다는 것을 알 수 있다. 유학생들은 한국에서의 교육현장에서 언어적인 장벽, 경제적인 불안, 향수병, 편견, 고정관념, 차별 등과 같은 스트레스를 경험함으로써 한국어수준, 경제수준, 거주 환경 등으로 스트레스를 더 많이 경험하고 있는데, 이러한 결과는 스트레스 점수가 높을수록 학교생활 적응이 어렵다는 본 연구의 결과를 반증하는 것이다. 구체적으로 조명희, 박수선(1998)은 스트레스가 적을수록 대학생활 적응이 높아지고 대학생의 스트레스와 대학생활 적응은 밀접한 관련이 있다고 보고함으로써 본 연구결과를 지지하고 있으며, 양현정(2003)은 일상적으로 겪는 스트레스 수준이 높을수록 대학생활 적응수준이 낮게 나타난다고 보고함으로써 학교적응 스트레스는 학업부적응 요인을 유발한다는 것을 알 수 있다. 또한 선행연구 김현주 등(1997)에 의하면 교육정도, 소득, 문화 간 커뮤니케이션 등도 대학생활 적응에 영향을 미치는 중요한 변수들이지만 그 중에서도 언어소통 능력이 가장 중요한 변수라고 하였다(김선남, 2007; 이성미, 2012 재인용). 이는 학업스트레스가 높을수록 학교생활적응 수준이 낮아지며, 학업스트레스가 높으면 학교생활적응에 어려움을 유발할 수 있다는 선행연구(신현균, 2002)와도 일치하는 결과이다. 최은희(2014)는 몽골유학생들이 경제적 독립을 위해 아르바이트를 통

해서 학비를 조달하기 때문에 공부에 전념하는데 많은 어려움을 겪고 있으며 이로 인해 학업적 부적응이 초래되고 있는 것으로 보고하였다. 이는 실제 중국유학생들도 학교생활의 어려움이 경제적인 측면과 밀접하게 관련되어 있으며, 아르바이트에 소비되는 시간이 많다보니 학업에 매진하는 시간부족으로 이어지는 경우가 많아 경제스트레스가 학교생활 부적응에 영향을 미치는 것으로 사료된다. 또한 문화스트레스가 낮을수록 대학생활에 잘 적응을 하고 있으며 대학생활에 적응을 잘한 학생들이 스트레스가 낮을수록 대학생활 적응을 잘 한다는 연구 결과(황지인, 2009)를 지지하고 있다. 미래진로스트레스도 대학생들의 학교생활적응이나 학교생활만족도에 부정적인 영향을 미친다고 보고(김성경, 2003; 김경옥, 조윤희, 2011)함으로써 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

### 3. 여가시간 운동참여가 학교생활 부적응에 미치는 효과

운동참여수준이 학교생활부적응에 미치는 긍정적인 효과는 학업스트레스 → 정서적 부적응, 미래진로에 대한 불확실성 스트레스 → 정서적 부적응, 소통스트레스 → 사회적 부적응, 경제스트레스 → 사회적 부적응 요인간의 관계에서 나타났다. 이러한 결과는 김우석(2010)의 연구에서 여가활동을 통해 문화적 차이에서 오는 스트레스를 극복할 수 있다는 결과와 양은혜(2005)의 연구에서 여가활동 참여가 스트레스 해소에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 연구결과를 지지하고 있다. 또한 중국 유학생들을 대상으로 스포츠 활동 참여정도가 대학생활 적응에 미치는 영향을 분석한 결과에서도 스포츠 활동 참여는 대학생활 적응 하위요인인 학업적 적응, 사회적 적응, 정서적 적응, 대학환경 적응에 유의미한 영향을 미친다는 연구결과(Yue Guang, 2011), 대학생의 스포츠 활동은 대학생활에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 김재운(2004)의 연구결과, 대학 내 스포츠 활동 또는 체육수업이나 스포츠 동아리 활동과 같은 대학 내 스포츠 활동은 학교생활 적응 및 만족에 유의미한 영향을 미친다고 보고한 하지연(2005)의 연구에서도 본 연구의 결과가 지지되고 있다.

박혜란(2007)의 연구에서 여가활동 참가 유형(신체적, 비신체적)에 따라 학교생활 적응에 차이가 있는지를 살펴본 결과, 신체적 여가활동에 참가하는 청소년들이 비신체적 여가활동에 참여하는 청소년들에 비해 교사관계, 학교수업, 학교규칙 등 모든 측면에서 학교생활을 더 잘 적응하는 것으로 나타났다. 왕충승(2013)의 연구에서도

여가활동 참여 횟수와 시간에 따라서 문화적응 스트레스 하위요인 두려움의 유의한 차이가 나타났으며, 양은혜(2005)의 연구에서도 여가활동 참여가 스트레스 해소에 긍정적인 영향을 미쳤다. 또한 손유진(2003)은 동아리 활동이나 여가활동 참여하는 학생이 참여하지 않은 학생에 비하여 대학생활이 적응이 더 높게 나타났다고 보고하였다. 안단비(2011)의 연구에서 스포츠는 비언어적인 신체활동으로 남녀노소 누구나 쉽게 참여 할 수 있어 타인과의 자연스러운 상호작용이 유학생의 문화적응에 돕는데 큰 의미가 가지고 있다고 보고하였다. 김윤(2015)의 연구결과에서도 여가제약이 받을수록 학업적응과 대학환경적응의 수준이 낮아진다고 말했으며, 중국유학생들이 여가스포츠 활동 참가는 대학생활적응과 대학생활만족도에서 의미 있는 기능을 수행한다는 결과(노년배, 2011)를 보고함으로써 본 연구의 여가시간 운동참여의 긍정효과를 지지하고 있다.

연구결과를 종합적으로 요약하여 보면, 중국유학생들의 소통스트레스에 따른 정서적 부적응은 여가시간 운동참여를 통해 부적응 요인을 감소시킬 수 있음을 알 수 있었으며, 또한 경제스트레스에 따른 정서적 부적응은 여가시간 운동참여를 통해 부적응 요인을 감소시키는 것으로 나타났다. 또한 학교 적응스트레스가 높으면 높을수록 학교생활 부적응은 더 높다는 것을 알 수 있었으며, 여가시간 운동참여수준은 학교생활 부적응을 감소시킬 수 있다는 것을 알 수 있었다. 결국, 본 연구는 중국유학생들의 학교적응 스트레스와 여가시간 운동참여 수준에 따라 학교생활 부적응이 유의한 영향을 받을 수 있다는 것을 경험적으로 입증하였으며 또한 운동참여를 통해 학교생활 만족도, 심리적 웰빙(psychological well-being)에도 유의한 영향을 미칠 것으로 사료된다.

