



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 유학생의 여가활동 참여가 학업스트레스  
및 학교생활적응에 미치는 영향

제주대학교 대학원

체육전공

전 준 범

2015年 08月

중국 유학생의 여가활동 참여가 학업스트레스  
및 학교생활적응에 미치는 영향

지도교수 이 세 형

전 준 범

이 논문을 체육학 석사학위 논문으로 제출함

2015년 8월

전준범의 체육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 \_\_\_\_\_(인)

위 원 \_\_\_\_\_(인)

위 원 \_\_\_\_\_(인)

제주대학교 대학원

2015년 8월

## <국문초록>

# 중국 유학생의 여가활동 참여가 학업스트레스 및 학교생활적응에 미치는 영향

## 전 준 범

### 제주대학교 교육대학원 체육교육전공

### 지도교수 이 세 형

본 연구는 중국유학생의 여가 활동참여가 학업스트레스 및 학교생활적응에 미치는 영향을 비교 분석하고 학업스트레스가 학교생활적응에 기여하는 요인을 규명함으로써 적극적인 여가 활동참여를 권장하고 향후 다양한 여가활동 프로그램 도입에 필요한 기초적 자료를 제공 하는데 있다. 연구 목적을 달성하기 위하여 제주도내 체류 중인 3개 대학 중국유학생을 모집단으로 선정하였으며, 396명이 설문지에 응답하였다. 수집된 자료는 이중기입, 무 기입 등을 분석에서 제외시키고 360명의 설문지를 토대로 SPSS 18.0프로그램을 이용하였다. 선택요인의 타당도를 확인하기 위하여 공통요인분석의 주성분요인분석과 베리맥스 직각회전방식을 이용한 탐색적요인 분석(exploratory factor analysis)을 실시하였으며, 내적 일관성을 기준으로 각 요인간의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach의  $\alpha$ 값을 구하였다. 응답자들의 일반적 특성에 따른 여가 활동, 학업스트레스, 학교생활적응을 분석하기 위하여 빈도분석을 실시하였으며, 이러한 집단 간의 유의한 차이와 여가 활동참여여부에 따른 학업스트레스 및 학교생활적응의 차이를 분석하기 위하여 일원변량분석을 실시하였다. 그리고 여가 활동이 학업스트레스 및 학교생활적응에 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였고 이때 모든

통계치의 유의수준은  $\alpha=.05$ 로 설정하였으며 이와 같은 절차와 방법을 통해서 얻어낸 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 중국유학생의 여가활동시간 차이에서는 정신적 활동과 사회적 활동에서는 여자가 남자보다 여가활동시간이 평균적으로 많은 것으로 나타났으며, 신체적 활동과 오락적 활동은 남자가 여자보다 여가활동시간이 많은 것으로 나타났다.

중국 유학생의 학업스트레스 차이에서 성별에 따라 평균적으로 여자가 남자보다 학업스트레스가 높은 것으로 나타났고 체류기간에 따른 학업스트레스 차이에서는 3년 이상의 학생들이 다른 학생들보다 학업스트레스가 낮은 것으로 나타났다.

중국유학생의 학교생활적응의 차이에서 성별에 따른 학교생활적응 차이는 학업적응과 개인정서적응에서는 여자가 사회적응과 대학생활적응에서는 남자가 높은 것으로 나타났고 한국 체류기간에 따른 학업스트레스 차이는 1-2년이 다른 학생들보다 사회적응, 대학생활적응이 높은 것으로 나타났고, 3년 이상 학생들이 다른 학생보다 학교생활적응이 순조로운 것으로 나타났다.

둘째, 중국유학생들의 여가활동참여가 학업스트레스에 미치는 작용에서 비교에 미치는 영향은 정신적, 신체적 활동이 기대에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 기대가 미치는 영향에서는 신체적, 오락적 활동이 기대에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 내면에 미치는 영향에서는 정신적 활동이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 표출에 미치는 영향에서는 신체적, 사회적 활동이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 중국유학생의 여가활동 참여가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적응에 미치는 영향에서는 정신적, 사회적 활동이 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며, 사회적응에 미치는 영향에서는 오락적 활동이 사회적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 아울러, 개인정서적응에 미치는 영향에서는 오락적, 사회적 활동이 유의미한 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 대학생활적응에 미치는 영향에서는 오락적, 사회적 활동이 유의미한 영향을 미친다고 나타났다.

넷째, 마지막으로 학업스트레스 및 학교생활적응 간의 관계에 대해 알아보자. 우리는 앞서 연구한 것에서 볼 수 있듯이 학업스트레스가 학교생활만족에서 적지 않게 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	2
3. 연구의 가설 .....	2
<b>II. 이론적 배경</b> .....	3
1. 여가 .....	3
2. 학업스트레스 .....	3
3. 학교생활적응 .....	3
<b>III. 연구방법</b> .....	18
1. 연구대상 .....	18
2. 조사도구 .....	19
3. 연구절차 .....	23
4. 자료분석 .....	24
<b>IV. 연구결과</b> .....	25
1. 일반적 특성에 따른 여가활동참여시간, 학업스트레스, 학교생활적응의 차이 .....	25
2. 여가활동참여가 학업스트레스에 미치는 영향 .....	38
3. 여가활동참여가 학업스트레스학교생활적응에 미치는 영향 .....	40
4. 학업스트레스 및 학교생활적응 간의 관계 .....	43

V. 논의 .....	46
1. 일반적 특성에 따른 여가활동참여시간, 학업스트레스, 학교생활적응의 차이 .....	46
2. 여가활동참여가 학업스트레스에 미치는 영향 .....	47
3. 여가활동참여가 학업스트레스학교생활적응에 미치는 영향 .....	47
4. 학업스트레스 및 학교생활적응 간의 관계 .....	48
VI. 결론 .....	50
참고문헌 .....	53
부    록 .....	59

## 표 목차

<표 1> 여가활동의 유형 분류 .....	7
<표 2> 조사대상자의 일반적 특성 .....	18
<표 3> 설문지의 구성 .....	20
<표 4> 학업스트레스의 요인분석 및 신뢰도 검정 결과 .....	21
<표 5> 학교생활적응의 요인분석 및 신뢰도 검정 결과 .....	22
<표 6> 여가활동 참여시간 .....	25
<표 7> 여가활동 참여의 특성 .....	26
<표 8> 성별에 따른 여가활동 참여시간의 차이 .....	27
<표 9> 학년에 따른 여가활동 참여시간의 차이 .....	28
<표 10> 한국체류기간에 따른 여가활동 참여시간의 차이 .....	29
<표 11> 성별에 따른 학업스트레스의 차이 .....	30
<표 12> 학년에 따른 학업스트레스의 차이 .....	31
<표 13> 한국체류기간에 따른 학업스트레스의 차이 .....	32
<표 14> 여가활동시간에 따른 학업스트레스의 차이 .....	33
<표 15> 성별에 따른 학교생활적응의 차이 .....	34
<표 16> 학년에 따른 학교생활적응의 차이 .....	35
<표 17> 한국체류기간에 따른 학교생활적응의 차이 .....	36
<표 18> 여가활동시간에 따른 학교생활적응의 차이 .....	37
<표 19> 여가활동 참여가 비교에 미치는 영향 .....	38
<표 20> 여가활동 참여가 기대에 미치는 영향 .....	38
<표 21> 여가활동 참여가 내면에 미치는 영향 .....	39
<표 22> 여가활동 참여가 표출에 미치는 영향 .....	39
<표 23> 여가활동 참여가 학업적응에 미치는 영향 .....	40
<표 24> 여가활동 참여가 사회적응에 미치는 영향 .....	41
<표 25> 여가활동 참여가 개인정서적응에 미치는 영향 .....	41



<표 26> 여가활동 참여가 대학생활적응에 미치는 영향 .....	42
<표 27> 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향 .....	43
<표 28> 여가활동참여가 학업스트레스에 미치는 영향 .....	43
<표 29> 여가활동참여시간이 학교생활적응에 미치는 영향 .....	44
<표 30> 여가활동참여와 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향 .....	45

## 그림 목차

<그림 1> 연구의 절차 .....	23
---------------------	----

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

중국의 개혁과 개방정책으로 인하여 중국경제는 눈부신 성장을 거듭하고 있고 이러한 부를 바탕으로 중국의 유학생은 매년 기하급수적으로 증가하고 있다. 또한 한국에서는 매년 대학 입학생의 수가 급감하면서 한국의 모든 대학은 외국인 유학생을 유치하려는 움직임이 활발하게 일어났는데, 국가와 대학이 긴밀하게 공조 하면서 어학연수와 같은 학문 목적으로 한국 대학교에 들어오는 유학생의 수가 급격하게 늘기 시작했다(이은실, 2008). 2010년 자료에 따르면 한국 내 대학에서 어학연수를 하거나 정규 과정을 밟고 있는 외국 유학생 수가 8만 명을 넘어섰다. 2011년 교육인적자원부 통계에 따르면 한국에 있는 외국 유학생의 수가 200년에는 6,000여명이었으나 10년 동안 10배 이상 증가하였다고 한다. 중국은 현재 세계적으로 가장 많은 유학생을 내보내는 나라 중의 하나이며, 특히 한국에 있는 외국인 유학생 중에서도 중국 국적을 가진 유학생이 가장 높은 비율을 차지하고 있다. 2009년 4월 1일 기준으로 한국 교육부 통계에 따르면 중국인 학생의 수는 53,000여명으로, 한국 전체에 거주하고 있는 외국인 유학생 수 75,000여명의 70%를 차지하고 있으며, 2010년에는 83,000여명으로 70%를 차지하는 등 빠르게 증가하고 있다. 2004년 이후로 전체 유학생 중 중국인 유학생의 비율이 지속적으로 증가하고 있다(교육인적자원부, 2011).

외국인 유학생 수가 늘면서 이들의 학업부진, 중도이탈, 불법취업 등의 문제는 최근 사회적 이슈로 등장하고 있다(김선남, 2007). 모국 환경과 다른 한국 대학에 잘 적응하지 못하기 때문에 학업을 그만두거나 학교를 옮겨 다니는 학생도 많으며, 특히 학교를 이탈하여 불법취업을 하는 학생도 있다(이은실, 2008). 이것이 한국 내에서 사회문제가 되고 있으며, 대학 내에서도 유학생들의 학교 적응 문제나 교우와의 갈등 문제, 학업 성취 문제가 끊임없이 발생하고 있다. 이처럼 중국 유학생들에게 많은 문제가 발생하고 있으며, 그 중에서도 한국의 사회,

문화에 적응과 대학생활 부적응을 경험하고 있다(나임수, 2006).

더불어 중국 유학생들은 모국을 떠나 타국에 지내면서, 자신의 진로에 대한 고민을 해야 하고, 일상생활에서 받는 스트레스와 고독감 등 문제를 스스로 극복해야 하는 입장에 있다(육조영, 김석일, 서연희, 2009).

Berry(1997)는 타 문화에 대한 접근 시 문화적응 스트레스를 극복할 수 있는 방법을 언급하면서 생활체육이 문화적응 스트레스 감소를 추구하는 가장 좋은 방법임을 역설하였다. 특히 여가가 가지고 있는 가치는 여러 문화를 가진 다국적 사회에서 발생할 수 있는 갈등을 예방하는 사회통합의 역할을 담당할 수 있다.

이에 본 연구에서는 중국 유학생들이 여가활동에 참여하면서 문화적응 스트레스를 해소할 필요가 있음을 인지하고 이들이 여가활동에 참여하도록 하여, 대학생활에 적응에 미치는 영향에 대해서 분석하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 중국 유학생들에게 건전한 여가활동이 학업스트레스에 어떠한 영향을 미치는지, 또한 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보고 그러한 여가활동들을 통하여 중국 유학생들이 유학생생활을 적응하는데 어떠한 영향을 미치고 있는지를 알아보는데 목적이 있다. 또한 여가활동이 중국유학생에게 새로운 환경에 적응하여 삶의 질을 향상함으로써 자아를 개발하고 원만한 인간관계를 형성하게 되는 중국 유학생들의 여가활동 전반에 대한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다.

### 3. 연구의 가설

본 연구의 목적을 규명하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 1) 중국 유학생의 여가활동에 참여는 학업스트레스에 영향을 미칠 것이다.
  - i) 중국 유학생의 여가활동 참여는 학업스트레스의 하위요인 중 비교에 영향을 미칠 것이다.
  - ii) 중국 유학생의 여가활동 참여는 학업스트레스의 하위요인 중 기대에 영향을 미칠 것이다.
  - iii) 중국 유학생의 여가활동 참여는 학업스트레스의 하위요인 중 내면에 영향을 미칠 것이다.
  - iv) 중국 유학생의 여가활동 참여는 학업스트레스의 하위요인 중 표출에 영향을 미칠 것이다.
- 2) 중국 유학생의 여가활동에 참여는 학교생활적응에 영향을 미칠 것이다.
  - i) 중국 유학생의 여가활동 참여는 학교생활적응의 하위요인 중 학업적응에 영향을 미칠 것이다.
  - ii) 중국유학생의 여가활동 참여는 학교생활적응의 하위요인 중 사회적응에 영향을 미칠 것이다.
  - iii) 중국유학생의 여가활동 참여는 학교생활적응의 하위요인 중 개인정서적응에 영향을 미칠 것이다.
  - iv) 중국유학생의 여가활동 참여는 학교생활적응의 하위요인 중 대학생활적응에 영향을 미칠 것이다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 여가

#### 1) 여가의 개념

직업에 관한 일이나 가사 · 면학 등의 일상생활에 소요되는 시간을 뺀 나머지의 자유 시간을 일반적으로 레저, 즉 여가라 한다(체육학대사전, 2000). 사회학사전(David& Julia, 1991)에 의하면 leisure란 (1)일과 틀에 벗어난 자유 시간 그리고 회복, 기분전환, 취미, 레크리에이션 및 문화적 예술적인 추구를 위해 활용할 수 있는 시간, (2)실질적으로 그러한 자유 시간을 차지하는 활동으로 정의하고 있다. 여가라고 말하는 'Leisure'의 어원은 그리스어인 'Schole'와 라틴어인 'Licere'에서 유래하고 Schole은 학교 혹은 학자 등을 의미하였으며 때로는 조용함, 평화 혹은 남는 시간 등을 의미하기도 하였다. 여기서 '남는', '자유' 라는 뜻은 시간에 대한 개념이라기보다는 어떤 의미로부터 해방되어 아무런 구속이 없게 되는 상태를 더 강하게 내포하고 있으며(김경철, 1987), Licere 또한 허용되다, 자유롭다는 뜻을 지니고 있으며 현대어 자유 또는 면허라는 뜻과도 상통한다.

이렇듯 여가라고 하는 말이 지니는 의미와 조건 그리고 기능을 모두 포괄하는 복합적인 개념으로서 시대와 학자, 그리고 학문분야에 따라 다양한 의미로 사용되어져 왔다. 여러 학자들에 의해서 여가의 개념에 대한 견해를 살펴보면 다음과 같다. 개인이 가정, 직장 및 사회로부터 부과되는 책임에서 벗어났을 때에 휴식, 기분전환, 이익과는 아무런 관계가 없는 지식 및 능력의 양성, 자발적인 사회참가, 그리고 자유로운 창조력의 발휘를 위하여 자기의 의사에 따라 임의적으로 행하는 활동이 여가라고 하였다(Dumazedier, 1967).

Wylson(1980)은 노동, 가족, 사회 및 기타 의무가 실현되고 난 후에 자신의 의사대로 할 수 있는 활동일 뿐만 아니라 휴식, 회복, 오락, 자기실현, 정신적 재생, 지식의 향상, 기술의 개발, 사회활동의 참여를 제공해주는 기회로 정의하고 있다.

