Check for updates

한국여성체육학회지, 2022. 제36권 제3호. pp. 97-113
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women
2022. Vol.36, No.3, pp. 97-113
https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2022.9.36.3.97(ISSN 1229-6341)

스포츠 활동 참여 재한 중국인 유학생의 문화적응 스트레스가 회복탄력성 및 유학생활만족도에 미치는 영향

마설려(단국대학교, 학생)·윤인애*(단국대학교, 교수)

국문초록

이 연구는 재한중국인 유학생의 스포츠 활동 참여 여부를 통해 문화적응 스트레스, 회복탄력성 및 유학생활만족도의 차이와 상관관계를 분석하였다 수도권에 거주하는 유학생 314명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, SPSS WIN. Ver 23.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 스포츠 활동 참여하는 유학생과 비참여 유학생은 문화적응 스트레스, 회복탄력성, 유학생활만족도에 유의한 차이가 나타났다. 스포츠 활동에 참여하는 유학생들은 비참여 유학생들보다 문화적응 스트레스가 낮게 나타났으며, 회복탄력성과 유학생활만족도가 높게 나타났다. 둘째, 스포츠 활동 참여유학생의 문화적응 스트레스는 회복탄력성에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 스포츠 활동 참여유학생의 문화적응 스트레스는 유학생활만족도에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 스포츠 활동 참여유학생의 회복탄력성은 유학생활만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 유학생들은 건강한 유학생활을 유지하기 위해 스포츠 활동에 적극 참여함으로써 문화적 차이를 극복하고 스스로의 회복탄력성을 높이는 데 힘써야 한다.

한글주요어 : 재한 중국인 유학생, 스포츠 활동, 문화적응 스트레스, 회복탄력성, 유학생활만족도

* 윤인애, 단국대학교, E-mail : yoonia@dankook.ac.kr

I. 서론

중국인 유학생은 1992년 8월 한·중 수교와 '한중 문화교류 협정' 체결 이후 한국의 언어, 문화, 선진 과학기술 등을 배우려는 교육적 측면의 관심이 높아지면서 증가하게 되었다(백미, 2010). 한국 경제의 성장과 한류의 세계적 흥행, 중국의 고등교육 수요 증가에 따라 한국 유학시장도 급성장했다. 또 중국과 지리적으로 가깝고 교통이 편리하며 생활환경이 좋다는 장점 때문에 한국으로 유학 오는 중국인 유학생도 꾸준히 늘고 있다(윤지원, 김상욱, 2017). 한국교육개발원(2020) 통계에 따르면, 한국에 재학 중인 유학생 수는 총 15만3,695명으로 전 세계 200개국 중 중국 유학생 수는 6만7,030명이고, 베트남 3만8,337명, 우즈베키스탄 9,104명, 몽골 6,842명, 일본 3,174명, 미국 1,827명, 기타 2만7,381명 순이다(吳起濤, 2022). 중국 유학생이 가장 많으며, 전체 외국인 유학생의 절반에 가까운 43.6%를 차지한다. 따라서 학업을 위해 한국을 찾은 외국인 유학생 중 가장 많은 분포를 보이고 있는 중국 유학생들의 사회적, 학문적, 심리적 측면에서 긍정적인 한국의 유학 생활을 영위해 나갈 수 있도록 도와주는 것은 의의가 있을 것으로 사료된다.

유학생들이 유학생활에 만족하며 적응을 잘하는지 못하는 지의 여부는 단순히 성적 향상뿐만 아니라 유학생 개인의 신체적, 정신적 건강한 상태를 의미하며, 개인의 건강한 성장뿐만 아니라 발달적인 면까지 포함되기 때문에 중요하다.

그러나 자신의 문화와 다른 새로운 문화에 적응하는 사람들은 문화적 충격으로 인한 신체적, 정신적 스트레스를 경험한다(Holleran & Jung, 2005). 중국 유학생에 관한 선행연구들을 살펴보면 한국어 능력 부족에 따른 언어적 스트레스를 받고 있으며, 고향에 대한 그리움과 외로움으로 인해 많은 스트레스를 받고 있다(임춘희, 2007). 또한 대인관계 형성에도 어려움이 있으며 친구가 없어서 사회적 고독감과 격리를 느끼거나(장혁심, 2005), 문화적 관습의 적응부터 의식주와 같은 기초 생계까지 다양한 어려움을 겪고 있다(육담성, 2016; 조혁수, 전경태, 2009). 종합해보면 이러한 문화적응 스트레스는 인터넷 및 스마트폰 중독과 과도한 음주와 같은 부적응의 원인이 될 수 있고, 유학생의 심리적 문제를 유발할 수 있어 결국 학업에 부정적인 영향을 줄 수 있다(김희경 등, 2010).