본 연구의 결과와 논의 과정을 통해 몇 가지 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 제주지역의 대학에 다니고 있는 중국유학생들을 대상으로 이루어졌기 때문에 한국에 유학중인 타 지역의 학생들을 포함시키지 못함으로써 유학생 모집단을 대표하는데 한계가 있음을 밝힌다. 제주도 지역에 유학중인 중국학생들을 최대한 전수조사하려고 노력은 하였으나 지역적인 편중에 따른 결과인 점을 감안한다면, 연구결과의 일반화에 세심한 고려가 있어야 한다고 본다. 둘째, 본 연구의 측정도구는 자기보고식 질문지법에 의한 조사연구였다. 질문지법이 안고 있는 응답고정화(response set) 현상이나 사회적 선희도(social desirability) 효과를 완전히 배제

시켰다고 볼 수 없으며, 면담이나 관찰 등에 입각한 다각적인 자료 분석이 이루어지지 못한 점은 본 연구의 범위이면서도 제한점으로 볼 수 있다. 셋째, 측정도구의 구인타당도에서 보완이 필요한 다는 점을 밝힌다. 학교생활스트레스 척도를 제작하기 위하여 귀납적 내용분석을 통하여 중국학생들의 스트레스 근원을 파악하여 그 결과를 바탕으로 정량화된 측정도구를 개발하고자 하였다. 그러나 요인분석을 통한 구인타당화 작업 중에 문항의 수가 균등하지 못한 3개의 요인이 출현하였고, 문항 내적일치도로 분석된 신뢰도에서도 낮은 수치를 보임으로서 향후 이 부분에 대한 보완이 정밀하게 이루어져야 한다고 본다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 학교적응 스트레스가 학교생활 부적응에 미치는 영향을 알아보고 여가시간운동참여가 이들 관계에서 어떠한 상호작용 효과를 유발하는지 알아보고자 하였다. 연구의 대상자는 제주특별자치도에 소재한 4개의 대학교에 재학 중인 중국인 유학생(D-2 유학비자) 258명이었으며, 중국 유학생들은 학교적응 스트레스 질문지, 학교생활 부적응 질문지, 여가시간 운동참여 질문지 및 인구통계학적 질문지들에 응답하였다. 중국 유학생들의 관점에서 스트레스 근원들을 파악하고자 귀납적 내용분석 절차를 채택하였으며, SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하여 요인분석, 신뢰도분석, 이원분산분석, 사후검증분석을 통하여 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 소통스트레스에 따른 정서적 부적응은 여가시간 운동참여수준에 따라서 유의한 차이가 있었고, 경제적 스트레스에 따른 정서적 부적응은 운동참여수준에 따라서 유의한 차이가 있었다. 즉, 유학생들이 소통스트레스와 경제적 스트레스를 받을 때 높은 수준에 운동참여가 정서적 부적응을 낮출 수 있었다.

둘째, 학교적응 스트레스의 하위요인들(소통, 학업, 경제, 문화, 진로)은 모두 학교생활 부적응 점수를 높게 예측하고 있다. 즉, 소통스트레스, 학업스트레스, 경제적 스트레스, 문화적 스트레스 및 미래 진로에 대한 불확실성 스트레스를 많이 받을수록 학교생활에 적응하는 것이 점점 더 어려워진다는 것을 알 수 있다.

셋째, 운동참여수준이 학교생활부적응에 미치는 긍정적인 효과는 학업스트레스와 정서적 부적응, 미래진로에 대한 불확실성 스트레스와 정서적 부적응, 소통스트레스와 사회적 부적응, 경제스트레스와 사회적 부적응 요인간의 관계에서 나타났다.

결론적으로, 본 연구의 결과는 스트레스가 학교생활부적응에 미치는 효과를 조사할 때 여가시간 운동참여의 영향력을 고려하는 것의 중요성을 입증하였다.

이러한 연구결과에 입각하여 추후 연구에 대한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 중국 유학생들의 학교적응 스트레스가 학교부적응행동에 미치는 영향을 경험적으로 분석하고자 노력하였지만, 추후에는 스트레스와 운동참여수준에 따른 심리적 행복, 정신건강 및 생활만족에 미치는 효과를 분석하는 후속연구가 이루어지기를 바란다. 둘째, 연구대상자의 표본을 확대하는 차원에서 한국에 유학중

인 대학생들을 전국적으로 폭넓게 표집하여 조사함으로써 연구결과의 외적타당도에 기여할 수 있는 연구를 실시하는 것이 바람직하다고 본다. 셋째, 본 연구는 횡단적 조사 설계에 입각한 조사연구에 그쳤지만 추후논문에서는 종단적 연구기법을 사용하여 대학 입학부터 졸업할 때까지의 적응변화를 추적 조사할 수 있는 연구가 진행된다면 중국 유학생들의 한국 유학 적응에 실질적인 도움을 줄 수 있는 자료를 얻을 수 있다고 본다. 넷째, 중국유학생들이 학교생활과 관련된 스트레스에 대한 대처 능력이나 타개할 수 있는 전략에 대한 조사연구가 병행되는 것도 중요한 일이라고 본다. 특히 여가시간 운동참여를 통한 자신감 향상, 소통 및 관계성 개선 그리고 친화력 향상이 이루어지는 과정을 분석함으로써 운동참여가 스트레스를 타개하거나 극복할 수 있는 적극적인 전략으로서의 가치를 규명하는 노력을 계속 연구하여야 할 것이다.

## 참고 문헌

- 강미진(2012). **대학생의 생활스트레스와 주관적 안녕감 간의 관계에서 자아탄력성과 감사성향의 매개효과**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 강부명(2003). **대학생들의 사회심리적 스트레스요인과 대처방식: 성별, 학년별, 계열별 차이를 중심으로**. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강선영(2010). 스포츠여가활동 참여가 청소년의 학교생활적응에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(1), 115-123.
- 강철우(2014). **태권도 전공 대학생들의 학업스트레스에 따른 학업태도 및 학교생활적응간의 관계**. 경희대학교 체육대학원 박사학위논문.
- 강형길(2003). **대학생의 여가스포츠 참가와 재미의 관계**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 경수영(2010). **중국유학생의 문화적응스트레스가 우울과 음주문제에 미치는 영향**. 청주대학교 대학원 석사학위논문.
- 곽용(2011). **재한 중국유학생의 대학환경 지각과 대학생활 적응간의 관계**. 우석대학교 대학원 석사학위논문.
- 곽한병(2005). 여가문화론. 서울: 대왕사.
- 교육과학기술부 대학지원실(2011). **학부과정 외국인 유학생 유치 · 관리 보도자료**.
- 교육심리학회(2000). **한국교육심리학회 학지사**.
- 교육출판공사(1980). 교육대사전. 서울: 교육출판공사.
- 구봉주(2011). **영어 학습 스트레스 및 자아개념이 영어 성취도에 미치는 영향: 중학교 학생을 중심으로**. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경욱, 조윤희(2011). **대학신입생의 진로스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기효능감의 매개 및 조절효과**. **청소년학연구**, 18(4), 197-218.
- 김경희(2014). **대학생활 스트레스와 심리적 안녕감에 관계에서 수용과 전념행동의 조절효과 분석**. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김광득(1997). 여가와 현대사회. 서울: 백산출판사.
- 김기오, 서정교(2009). **고등학생의 여가스포츠 참가와 사회적 지지 및 학교생활 적응의 관계**. **경성대학교, 한국스포츠사회학회지**, 22(3), 125-140.