Iso-Ahola(1980)은 여가의 가치는 활동 빈도에 의해서 결정되는 것이 아니라 여가의 의미, 태도, 질, 마음의 상태로 결정된다고 하였는데 여가는 삶에 있어서 행복

과 생활만족을 느끼는 근간이 되므로 일보다 여가에 대한 중요성은 더욱 커지고 있으며, 이러한 추세는 앞으로도 지속될 것이라고 하였다.

Stebbins(2002)는 여가를 성격상 진지한 여가와 임의적 여가로 분류하였다. 진지한 여가는 아마추어, 자원봉사자 혹은 취미생활자로서 실질적인 활동의 체계적인 추구이며, 그곳에서 특수한 기술, 지식, 경험을 얻거나 또는 전문성을 얻기 위해 참가하는 자연스러운 욕구라고 하였다. 그 반대가 되는 것이 임의적 여가로 어떤 전문성도 제공하지 않고, 진지한 여가에 비해 덜 실질적인 형태라고 하였다. 여가의 고차원적인 요소가 강한 진지한 여가는 자아실현, 자아강화, 자아표현, 자아개발, 성취감, 스스로의 이미지 강화 그리고 상호작용이나 소속감등을 가져다준다.

Kaplan(1975)은 여가는 경제적으로는 자유시간의 영역에 속하며 심리적으로 유쾌한 참여를 통해 회상하며 잠재적으로 모든 의무와 노력을 포괄하는 독특한 규범과 제약성을 수반하여 자기개발, 타인에 대한 기여를 하게 하는 자율적인 활동경험이라고 하였다.

Brightbill(1963)은 여가를 개인의 판단과 선택에 의해 갖게 되는 자유 재량적 시간으로 정의하고 있으며 Murphy(1975)은 개인이 자기 결정적 상황 하에서 자유 재량으로 이용할 수 있는 시간을 여가라고 정의하였다. 또한 김동진(1998)은 여가가 한가하게 보내는 무료한 시간이 아닌 자신의 발전을 위하여 창조적인 활동에 참여하는 시간이라는 사실을 알 수 있다.

여가 개념에 대한 개념은 학자에 따라 다양하게 나타나는데, 대표적인 여가의 분류는 다음과 같다.

Edington(1995)은 자유 시간으로서의 여가, 활동으로서의 여가, 마음상태로서의 여가, 사회적 신분상징으로서의 여가, 심신 상관학적 과정상 일부로서의 여가 5가지 나누고 있다. 박재암(2010)은 고전적 개념의 여가, 활동 형태적 개념의 여가, 시간적 개념의 여가, 마음의 상태적 여가, 제도적 정의로서의 여가 5가지로 분류하였으며 김송희(2006)는 심리적 상태로서의 여가, 활동 유형으로서의 여가, 자유 시간으로서의 여가, 총체론적 해석으로서의 여가 이렇게 4가지로 분류하였다. 배길웅 · 한범수 등(2007)은 시간적인 관점, 활동적인 관점, 심리적인 관점, 그리고 총체적인 관점의 4가지로 분류되어진다.

## 2) 여가의 기능

여가기능은 개인이 여가생활에서 자신의 성장과 발달에 기여하는 이익을 얻는 능력으로 개념화된다(이계준,1995). 여가기능은 여가생활에서의 능력을 의미하는 동시에 삶의 질을 추정하고자 할 때 여가기능이 중요한 지표가 된다.

여가를 일에서 벗어난 자유로운 시간, 다양한 선택의 기회, 자신의 독립적인 시간, 구속을 벗어난 상태로 본다면, 이는 직업, 학교, 가정, 문화, 사회 전반에 유의미한 영향을 미치고 있다고 볼 수 있다(Dumazedier, 1967; Murphy, 1974; 김광득, 1998). 여가의 기능은 다양하며 여가가 인간 및 사회에 미치는 긍정적 기능과 부정적 기능에 그 기능을 하고 있는데, 이러한 기능에 대해 살펴보면 다음과 같다(김양진). 여러 학자들이 여가기능에 대한 주장하는 긍정적인 기능을 바탕으로 긍정적 측면은 신체적 기능, 정신적 기능, 자아실현 기능, 사회적 기능, 교육적 기능, 문화적 기능으로 볼 수 있다.

신체적 기능은 정신적·육체적 피로를 풀고 생명력을 순화시켜 재생산을 위한 에너지를 보충하면서 다시 일할 수 있는 힘을 회복시켜 준다. 한국 사회에서도 급속한 근대화화 관료화 속에서 인간은 매몰되고 있으며, 이와 같은 조직의 합리성에서 사람들은 여가를 통해 생체 리듬을 다시 찾으려고 하며 피로회복과 생리의 원활한 작용을 추구한다.

정신적 기능은 스트레스·고독·정서불안·욕구불만·좌절감 등을 해소하고, 아울러 욕구충족, 쾌락 및 심적 안정을 구할 수 있다. 이는 여가 생활을 통해 얻을 수 있는데, 사회적 책임에서 오는 일상의 압력을 기분 전환을 통해 해방시켜주고 개인에게 상상의 세계를 열어 주며, 전문화 되고 반복적인 노동에서 오는 권태감이나 지루함을 해소시켜준다.

자아실현 기능은 폭넓고 자유로운 사회활동에 자발적으로 참여함으로써 상실된 인간성을 회복하고 자신의 발전과 사회발전에 이바지할 수 있는 자아실현을 할 수 있다. 이는 여가를 통해 개인적으로 피로회복과 기분 전환, 지적 능력을 향상시켜 자아를 실현하여 정신적 육체적인 건강을 향상시켜준다.

사회적 기능은 사회생활 속에서 자신의 위치를 정립하여 자신의 역할을 자각하고 사회적 역할을 배우게 하며, 인간관계의 조화적 태도와 기술을 익히게 하는 사회적



기능을 갖는다. 즉, 인간은 참여를 통해 인간의 근원적인 기쁨을 느낄 수 있고 이것이 결여되면 원만한 사회를 건설할 수 없다. 인간은 사회생활을 영위함에 있어서 갈등과 적대감 등의 감정이 필연적으로 발생하기 마련인데 그 배출구의 하나로서 범죄를 저지르는 예가 적지 않다.

다음으로 여가의 긍정적 기능 중 가장 훌륭한 교육적 기능을 살펴보자. 여가의 기능 중 하나는 개인의 지적 능력을 향상시키는 것인데, 여가의 목표와 교육의 목표는 일맥상통하는 점이 있다. 여가의 교육 목표는 서로 양극을 이루는 것이 아니라 양자가 다함께 인간의 삶을 풍요롭게 만들도록 기여하는 것이다. 학습이 즐겁고 그 자체가 만족스러운 것이 되면 그 효과는 빠르고 지속적이다. 이러한 교육적 기능을 통해 인간은 밝고 명량한 개인생활 및 사회생활을 영위할 수 있다.

현대에 있어서 여가활동 그 자체는 하나의 문화를 형성하여 이를 더욱 발전 시켜 나가는 동시에 계승 창조해 나가고, 다른 사람과 함께 공동 문화로서 형성해 나간다. 그리하여 여가는 개인적으로나 사회적으로 문화를 창조하는 제 1차적 의미를 지니나, 노동에 종속되어 생산만을 추구할 경우, 문화가 발전하지 않는 것이 일반적 추세이다. 문화가 인간의 학습, 스포츠, 예술, 취미, 창조 생활을 총칭한다면 여가는 문화 창조의 토양이 된다. 이 기능이 문화적 기능이다(윤진용, 2012).

부정적 측면은 획일화 기능, 모방적 기능, 위장화 기능, 무감각화 기능, 향락적 기능으로 볼 수 있다(김광득, 1997).

획일적인 기능에서 여가의 진의는 자기만의 개성적 시간인데, 현대 여가의 개념 속에는 대중성·무개성·동질성·획일성 등이 지배적으로 작용하여 인간의 주체적 사고나 판단이 소외당하는 감을 느끼게 된다. 모방의 기능에서 현대의 여가에서 유행 심리에 따른 모방성이 작용하는 바, 이러한 유행 심리 속에는 지성적인 사고보다 정서적이고 맹목적인 행동이 앞서게 되며, 이러한 경향이 사회적 풍토를 이룰 때에는 대중에는 전염되어 전 사회적으로 파급확산 될 뿐만 아니라 대중문화에까지 중독 현상을 일으키게 된다. 위장화 기능은 사회 내에 유행 심리가 팽배할 경우 유행 심리를 지니고 있는 대중에 대하여 역작용을 일으키는 경우가 있다. 왜냐하면 개인은 여가를 통하여 자기의 행위를 위장화 시킬 수 있기 때문이다. 자기를 실제 이상으로 과시하거나 위장시켜 다른 사람에게 잘 보이고 그들로부터 인기를 차지해 보려는 심리이다. 무감각화 기능은 나쁘게 조직된 대중오락이나 여가의 그릇된 이

용으로 개인이나 사회의 의식을 불건전하게 하고 삶의 의욕을 상실시키는 결과를 가져오게 한다. 여기서 여가에 대한 맹목적인 추구로 인하여 정치적·사회적 문제에 대한 무감각화 현상을 조장하고 건전한 여가 발전을 저해할 소지가 있다. 여가 시간이 잘못 활용되는 것도 문제지만, 그것이 창조적·능동적으로 이용되지 못할 때 생기는 나태함과 무감각도 개인적·사회적으로 큰 문제가 된다. 향락화 현상은 여가가 건전하게 행사되지 못하고 향락적·순간적·쾌락적인 방향으로 흐른다면 인간은 그 속에서 가치관을 찾지 못하고 혼돈에 빠지게 된다. 말초 신경적 쾌락을 추구할 때에는 모든 것을 초월하게 되어 건전한 여가의 역사적·세계적 정신이 자리 잡을 틈도 없다(김양진, 2007).

### 3) 여가의 유형

여가활동에 관한 연구가 시작된 이후 현재 연구자의 관점이나 연구의 목적에 따라 다르게 정의되어 다양한 분류방법이 연구 사용되고 있다(김송희, 2006). 여러 학자들이 규정하고 있는 여가 활동의 유형은 다음과 같다.

〈표1〉 여가활동의 유형분류

학자	유형	종류
Szali (1972)	·완전 여가 ·준여가 ·수동적 여가	-관람, 오락, 사교활동과 스포츠, 능동적 여가 및 휴양 -조직 활동, 종교 활동, 신체회복활동, 학습 -음악 감상, 신문 구독, 영화 감상, TV시청, 독서
Makechnie (1974)	·조작적 활동 ·공작적 활동 ·지적 활동 ·일상적 활동 ·스포츠 활동	- 자동차수리 · 당구 · 사냥 - 요리 · 의상디자인 · 뜨게질 - 영화관람 · 음악감상 · 독서 - 정원가꾸기 · 일광욕 · 친구방문 - 배드민턴 · 야구 · 축구 · 조깅 · 양궁 · 등산 · 요트 · 스키
Iso-Ahola (1980)	·스포츠 활동 ·사교 활동  ·공작 활동	- 보트 · 야구 · 농구 · 볼링 · 탁구 · 조깅 · 테니스 · 수영 · 스키 - 영화관람 · 종교활동 · 음악감상 · 신문 · 일광욕 · TV시청운동경기관람 · 댄싱 - 목공예 · 요리 · 바느질 · 모형 만들기 · 카드놀이 · 퀴즈게임, 컴퓨터

<p>Ragheb (1980)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·사교 활동</li> <li>·야외 활동</li> <li>·스포츠 활동</li> <li>·문화 활동</li> <li>·취미 활동</li> <li>·대중매체 활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 파티 · 전화대화 · 카드놀이 · 친구방문</li> <li>- 수영 · 낚시 · 사냥 · 하이킹 · 캠핑</li> <li>- 야구 · 축구 · 농구 · 조깅 · 테니스 · 배드민턴</li> <li>- 무용 · 연주회 · 연극 · 박물관방문</li> <li>- 수집 · 공예 · 미술 · 정원가꾸기 · 평생교육</li> <li>- TV · 영화 · 잡지 · 신문구독 · 비디오게임</li> </ul>
<p>서울대학교 체육연구소 (1995)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·스포츠 활동</li> <li>·사교활동</li> <li>·취미교양활동</li> <li>·관광행락활동</li> <li>·관람감상활동</li> <li>·놀이오락활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-조깅/산책, 체조/에어로빅, 구기종목(축구, 야구, 농구, 탁구 등), 무술(태권도, 검도, 우슈 등), 계절 스포츠(스키, 수영 등), 헬스, 등산, 기타</li> <li>-친지/친구와의 만남, 카페출입, 종교봉사활동, 이성교제, 외식, 기타</li> <li>-TV시청, 합창/노래 부르기, 요리, 인터넷, 악기연주, 수집활동, 쇼핑, 독서, 기타</li> <li>-유원지, 해외여행, 국내여행, 놀이터/공원가기, 고향방문, 드라이브, 소풍/야유회, 기타</li> <li>-영화관람, 연극관람, 음악회, 전시회, 스포츠 관람, 사진촬영, 서예, 박물관/박물관회 관람, 동/식물원 관람, 기타</li> <li>-바둑, 당구, 만화, 컴퓨터 게임, 카드놀이, 기타</li> </ul>
<p>김중환 (1995)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·스포츠/건강활동</li> <li>·취미와 교양 활동</li> <li>·오락과 사교 활동</li> <li>·감상과 관람 활동</li> <li>·행락과 관광 활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체발달과 회복보양목적의 활동</li> <li>- 지식확대와 견문넓히기 활동</li> <li>- 대인접촉과 놀이 · 게임 등의 활동</li> <li>- 기분전환과 심미성 · 관찰목적의 활동</li> <li>- 자연과의 친화 · 휴양목적의 활동</li> </ul>
<p>김광득 (1997)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·스포츠 및 건강활동</li> <li>·취미 및 교양활동</li> <li>·오락 및 사교활동</li> <li>·감상과 관람활동</li> <li>·행락 및 관광활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-신체발달과 회복, 보양을 목적</li> <li>-자신의 확대와 견문을 넓히기 위한 목적</li> <li>-대인접촉과 놀이, 게임</li> <li>-기분전환과 심미성 및 관찰을 목적</li> <li>-자연과의 친화와 휴양을 목적</li> </ul>

<p>김동진 (2007)</p>	<p>·휴양활동 ·사교활동 ·봉사활동 ·오락 활동 ·교양·문화 활동</p> <p>·스포츠·신체 활동</p> <p>·관광활동</p>	<p>-휴식, 낮잠, 대화, 삼림욕, 여행, 취침, 요리, 다도 -여행, 야유회, 소풍, 친목회, 친지방문 -보육원방문, 양로원방문, 재활원방문, 복지관방문 -게임, TV시청, 영화관람, 놀이공원방문 -연극·영화관람, 미술자품 전시장관람, 음악 감상, 악기연주, 공작, 수예, 서예, 식물 가꾸기, 독서, 글쓰기, 사진 찍기 -골프, 테니스, 탁구, 다트, 댄스, 댄스 스포츠, 게이트볼, 낚시, 조깅, 수영, 산책, 자전거 타기, 등산, 달리기, 줄넘기, 요가, 체조 -박물관 견학, 고적 및 유적지 방문, 여행, 현장체험학습, 야유회</p>
-----------------------	--	--

#### 4) 여가활동

여가활동(leisure activity)이란 자유 시간에 행하는 활동으로서 노동, 가족, 사회의 의무로부터 해방되어 휴식이나 오락을 위하여 또는 지식, 자발적 사회참여, 창조적 능력의 자유로운 실현을 위하여 스스로 행하는 활동을 말한다(Dumazedier,1967).

여가 개념에 대한 정의가 학자마다 다르듯이 이상과 같이 여가활동 유형의 분류 또한 학자마다 분류기준이나 형태가 다르고 그 활동 내용도 상이하다(김송희, 2006).