- 김기환(2004). **대학생의 여가스포츠 활동 참가에 따른 여가기술이 인지된 여가능력에 미치는 영향**. 한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문.
- 김덕진(2002). **대학생의 동아리 활동유형과 활동만족, 활동제약 및 대학생활만족간의 관계**. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김동진, 김재운(2001). 대학생의 사회인구학적 특성과 여가활동 선호유형의 관계. **한국체육학회지**, 40(1), 787-796.
- 김선남(2007). 중국 유학생의 국내대학 적응을 위한 커뮤니케이션 전략 연구. **정치정보연구** 10(1), 185-206.
- 김선남(2008). 재한 중국인 유학생의 한국TV드라마 시청행태에 관한 연구. **언론과학연구**, 8(2), 122-148.
- 김선아 (2010). 재한 중국인 유학생의 대학생활 적응. **용인대학교 학생생활연구**, 17, 57-68.
- 김성경(2003). 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. **한국청소년학회**, 10(2), 215-237.
- 김성혁, 김용일, 오재경(2010). 온라인 오락 여가활동이 여가만족, 고독감 및 삶의 질에 미치는 영향. **한국호텔외식경영학회**, 19(1), 73-88.
- 김송희(2008). 여가활동참여자의 여가유능감, 여가경험 및 몰입경험과 여가만족의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 32(3), 257-265.
- 김승곤, 양명환(1995). 여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계. **체육과학연구**, 1, 71-87.
- 김양례(2009). 여가활동유형과 주관적 건강상태 및 행복한 삶의 관계. **체육과학연구**, 20(3), 553-566.
- 김오중(2000). **여가 · 레크리에이션 총론**, 서울: 대경북스.
- 김용래, 김태은(2004). 학습자 스트레스, 학교적응(대처) 및 학업성적. **홍익대학교 교육연구소 교육연구논총**, 21, 5-31.
- 김우석(2010). **다문화사회 소통 통로로서의 스포츠: 문화적응 과정에서의 스포츠의 역할**. 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 김윤(2015). **여가스포츠 참여 재한 중국인 유학생의 여가제약이 문화적응스트레스 및 대학생활 적응에 미치는 영향**. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김재운(2004). 대학생의 스포츠형 여가활동 참여가 대학생활 적응 및 자아실현에 미치는 영향. **한국체육교육학회**, 9(3), 131-142.
- 김진섭(1997). **현대여가의 이해**. 대왕사.
- 김현주(2000). **학교사회사업 도입을 위한 청소년들의 학교부적응 요인 분석**. 부산대학교 대학원

- 석사학위논문.
- 김현주, 전광희, 이혜경(1997). 국내 거류 외국인의 한국 사회적응과정에 관한 연구: 문화간 커뮤니케이션과 사회적 연결망을 중심으로. **한국언론학회**, 40, 105-139.
- 김현희(2006). **성별에 따른 학업 스트레스와 시험불안과의 관계연구**. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜정(2004). **대학생의 취업스트레스와 우울, 불안, 신체적 증상과의 관련성**. 경북대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김홍렬(2011). 대학생들의 여가몰입, 여가민족 및 대학생활만족의 관계 연구:대전·충청지역을 중심으로. **관광산업연구**, 5(2), 62-77.
- 나임순(2006). 외국인 유학생의 문화적응 스트레스와 생활 스트레스에 미치는 영향, **한국비영리연구**, 5(2), 159-197.
- 남희경(1997). **학교청소년의 사회적 지지와 정서 부적응과의 관계: 서울시 거주 중학생을 대상으로**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 노년배(2011). **중국인 유학생의 여가스포츠참가가 대학생활적응 및 대학생활만족에 미치는 영향**. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노용구(2006). 여가 연구에 있어 질적 연구의 타당성. **한국여가레크리에이션학회**, 30(4), 153-165.
- 노자경(1996). 농가 주부의 경제적 스트레스 지각수준과 관련변수. **한국지역사회생활과학회지**, 7(2), 139-152.
- 대한심신스트레스학회(1997). **스트레스학의 최근동향·스트레스 과학의 이해**. 서울: **신광출판사**.
- 문경숙(2006). 학업스트레스가 청소년의 자살충동에 미치는 영향: 부모와 친구에 대한 애착의 매개효과, **아동학회지**, 27(5), 143-157.
- 박경민(2008). **저소득가정아동대상 대학생 멘토링 프로그램 사례연구**. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박미영(2015). **고등학생의 학교 부적응에 영향을 미치는 요인 분석**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박병훈, 임상용(2005). 대학 검도동아리 학생의 라이프스타일과 참여정도 및 여가만족간의 관계. **한국체육교육학회지**, 10(1), 51-68.
- 박종미(1998). **고등학생의 스트레스 원인과 그 대처방식에 관한 연구**. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 박지훈(2013). **학교부적응 남학생의 학교스포츠클럽 경험에 대한 문화 기술적 이해**. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박혜란(2007). 청소년의 여가활동 참가와 학교생활적응의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 31(4), 5-18.
- 박혜주(1997). **대학생의 생활만족도 향상을 위한 집단 여가상담 프로그램 개발 및 효과연구**. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 배옥현, 홍상욱(2008). 대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구. **한국생활과학학회지**, 17(1), 27-34.
- 백성희(2013). **외국인 유학생의 한국 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인 연구**. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 법무부 출입국·외국인정책 통계월보 8월호(2015).
- 산다툰(2011). **재한 동남아시아 유학생의 대학생활 적응스트레스에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 상효경(2013). **재한 중국유학생의 학업성취도와 학업스트레스의 관계: 학업자아개념의 조절효과**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 서정연(2011). **외국인 유학생의 대학생활 적응에 따른 한국문화의 이해: 대구·경북 지역을 중심으로**. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 서태양, 차석빈(1996). **여가론**, 서울, 대왕사.
- 성미경(2010). **대학생들의 사회 인구통계학적 특성에 따른 여가 운동 참여 동기와 스포츠 몰입의 관계**. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 성시복(1989). **정서부적응 학생의 개인적 특성에 관한 연구**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문. 서울= 뉴시스. 인터넷 기사, 이재우 기자.
- 손민경(2005). **청소년의 부모와의 의사소통, 자아존중감 및 행동문제가 학교생활 부적응에 미치는 영향**. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 손유진(2003). **대학생의 동아리 및 여가 참여 유무의 대학생활 적응의 미치는 효과**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 손은령(2001). **여자대학생이 지각한 진로장벽**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 송병진(2009). **대학생들의 동아리 체육활동이 학교생활 만족도 및 사회성에 미치는 영향**. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 신윤아(1998). **대학생의 생활스트레스와 대처유형에 관한 연구**. 청주대학교 대학원 석사학위논문.
- 신현균(2002). 청소년의 학업 부담감, 부정적 정서, 감정표현불능증 및 지각된 부모양육행동과 신체화 증상과의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 21(1), 171-187.
- 이영아, 정원철(2011). 청소년의 학업스트레스와 학교부적응 관계에서 인터넷 중독의 매개효과 검증. **청소년학연구**, 18(2),27-50.
- 안단비(2011). **스포츠 다문화 프로그램의 현황과 문제 탐색**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안영복(1985). **적응 및 부적응행동의 특성과 관계 변인**. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양명환(1998). 여가스포츠와 생활의 질. **체육과학연구**, 4, 259-265.
- 양은혜(2005). **스포츠 활동 참가가 스트레스 및 정신건강에 미치는 영향**. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양종훈(2012). 청소년의 스포츠활동 참여에 따른 자기조절능력과 정서 및 학교생활만족의 관계. **한국스포츠학회**, 10(3), 371-382.
- 양현정(2003). **대학생활적응에 영향을 미치는 일상적 스트레스와 자아존중감의 상호작용효과: 자아존중감의 안정성 및 수준을 중심으로**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 엄혜경(2003). **국내 외국 유학생의 한국 문화 적응에 관한 연구: 서울 5개 대학교를 중심으로**. 중앙대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 오미향, 천성문(1994). **청소년의 학업스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과**. 서강대학교 학생생활상담연구소 전임상담원.
- 오상훈, 고미영(2003). 가족여가행동특성에 관한 연구. **제주대학교 관광과경영경제연구소**, 18, 167-189.
- 오수연(1999). **학교부적응 청소년을 위한 집단사회사업의 효과성에 관한 연구: 과업중심 모델을 적용하여**. 한림대학교 대학원 석사학위논문.
- 오영미(2015). **초등학생의 학업스트레스와 학교 적응의 관계에서 자기 자비의 매개효과**. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 옥경희(2001). 대학생의 사회적 지지와 대학생활적응. **학생생활연구**, 8, 21-39.
- 왕충승(2013). **제한 중국유학생들의 여가활동 참여가 문화적응 스트레스 및 대학생활 적응에 미치는 영향**. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 원형중, 박수정, 하지연(2001). 청소년의 여가활동과 학교생활의 관계. **한국스포츠사회학회지**, 14(2),

469-478.

- 원호택, 김순화(1985). 대학생의 스트레스요인에 관한 일 연구. **학생연구**, 12, 43-51.
- 유성은(2002). **아동이 지각한 학업 스트레스 정도와 내외 통제 소재가 학습 동기에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤명숙, 김남희(2013). 중국유학생의 문화적응 및 생활스트레스와 부모 및 친구애착이 생활만족도에 미치는 영향. 전북대학교. **한국청소년학회**, 20(8), 21-47.
- 이결(2012). **재한 중국유학생의 자아탄력성과 사회적 지지가 대학생활적응에 미치는 영향**. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경아, 정현희(1999). 스트레스, 자아존중감 및 교사와의 관계가 청소년의 학교적응에 미치는 영향, 연세대학교 심리학과, 삼성생명사회정신건강연구소, 한국심리학회지: **상담과심리치료**, 11(2), 213-226.
- 이경오(2001). **중 · 고등학생의 여가활용이 학업스트레스에 미치는 영향**. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경은(1998). **학교생활 부적응 유형과 요인에 따른 학교사회사업서비스 욕구에 관한 연구**. 대구대학교 대학원, 사회복지학과 사회복지방법전공.
- 이귀옥(2007). 중국유학생의 여가활동유형과 대학생활만족도간의 관계. **한국관광산업학회**, 25, 23-41.
- 이명숙(2008). **전문계 고등학생의 학업성취, 자아개념, 학교적응 및 학교부적응 행동간의 관계**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이복희, 김종표, 김지환(2011). **청소년교육론**. 서울: 학지사, 176-182.
- 이서원, 장용언(2011). 학업스트레스가 청소년의 자살생각에 미치는 영향: 가족응집성의 조절효과, **청소년학연구**, 18(11), 111-136.
- 이성미(2012). **제주지역 중국인 유학생의 대학생활 부적응 요인에 대한 개념도 연구**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이슬이(2013). **학교 부적응 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여에 따른 정신건강, 일탈행동 및 자살생각**. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이승중(1995). **문화이입과정 스트레스와 유학생의 신념체계 및 사회적 지지와의 관계**. 연세대학교 대학원 석사학위논문
- 이은실(2008). **중국 유학생의 한국 대학생활 적응에 관한 실태조사**. 한경대학교 전자정부대학원