McKechnie(1974)는 여가활동을 조작적, 공작적, 지적, 생활적, 스포츠, 매혹적 스포츠 등으로 분류하였고 Orthner(1975)는 여가활동 유형을 개인, 병행, 결합 활동으로 분류하였다. 홍상균(2002)은 선행연구를 통해 얻어진 여가활동에 관한 이론들을 네 가지측면에서 살펴볼 수 있다고 하였다. 첫 번째로 활동목표 여가이론에서는 “노동을 위한 여가”가 아니라 “여가를 위한 노동”을 주장하며 계급론적 관점에서 여가활동의 유형을 분류하였다(Mills, 1951). 그러나 이러한 해석은 현대의 능동적이

고 활동적인 여가 활동을 이해하는데 적용되기에는 한계성을 갖고 있다(윤이중, 1996). 두 번째로 보상이론에서의 여가활동을 살펴보면 다음과 같다. 여가와 일을 분리하지 않고 일을 인생에 있어 가장 중요한 것으로 간주하며 여가를 직업에서 얻은 권태나 피로를 보상해 주는 것으로 간주하는 입장이었다. 세 번째로는 과잉여가 이론으로 그 기본은 여가 활동이 어느 정도 작업 활동과 병행한다는 여가와 작업 활동의 병진설을 주장하였다(Parker, 1971). 네 번째로는 휴식과 오락 및 자기개발로서의 여가이론에서는 여가를 개인의 휴식 또는 지식을 증대시키기 위하여 자신의 마음대로 조정할 수 있는 행동이며, 사회적이고 개인의 창조적인 능력을 필요로 하는 활동으로 정의하는 입장을 취하고 있다(Dumazedier, 1967).

## 2. 학업스트레스

### 1) 학업스트레스의 개념

많은 연구자들에 의해 스트레스가 개인의 신체적·심리적 적응에 미치는 영향을 연구하는 동안 스트레스에 대한 정의나 개념 또한 다양하게 제시되었다. Berndt와 Mekos(1995)는 개인의 행동계획이 방해받을 것을 스트레스 상황이라고 했고, Cobb(1976)는 스트레스를 현재의 생활과 투쟁하는 개인의 위기라고 정의했다. Garmezy(1985)는 위협이 되는 심리적·환경적 조건을 스트레스 요인이라 하고, 이 요인에 의해 뒤따르는 긴장 불안 등의 심리적 반응이나 생리적 반응을 스트레스라고 정의하기도 했다.

스트레스는 개인의 자원을 초과하는 것으로 심리적 복지를 위협하는 것이다(Lazarus & Forkman, 1984). 스트레스 증상은 자극이 개인이 적응할 수 있는 차원을 넘어서거나, 개인이 스트레스에 제대로 대응하지 못했을 때 나타나는 신체적, 생리적, 심리적 작용을 말하는데, 스트레스 상황과 신체적·정서적 증상은 정적인 상관관계를 가지고 있음이 보고되었다(서희주, 2003; 조강래, 2007, 재인용).

스트레스로 인해 일어나는 증상은 생리적 증상, 심리적 증상, 심리적 증상, 행동적 증상의 3가지로 나누어 볼 수 있다(김현희, 2009). 생리적 증상은 스트레스를 받게 되면 호흡, 심장 박동, 순환활동이 빨라지고 혈압이 상승하며 근육이 긴장되는 등의 생리적, 신체적 반응이 나타난다고 하였다. 심리적 증상은 인지적 기능의 감소, 좌절에 대한 참을성 감소, 공격적, 무력감, 타인에 대한 감수성 감소, 위축이 포함되며(Cohen, 1980), 환상, 무관심, 체념, 불면증, 우울부단, 거부, 대처능력 저하, 불안정, 불안 등도 포함된다(Schuler, 1984). 행동적 증상으로는 식욕상실, 체중변화, 음주와 흡연, 약물 남용, 폭력, 언어장애, 불면증, 회피행동, 경련 등이 있다(서희주, 2003; 조강래, 2007, 재인용).

스트레스의 개념 및 정의에 대해서 학자들마다 견해가 다르지만 일반적으로 다음과 같은 세차원에서 파악된다(정정화, 2008).

첫째, 반응으로서의 스트레스(stress as a respons)이다. 이는 생물학과 의학계에서 널리 사용되는 정의로 스트레스는 개인의 생물학적, 심리학적, 감정적, 또는 행동적 항상성 기능이 붕괴되거나, 변경되는 것을 의미한다. 이 정의는 고전적인 스트레스 개념으로 Selye(1956, 1982, 1985)의 연구로부터 유래되었다. Selye는 적응을 요구하는 모든 자극에 대한 신체의 비특정적 반응상태(nonspecific reaction)를 스트레스로 정의하고, 모든 사람은 항상 어느 정도 스트레스를 갖고 있다고 보는 한편, 개인의 경계 단계(alarm stage), 저항 단계(resistance stage), 소진 단계(exhaustion)를 거치면서 스트레스에 반응한다고 설명하였다. 또한 이를 일반적 적응 증후군이라 명명 하였다.

둘째, 자극으로서의 스트레스(stress as astimulus)이다. 이는 행동주의 전통에서 비롯된 것으로 가장 보편적인 의미의 정의로 스트레스를 인간에게 영향을 주는 어느 정도 객관적인 물리적 위협이나 심리적 위협이 존재하는 자극으로 보는 입장이다.

셋째, 환경과 개인 간의 상호작용으로서의 스트레스(transactional model of stress)이다. 이는 개인을 둘러싼 주변의 생활환경과 개인 간의 관계성을 강조하는 것으로 스트레스를 개인과 환경과의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보는 입장이다.

본 연구에서의 스트레스란 학교에서 실시하는 교육평가가 심리적 스트레스의 한 요인으로

작용하며 실제의 교육현장에서 이루어지는 이 교육평가는 학생들의 학업으로 대표된다. 따라서 학업스트레스란 학교공부나 성적으로 인해 너무 힘겹고 싫거나 귀찮다고 생각되어 정신적 부담과 긴장, 근심, 공포, 우울, 초조감 등과 같은 편하지 못한 심리상태이다(오미향, 천성문, 1994). 또한 학업스트레스는 학업으로 인해 유발되는 부정적 심리 상태라고 정의 할 수 있다. 즉 학생들이 학업으로 인하여 긴장, 근심, 공포, 우울, 초조감 등의 심리를 경험하는 정도를 말하는 것이다(김혜자, 2006; 이광희, 2005; 이주원, 2008; 조순선, 2008).

## 2) 학업스트레스의 관련 변인

중국 중학생들은 부모의 지나친 교육열과 독특한 입시제도로 인해 학업에 대한 심리적 부담감을 가지고 있기 때문에 학업 고민을 많이 하는 편이다(錢珍, 2008). 중국 중학생들은 문화적 자본이 부족한 경향이 있어, 학업스트레스를 더욱 가증시킬 수 있으며, 이는 중학생들의 정신건강에 부정적인 영향을 미친다(王极盛, 李焰, 赫爾實, 1977). 학업성취가 낮아 공부 못하는 학생들은 부모나 교사의 관심 속에서 소외되고 심지어 놀이에서조차 급우들에게서 소외되어 점점 성격이 소극적으로 되거나 때로는 난폭해지기도 한다. 이러한 현상은 학년이 거듭될수록 두드러지게 나타나 부정적 자아개념을 갖게 될 우려가 있다(김해옥, 1990, 재인용).

정정화(2008)는 사회현실은 진로, 진학, 직업 등의 제반 사회경제적 지위와 학업성적이 밀접한 관계를 갖기 때문에 학업성적은 청소년에게 커다란 스트레스로 작용되며 학업성적이 열등하면 학업성취의 부족이라는 측면에서가 아니라 인생전체에 대한 좌절로 받아들이는 경우가 많다고 하였다.

학교교육의 획일성과 억압적 분위기, 성적경쟁, 입학시험, 수시시험을 보아야 하는데거 오는 불안 등이 학습자에게 스트레스를 준다. 정신건강의 형성은 가정환경보다 그들이 학교생활에서 받는 학업성취와 결과에 의한 자극으로부터 더 큰 영향을 받게 되며 고학년이 됨에 따라 긍정적 경험을 갖게 되고 정신적 질병에 대한 면역이 가능하지만 성적이 하위수준에 계속 머무는 경우, 자신에 대한 부적합한 경험이 지속 되어 정신건강에 불완전성을 포함할 가능성이 크다(임윤혁, 1991).

이후승(2004)은 스트레스에 대한 예언 가능성, 통제 소재, 자아 존중감, 자아탄력성, 스트레스 대처방식, 사회적 기술 등이 있고 개인적 변인으로는 통제 소재, 자아 존중감, 자아탄력성, 비합리적 신념 등이 있다고 정리 하였다(이주원, 2008). 문경숙(2006)은 부모가 청소년 자녀에게 거는 기대와 교육적 열정으로 인해 큰 스트레스를 받는다고 보고했다.

### 3) 학업스트레스와 학교생활적응의 관계

학교스트레스는 개인학습자들의 생활환경인 가정, 학교, 사회상황에서 유발하는 좌절, 갈등, 억압 및 심리적 스트레스 인해 받게 되는 심리적 스트레스의 정도이다(이지선, 2007). 이 정도에 따라서 신현균(2002)은 학업스트레스가 커지면 학교생활적응에서 어려움을 유발할 수 있다고 주장하였다. 그러므로 학업스트레스가 높은 학생들은 안정감 없는 증세와 행동, 학교도피증, 학습된 무력감 등의 부적 행동을 보일 수 있으며 결국 스트레스가 높은 학생은 생활의 적응도가 낮음을 알 수 있다(김광영, 1991, 재인용).

최순복(1985)은 학업성적이 높은 학생이 학교적응을 더 잘하고 학업성적이 낮은 학생은 학교생활에 적응문제가 많다고 말했다. 상급생이 될수록 학교생활에 잘 적응하는지의 여부가 이후 학생들의 행복과 안녕감에 적지 않은 영향을 미치게 된다(Compas, Hinden, & Gerhard, 1995, 재인용).

중학생의 스트레스를 비교해보면 가장 큰 문제는 학업성적문제이고 그 다음이 부모와의 문제이며, 세 번째가 본인의 심리·성격 문제이다(이경희, 1997). 학업 스트레스와 학업성적과의 관계에서 과도한 학업 스트레스가 학습을 저해 한다(강두원, 1989).

따라서 김인숙(2011)은 학교생활 적응 수준과 학업성적과의 관계에서 학업 우수아가 부진아보다 학업에 흥미가 높고 목적의식이 투철하며 교우에 대하여 친애적이고 협동적일 뿐 아니라 교사에 대한 우호적인 태도를 지닌다고 주장하였다.

또한 학생이 교사에 대한 지각이 긍정적일수록 학업성적이 높고 부정적일 때 학업성적이 낮으며(송병숙, 1988) 학업에 대한 흥미가 없고 학업성적이 떨어지는 학생들은 학교에서 교우관계, 교사관계에 대한 태도에서 제외되거나 고립되며 학교생활에 부적응하게 된다(손희준, 1987).



### 3. 학교생활적응

#### 1) 적응의 개념

인간은 언제나 끊임없이 환경의 자극에 대한 반응을 지속하고 있으며 항상 개체의 제 조건, 제 특성을 환경적 조건에 합치 또는 적합하게 조정해가고 있는데 그 조정이 성공적으로 수행되었을 때, 이를 적응이라고 하였다 (현지희, 2005). 즉 적응이란 일반적으로 개인과 환경 사이의 활발한 상호교환을 통해 이뤄지는 과정으로, 개인이 자신의 욕구에 적합하도록 환경을 변화시키며 이러한 환경의 변화에 맞추어 나가는 과정으로 설명되고 있다. 따라서 적응은 인간의 내적 영향력과 생태적 환경의 영향력에 의해 이뤄지는 상호의존적인 과정이다. 적응이라는 용어는 유기체의 올바른 방향으로 가도록 환경과 만족한 관계를 갖는 것을 의미하지만(김승미, 1998), 학자들마다 조금씩 다르게 적응의 의미를 정의하고 있다(천미숙, 2003).

또한 적응에는 두 가지 측면이 있다고 설명하면서 개인적·심리적 요인과 사회적·환경적 요인의 두 가지 요인을 포함하고 있다고 보았다. 즉 개인이 갖는 여러 가지 욕구를 사회가 적당히 받아들이는 동시에, 사회로부터의 요청을 개인이 무리 없이 원만히 잘 받아들이는 동시에, 사회 사이에 불균형과 불안 등의 긴장을 없게 하여 조화롭고 균형있는 관계를 유지하는 것이라고 볼 수 있다. 따라서 훌륭한 적응이란 환경과의 수동적인 관계 이상의 것을 의미하며 개인과 환경이 서로 영향을 주고받는 상호 역동적 관계이며 사회적 요구나 문제를 적극적으로 해결하려는 창조의 과정을 통해 환경과 만족스러운 관계를 맺어가는 과정으로, 자신의 필요뿐만 아니라 환경의 요구도 충족시켜주는 능력을 말하는 것으로 볼 수 있다(신한나, 2008).

그러므로 인간의 적응에 대한 개념은 신체적, 심리적, 사회적으로 통합된 개념으로 이해하고, 어떠한 스트레스 하에서도 자신의 다양한 역할을 충분히 인식하고 매일의 일용 관리하는 능력에 대한 개념이라 볼 수 있다. 적응이란 스트레스를 대처하고 환경의 요구에 대해 균형을 맞추며, 현실적으로 가능성에 비추어 신중히 고려한다. 또한 상황의 환계 내에서 우리가 할 수 있는 것과 마찬가지로 대처하려는 성

공적인 또는 비성공적인 척도를 말한다(Morris, 1986, 광용에서 재인용, 2010).

먼저 적응을 개체의 욕구와 사회적 환경의 상호작용과의 조화라고 하였다(Shaffer, 1956). 그리고 환경에 대한 자발적, 창조적 행동이며 그 필수 조건으로 행동의 결과가 개인에게 안정감을 주고 사회의 가치, 규범, 질서에 합치되는 생태라고 하였다(Allport, 1961). 이처럼 인간의 적응은 생물학적인 뿐만 아니라, 심리적·사회적·문화적인 것이다(천미숙, 2003).

특히 청년들의 적응은 그 시기에 수행해야만 하는 발달과업 중의 하나라고 보고, 청년기를 특별히 사회적 발달과 사회적 적응의 시기라고 강조하였다. 청년기 중에서 대학생 시기는 개인적 요소와 대학이라는 환경 두 가지 모두를 고려해야 한다는 점에서 구분지어 다룰 필요가 있다. 대학생들은 과도기적 처지에 있어 준거집단이 불명료하고 개방적인 대학생활에 적절히 적응하지 못하고 문제를 갖게 되는 경우가 종종 있게 된다. Arkoff(1968)는 적응에서 고려되는 요소인 개인과 개인을 둘러싼 환경을 대학생과 대학환경으로 구체적으로 표현하여 대학생활적응을 정의 하였다(신한나, 2008).

## 2) 대학생활적응

대학생활적응이란 대학생들이 대학이라는 환경 속에서 생활하면서 학업, 대인관계 및 정서적 측면에서 대학생활의 요구에 대처하는 적절한 반응을 말한다(장아남, 2009).

대학생의 학교적응은 대학 환경과 대학생 사이에 활발한 상호교환을 통해 이뤄지는 과정으로, 개인이 자신의 욕구에 적합하도록 환경을 변화 시키며 이러한 환경의 변화에 또한 맞추어 나가는 과정과 관련된 다차원적인 현상으로 설명되고 있다. 대학생의 학교적응에 관련된 연구들은 공통적으로 적응을 학업적 적응, 심리적 적응, 사회적 적응으로 분류하고 있다. 대학생활적응은 크게 개인 내적인 적응과 개인을 둘러싼 환경과의 적응을 네 가지로 나눌 수 있다(신한나, 2008).

첫째, 대학에서 요구하는 여러 가지 학업적 요구에 얼마나 성공적으로 적응하고 있는지를 평가하는 학업적 적응이다. 이는 학업에 대한 동기, 분명한 목적의식이 중

요한 구성요소이다. 둘째, 대학이라는 사회적 삶에 적응하는 정도, 지지적인 도움을 줄 수 있는 친구나 부모와 같은 사회적 관계의 지원조직의 형성, 새로운 사회적 관계의 관리능력, 교수·교우들과의 원활한 의사소통 등을 포함하는 사회적 적응이다. 셋째, 대학에서 대학생들의 상호관계성, 삶의 방향, 자기가치 등 개인의 인성형성에 있어서 핵심이 되는 자기 존재의 본질, 위치, 역할 등 자기탐색과정을 통한 정서적 적응을 의미하는 개인-정서적 적응이다. 넷째, 대학에 대한 애착 정도와 대학의 질에 대한 만족도, 그리고 학업적 목표에 대한 몰입 정도를 나타내는 대학환경 적응이다. 이것은 자기가 재학 중인 대학에 대한 애착 정도이다(이재모, 2008).

제한 중국유학생의 적응에서 고려하는 요소인 개인과 개인을 둘러싼 환경은 대학생으로서의 적응으로 볼 수 있다. 임인숙(2008)이 “중국 조기유학생의 유학생생활실태와 심리사회적 적응의 보호 요인은 민주적 학교분위기와 교사의 지지로 나타났다. 따라서 민주적 학교 분위기 조성을 위한 노력과 교사의 지지는 조기유학생의 성공적인 적응에 매우 큰 도움이 될 것으로 판단되었다. 특히 교사는 민주적 학교분위기의 조성에도 직접적으로 관여되는 중요한 인물로서 그 역할이 더욱 강조된다. 뿐만 아니라 유학 현지에서 부모 이외의 중요한 성인의 역할도 강조되는 바 조기유학생에 대한 이들의 이해와 지지가 수반된다면 더욱 긍정적인 유학 결과를 기대해 볼 수 있을 것이라도 하였다. 외국인 유학생은 일반 대학생들이 겪는 새로운 환경, 발달상의 적응문제뿐만 아니라 자신의 고국을 떠나 타국의 사회적 문화와 환경, 인종, 언어, 외로움 등 문제에도 적응해야 한다. 한국유학생생활에서 어려운 점은 가족에 대한 그리움, 한국친구들과의 따돌림, 공부에 대한 중압감 등으로 나타났다(이익수·지봉구, 2006).

외국유학생의 적응문제는 적응의 위기가 될 수도 있다. 이들은 청년기에 겪게 되는 대학생활적응 문제와 외국인으로서 대학생활적응 문제 모두 경험하기 때문이다. 외국인 유학생의 대학생활적응은 정신적·신체적 건강상태를 가리키며, 외국인 유학생에게 창조성과 안정성을 전해주며, 한국사회의 규칙·풍습·문화와 일치되는 삶을 살아갈 수 있도록 해주는 상태이다(이정희, 2009).

그러나 현실 속에서 외국인 유학생은 이러한 대학생활적응을 수월하게 해내는 데에 여러 가지 난제를 가지고 있으며, 대학생활적응보다는 부적응을 더 많이 경험하고 있다고 하였다(나임순, 2006).

한국 내 중국 유학생의 적응은 환경의 변화로 스트레스에 취약하게 노출되어 있으며 자신의 문화와 다른 새로운 문화에 적응하면서 문화적 충격으로 인한 스트레스를 경험하고 있다. 대부분의 중국 유학생들은 언어문제, 학비 및 기타 재정문제, 모국에 대한 향수, 개인으로서의 역할 갈등, 일상생활에서 일과를 수행하는데 있어서의 어려움에 이르기까지 타국의 사회에 적응하는데 심각한 어려움을 겪고있다(한유경, 2008).

이들은 자신이 자란 곳에서 생활할 때는 겪지 못했던 여러 가지 스트레스 상황에서 적절히 대처하여야 한다. 중국 유학생의 한국 대학생활적응에 영향을 미치는 변인을 알아보면 신체증상을 많이 경험할수록 스트레스가 높고 소극적 대처를 많이 사용할수록 문화적응 스트레스가 높으며 문화적응 스트레스가 높을수록 대학생활적응 수준은 낮다고 하였다(황지인, 2009).

스트레스가 적응에 미치는 영향이 연구되면서 사회·심리적 환경의 주된 변인으로 등장된 사회적 지지는 대학생활적응에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 사회적 지지가 높을수록 대학생활에 더 잘 적응하는 것으로 여러 논문에서 입증되었다(김윤경, 2010).

또한 자기효능도 적응에 긍정적인 영향을 주는 것으로 자기효능이 높으면 심리적으로 건강함을 느끼고, 병적인 정신 상태를 적게 나타내며, 자기효능이 강하면 강할수록 더 많은 노력을 투자하고, 선택한 행동이 오랫동안 유지되어 어려운 과제에 대해서도 끝까지 수행해 낼 수 있다고 하였다. 뿐만 아니라 자기효능이 증가하면 불안이 감소되고, 대학생활적응을 더 잘 한다고 하였다(손신, 2010).

한편 최바울(2007)의 연구에서는 대학생들의 적응유연성이 높을수록 대학생활에 더 잘 적응한다고 하였다. 이상의 내용을 종합해보면 중국 유학생의 한국 대학생활 적응은 새로운 환경에서 능동적으로 대처하는 과정으로 언어적, 경제적, 신체적, 사회·심리적 측면에서 다양한 변인과 관련된다고 볼 수 있다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 중국유학생들의 여가활동 참여가 여가만족과 학교생활만족에 미치는 영향을 알아보기 위하여 제주도내 제주대학교, 제주한라대학교, 제주국제대학교, 제주관광대학교의 재학 중인 중국유학생을 대상으로 추출하여 분석하였다. 연구대상자는 총 360명을 설문지조사를 실시한 결과 중 응답이 불성실한 38부를 제외하고 322부를 자료로 사용하였다. 조사대상자들의 일반적 특성을 살펴보면 다음 표와 같다.

〈표2〉 조사대상자들의 일반적 특성

항목	빈도(명)	백분율 (%)	
성별	남 자	224	69.6
	여 자	98	30.4
한국 체류 기간	1년 미만	44	13.7
	1-2년	65	20.2
	2-3년	97	30.1
	3년 이상	116	36.0

조사대상자의 일반적 특성은 <표2>에서 보는 것과 같이 성별은 남자 224명(69.6%), 여자 98명(31.2%)으로 남자가 많은 것으로 나타났다. 한국에 체류기간에는 ‘1년 미만’이 44명(13.7%), ‘1-2년’이 65명(20.2%), ‘2-3년’이 97명(30.1%), ‘3년 이상’이 116명(36.0%)으로 나타났으며 ‘3년 이상’이 가장 높게 나타났다. 건강상태에서 학생 수의 차이가 많아서 일반적 특성으로 분석하지 않을 것이다.

## 2. 조사도구

### 1) 설문지의 구성

첫째, 본 연구의 일반적 특성은 성별, 학년, 건강상태, 한국에 체류기간 4문항으로 구성하였다.

둘째, 중국유학생의 여가활동참여를 측정하기 위해 김영기(2002), 이현숙(2005), 김영훈(2007)이 사용한 척도를 사용하였다. 여가참여 하위영역(4문항), 여가활동참여(5문항)로 구성되었다.

셋째, 중국유학생의 학업스트레스의 척도는 오미향과 천성문(1994), 박용식(1995) 등의 스트레스 척도 중 김동원(2008)이 제작한 학업스트레스 척도를 중국어로 번안하고 전문가의 내용 점검을 통하여 본 연구에 사용하였다. 이 척도는 비교(2문항), 기대(6문항), 내면(7문항), 표출(6문항) 등 총21문항으로 구성되었다.

넷째, 중국유학생의 학교생활적응은 Baker, Siryk(1989)에 개발하고 현진원(1992)이 번역한 것을 광용(2010)이 중국 유학생에게 사용한 설문지를 수정 보완하여 사용하였다. 본 연구에 맞게 축소된 25개 문항으로 구성하였으며 학업적응(8문항), 사회적응(5문항), 개인정서적응(5문항), 대학생활적응(7문항) 4개 하위영역으로 구성되었다. 모든 도구들은 중국어로 번역하여 사용하였고 구체적인 설문지의 구성은 다음과 같다.

〈표3〉 설문지의 구성

구성지표	구성내용	문항 수
일반적인 특성	성별(1), 학년(1), 건강상태(1), 한국 체류기간(1)	4
여가활동	여가참여 하위영역(4) 여가활동 참여(5)	9
학업스트레스	비교(2), 기대(6) 내면(7), 표출(6)	21
학교생활적응	학업적응(8), 사회적응(5) 개인정서적응(5), 대학생활적응(7)	25

## 2) 설문지의 신뢰도 분석

### (1) 학업스트레스의 요인 분석 및 신뢰도 검정 결과

<표4> 학업스트레스의 요인 분석 및 신뢰도 검정 결과

요인	문항	요인적재치				h <sup>2</sup>
		1	2	3	4	
표출	2	.826	.172	-.302	-.248	.864
	20	.800	.204	-.269	-.233	.808
	19	.763	.201	-.239	-.249	.741
	14	.730	.186	-.263		.637
	13	.693	.191	-.310	.211	.658
	4	.690	.199	-.316		.616
기대	17	-.131	.861	.186		.800
	3	-.150	.844	.143		.758
	11	-.133	.770	.154		.644
	5	-.136	.775	.169		.617
	15	-.150	.730	.236		.612
	7	-.224	.652			.485
내면	6	.228		.633		.486
	21	.366	-.143	.614		.532
	12	.330		.596		.508
	16	.425	-.117	.586	.188	.612
	10	.353	-.225	.570	-.104	.500
	18	.498	-.126	.563		.586
	8	.234		.543	.161	.386
비교	9	.160	.150	-.107	.896	.863
	1	.349	.198		.799	.805
고유치		4.620	3.982	3.085	1.768	
설명변량		20.131	18.764	16.196	8.978	
누적변량		20.131	38.895	55.090	64.068	
Cronbach's Alpha		.912	.888	.819	.847	
KMO=.766 , Bartlett = 6127.580 P< .001						

<표4>는 여가만족 척도의 요인 구조를 파악하기 위해 주성분 분석과 직각 회전 방식을 이용한 요인 분석 결과이다. 먼저, 요인 분석의 적절성을 살펴볼 수 있는 KMO

값은 .766, Bartlett 구형성 검정치는 6127.580의 값을 나타냈으며, 이에 대한 유의확률은  $P < .001$ 으로 나타나 요인 분석 적용이 타당한 것으로 나타났다.

(2) 학교생활적응의 요인 분석 및 신뢰도 검정 결과

<표5> 학교생활적응의 요인 분석 및 신뢰도 검정 결과

요인	문항	요인적재치				$h^2$	
		1	2	3	4		
대학생활 적응	13	.903	.068	.044	-.160	.848	
	20	.898	.024	.053	-.109	.821	
	24	.897	.024	.035	-.122	.822	
	18	.887	.038	.098	.077	.804	
	21	.874	.047	.085	.076	.780	
	7	.851	.077	.010	-.161	.755	
	14	.839	-.056	.063	.060	.714	
학업적응	2	.032	.906	.083	-.063	.832	
	6	.211	.831	.094	-.050	.745	
	4	.227	.813	.163	.001	.739	
	5	.083	.808	.079	.011	.665	
	1	.033	.764	.033	.013	.587	
	17	-.156	.716	.069	-.081	.548	
	9	-.017	.714	.145	-.055	.534	
	15	-.105	.692	-.069	.070	.499	
개인정서 적응	3	.018	.093	.903	.158	.849	
	25	.095	.030	.891	.118	.818	
	19	.020	.072	.888	.133	.813	
	12	.101	.123	.875	.009	.791	
	22	.101	.177	.856	-.085	.781	
사회적응	10	-.068	-.087	.046	.795	.647	
	11	-.101	-.119	.044	.789	.649	
	23	-.036	.036	.084	.788	.630	
	16	-.033	.024	.063	.783	.619	
	8	-.001	.046	.044	.750	.567	
고유치		6.425	4.869	3.883	2.678		
설명변량		22.375	20.058	16.077	12.912		
누적변량		22.375	42.433	58.510	71.422		
Cronbach's Alpha		.953	.910	.937	.847		
		KMO=.806,		Bartlett =10971.107		P< .001	

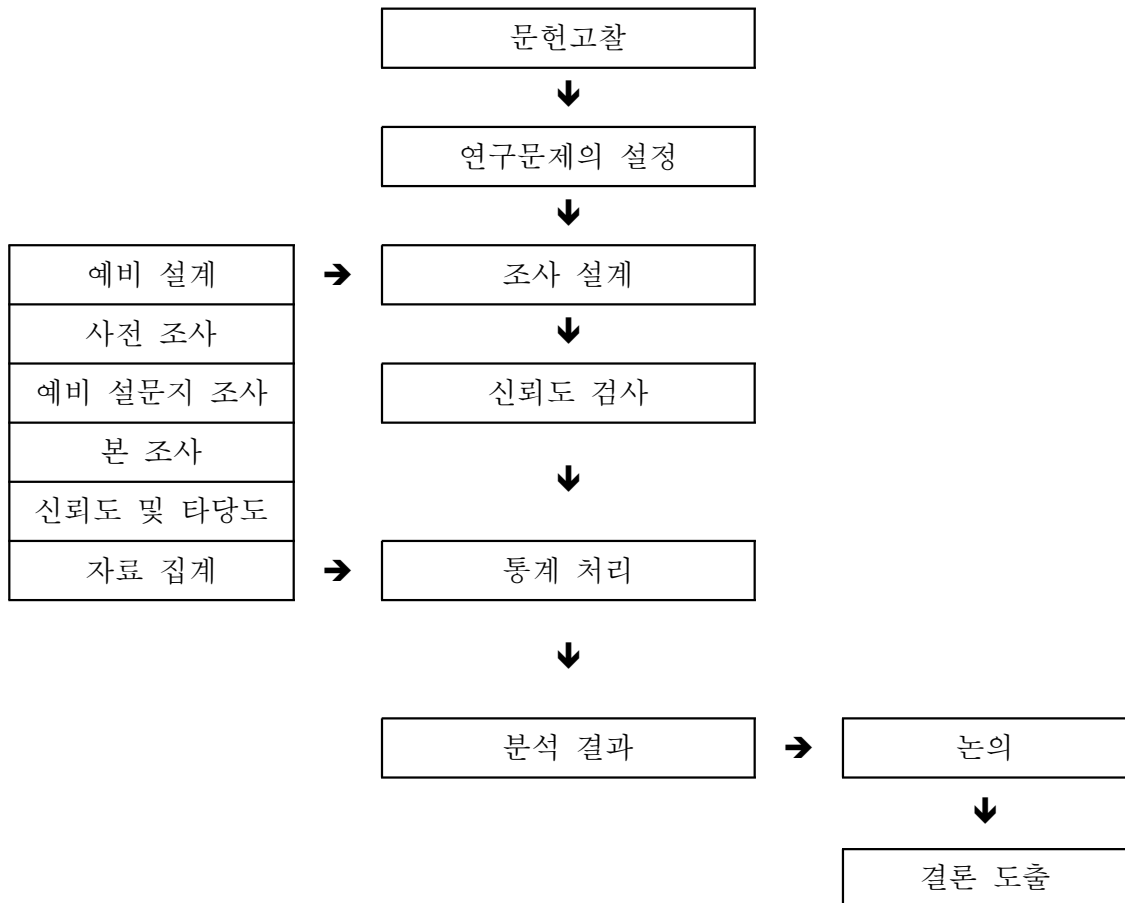
<표5>은 학교생활적응 척도의 요인 구조를 파악하기 위해 주성분 분석과 직각 회전 방식을 이용한 요인 분석 결과이다. 먼저, 요인 분석의 적절성을 살펴볼 수 있는



KMO값은 .806, Bartlett 구형성 검정치는 10971.107의 값을 나타냈으며, 이에 대한 유의확률은  $P < .001$ 으로 나타나 요인 분석 작용이 타당한 것으로 나타났다.