- 석사학위논문.
- 이인환(2008). **여가스포츠 참가자의 여가기술, 여가인지에 따른 스포츠소비행동 분석**. 세종대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 이정희(2009). **제한 중국유학생의 사회적 문제해결 능력과 대학생활 적응과의 관계**. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지선(2010). **미술치료가 청소년의 학업스트레스와 가족갈등에 미치는 효과**. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 이춘희(2007). **대학생의 스트레스 요인과 대처방식**. 대구한의대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 이현주(1996). **시험불안, 학업불안 및 논리적 사고력이 여자고등학생의 생물시험 수행에 미치는 영향**. 경상대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이현지, 남현주(2003). **청소년 유학생들의 문화적 적응과 심리적 복지에 관한 연구: 미국 유학생들을 중심으로**. **한국청소년학회**, 10(4), 121-142.
- 이혜경(2009). **청소년이 지각하는 가족건강성과 학교생활부적응과의 관계**. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 이흥구(1998). **생활체육 참가와 사회연결망 및 사회적 지지의 관계**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 임민아(2007). **대학생의 생활스트레스가 공격성에 미치는 영향**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 임번장, 정영린(1995). **여가활동 유형과 여가만족의 관계**. **한국체육학회지**, 34(3), 56-69.
- 장보경(2015). **청소년의 학업스트레스와 학업부적응이 학업증단의도에 미치는 영향: 교사 및 또래관계의 조절된 매개효과를 중심으로**. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 장성우(2012). **중국인유학생의 여가제약과 대학생활적응과의 관계**. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정의석, 노안영(2001). **대학생의 취업스트레스와 우울증 자아존중감 및 신체건강과의 관계연구**. **학생생활연구**, 33, 85-101.
- 정지숙(2013). **제한 중국인 유학생의 문화 · 심리사회적 적응을 위한 REBT 프로그램 개발 및 효과**. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 정철상(2011). **고3 청소년의 학업스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 자아통제의 매개효과 검증**, 호서대학교. **청소년문화 · 상담학과**, 18(9), 1-18.

- 조명희, 박수선(1998). 스트레스 지각정도에 따른 대학생활적응: 서원대학교 학생을 중심으로. **학생 생활연구소**, 16, 83-100.
- 조민제(2010). **대학생의 진로성숙도가 취업불안 및 취업스트레스에 미치는 영향**. 동아대학교 교육 대학원 석사학위논문.
- 조수현(2010). **부산·경남지역 외국인 유학생의 대학서비스와 대학생활 적응에 관한 연구**. 인제 대학교 대학원 석사학위논문.
- 조자강(2009). **재한 중국유학생의 문화충격과 정신건강간의 관계**. 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 주완청, 박진경(2013). 한국인과 중국인의 여가만족과 삶의 만족. **한국여가문화학회**, 11(1), 197-213.
- 주현(2013). **대학생의 생활스트레스, 자기효능, 신체증상과 대학생활적응**. 공주대학교 대학원 석사 학위논문.
- 진흠(2015). **재한 중국유학생의 유학기간에 따른 자기효능감과 스트레스 대처방식이 대학생활적 응에 미치는 영향**. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 최금혜(2008). **재한 중국 유학생의 학교생활과 사회생활적응에 관한 연구**. **한국청소년복지학회**, 10(1), 115-138.
- 최민희(2006). **대학 스포츠 동아리 참여자의 동기와 사회적 태도의 관계**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최송미(1999). **한·중 대학생의 대학생활적응과 정신건강에 대한 비교연구: 한국, 중국 조선족, 중국한족 대학생을 중심으로**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 최은희(2014). **재한 몽골 유학생의 대학생활 적응: 대학원생을 중심으로**. 상지대학교 평화안보상 담심리대학원 석사학위논문.
- 최장호(2010). 청소년의 여가활동 유형에 따른 성별, 학년, 성적과 자아실현 및 학교생활만족의 관계. 고려대학교, **한국사회체육학회지**. 39(1), 399-407.
- 최재영(2007). **아동후기 초등학교 학생들의 스트레스와 부적응과의 관계에 대한 연구**. 단국대학교 행정법무대학원 석사학위논문.
- 최태일(2001). **주한 외국인의 문화적응 스트레스에 관한 연구**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 하미화(2009). **다문화가정 자녀의 학교적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 동국대학교 사회 과학대학원 석사학위논문.
- 하정희(2008). **중국유학생의 대학생활 적응에 대한 질적 연구**. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 20(2), 473-496.

- 하지연(2005). 대학생 여가스포츠활동 참여자의 여가동기와 여가스트레스대처 및 대학생활적응의 관계. **한국스포츠사회학회**, 18(3), 373-391.
- 한국청소년비행집단에 관한 연구(1992). 한국형사정책연구원 단행본.
- 한준상(1995). 학교스트레스-시험제도의 개혁. 서울: 연세대학교 출판부.
- 함승연(2011). **방과 후 음악즐넘기 활동이 학교부적응 학생의 학교적응 및 공격성 완화에 미치는 효과**. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 허준수(2002). 도시노인의 여가활동에 영향을 미치는 요인들에 관한 연구. **한국노년학회**, 22(2), 227-247.
- 허춘영(1999). 중국 유학생의 문화적응과 정신건강. **정신건강연구**, 18, 107-133.
- 허춘영, 김광일, 이장한(1999). 중국 유학생의 문화적응과 정신건강. **정신건강연구**, 18, 107-133.
- 현진원(1992). **완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍경완(2009). 중국인 유학생들의 여가제한연구. **대한관광경영학회**, 24(2), 45-64.
- 홍숙기(1998). 젊은이의 정신건강. 서울: 박영사.
- 황병의(2010). **중국 유학생의 한국대학적응에 대한 질적 연구**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 황정규(1990). 한국 학생의 스트레스 측정과 형성. **서울대학교 사대논총**, 41, 73-79.
- 황지인(2009). **제한 중국 유학생의 문화적응 스트레스와 대학생활 적응간의 관계**. 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- YUE GUANG(2011). 유학생의 스포츠활동 참여정도가 문화적응 스트레스 및 대학생활 적응에 미치는 영향: 중국유학생을 중심으로. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- ZOU ZHENDONG(2009). 부산지역 유학생에 대학생활에 관한 연구. 부경대학교 대학원 석사학위논문.
- Andrade, M. S. (2006). International Students in English-speaking Universities: Adjustment Factors", *Journal of Research in International Education*, 5(2): 131-154.
- Baker, R. W. & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college, *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.
- Baker, R. W. & Siryk, B. (1989). *Student Adaptation to College Questionnaire manual*. LA: Western Psychological Services.
- Berlyne, D. E. (1971). *Aesthetics and psychobiology*. N. Y.: Appleton-Century-Crofts.