### 3. 연구절차

본 연구의 조사는 제주도내 대학에 재학 중인 중국 유학생들 대상으로 설정하여 직접 방문하여 연구의 취지와 목적을 자세히 설명하여 협조를 구할 것이다. 본 연구의 절차는 <그림1> 과 같다.



<그림1> 연구의 절차

#### 4. 자료분석

자료처리는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석한다.

- 1) 일반적 특성에 따라서 여가활동 참여시간, 학업스트레스, 학교생활적응은 어떠한지를 알아보기 위하여 t-검증, 변량분석을 실시한다.
- 2) 여가활동 참여시간에 따라서 학업스트레스는 어떠한지를 알아보기 위하여 t-검증, 일원변량분석(One-way ANOVA)을 실시한다.
- 3) 여가활동 참여시간에 따라서 학교생활적응은 어떠한지를 알아보기 위하여 t-검증, 일원변량분석(One-way ANOVA)을 실시한다.
- 4) 학업스트레스 및 학교생활적응 간의 관계는 어떠한지를 알아보기 위하여 상관분석(co-relation analysis), 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시한다.

## IV. 연구결과

### 1. 일반적 특성에 따른 여가활동참여시간, 학업스트레스, 학교생활적응의 차이

#### 1) 여가활동참여시간의 차이

##### (1) 여가활동참여시간

〈표6〉 여가활동 참여시간

여가활동유형(N=322)	M ± SD
정신적 활동	1.82 ± .87
신체적 활동	2.18 ± .79
오락적 활동	2.01 ± .82
사회적 활동	1.22 ± .46

〈표6〉에서 보는 것을 통해 여가활동참여시간에는 신체적 활동 2.18시간으로 가장 많은 것으로 나타났으며, 오락 활동 2.01시간, 정신적 활동 1.82시간, 사회적 활동 1.22시간으로 나타났다.

(2) 여가활동 참여의 특성

〈표7〉 여가활동 참여의 특성

	구분	빈도 (명)	백분율 (%)
여가활동시간	2시간 미만	40	12.4
	2-3시간	185	57.5
	3-4시간	77	23.9
	4시간 이상	20	6.2
여가상대	혼자	19	5.9
	친구	167	51.9
	가족	66	20.5
	선후배	63	19.6
	기타	7	2.2
여가활동 시간대	오전(7~12시)	21	6.5
	오후(12~18시)	115	35.7
	야간(18~23시)	173	53.7
	심야(23~7시)	13	4.0
희망 여가유형	스포츠	26	8.1
	취미교양	33	10.2
	관람감상	70	21.7
	사교	75	23.4
	관광행락	72	22.3
	놀이문화	46	14.3
여가활동 이유	스트레스 해소와 휴식을 위해	26	8.1
	학습 능률을 높이기 위해	45	14.0
	자기발전 및 교양을 위해	99	30.7
	대인관계 및 사회성 증대를 위해	87	27.0
	건강 및 체력 증진을 위해	65	20.2

〈표7〉에서 보는 것을 통해 여가활동시간에는 2-3시간 이상 57.5% (185명)으로 가장 많은 것으로 나타났다. 여가활동 동반자에는 친구 51.9%(167명)로 가장 많은 것으로 나타났다. 여가활동 시간대에는 야간(18~23시) 53.7%(173명)로 가장 많은 것으로 나타났다. 희망 여가유형에는 사교 23.5%(75명)로 가장 많은 것으로 나타났다. 여가활동 이유에는 자기발전 및 교양을 위해 30.7%(99명)로 가장 많은 것으로 나타났으며 다음으로 대인관계 및 사회성 증대를 위한 것 27.0%(87명)으로 나타났다.

## 2) 일반적 특성에 따른 여가활동참여시간의 차이

### (1) 성별에 따른 여가활동참여시간의 차이

〈표8〉 성별에 따른 여가활동참여시간의 차이

	M±SD		F
	남 자 (n=224)	여 자 (n=98)	
정신적 활동	1.772±.866	1.938±.859	1.054
신체적 활동	2.236±.832	2.061±.671	32.194***
오락적 활동	2.013±.860	2.010±.725	15.183***
사회적 활동	1.201±.463	1.265±.443	2.699

\*p<.05 ; \*\*p<.01 ; \*\*\*p<.001

〈표8〉에서 보는 것을 통해 성별에 따른 중국유학생의 여가활동참여시간의 차이는 남자의 신체적 활동시간은 평균 2.24시간으로 여자의 평균 2.06시간보다 많은 것으로 나타났고(F=32.194, p<.001), 오락적 활동시간은 남녀 모두 비슷한 평균으로 약 2.01시간을 나타냈다(F=15.183, p<.001). 하지만 정신적 활동시간, 사회적 활동시간은 통계적인 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다.

(2) 학년에 따른 여가활동참여시간의 차이

<표9> 학년에 따른 여가활동참여시간의 차이

	M±SD			F
	대학생 (n=244)	대학원 (n=20)	어학연수 (n=58)	
정신적 활동	1.71±.925	2.30±.470	2.05±.954	6.647***
신체적 활동	2.15±.713	2.65±.489	2.14±.867	12.987***
오락적 활동	2.07±.775	2.05±.825	1.78±.773	9.411***
사회적 활동	1.25±.541	1.00±.000	1.35±.479	3.640**

\*p<.05 ; \*\*p<.01 ; \*\*\*p<.001

<표9>에서 보는 것을 통해 학년에 따른 중국유학생의 여가활동참여시간의 차이는 정신적 활동시간에는 대학원생(M=2.65)이 대학생(M=2.15)과 대학원생(M=2.14)보다 더 많은 것으로 나타났으며 오락적 활동시간에는 대학생(M=2.07)이 대학원생(M=2.05)과 어학연수생(M=1.78)보다 더 많은 것으로 나타났으며, 정신적 활동시간 대학원생(M=2.30)이 어학연수생(M=2.05)과 대학생(M=1.71)보다 높게 나타났다(p<.001). 사회적 활동시간은 어학연수생(M=1.35)이 대학생(M=1.25)과 대학원생(M=1.00)보다 높은 것으로 나타났다(p<.01).

(3) 한국에 체류기간에 따른 여가활동참여시간의 차이

<표10> 한국에 체류기간에 따른 여가활동참여시간의 차이

	M±SD				F
	1년미만 (n=44)	1-2년 (n=65)	2-3년 (n=97)	3년이상 (n=116)	
정신적 활동	1.86±.851	1.82±.881	1.45±.704	2.12±.903	8.964***
신체적 활동	2.29±.878	1.69±.636	2.01±.823	2.54±.641	17.440***
오락적 활동	1.45±.504	1.89±.687	2.14±.889	2.18±.867	8.699***
사회적 활동	1.57±.728	1.22±.414	1.06±.242	1.23±.435	10.548***

\*p<.05 ; \*\*p<.01 ; \*\*\*p<.001

<표10>에서 보는 것을 통해 한국에 체류기간에 따른 중국유학생의 여가활동참여시간의 차이는 신체적 활동시간, 정신적 활동시간, 사회적 활동시간,오락적 활동시간 등 모든 하위요인에서 한국에 체류기간에 따라 통계적인 유의미한 차이가 있었다. (p<.001). 대체적으로 3년 이상이 1년 미만, 2-3년, 1-2년 보다 여가활동 참여시간이 많은 것으로 나타났다.

### 3)일반적 특성에 따른 학업스트레스의 차이

#### (1) 성별에 따른 학업스트레스의 차이

〈표11〉 성별에 따른 학업스트레스의 차이

	M±SD		F
	남 자 (n=224)	여 자 (n=98)	
비교	3.60±.874	4.01±.902	15.151***
기대	3.65±.717	3.32±.744	14.155***
내면	3.73±.781	3.33±.755	17.860***
표출	3.49±.848	3.99±.778	25.007***

\*p<.05 ; \*\*p<.01 ; \*\*\*p<.001

〈표11〉에서 보는 것을 통해 성별에 따른 중국유학생의 학업스트레스의 차이는 다음과 같다. 비교와 표출은 각각 여자(M=4.01), 남자(M=3.60), 여자(M=3.99), 남자(M=3.49)로 나타나 여자가 남자 보다 통계적으로 유의미하게 높은 것으로 나타났으며(p<.001). 기대와 내면은 각각 남자(M=3.65), 여자(M=3.32), 남자(M=3.73), 여자(M=3.33)로 나타나 남자가 여자보다 통계적으로 유의미하게 높은 것으로 나타났다(p<.001).



(2) 학년에 따른 학업스트레스의 차이

〈표12〉 학년에 따른 학업스트레스의 차이

	M±SD			F
	대학생 (n=244)	대학원 (n=20)	어학연수 (n=58)	
비교	3.67±.936	3.68±.489	3.80±.743	3.721**
기대	3.61±.787	3.16±.651	3.31±.584	5.133***
내면	3.66±.784	3.39±.492	3.61±.679	17.987***
표출	3.63±.811	3.67±.758	3.78±.866	3.523**

\*p<.05 ; \*\*p<.01 ; \*\*\*p<.001

〈표12〉에서 보는 것을 통해 학년에 따른 중국유학생의 학업스트레스의 차이는 다음과 같다. 학업스트레스의 모든 하위요인은 학년에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있었다(p<.01, p<.001). 비교와 표출은 어학연수생이 대학생과 대학원생보다 학업스트레스가 높은 것으로 나타났다. 내면과 기대요인은 대학생이 대학원생과 어학연수생보다 학업스트레스가 높은 것으로 나타났다.

(3) 한국에 체류기간에 따른 학업스트레스의 차이

<표13> 한국에 체류기간에 따른 학업스트레스의 차이

M±SD					
	1년미만 (n=44)	1-2년 (n=65)	2-3년 (n=97)	3년이상 (n=116)	F
비교	3.70±.701	3.68±1.091	3.63±.711	3.81±.920	1.748
기대	2.95±.585	3.66±.701	3.74±.664	3.53±.765	10.805***
내면	3.73±.735	3.92±.792	3.48±.849	3.53±.765	5.941***
표출	3.86±.802	3.61±.912	3.51±.646	3.64±.847	2.868*

\*p<.05 ; \*\*p<.01 ; \*\*\*p<.001

<표13>에서 보는 것을 통해 한국에 체류기간에 따른 중국유학생의 학업스트레스의 차이는 다음과 같다. 기대, 내면 표출 요인은 한국에 체류기간에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있었다(p<.05, p<.001). 기대는 2-3년(M=3.74)이 내면은 1-2년(M=3.92)이 표출은 1년미만(M=3.92)이 학업스트레스가 높은 것으로 나타났다. 비교 요인은 한국에 체류기간에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

(4) 여가활동시간에 따른 학업스트레스의 차이

〈표14〉 여가활동시간에 따른 학업스트레스의 차이

	M±SD			F
	1-2시간 (n=40)	2-3시간 (n=185)	3시간 이상 (n=97)	
비교	3.88±.604	3.72±.830	3.61±1.109	4.176**
기대	3.62±.914	3.47±.712	3.55±.706	4.829**
내면	4.09±.798	3.51±.807	3.61±.699	8.684***
표출	3.03±.609	3.75±.903	3.61±.721	10.199***

\*p<.05 ; \*\*p<.01 ; \*\*\*p<.001

〈표14〉에서 보는 것을 통해 여가활동 시간에 따른 학업스트레스의 차이는 다음과 같다. 학업스트레스의 모든 하위 요인은 여가활동 시간에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있었다(p<.01, p<.001). 비교(M=3.88), 기대(M=3.62), 내면(M=4.09)은 1-2시간이 다른 시간보다 학업스트레스가 높은 것으로 나타났다. 표출(M=3.75)은 2-3시간이 다른 시간보다 학업스트레스가 높은 것으로 나타났다.

#### 4) 일반적 특성에 따른 학교생활적응의 차이

##### (1) 성별에 따른 학교생활적응의 차이

〈표15〉 성별에 따른 학교생활적응의 차이

	M±SD		F
	남 자 (n=224)	여 자 (n=98)	
학업적응	3.93±.880	4.17±.787	5.007*
사회적응	3.78±.963	3.87±.942	.782
개인정서적응	3.81±.849	3.93±.702	1.747
대학생활적응	4.01±.846	3.74±.902	6.460*

\*p<.05

〈표15〉에서 보는 것을 통해 성별에 따른 중국유학생의 학교생활적응의 차이는 다음과 같다. 대학생활적응은 남자가 평균 4.01로 여자의 평균3.74보다 통계적으로 유의미하게 높은 것으로 나타났다(F=4.438, p<.05). 학업적응은 여자가 평균 4.17로 남자의 평균3.93보다 통계적으로 유의미하게 높은 것으로 나타났다(F=4.438, p<.05).

(2) 학년에 따른 학교생활적응의 차이

<표16> 학년에 따른 학교생활적응의 차이

	M±SD			F
	대학생 (n=244)	대학원 (n=20)	어학연수 (n=58)	
학업적응	3.99±1.173	3.82±.578	4.09±.737	10.661***
사회적응	3.80±.518	2.99±.702	4.09±.958	8.154***
개인정서적응	3.82±.518	4.67±.633	3.61±.805	15.413***
대학생활적응	4.13±.518	4.67±.718	3.51±.825	20.572***

\*\*\*p<.001

<표16>에서 보는 것을 통해 학년에 따른 중국유학생의 학교생활적응의 차이는 다음과 같다. 학교생활적응의 하위 요인은 학년에 따라 통계적인 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(p<.000). 학업적응과 사회적응은 어학연수생이, 개인정서적응과 대학생활적응은 대학원생이 학교생활적응이 높은 것으로 나타났다.

### (3) 한국 체류기간에 따른 학교생활적응의 차이

〈표17〉 한국 체류기간에 따른 학교생활적응의 차이

M±SD					
	1년미만 (n=44)	1-2년 (n=65)	2-3년 (n=97)	3년이상 (n=116)	F
학업적응	4.25±.738	3.51±.853	4.07±.799	4.21±.733	8.357***
사회적응	3.81±1.086	4.06±.617	3.89±.940	3.66±1.062	3.402**
개인정서적응	3.50±.674	3.76±.677	4.09±.787	3.83±.717	4.768**
대학생활적응	3.92±.989	4.18±.759	3.75±.739	4.07±.859	7.196***

\*p<.05 ; \*\*p<.01 ; \*\*\*p<.001

〈표17〉에서 보는 것을 통해 한국 체류기간에 따른 중국유학생의 학교생활적응의 차이는 다음과 같다. 학교생활적응의 모든 하위요인은 한국 체류기간에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있었다(p<.01, p<.001). 학업적응은 1년미만(M=4.25), 사회적응은 1-2년(M=4.06), 개인정서적응은 2-3년(M=4.09), 대학생활적응은 1-2년(M=4.18)이 학교생활적응에 높은 것으로 나타났다.

(4) 여가활동시간에 따른 학교생활적응의 차이

〈표18〉 여가활동시간에 따른 학교생활적응의 차이

	M±SD			F
	1-2시간 (n=40)	2-3시간 (n=185)	3시간 이상 (n=97)	
학업적응	4.09±.819	4.05±.873	3.93±.880	3.329*
사회적응	3.90±1.008	3.87±1.007	3.76±.816	4.781**
개인정서적응	3.61±.751	3.89±.843	3.93±.791	2.786*
대학생활적응	4.32±.746	3.79±.932	4.01±.823	3.522*

\*p<.05 ; \*\*p<.01

〈표18〉에서 보는 것을 통해 여가활동시간에 따른 중국유학생의 학교생활적응의 차이는 다음과 같다. 학교생활적응의 하위요인은 여가활동시간에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있었다(p<.05, p<.01). 1-2시간의 여가활동시간은 다른 시간보다 학교생활적응에 높은 것으로 나타났다.