- Berry, J. W., Uichol, Kim., Thomas, Minde. & Doris, Mok. (1987). Comparative Studies of Acculturative Stress. *The International Migration Review*, 21(3), 491-511.
- Berry, J. W., Williams, C. L. (1991). Primary Prevention of Acculturative Stress Among Refugees. Application of Psychological theory and practice. *American Psychologist*, 46, 632-641.
- Carveth, J.A., Gesse, T., & Moss, N. (1996). Survival Strategies for Nurse-Midwifery Students. *Journal of Nurse-Midwifery*, 41(1), 50-54.
- Chandler. L.(1987). *Childhood Stress: Teacher's Role*. ERIC Document No. ED, 285-369.
- Coffman, D. L., & Gilligan, T. D. (2002). Social support, stress and self-efficacy. Effects on student's satisfaction. *Journal of College Student Retention*, 1(4), 53-66.
- Constantine, M. G., Okazaki, S., & Utsey, S. O. (2004). Self-Concealment, Social Self-Efficacy, Acculturative stress, and Depression in African, Asian, and Latin American International College Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74(3), 230-241.
- Dillard, J. M, & Chilsolm, G. B. (1983). Counseling the international students in a multicultural context , *Journal of College Students Personnel*, 24, 101-105.
- DuBois, D. L., Felner, R. D., Brand, S., Adan, A. M., & Evans, E. G. (1992). A prospective study of life stress, social support, and adaptation in early adolescence. *Child Development*, 63, 542-557.
- Furukawa, T. (1997). Depressive symptoms among international exchange student, and their predictors. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 96, 242-246.
- Glaser, B. & Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory*. London: Weidenfeld and Nicholson.
- Godin, G., Shephard, R. J. (1997). Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 29, S36-S38.
- Guba, E. G. (1978). *Toward a Methodology of Naturalistic Inquiry in Educational Evaluation*. CSE Monograph Series in Evaluation.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque Iowa: Willam C. Brown Company.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). *Stress and work: A managerial perspective*.

- Karuppan, C. M., & Barari, M. (2011) Perceived Discrimination and International Students' Learning: an Empirical Investigation, *Journal of Higher Education Policy and Management*, 33(1), 67-83.
- Kelley, J. R. (1982). Leisure Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc.
- Koyama, C. (2005). Acculturation stress and alcohol use among international college students in a U.S community college setting. Unpublished Doctoral Dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Kraus. (1990). *Recreation and Leisure in Modern Society New York*: Appleton-Century Crofts.
- Krippendorff, K. (1980). Content Analysis. An Introduction to its Methodology. The Sage Comtext Series, Sage Publications Ltd, London.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal coping. New York: Springer Publishing Company.
- Lin, J., & Yi, J.(1997). Asian international student's adjustment: issue and program suggestions. *College Student Journal*, 31, 473-479.
- MacGeorge, E. L., Samter, W., & Gilihan, S. J. (2005). Academic stress, *supportive communication Education*, 54(4), 365-372.
- Mallinckrodt, B., & Leong, F. T. L. (1992). International graduate student, stress and social support. *Journal of College Student Development*, 33, 71-78.
- McDaniels, C. (1982). Leisure: Integrating a neglected component in life planning. Information Series No. 245. National Institute of Education, Columbus, Ohio : Eric Reproduction Service, ERI Document ED 220, 727.
- Mckechnie, G. E. (1974). The psychological structure of leisure: Past behavior. *Journal of Leisure Research*.
- Misra, R, Crist, M., & Burant, C. J. (2003). Relationships among life stress, social support, academic stressors, and reactions to stressors of international students in the United States. *International Journal of Stress Management*. 10(2), 137-157.
- Moris, S. (2000). Addressing in mental health concerns of international students. *Journal of Counseling & Development*. 78, 137-144.
- Padilla, A. M, Alvarez, M, & Linholm, K. J. (1986) Generational Status and Personality Factors

- as Predictors of Stress in Students, *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 8, 275-288.
- Patton, M. Q. (1980). *Qualitative Evaluation Methods*.
- Phillips, T. and Norsworthy, B., and Whalin, W. T. (1997) *The World at Your Door, Minnesota: Bethany House Publishers*.
- Scanlan, Tara K.; Stein, Gary L. & Ravizza, Kenneth. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. *Sources of enjoyment. Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 65-83.
- Selye, H. (1956). *The stress of Life*. New York: Mc Graw-Hill Book Company.
- Smart, J. F. & Smart, D. W. (1995). Acculturative Stress of Hispanics: Loss and Challenge. *Journal of Counseling and Development*, 73(4), 390-396.
- Sumer, S. Poyrazli, S., & Grahame, K. (2008). Predictors of Depression and Anxiety Among International Students. *Journal of Counseling & Development*. 86. 429-437.
- Wang, C. D., & Mallinckrodt, B. (2006). Acculturation, attachment, and psychosocial adjustment of Chinese/Taiwanese international students. *Journal of Counseling Psychology*. 53(4), 422-433.
- Wei, M., Heppner, P. P. Mallen, M. J., Ku, T. Y., Liao, K. Y. H., & Wu, T. F. (2007). Acculturative stress, perfectionism, years in the United States, and depression among Chinese international students, *Journal of Counseling Psychology*, 54, 385-394.

<Abstract>

# The Effect of School Adaptation Stress and Leisure-Time Exercise on School Life Maladjustment among Chinese Students in Korea

LIAN XIAOPENG

Physical Education Major Jeju National University  
Jeju, Korea

Supervised by professor Yang, Myung-Hwan

The purpose of this study was to examine the effect of school adaptation stress on school life maladjustment and whether these relationships are moderated by leisure-time exercise. The participants of this study were 258 chinese international students(D-2student visa) studying four universities located in Jeju special self-governing province. The participants completed a questionnaire measuring school adaptation stress, school life maladjustment, leisure-time exercise and demographic

information. This study adopted inductive content analysis procedure to better understand the sources of stress from the participant's perspective. Data collected in the study were subjected to variety of statistical procedures such as descriptive analysis, factor analysis, reliability analysis, and two-way analysis of variance using SPSS(Windows V.18.0) statistical program. The major finding were as follows.

First, emotional maladjustment by communicational stress showed significant differences depending on the level of leisure-time exercise participation, and emotional maladjustment by economical stress showed significant differences depending on the level of leisure-time exercise participation. That is, when students receive a communicational stress and economical stress, the high levels of exercise reduced the emotional maladjustment level.

Second, all factors of school adaptation stress(communication, economical, academic, cultural, uncertainty of the future career) had a significant positive effect on all factors of school life maladjustment(emotional, social, academic, college environment). In other words, it mean that the higher stress of communication, study, economy, culture and uncertainty of the future career can be more and more negative impact on adapt school life.

Third, the positive and significant effect of leisure-time exercise participation level on school life maladjustment was observed in the relationship between academic stress and emotional maladjustment, uncertainty of the future career and emotional maladjustment, communication stress and social maladjustment, economical stress and social maladjustment.

In conclusion, the results demonstrated the importance of considering the influence of participation of leisure-time exercise when examining the effect of stress on school maladjustment.

--	--	--

여러분, 안녕하십니까?

이 조사의 목적은 "중국 유학생들의 학업 스트레스가 학교생활 부적응에 미치는 효과를 알아보는 것입니다.