## 2. 여가활동참여가 학업스트레스에 미치는 영향

### 1) 여가활동참여가 비교에 미치는 영향

〈표19〉 여가활동참여가 비교에 미치는 영향

	비교			
	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	SE	Beta	
(상수)	4.129	.202		
정신적 활동	-.228	.061	-.224	-3.765***
신체적 활동	.187	.076	.168	2.476*
오락적 활동	-.68	.070	-.064	-.976
사회적 활동	-.211	.110	-.109	-1.913
F=6.023 p<0.001 adj R <sup>2</sup> =.059				

\*p<.05 ; \*\*\*p<.001

〈표19〉에서 보는 것을 통해 여가활동참여가 학업스트레스 하위영역 중 비교에 미치는 영향은 다음과 같다. 정신적 활동시간(Beta=-.224, p<.000)과 신체적 활동시간(Beta=.168, p<.05)이 비교에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정신적 활동이 많아지면 비교는 감소하고 신체적 활동이 많아질 때마다 비교는 증가한다. 비교를 설명할 수 있는 설명력의 정도는 5.9%로 나타났다.

### 2) 여가활동참여가 기대에 미치는 영향

〈표20〉 여가활동참여가 기대에 미치는 영향

	기대			
	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	SE	Beta	
(상수)	3.284	.169		
정신적 활동	-.081	.050	-.095	-1.613
신체적 활동	-.143	.063	-.153	-2.275*
오락적 활동	.279	.058	.310	4.786***
사회적 활동	.135	.092	.084	1.471
F=7.118 p<.001 adj R <sup>2</sup> =.071				

\*p<.05 ; \*\*\*p<.001



<표20>에서 보는 것을 통해 여가활동참여가 학업스트레스 하위영역 중 기대에 미치는 영향은 다음과 같다. 오락적 활동(Beta=.310,  $p<.001$ ), 신체적 활동(Beta=-.153,  $p<.01$ )이 기대에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 오락적 활동이 많아질 때마다 기대는 증가하고, 신체적 활동이 많아질 때마다 기대는 감소한다. 기대를 설명할 수 있는 설명력의 정도는 7.1%로 나타났다.

### 3) 여가활동참여가 내면에 미치는 영향

<표21> 여가활동참여가 내면에 미치는 영향

	내면			
	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	SE	Beta	
(상수)	3.819	.182		
정신적 활동	-.248	.054	-.271	-4.556***
신체적 활동	.107	.068	.107	1.575
오락적 활동	-.113	.063	-.117	-1.794
사회적 활동	.190	.099	.109	1.912
	F=5.794 $p<.001$		adj $R^2=.056$	

\*\*\* $p<.001$

<표21>에서 보는 것을 통해 여가활동참여가 학업스트레스 하위영역 중 내면에 미치는 영향은 다음과 같다. 정신적 활동(Beta=-.271,  $p<.001$ )이 내면에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정신 활동이 많아질 때마다 내면은 감소한다. 내면을 설명할 수 있는 설명력의 정도는 5.6%로 나타났다.

#### 4) 여가활동참여가 표출에 미치는 영향

〈표22〉 여가활동참여가 표출에 미치는 영향

	표출			
	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	SE		
(상수)	3.898	.196		
정신적 활동	-.030	.059	-.031	-.519
신체적 활동	-.206	.073	-.189	-2.801**
오락적 활동	-.063	.068	-.061	-.932
사회적 활동	.305	.107	.163	2.849**
	F=6.335 p<.001 adj R <sup>2</sup> =.062			

\*\*p<.01

〈표22〉에서 보는 것을 통해 여가활동참여가 학업스트레스 하위영역 중 표출에 미치는 영향은 다음과 같다. 신체적 활동(Beta=-2.801, p<.01), 사회적 활동(Beta=2.849, p<.01)이 표출에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 신체적 활동이 많아질수록 표출은 감소하고 사회적 활동이 많아질 때마다 표출은 증가한다. 표출을 설명할 수 있는 설명력의 정도는 6.2%로 나타났다.

### 3. 여가활동참여가 학교생활적응에 미치는 영향

#### 1) 여가활동참여가 학업적응에 미치는 영향

〈표23〉 여가활동참여가 학업적응에 미치는 영향

	학업적응			
	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	SE		
(상수)	3.328	.198		
정신적 활동	.160	.059	.161	2.687**
신체적 활동	-.008	.074	-.007	-.102
오락적 활동	.060	.069	.058	.878
사회적 활동	.235	.108	.125	2.169*
	F=4.541 p<.001 adj R <sup>2</sup> =.042			

\*p<.05 ; \*\*p<.01

<표25>에서 보는 것을 통해 여가활동참여가 학교생활적응 하위영역 중 학업적응에 미치는 영향은 다음과 같다. 정신적 활동(Beta=.161,  $p<.01$ ), 사회적 활동(Beta=.125,  $p<.05$ )이 학업적응에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정신적 활동, 사회적 활동이 많아질 때마다 학업적응은 증가한다. 학업적응을 설명할 수 있는 설명력의 정도는 4.2%로 나타났다.

## 2) 여가활동참여가 사회적응에 미치는 영향

<표24> 여가활동참여가 사회적응에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	SE	Beta	
	(상수)	3.884	.225	
정신적 활동	.061	.067	.055	.907
신체적 활동	.034	.084	.028	.399
오락적 활동	-.172	.078	-.147	-2.204*
사회적 활동	.068	.122	.032	.554
F=2.058 $p<.001$ adj $R^2=.013$				

\* $p<.05$

<표26>에서 보는 것을 통해 여가활동참여가 학교생활적응 하위영역 중 사회적응에 미치는 영향은 다음과 같다. 오락적 활동(Beta=-.147,  $p<.05$ )이 사회적응에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 오락적 활동이 많아질 때마다 사회적응은 감소한다. 사회적응을 설명할 수 있는 설명력의 정도는 1.3%로 나타났다.

### 3) 여가활동참여가 개인정서적응에 미치는 영향

〈표25〉 여가활동참여가 개인정서적응에 미치는 영향

	개인정서적응			
	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	SE	Beta	
(상수)	4.447	.186		
정신적 활동	.060	.056	.064	1.072
신체적 활동	.011	.070	.010	.153
오락적 활동	-.220	.065	-.223	-3.402**
사회적 활동	-.240	.102	-.136	-2.361*
F=5.019 p<.001 adj R <sup>2</sup> =.048				

\*p<.05 ; \*\*p<.01

〈표27〉에서 보는 것을 통해 여가활동참여가 학교생활적응 하위영역 중 개인정서적응에 미치는 영향은 다음과 같다. 오락적 활동(Beta=-.223, p<.01), 사회적 활동(Beta=-.136, p<.05)이 개인정서적응에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 오락적 활동과 사회적 활동이 많아질 때마다 개인정서적응은 감소한다. 학습활동을 설명할 수 있는 설명력의 정도는 4.8%로 나타났다.

### 4) 여가활동참여가 대학생활적응에 미치는 영향

〈표26〉 여가활동참여가 대학생활적응에 미치는 영향

	대학생활적응			
	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	SE	Beta	
(상수)	3.260	.201		
정신적 활동	-.048	.060	-.047	-.792
신체적 활동	-.028	.075	-.025	-.372
오락적 활동	.186	.175	.175	2.667**
사회적 활동	.363	.191	.191	3.307**
F=4.498 p<.001 adj R <sup>2</sup> =.042				

\*\*p<.01

〈표28〉에서 보는 것을 통해 여가활동참여가 학교생활적응 하위영역 중 대학생활적응에 미치는 영향은 다음과 같다. 오락적 활동(Beta=.175, p<.01), 사회적 활동(Beta=.191, p<.01)이 대학생활적응에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사

회적 활동, 오락적활동이 많아질 때마다 대학생활적응은 증가한다. 대학생활적응을 설명할 수 있는 설명력의 정도는 4.2%로 나타났다.

#### 4. 학업스트레스 및 학교생활적응 간의 관계

##### 1) 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향

〈표27〉 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향

	학교생활적응			
	비표준화 계수		표준화 계수	
	B	표준오차	Beta	t
상수	4.084	.253		
비교	-.054	.028	-.111	-1.921
기대	-.066	.035	-.115	-1.907
내면	.061	.031	.114	1.976*
표출	.008	.030	.015	.252
R <sup>2</sup> =.036 adj R <sup>2</sup> =.023 F(4, 317)=2.929 p<.001				

\*p<.05

〈표30〉에서 보는 것을 통해 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향은 다음과 같다. 내면의 회귀계수(B값)는 .061로 나타났고, Beta값은 .114로 나타났다. 회귀식에 대한 유의도는 p값이 .049로서 95%의 수준(p<.05)에서 학교생활적응에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 비교, 기대, 표출은 학교생활적응에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

## 2) 여가활동참여가 학업스트레스에 미치는 영향

〈표28〉 여가활동참여가 학업스트레스에 미치는 영향

	학업스트레스			
	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	표준오차	Beta	
(상수)	3.782	.077		
정신적 활동	-.147	.023	-.367	-6.374***
신체적 활동	-.014	.029	-.031	-.471
오락적 활동	.009	.027	.020	.323
사회적 활동	.105	.042	.138	2.491*
$R^2=.129$ adj $R^2=.118$ $F(4, 317)=11.770$ $P<.001$				

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

〈표31〉에서 나타난 것과 같이 학업스트레스를 종속변인으로 하고 여가활동참여유형을 독립변인으로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 종속변인의 전체 설명력은 11.8%로 나타났으며, 회귀식은 통계학적으로 유의한 차이가 있었다[ $F(4, 317)= 11.770, p<.001$ ]. 표준화회귀계수로 독립변인들의 상대적 중요도를 알아본 결과, 사회적 활동은 학업스트레스에 정적인 영향을 주고 있었고 여가활동참여유형 중에 정신적 활동은 여가만족에 부적인 영향을 주고 있었다.

## 3) 여가활동참여가 학교생활적응에 미치는 영향

〈표29〉 여가활동참여시간이가 학교생활적응에 미치는 영향

	학교생활적응			
	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	표준오차	Beta	
(상수)	3.730	.099		
정신적 활동	.058	.030	.118	1.958
신체적 활동	.002	.037	.004	.058
오락적 활동	-.036	.034	-.070	-1.052
사회적 활동	.106	.054	.114	1.967*
$R^2=.041$ adj $R^2=.029$ $F(4, 317)=3.426$ $P<.01$				

\* $p<.05$

<표32>에서 나타난 것과 같이 학교생활적응을 종속변인으로 하고 여가활동참여유형을 독립변인으로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 종속변인의 전체 설명력은 2.9%로 나타났으며, 회귀식은 통계학적으로 유의한 차이를 보였다 [F(4, 317)= 3.426, p<.01]. 표준화회귀계수로 독립변인들의 상대적 중요도를 알아본 결과, 사회적 활동은 학교생활만족에 정적인 영향을 주고 있었고, 여가활동참여유형 중에는 오락적 활동은 학교생활만족에 부적인 영향을 주고 있으나 유의한 수준은 아니었다.

#### 4) 여가활동참여와 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향

<표30> 여가활동참여와 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향

	학교생활적응			t
	비표준화 계수		표준화 계수	
	B	표준오차	Beta	
(상수)	3.663	.291		
정신적 활동	.061	.032	.123	1.968*
신체적 활동	.002	.037	.004	.064
오락적 활동	-.036	.034	-.070	-1.055
사회적 활동	.105	.055	.112	1.971*
학업스트레스	.018	.072	.015	.246
R <sup>2</sup> =.042 adj R <sup>2</sup> =.026 F(5, 316)=3.445 P<.05				

\*p<.05

<표33>에서 나타난 것과 같이 학교생활적응을 종속변인으로 하고 여가활동참여유형, 학업스트레스를 독립변인으로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 종속변인의 전체 설명력은 2.6%로 나타났으며, 회귀식은 통계학적으로 유의한 차이를 보였다 [F(5, 316)= 3.445, p<.05]. 표준화회귀계수로 독립변인들의 상대적 중요도를 알아본 결과, 사회적 활동, 정신적 활동은 학교생활적응에 정적인 영향을 주고 있었으며 통계학적으로 유의미하게 나타났다(p<.05). 학업스트레스, 신체적 활동 또한 학교생활적응에 정적인 영향을 미치고 있으며, 오락적 활동이 학교생활적응에 부적인 영향을 주고 있으나 유의한 수준은 아니었다.

## V. 논 의

본 연구는 제주지역 중국유학생의 여가활동 참여가 학업스트레스와 학교생활적응에 대한 차이를 밝히는데 중점을 두고 착수하였다. 연구문제 설정된 가설 검증결과를 기초하여 첫째 일반적 특성에 따라 여가활동참여시간의 차이, 둘째 여가활동 참여에 따른 학업스트레스 차이, 셋째 여가활동 참여에 따른 학교생활적응 차이, 넷째 학업스트레스 및 학교생활적응 간의 관계에 대한 논의이다.

### 1. 일반적 특성에 따라 여가활동참여시간, 학업스트레스, 학교생활적응의 차이

일반적 특성에 따라 여가활동참여시간, 학업스트레스, 학교생활적응의 차이가 나타났다. 여기서 얘기하는 일반적 특성이란 성별, 학년별, 그리고 한국에서의 체류기간을 의미한다. 남녀 성별에 따른 학업스트레스의 차이는 비교와 표출은 여성이 높게 나타났으며, 기대와 내면은 남성이 높게 나타났다. 이에 따라 남성, 여성 모두가 학업스트레스를 많이 받는다는 것을 알 수 있다. 학년별에 따른 학업스트레스 차이는 대체적으로 어학연수생이 대학생과 대학원생보다 높은 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 마지막으로 한국 체류기간에 따른 학업스트레스 차이는 기대와 내면에서 1-2년이 높게 나타나는 것을 알 수 있으며, 여기에는 3년 이상 체류한 학생들이 기타1-2년, 2-3년 체류한 학생들보다도 여가 활동을 누릴 수 있는 시간이 상대적으로 많아 학업스트레스를 덜 받는 것으로 결론을 도출할 수 있었다. 이와 관련하여 청소년의 여가활동참여가 여가만족 및 학교생활만족도에 미치는 영향에 관한 이행연(2008)의 연구에서는 신체적 활동이 성별에 따라 유의미가 다른 것으로 나타났다. 김효미(2009)의 연구 결과에서도 엘리트 선수들의 여가에 대한 성별에 따라 유의한 차이를 나타났다. 대학생들이 여가경험이 여가기능 및 여가만족에 미치는 영향에 관한 이소라(2010)의 연구에서는 일반적 특성이 여가만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 청소년의 여가활동과 여가만족도의 관계에 관한 최지혜(2007)의 연구에서 일반적 특성이 여가만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 청소년의 여가활동참여가 학교생활만족에 미치는 영향에 관한 김영훈(2008)의 연구



에서는 인구사회학적 특성 중에서 학교급(초, 중, 고) 별로 여가참여정도, 여가만족, 학교생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## 2. 여가활동 참여에 따른 학업스트레스의 차이

중국유학생들의 여가활동참여가 학업스트레스에 미치는 작용에서 비교에 미치는 영향은 정신적, 신체적 활동이 비교에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 기대에 미치는 영향에서는 신체적, 오락적 활동이 기대에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 내면에 미치는 영향에서는 정신적 활동이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 표출에 미치는 영향에서는 신체적, 사회적 활동이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구의 결과를 선행연구와 비교해 보면 허명호(2006)는 스포츠활동이 직장인들의 스트레스 해소와 직무만족도에 관한 연구에서 스포츠 활동 참여가 직무만족에 있어서 참여시간이 증가할수록 직무만족은 높고, 직무스트레스는 낮아진다고 하였고, 김성수(2008)은 중년여성의 여가활동 참여가 스트레스 및 생활만족에 미치는 영향에 관한 연구에서 매일 여가활동을 하는 집단이 월 1-2회 참여하는 집단보다 스트레스가 낮게 나타난다고 보고하였다. 김성수(2008)은 중년여성의 스포츠 활동 참여가 스트레스는 낮추고 생활만족은 높였으며 현은선(2007)의 연구에서 여가 활동에 오래 참여할수록 신체 활동에 따른 외모나 체력 증진에 대한 신체 이미지의 긍정적인 의식이 건강에 대한 자신감을 크게 향상시킴으로서 신체적 만족감을 크게 향상시켜 학업스트레스가 낮은 것으로 풀이된다. 아울러 여가 활동 참여자간의 우의가 돈독해지고 새로운 지식과 활동에 대한 창조적 경험이 학업스트레스를 낮게 하는 것으로 판단된다.