응답한 내용은 연구 목적을 위해 통계 자료로만 활용되며, 개인의 신상에 대한 비밀은 반드시 보장됩니다.

질문 내용에는 옳고 그른 답이 없기 때문에 한 문항도 빠짐없이 사실 그대로 응답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다.

귀하의 응답은 본 연구에 귀중한 자료가 되오니 이러한 취지를 이해하시고 응답에 적극적으로 협조해 주실 것을 당부 드립니다.

유학생 여러분의 많은 협조 부탁드립니다. 늘 건강하시고 즐거운 유학생생활이 되시길 바랍니다. 감사합니다.

2015년 6월

제주대학교 대학원 석사과정 연효봉  
지도교수 양명환

e-mail: [lianxiaopeng@naver.com](mailto:lianxiaopeng@naver.com)/ Tel. 010-9357-8639

**I. 다음은 여러분의 일반적인 사형에 관한 질문들입니다. 있는 그대로 솔직한 응답을 부탁드립니다.**

1. 귀하의 성별은?

- 1) 남 자      2) 여 자

2. 귀하의 학년은?

- 1) 1학년    2) 2학년    3) 3학년    4) 4학년    5)대학원

3. 귀하가 한국에 체류한 기간은 얼마입니까?

- 1) 1년 미만    2) 1 ~ 2년    3) 3년 ~ 4년    4) 5년 이상

4. 귀하는 일주일동안 여가시간에 “15분 이상” 다음 종류(고강도, 중강도, 저강도)의 운동을 얼마나 자주 하십니까? 모든 강도의 운동참여 주당 횟수를 적어주십시오.

- ☞ 격렬한 고강도 운동(숨이 차고 심장 박동수가 빠르게 될 정도)  
(운동 보기: 러닝, 마라톤, 하키, 축구, 스쿼시, 농구, 수영, 장거리 자전거타기, 유도 등) 주당 횟수  
(\_\_\_\_)회
  
- ☞ 적당한 중강도 운동(약간 땀이 나는 상태)  
(운동 보기: 속보, 야구, 테니스, 자전거타기, 배구, 배드민턴, 탁구, 올레길 걷기, 오름 등반 등) (\_\_\_\_)회
  
- ☞ 약한 저강도 운동(힘이 거의 들지 않는 상태)  
(운동 보기: 산책, 볼링, 낚시, 골프, 스트레칭, 공원돌기, 맨손체조 등) (\_\_\_\_)회

5. 귀하는 일주일 동안 여가시간에 “숨이 차고 심장 박동수가 빠르게 뛰는 정도의 고강도 운동” 을 어느 정도 자주 하십니까?

- ① 자주한다                      ② 가끔한다                      ③ 전혀(거의) 안한다

Ⅱ. 다음 문항은 학업스트레스에 대한 문항입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 행동에 가장 일치하는 번호에 “✓” 표로 표시하여 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1.한국어가 어렵기 때문에 공부하는데 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
2.문화차이 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
3.아르바이트 때문에 개인시간이 없어서 힘들다.	①	②	③	④	⑤
4.교수님과 소통이 적어서 관계가 안 좋다.	①	②	③	④	⑤
5.미래의 진로 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
6.영어교재라서 복습이나 공부하는데 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
7.음식이 입에 안 맞아서 유학생활이 힘들다.	①	②	③	④	⑤
8.사고 싶은 것을 마음대로 사지 못한다.	①	②	③	④	⑤
9.교수님이 엄격하기 때문에 학교 가는 것이 무섭다.	①	②	③	④	⑤
10.취직문제로 걱정되기 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
11.한국학생과 공부 경쟁을 해서 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
12.한국 생활 적응에 어려움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
13.학비가 비싸다.	①	②	③	④	⑤
14.교수님이 중국학생을 싫어해서 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
15.전공분야가 전망이 없어서 취직 걱정이 된다.	①	②	③	④	⑤
16.전공수업이 알아듣기 힘들어서 공부하는데 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
17.고향에 계신 부모님이 그리워서 유학생활이 힘들다.	①	②	③	④	⑤
18.학교까지 멀기 때문에 등교하는 것이 힘들다.	①	②	③	④	⑤
19.한국 학생과 대화하는 것이 어렵다.	①	②	③	④	⑤
20.목표가 없어서 어떻게 해야 될지 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
21.발표수업이 많기 때문에 공부하는데 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
22.부모님이 옆에 안 계셔서 유학생활이 힘들다.	①	②	③	④	⑤
23.학교에 가는 버스가 적어서 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
24.한국 친구가 없기 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
25.미래 취업에 대한 걱정이 된다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 다음은 당신이 대학생활에서 겪게 되는 여러 경험들에 관한 것입니다. 각 문항을 읽고 가장 최근의 당신의 생각이나 상태를 잘 나타낸 번호에 “✓” 표로 표시하여 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그 렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1.나는 대학 공부가 어렵게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
2.나는 대학 친목 활동(동문회, 동아리 등)에 참여하는데 어려움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3.나는 최근에 긴장감을 느끼거나 신경이 예민해져 있다.	①	②	③	④	⑤
4.나는 왜 대학에 다니고 있는지, 그리고 대학에서 무엇을 얻고자 하는지 잘 모를 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
5.나는 시험기간 중에는 잘 지내지 못한다.	①	②	③	④	⑤
6.나는 교수님과 공적인 만남이외에 사적으로 만나는 일이 없다.	①	②	③	④	⑤
7.최근에 나는 기분이 매우 우울하고 울적하다.	①	②	③	④	⑤
8.나는 기숙사(혹은 하숙, 자취) 생활하는 것이 즐겁지 않다.	①	②	③	④	⑤
9.나는 학과공부를 제대로 열심히 하지 못하고 있다.	①	②	③	④	⑤
10.나는 대학에서 사람들과 잘 어울려 지낼 수 있는 사회적 기술을 충분히 갖고 있지 않다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11.나는 최근에 내 감정을 잘 통제할 수 가 없다.	①	②	③	④	⑤
12.나는 학위를 받을 수 있을 거라고 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
13.최근에 나는 공부하려는 동기가 별로 생기지 않는다.	①	②	③	④	⑤
14.대학생활에서 나는 다른 사람과 함께 있을 때 편안하지 못하다.	①	②	③	④	⑤
15.나는 최근에 너무 쉽게 화가 나곤 한다.	①	②	③	④	⑤
16.나는 대학에서 공부하는데 드는 비용에 대한 걱정이 많다.	①	②	③	④	⑤
17.최근에 나는 공부를 하려 할 때 주의 집중이 안 되어 어려움을 겪고 있다.	①	②	③	④	⑤
18.나는 최근에 이성과 잘 어울려 지내지 못 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
19.최근에 나는 대학생활을 하면서 외로움을 많이 느낀다.	①	②	③	④	⑤
20.최근에 나는 다른 대학으로 옮길까하는 생각을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤

- 지금까지 바쁜 시간을 쪼개어 적극적으로 설문에 응답해주셔서 감사합니다. -

--	--	--

您好!