## 3. 여가활동 참여에 따른 학교생활적응의 차이

중국유학생의 여가활동 참여가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적응에 미치는 영향에서는 정신적, 사회적 활동이 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며, 사회

적응에 미치는 영향에서는 오락적 활동이 사회적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 아울러, 개인정서적응에 미치는 영향에서는 오락적, 사회적 활동이 유의미한 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 대학생활적응에 미치는 영향에서는 오락적, 사회적 활동이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

대학생 여가활동참여자의 여가활동 관여도, 여가권태 및 대학생활적응의 관계에 대한 지성현(2006)의 연구에서 학업성취도가 높은 학생일수록 여가시간이 적고 학업성취도가 낮은 학생일수록 여가시간이 많은 것으로 나타났으며 학업성취도가 높은 학생일수록 시간에 쫓기는 생활을 하고 있음을 알 수 있다. 하선우(2010)의 연구에서 대학생은 여가활동을 선택하고 참여하는 과정에서 각 개인의 적정각성수준을 만족시킬 수 있으며 여가경험에서 얻는 만족도를 최대화하여 여가권태의 인지 수준을 낮추고, 여가활동의 선택에서 잘못된 선택을 할 가능성에 대해 높은 비중을 두기 보다는 자신의 여가활동을 중요시하고, 여가활동을 통해 즐거움을 추구하며, 자신에게 적합한 여가활동을 선택할 수 있는 능력과 자신감을 겸비할 경우, 대학생활에서의 적응정도도 보다 높게 나타난다는 것을 알 수 있다.

#### 4. 학업스트레스 및 학교생활적응 간의 관계

우리는 앞서 연구한 것에서 볼 수 있듯이 학업스트레스가 학교생활적응에서 여러 분야로 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 내면은 95% 학교생활적응에 영향을 미친다. 그리고 여가활동참여유형 중에는 사회적, 정신적 활동이 학업스트레스, 학교생활적응에 가장 깊은 관계가 있으며 학업스트레스는 학교생활적응에 큰 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

이와 관련하여 부귀현(2006)의 주 5일 수업제 운영에 따른 청소년의 여가활동참여가 학교생활만족에 미치는 영향에 관한 연구에서 여가만족도가 높은 학생들은 학교생활적응이 더 높다는 것을 알 수 있었고 능동적인 신체활동 참여의 결과로 고양되고 증가된 여가만족도가 학교생활의 전반적인 만족도에 영향을 미친다는 것으로서 청소년들의 자기에 대한 가치개념, 즉 자신이 얼마나 가치 있는 사람인가에 대한 종합적인 평가에도 지대한 영향을 미칠 것으로 추론해 볼 수 있다. 한영(2011)의

중국 중학생의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에 관한 연구에서 학업스트레스가 높을수록 학교생활적응에 영향을 미치고 있으며, 이와 같은 결과는 백승무(2008), 박혜선(2008), 장명숙(2006), 최소연(2008), 김영훈(2008)등의 청소년의 여가활동참여가 학교생활만족에 미치는 영향에 관한 연구에서는 청소년이 재학하는 학교의 종류와 학교성적이 여가참여정도와 학교생활만족에 직접적인 영향을 미치고 있고, 여가활동유형과 여가참여정도가 여가만족에 영향을 미치고 있으며, 여가장애는 여가만족과 학교생활만족에 영향을 미치고, 여가참여는 학업스트레스 및 학교생활적응에 크게 기여하는 것으로 검증되었다.

본 연구에 제한점을 보완하여 후속 연구를 위한 방안에 대해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상은 한국 전체 지역이 아닌 제주도내에서 대학을 다니며 여가활동에 참여하는 중국 유학생들만으로 한정하였기 때문에 본 연구의 결과를 전체 유학생들에게 일반화하는 데에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구의 조사과정에서 학생 본인과 직접적으로 인터뷰를 하는 방법이 아닌 설문지 조사를 통했기 때문에 설정한 배경 변인 외에 외생변수에 대한 효과는 알아보지 않았으므로 다른 외적요인에 의해서 영향을 받을 수 있다.

## VI. 결 론

본 연구는 여가활동 참여가 중국유학생의 여가활동 참여유형과 학업스트레스 및 학교생활 적응에 미치는 영향을 규명하기 위하여 본 연구의 조사대상은 제주도내 대학에 재학 중인 중국 유학생들을 대상으로 총 322명으로 하였고,

연구결과는 다음과 같다.

첫째, 중국유학생의 여가활동시간 차이에서는 정신적 활동과 사회적 활동에서는 여자가 남자보다 여가활동시간이 평균적으로 많은 것으로 나타났으며, 신체적 활동과 오락적 활동은 남자가 여자보다 여가활동시간이 많은 것으로 나타났다.

학년에 따른 여가활동 참여시간의 차이에서는 어학연수생의 오락적 활동시간이 대학생과 대학원생보다 적은 것으로 나타났다.

한국 체류기간에 따른 차이에서는 오락적 활동시간에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 3년 이상의 오락적 활동시간이 1년 미만, 1-2년, 2-3년보다 많은 것으로 나타났다.

중국 유학생의 학업스트레스 차이에서 성별에 따라 평균적으로 여자가 남자보다 학업스트레스가 높은 것으로 나타났다. 학년에 따른 학업스트레스 차이에서는 통계적으로 대학생의 학업스트레스가 높은 것으로 나타났으나, 유독 비교와 표출에서는 어학연수생이 대학생, 대학원생보다 학업스트레스가 높은 것으로 나타났다. 체류기간에 따른 학업스트레스 차이에서는 3년 이상의 학생들이 다른 학생들보다 학업스트레스가 낮은 것으로 나타났다.

중국유학생의 학교생활적응의 차이에서 성별에 따른 학교생활적응 차이는 학업적응과 개인정서적응에서는 여자가 사회적응과 대학생활적응에서는 남자가 높은 것으로 나타났다. 학년에 따른 학업스트레스 차이에서는 어학연수생이 학업적응과 사회적응이 높은 것으로 나타났다. 또한, 한국 체류기간에 따른 학업스트레스 차이는 1-2년이 다른 학생들보다 사회적응, 대학생활적응이 높은 것으로 나타났고, 3년 이상 학생들이 다른 학생보다 학교생활적응이 순조로운 것으로 나타났다.

둘째, 중국유학생들의 여가활동참여가 학업스트레스에 미치는 작용에서 비교에 미치는 영향은 정신적, 신체적 활동이 기대에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 기대가 미치는 영향에서는 신체적, 오락적 활동이 기대에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 내면에 미치는 영향에서는 정신적 활동이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 표출에 미치는 영향에서는 신체적, 사회적 활동이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 중국유학생의 여가활동 참여가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적응에 미치는 영향에서는 정신적, 사회적 활동이 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며, 사회적응에 미치는 영향에서는 오락적 활동이 사회적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 아울러, 개인정서적응에 미치는 영향에서는 오락적, 사회적 활동이 유의미한 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 대학생활적응에 미치는 영향에서는 오락적, 사회적 활동이 유의미한 영향을 미친다고 나타났다.

넷째, 마지막으로 학업스트레스 및 학교생활적응 간의 관계에 대해 알아보자. 우리는 앞서 연구한 것에서 볼 수 있듯이 학업스트레스가 학교생활만족에서 적지 않게 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 내면은 95% 학교생활적응에 영향을 미친다.

본 연구를 통해, 본인은 중국 유학생들에게 건전한 여가활동을 통해 올바른 유학생 문화를 이루는 여가의 역할, 여가의 필요성이 얼마나 중요한가에 대해 알아보았으며, 여가활동의 참여가 학업스트레스와 학교생활 적응에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 알아보았다. 여가생활이라 함은 수업시간이외에 남는 시간을 의미하는데 여가생활은 사람마다 좋아하는 것이 다르므로 여러 가지가 있을 수 있다. 중요한 것은 여가활동을 하면서 공부하며 쌓였던 스트레스도 풀 수 있고 각기 다른 생각을 가진 사람들과 만나 쉽게 친해질 수도 있다. 여기서 강조하고 싶은 것은 중국 유학생들의 여가활동 참여가 중요하다는 것이며, 그 가운데 적극적인 참여를 포함한 신체적 활동을 잘하는 사람은 대인관계 및 의사소통 기술이 향상되며 독립심과 사회성이 발달된다. 이러한 발달은 여가만족으로 이어지며, 이러한 여가만족은 학교생활만족에도 지대한 영향을 미치며, 매우 밀접한 관계가 있다는 것을 알 수 있다. 그러므로, 여가활동을 누구나 즐기며 적극적으로 참여 개발하여 살아가면 좋을 것 같다.

아울러 이 연구를 통해 중국 유학생들이 새로운 환경에 적응하고, 삶의 질을 높임으로써 자신을 개발하고, 원만한 인간관계를 형성하는데 미약한 도움이 되길 바

라며, 자아실현과 사회적 역할을 배우게 되는 기초자료로써 활용되어질 수 있기를 기대하며, 희망한다.



## 참고 문헌

- 고영태(2006). **대학생들의 여가유형별 여가참여 및 생활만족에 관한 연구**. 석사학위논문, 순천향대학교.
- 김경민(2009). **방과 후 스포츠 활동 참여에 따른 남자 중학생의 신체적 자기 개념과 학교생활만족**. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경숙(2004). **초등학생의 댄스스포츠 참여가 사회성과 학교생활 만족도에 미치는 영향**. 부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경철(1987). **여가와 레크리에이션**. 서울 : 보경문화사.
- 김귀성, 황지인(2009). **제한 중국 유학생들의 문화적응 스트레스와 대학생 생활 적응간의 관계 연구**. 학생생활연구, 29, 1-25.
- 김덕진(2002). **대학생의 동아리 활동유형과 활동만족 및 대학생생활만족간의 관계**. 미간행 석사학위논문. 제주대학교 대학원.
- 김무겸(2004). **초등학교 아동의 권리 인식과 학교생활만족도의 관계**. 서강대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 김병성(1991). **학교의 사회심리학**, 서울; 양서원. 21-30.
- 김송희(2006). **여가활동참여자의 생활만족에 관한 구조모형분석**. 용인대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김승곤, 양명환(1995). **여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계**. 체육과학 연구, 1, 71-87.
- 김아영(2011). **청소년의 인관관련 경험에 따른 자존감과 학교생활 만족도**. 한신대학교. 석사학위논문.
- 김양진(2007). **교사의 여가활동 참여가 직무 만족도에 미치는 영향**. 한국교원대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김영훈(1997). **청소년의 여가활동참여가 학교생활만족에 미치는 영향에 관한 연구**. 한양대학교.
- 김영훈(2008). **청소년의 여가활동참여가 학교생활만족에 미치는 영향에 관한 연구**. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김동진(1993). **대학생의 여가생활과 삶의 질에 관한 연구**. 서울대학교 체육연구소논문집, 14(1), 55.
- 나임순(2006). **외국인 유학생 문화적응 스트레스와 생활스트레스에 미치는 영향**. 한국비리영리연구, 5(2), 159-197.



- 노현재(2007). **실업계 고등학교의 학교기업운영이 학교생활만족도에 미치는 영향**. 경희대학교. 교육대학원. 석사학위논문.
- 남억우(1996). **교육학대사전**. 서울: 교육과학사.
- 남재화 · 박순문(2006). **노인의 생활체육 참가와 여가만족 및 고독감의 관계**. 한국스포츠리서치, 17권5호.
- 류동훈(1999). **초등학교 학생의 스포츠 활동 참여와 학교생활 만족도**. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 림금란(2011). **중국유학생의 한국 대학생활 적응 예측모형**. 전주대학교. 다학원. 석사학위논문.
- 배길웅 · 한범수(2007). **온라인 게임속성과 여가만족에 관한 연구**. 경기관광연구, 10: 27-54.
- 박미현(2008). **중년여성의 여가활동 유형에 따른 자아 존중감, 여가만족 및 생활만족의 관계**. 미간행 박사학위논문. 상명대학교 대학원, 서울.
- 박영숙(2000). **대학생의 여가활동과 삶의 질**. 미간행 박사학위논문. 원광대학교 대학원. 전북.
- 박영숙(2001). **노인의 결혼 상태와 삶의 질에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 광운대학교대학원. 서울.
- 박세언(2012). **여가만족과 사회적응과의 관계**. 명지대학교 사회교육대학원. 석사학위논문.
- 박용현(1986). **학교사회**. 서울. 배명사. 97-101.
- 박재암(2010). **대학생의 사회적 지지수준, 스포츠참여수준 및 학교생활만족도의 관계**. 대구대학교 일반대학원. 석사학위 논문.
- 박재현(1997). **운동참여에 따른 건강관련 체력이 성인의 정신건강에 미치는 영향**. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 부귀현(2006). **주5일 수업제 운영에 따른 청소년의 여가활동참여가 학교생활만족에 미치는 영향**. 제주대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 소 라(2010). **대학생들의 여가경험이 여가기능 및 여가만족에 미치는 영향**. 단국대학교 대학원. 석사학위논문.
- 송치경(2011). **고등학교 체육수업만족이 신체적 자기개념과 자아 유능감 및 학교생활만족도에 미치는 영향**. 서울시립대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 이귀옥(2006). **호텔종사원의 여가만족과 생활만족에 관한 연구**. Tourism Research. 22호, 93-115.

- 이광수(2011). **중학생의 방과후학교 유형 및 체육수업만족이 학교생활만족과 스포츠참여 의도에 미치는 영향**. 명지대학교. 석사학위 논문.
- 이미연(2004). **대학생의 여가자원과 여가유형에 따른 여가정체성 및 주관적 행복감**. 석사학위논문, 성신여자대학교.
- 이복희(2003). **여자대학생의 여가만족, 여가태도 그리고 정신건강에 관한 연구**. 한국체육학회지, 42(5), 401-409.
- 이용학(2012). **고등학생의 여가동기가 여가만족 및 심리적 행복감에 미치는 영향**. 단국대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 이인내(2011). **청소년의 여가활동 유형과 여가제약 및 학교생활 만족의 관계**. 한국체육대학교. 석사학위논문.
- 이종길(1992). **사회체육활동과 생활만족의 관계**, 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이철원(2002). **현대 여가학**. 서울 : 대한미디어.
- 이철원(2003). **도시근로자의 여가동기에 따른 여가제약에 관한 연구**. 한국체육학회지, 42(3), 391-400.
- 이현숙(2005). **청소년의 여가활동 실태 및 만족에 관한연구**:  
부천시지역 남녀 중학생을 중심으로. 중앙대학교. 대학원. 석사학위논문.
- 이행연(2008). **청소년의 여가활동참여가 여가만족 및 학교생활만족도에 미치는 영향**, 명지대학교 석사 학위논문
- 이행연(2009). **청소년의 여가활동참여가 여가만족 및 학교생활만족도에 미치는 영향**. 명지대학교 사회복지대학원 석사 학위논문.
- 안인혁(2001). **초등학생의 놀이 활동 참여와 학교생활 만족도**.  
한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 양명환(2000). **윈드서핑 여가스포츠의 참여 동기 분석**. 한국체육학회,  
39(2), 805-819.
- 양명환(2004). **직장인들의 운동 참여 동기, 참여수준 및 지속의도간의 관계**. 한국체육교육학회지, 8(4), 197-215.
- 윤영식(2006). **청소년의 스포츠 활동 참여가 여가만족 및 여가제약의 관계**.  
계명대학교. 교육대학원. 석사학위논문.
- 윤진용(2012). **생들의 여가만족이 직업기초능력과 학교생활만족도에 미치는 영향**. 경북대학교. 석사학위논문.
- 윤현영(2003). **중학생의 완벽성향관 스트레스대처방식이 학교생활만족에 미치는 영향**. 교육심리연구, 제17권. 제3호, 313-330.