本次调查的目的是为了了解"中国留学生们的学业压力在学校生活中带来哪些不适应的影响。

您回答的内容只为本次研究的统计资料所使用，并会得到保密。

如下问题没有准确答案希望不要遗漏任何一项，最重要的是如实回答。

您的回答会作为本次研究宝贵的资料使用，希望您了解本次调查的意图，给予积极的帮助。

希望留学生朋友们大力协助并且祝大家拥有健康愉快的留学生活。谢谢。

2015년 06 월

济州大学校 一般大学院 硕士课程 连晓鹏

指导教授 梁明焕

e-mail:lianxiaopeng@naver.com/ Tel. 010-9357-8639

I. 下面是关于一般事项的问题，请将您的答案用"√"标示出来。

1. 您的性别是?

- 1) 男性      2) 女性

2. 您所在的学年是?

- 1) 1学年      2) 2学年      3) 3学年      4) 4学年      5) 大学院

3. 您来韩国多少年了?

- 1) 1年以内      2) 1 ~ 2年      3) 3 ~ 4年      4) 5年以上

4.您在一周之内的业余时间里“15分钟以上”以下种类(高强度, 中强度, 低强度)的运动经常参加吗? 所有强度运动的参加次数请写在括号里.

☞ 激烈的高强度运动(气喘吁吁, 心搏频率很快地程度) 每周次数  
(运动例子: 跑步, 马拉松, 曲棍球, 足球, 壁球, 篮球, 游泳, 长距离骑自行车, 柔道等) (\_\_\_\_\_)次

☞ 适当的中强度运动(稍微流汗的状态) (\_\_\_\_\_)次  
(运动例子: 快走, 网球, 骑自行车, 排球, 羽毛球, 乒乓球, 走偶来小路, 攀登山丘等)

☞ 低强度运动(几乎不出力的状态) (\_\_\_\_\_)次  
(运动例子: 散步, 保龄球, 钓鱼, 高尔夫, 伸展运动, 公园慢走, 徒手体操等)

5. 您在一周之内的业余时间里“气喘吁吁, 心搏频率跳的很快程度的高强度运动)”参与次数是多少?

- ① 经常                      ② 偶尔                      ③ 几乎不做

II. 下面是关于学业压力方面的问题. 请仔细阅读每个问题找出最符合自己的想法和行动的序号上用“✓”符号标记.

问 题	完全不是	不是	一般	是	完全是
1. 因为韩语难学习有压力.	①	②	③	④	⑤
2. 因为文化差异有压力.	①	②	③	④	⑤
3. 因为到学校的距离远上学累.	①	②	③	④	⑤
4. 因为和教授的沟通少, 关系不好.	①	②	③	④	⑤
5. 因为以后的发展前途有压力.	①	②	③	④	⑤
6. 因为教材是英语复习或学习的时候有压力.	①	②	③	④	⑤
7. 因为饮食不合口留学生活很辛苦.	①	②	③	④	⑤
8. 因为到学校的公交车少所以有压力.	①	②	③	④	⑤
9. 因为教授严厉害怕去学校.	①	②	③	④	⑤
10. 因为担心就业问题所以有压力.	①	②	③	④	⑤
11. 和韩国学生学习竞争有压力.	①	②	③	④	⑤
12. 韩国生活适应有困难.	①	②	③	④	⑤
13. 学费贵.	①	②	③	④	⑤
14. 因为教授不喜欢中国学生所以有压力.	①	②	③	④	⑤
15. 因为专业领域没有发展前景担心就业.	①	②	③	④	⑤
16. 因为专业课听不懂学习有压力.	①	②	③	④	⑤
17. 因为想念家乡的父母所以留学生活很辛苦.	①	②	③	④	⑤
18. 因为做兼职没有个人时间所以很辛苦.	①	②	③	④	⑤
19. 和韩国学生对话难.	①	②	③	④	⑤
20. 因为没有目标不知道该干什么.	①	②	③	④	⑤
21. 因为发表讲课多学习有压力.	①	②	③	④	⑤
22. 因为父母不在身边留学生活很辛苦.	①	②	③	④	⑤
23. 想要的东西不能随便买.	①	②	③	④	⑤
24. 因为没有韩国朋友所以有压力.	①	②	③	④	⑤
25. 担心以后的就业.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ.下面是您大学生活中经历的有关问题,请仔细阅读每个问题找出最符合您现在想法和状态的序号  
 上用“✓”符号标记.

问 题	完全不是	不是	一般	是	完全是
1.我觉得大学学习很难.	①	②	③	④	⑤
2.我对参加学校社团等联谊活动感到困难.	①	②	③	④	⑤
3.我最近感到紧张而且神经变得敏感.	①	②	③	④	⑤
4.我不知道为什么上大学,而且也不知道在大学里能够得到什么.	①	②	③	④	⑤
5.我在考试期间总是很难受.	①	②	③	④	⑤
6.我和教授除了在学校见面以外,没有因为私事见面.	①	②	③	④	⑤
7.最近我比较郁闷,有点忧郁.	①	②	③	④	⑤
8.我不喜欢宿舍(寄宿或者自炊)的生活.	①	②	③	④	⑤
9.我没能全力以赴的学习专业课.	①	②	③	④	⑤
10.我觉得自己不具备在学校里和他人搞好人际关系的技巧.	①	②	③	④	⑤
11.最近自己的情绪无法很好的控制.	①	②	③	④	⑤
12.我觉得自己拿不到学位.	①	②	③	④	⑤
13.我最近没有学习的欲望.	①	②	③	④	⑤
14.在大学生活中和其他人在一起时感到不舒服.	①	②	③	④	⑤
15.我最近很容易就觉得生气上火.	①	②	③	④	⑤
16.我常常为上学的费用担心.	①	②	③	④	⑤
17.我最近学习的时候总是很难集中精神.	①	②	③	④	⑤
18.我最近无法和异性很好的相处.	①	②	③	④	⑤
19.我最近在大学生活里感到很孤独.	①	②	③	④	⑤
20.我最近经常考虑是不是要转到别的学校.	①	②	③	④	⑤

- 对您在百忙之中抽出宝贵时间参与本次问卷调查表示衷心地感谢. -