- 은동령(2011). 중국유학생의 여가활동유형의 효과. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 대학원. 대구.
- 임아름(2012). 대학생의 여가동기가 여가만족 및 삶의 질에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 조은정(2010). 중국인 유학생의 인구통계학적 특성에 따른 문화적응 스트레스와 대학생활 적응의 차이. 전주대학교. 대학원. 석사학위논문.
- 장아남(2009). 제한 중국 유학생이 지각한 대학환경과 대학생활 적응간의 관계. 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 장성우(2012). 중국 유학생의 여가제약과 대학생활적응과의 관계. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정영린(1997). 생활체육 참가와 여가만족의 관계. 서울대학교. 대학원. 석사학위논문.
- 정찬문(2010). 초등학교 특기적성 태권도 수업 참여도가 학교생활 만족 및 자아개념에 미치는 영향. 한국체육대학교. 석사학위논문.
- 최민희(2006). 대학 스포츠 동아리 참여자의 참여 동기와 사회적 태도의 관계. 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 최인혜(2007). 초등학생을 대상으로 한 원예활동이 교우관계 및 학교생활만족에 미치는 영향. 단국대학교. 대학원. 석사학위논문.
- 최지혜(2007). 청소년의 여가활동과 여가만족도의 관계. 순천향대학교. 대학원. 석사학위논문.
- 하선우(2010). 대학생 여가활동참여자의 여가동기, 여가활동 관여도 및 대학생활적응의 관계. 한국체육학회지,49(2),331-342.
- 한 영(2011). 중국 중학생의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 자아탄력성이 조절효과. 경북대학교대학원 석사학위논문.
- 현은선(2007). 직업군인의 여가활동과 여가만족, 심리적 행복감에 관한 연구. 한신대학교 스포츠재활과학대학원. 석사학위논문
- 황지인(2008). 제한 중국 유학생의 문화적응 스트레스와 대학생활 적응간의 관계. 원광대학교 대학원 석사학위논문, 익산.
- 황해연(2006). 제한 중국 유학생의 대인관계문제와 대학생활 적응 간의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문, 서울.

<외국 문헌>

- Baker, R. W. & Siryk, B. (1989). Student adaptation to college questionnaire manual. **LA: Western Psychological Services.**
- Beard, J. G. and M. G. Ragheb, (1980), Measuring Leisure Satisfaction, **Journal of Leisure Research**, 12(1), pp.20-33.
- Brookover, Wilbur, B. (1975). **Sociology of education. Homewood III :** Dorsey Press.
- Brookover, W. B. (1978). **Self concept of ability and school achievement III. East Lansing Michigan :** Michigan State University.
- Brightbill, C. K. (1960). **The challenge of leisure. Englewood Cliff, New Jersey :** Prentice-Hall).
- Brightbill, C. (1961). **Mind and leisure a philosophy of recreation.** Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, Inc.
- Brigtbill, C. (1963). **The challenge of leisure. Englewood Cliffs, NJ;** Prentice Hall.
- David Jary & Julia Jary(1991). **Collins Dictionary of Sociology.** Harper Colins Publishers.
- Dumazedier, J. (1967), Towards a Society of Leisure. NY: The Free Press.(1968), "Leisure", in David L. Sills(ed), Internati Encyclopedia of Social Sciences, v.17, N. Y.: Mac Aillan and Free Press.
- Edgington, C. R. etal.(1995). The World of Leisure, Recreation, and Play. **Leisure and life Satisfaction-Foundational Perspectives-31-49.** Wm. Brown Communications, Inc.
- Hartup, W. W. (1978). **Issues in Childhood social development.** London : Methuem.
- Jackson, W. W. (1968). **Life in classroom New York :** Holt Rinehart & Winstone Inc.

- Kaplan, M. (1960), **Leisure in America**, N. Y.: John Wiley and Sons. Inc.(1975),  
 Leisure: theory and policy. N. Y. : John Wiley and Sons. Inc.
- Iso-Ahola, (1980), **The social psychology of leisure and recreation**,  
 lowawm. C. Brown company. pp.164.
- Murphy, J. F. (1973), **Recreation and Leisure Sevice, Saint Louis**: The  
 Mosby Company. (1981), **Concepts of Leisure**, 2nd, Englewood  
 cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Ragheb, M. G., (1980), "Interrelationships among Leisure Participation, Leisure  
 Satisfaction and Leisure Attitudes", **Journal of Leisure Research 2**,  
 pp. 138-149.
- Szali,A(1972). **The use of time**. Daily Activites of Urban and suburban  
 population in twelve countries, The Hague, The Netherland: Mouton.
- Wylson, A. (1980). **Design for Leisure Entertainment**. Boston: Butter Worth  
 Inc.

<부록>

## 설문지

안녕하십니까!

본 설문지는 “중국 유학생의 여가활동 참여가 여가만족과 학교생활만족에 미치는 영향”을 위하여 작성되었습니다.

여러분들이 응답하신 내용은 연구목적 이외의 다른 용도로 사용되지 않을 것을 약속드리오니 느끼시는 바를 솔직하게 해당 항목에 V표시해 주시면 감사하겠습니다.

제주대학교 대학원 체육학과  
진준범드림

다음 문항은 ‘일반적 특성’에 관한 질문입니다. 귀하께서 동의 하시는 번호를 골라 √표 하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ①남자    ②여자

2. 귀하를 몇 학년에 재학 중 입니다.

- ①1학년    ②2학년    ③3학년    ④4학년    ⑤대학원    ⑥어학연수

3. 귀하를 평소에 건강하다고 생각하십니까?

- ①매우 건강하다            ②대체로 건강하다        ③보통이다  
④건강이 좋지 않다        ⑤건강이 매우 좋지 않다

4. 귀하를 한국에 체류한 기간은 얼마입니까?

- ①1년 미만    ②1-2년    ③2-3년    ④3년 이상

다음은 여러분의 여가시간에 참여하는 활동들에 대한 질문입니다. 다음 보기를 참고하시고 여가활동에 대한 자신시간을 적어주십시오.

<여가활동 참여 유형 분류표>

활동 유형	여가활동 내용	1주일간(월-일요일7일)의 참여시간
1.정신적 활동	토론, 독서, 문학, 작문, 회화, 감상, 글쓰기, 미술, 음악 등이 포함된 활동	__시간__분
2.신체적 활동	축구, 농구, 배구, 수영, 하이킹, 낚시, 헬스, 격투기(태권도, 합기도 등) 등이 포함된 활동	__시간__분
3.오락적 활동	경기관람, TV시청, 영화감상, pc게임 등이 포함된 활동	__시간__분
4.사회적 활동	단체활동, 봉사활동, 문화활동, 예술발표, 종교활동, 방문활동 등이 포함된 활동	__시간__분

5.귀하가 1주일 중 주말(토. 일요일)2일간 하는 여가활동시간은?

- ①없다      ②1-2시간      ③2-3시간      ④3-4시간  
⑤4-5시간    ⑥5시간 이상

6.귀하가 여가활동을 할 때 주로 같이 하는 사람은?

- ①혼자      ②친구      ③가족      ④선후배  
⑤소속단체나 클럽    ⑥기타(                    )

7.귀하가 여가활동을 하는 주된 시간대는?

- ①오전(7~12시)      ②오후(12~18시)  
③야간(18~23시)      ④심야(23~7시)

8.귀하가 앞으로 하고 싶은 여가활동은?

- ①스포츠      ②취미교양      ③관람감상  
④사교      ⑤관광행락      ⑥놀이문화      ⑦기타(                    )

9.귀하에게 여가활동이 필요하다면 그 이유는?

- ①스트레스 해소와 휴식을 위해      ②학습 능률을 높이기 위해  
③자기발전 및 교양을 위해      ④대인관계 및 사회성 증대를 위해  
⑤건강 및 체력 증진을 위해      ⑥기타(                    )

※다음의 문항들은 귀하의 『학업 스트레스』를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으신 후 내용에 √표 하여 주시기 바랍니다.

내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1.부모님이 다른 친구와 성적을 비교해서 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
2.학교 가는 것이 싫고 학교생활이 지겹고 그만두고 싶다.	①	②	③	④	⑤
3.학교에서 성적이 좋지 않을 때 선생님을 실망시켰다고 느껴서 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
4.집중이 안 되고 잡념이 떠올라 공부가 안 된다.	①	②	③	④	⑤
5.나의 기대에 적합한 행동을 하지 못했을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
6.우울하다.	①	②	③	④	⑤
7.스스로 정해 놓은 목표를 이룰 수 없을 때 잠을 이룰 수 없고 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
8.불안하고 초조하다.	①	②	③	④	⑤
9.부모님이 형제(자매)와 성적을 비교해서 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
10.잠이 안 오고 식욕이 떨어진다.	①	②	③	④	⑤
11.부모님이 시험성적을 보고 실망했다는 것을 알았을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
12.마음이 긴장되고 두통이 심하다.	①	②	③	④	⑤
13.공부를 해야 하지만 하기가 싫고 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
14.가출하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
15.나보다 공부 잘하는 친구를 볼 때 열등감이 느껴지고 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
16.근육이 긴장되거나 경련을 일으킨다.	①	②	③	④	⑤
17.학교에서 성적이 좋지 않을 때 부모님을 실망시켰다고 느껴서 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
18.가슴이 답답하고 무언가에 눌러 있는 것 같으며, 쫓기는 기분이다.	①	②	③	④	⑤
19.무언가 때려 부수고 싶다.	①	②	③	④	⑤
20.죽고 싶은 마음이 든다.	①	②	③	④	⑤
21.소화가 잘 안 되고 설사나 구토를 한다.	①	②	③	④	⑤



※다음의 문항들은 귀하의 『대학생활 적응』을 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으신 후 내용에 √표 하여 주시기 바랍니다.

대학생활 적응에 관한 문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1.나는 지금까지 학업을 잘 해 나가고 있다.	①	②	③	④	⑤
2.나는 대학공부가 점차 수월해 지고 있다.	①	②	③	④	⑤
3.나는 혼자서 공부하는 것이 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
4.나는 지금의 학업성적 수준에 만족하고 있다.	①	②	③	④	⑤
5.나는 학과공부에서 해야 될 만큼 열심히 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
6.나의 학업적 목적과 목표는 뚜렷하게 정해져 있다.	①	②	③	④	⑤
7.내게는 학위(석사,박사)를 따는 것이 매우 중요하다.	①	②	③	④	⑤
8.나는 한국 사람과 똑같은 대우를 받고 있다.	①	②	③	④	⑤
9.나는 수업의 일부인 과목의 보고서를 쓰는 것이 수월하다.	①	②	③	④	⑤
10.내게는 어떤 문제이든지 함께 이야기할 수 있는 친구가 있다.	①	②	③	④	⑤
11.집이 그리운 것이 있지만 학습과 생활에 영향을 주지 않는다.	①	②	③	④	⑤
12.내게는 학위(석사,박사)를 따는 것이 매우 중요하다.	①	②	③	④	⑤
13.나는 대학에서 하고 있는 과외활동들에 대해 만족하고 있다.	①	②	③	④	⑤
14.나는 대학에서 듣고있는 강의의 수와 종류에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
15.나는 시험기간이나 발표할 때 너무 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
16.최근에 나는 식욕이 좋다.	①	②	③	④	⑤
17.나는 공부시간을 매우 효율적으로 사용하고 있다.	①	②	③	④	⑤
18.나는 대학생활을 하면서 외로움을 느끼지 않는다.	①	②	③	④	⑤
19.나는 공부시간을 매우 효율적으로 사용하고 있다.	①	②	③	④	⑤
20.나는 교수님들에 대해 만족한다.	①	②	③	④	⑤
21.나는 대학에서의 내 학업상태에 대해 만족스럽다.	①	②	③	④	⑤
22.최근에 나는 공부하려는 의욕이 강하기 때문에 열심히 공부하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
23.나는 최근에 마음이 안정되고 화가 나지 않는다.	①	②	③	④	⑤

24.나는 교수님과 비공식적으로 만나는 일이 있다.	①	②	③	④	⑤
25.최근 나는 공부하려 할 때 집중이 잘 되고 어려움이 없다.	①	②	③	④	⑤

## **Abstract**

# **The Effects of Participation in Leisure Activities of Chinese Students in Korea on Their Academic Stress and School Life Adaptation**

**Jeon Jun-Beom**

**Jeju National University  
Graduate School of Education  
Major of Physical Education**

**Supervised by Lee Se-hyeong**

This study aims to compare and analyze the effects of participation in leisure activities of Chinese students in Korea on their academic stress and school life adaptation; to encourage them to positively participate in leisure activities by investigating factors that the academic stress contributes to school life adaptation; to provide basic data necessary for introduction of various leisure activity programs in the future. Chinese students studying in 3 universities in Jeju-do, Korea, were selected as a population to achieve the aim of this study; 396 students responded to the questionnaire. Based on questionnaires from 360 students exclusive of copies with double-answer

and non-answer, the collected data were analyzed using the SPSS 18.0 program. The principle component factor analysis of the common factor analysis and the exploratory factor analysis using the Varimax orthogonal rotation method were conducted to identify validity of selected factors; Cronbach's  $\alpha$  was found to verify reliability between each factors based on internal consistency; the frequency analysis was conducted to analyze leisure activities, academic stress and school life adaptation according to general characteristics of respondents; one-way ANOVA to analyze these significant differences between groups and differences in the academic stress and school life adaptation according to participation in leisure activities; the multiple regression analysis to analyze the effects of leisure activities on the academic stress and school life adaptation; the significant level of all statistics was set up as  $\alpha=.05$ . The following are the results of the study obtained through these procedures and methods:

First, as to differences in leisure activity time of Chinese students in Korea between mental activity and social activity, leisure activity time of female students was longer than that of male; male students spent more leisure time than female on physical activity and amusement activity.

As for differences in the academic stress of Chinese students in Korea according to sex, female students were under higher stress than male on average; as for differences in the academic stress according to the length of their stay, students staying for over 3 years were under lower stress.

As for differences in school life adaptation of Chinese students in Korea according to sex, female students were higher in the academic adaptation and personal emotion adaptation, while male students were higher in social adaptation and campus life adaptation. As for differences in the academic stress according to the length of stay in Korea, students of one or two years' stay were higher in social adaptation and campus life adaptation, while students of over three years' stay were smooth in school life adaptation.

Second, the influence of participation in leisure activities of Chinese students in Korea on the academic stress, mental and physical activities had a significant influence on expectation. In the influence on expectation, physical and amusement activities had a significant influence on it. In the influence on the inner side, physical activity had a significant influence. In the influence on expression, physical and social activities had a significant influence.

Third, as for the influence of participation in leisure activities of Chinese students in Korea on school life adaptation, in the influence on the academic adaptation, mental and social activities had an influence on it; in the influence on social adaptation, amusement activity had an influence; in the influence on personal emotion adaptation, amusement and social activities had a significant influence; in the influence on campus life adaptation, amusement and social activities had a significant influence.

Fourth, to study the relations between academic stress and school life adaptation: as seen above, the academic stress had a great influence on satisfaction of school life.