유학생 생활만족도는 곧 성공적인 유학 생활을 가늠할 수 있는 요인이라 할 수 있다(배은숙, 강혜숭, 이소영, 2020). 하지만 유학생들은 언어 문제, 문화적응 문제, 인간관계, 향수병, 갈등 등의 문제들을 경험하고 있으며, 한국 대학 생활에 적응하는 것에 대해 심각한 어려움을 겪고 있다. 김대명(2016)의 연구에 따르면 문화적응 스트레스와 생활만족도 사이에서 부(-)의 관계가 확인되었다. 즉 유학생들의 문화적응 스트레스가 쌓이면 유학 생활 만족도가 떨어진다(육담성, 2016). 중국 유학생을 대상으로 한 선행연구에서 모국문화와의 차이 때문에 문화적응 및 생활 스트레스를 경험하고 이에 따른 생활만족도에 영향을 미친다고 밝혔다(Yoon & Kim, 2013). 그리고 문화적응 스트레스가 다른 요소에 비해서 유학생의 대학생활 적응과 만족도에

더 큰 영향을 미친다고 지적한 연구도 있다(안도회, XiaoXiao Li, 2016). 따라서 유학생들의 문화적응 스트레스를 완화할 수 있고, 유학생활만족도를 높일 수 있는 요인을 탐색해야 한다.

회복탄력성은 곤란에 직면했을 때 이를 극복하고 환경에 적응하여 정신적으로 성장하는 능력이며(Anthony, 1987), 스트레스와 역경을 포함한 부정적인 환경에 노출될 때 이에 적절히 대처하여 극복해내고 성공적으로 적응해 나가는 개인의 심리적 특성이다(최승혜, 김호영, 2019). 즉, 회복 탄력성은 자신의 내적, 외적 자원을 활용해 다양한 스트레스 요인이나 위기 등과 같은 부정적인 상황을 극복해내는 개인의 심리적 자원이다(Tugads, Fredrickson, & Feldman, 2004). 그러므로 대학생의 스트레스 대처에 긍정적인 영향력을 미치는(남인수, 이창훈, 2010; Li, 2008) 내적 요인 중 회복탄력성(resilience)에 주목하고자 한다(김인혜, 이영호, 2014; McGrath, Wiggin & Caron, 2010).

문화적응 스트레스와 회복탄력성에 관한 연구들을 살펴보면, 외국인 노동자를 대상으로 한 연구에서 문화적응 스트레스가 낮을수록 회복탄력성이 높은 것으로 나타났다(조정배, 2020). 특히 청소년의 회복탄력성은 학업 스트레스와 상관관계가 가장 높게 나타나(윤혜미, 남영옥, 2007), 스트레스와 회복탄력성이 서로 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 아동, 청소년, 고등학생, 대학생 등을 대상으로 한 연구에서 회복탄력성의 발달이 취업, 진로, 비만 등의 다양한 스트레스에 긍정적인 영향을 미치고 나아가 행복한 삶을 영위하는 데 도움이 되는 것으로 밝혀졌다(강남욱, 2012; 권석만, 2003; 배해련, 2012; 허윤영, 2012). 따라서 회복 탄력성은 대학생들이 긍정적으로 성장하고, 중요한 능력과 태도로 발전할 수 있도록 도움을 주는 유용한 개념으로 볼 수 있다(이해리, 조한익, 2005).

회복탄력성과 생활만족도에 관한 선행연구를 살펴보면, 회복탄력성과 생활만족은 긍정적인 관계를 형성한다. 회복탄력성은 감정과 충동을 통제하고 원인을 분석할 수 있게 해주며, 사물에 감사하는 태도와 낙관적 태도 및 삶에 대한 생활만족도를 높여 긍정적 정서를 느끼게 해주고, 공감 능력과 소통능력을 높여 대인관계가 원만할 수 있도록 해준다(김주환, 2011). 대다수의 선행연구에서 회복 탄력성은 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다고 나타났다(김남영, 안종성, 정상훈, 성용석, 2020; 오상훈, 2020; Samani, Jokar & Sahragard, 2007). 회복탄력성은 일반인뿐만 아니라 유학생들의 생활만족도에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있으므로 유학생의 생활만족도를 높이기 위한 방안으로써 회복탄력성을 향상시키는 것은 매우 유의미하다고 볼 수 있다.

Berry(1997)는 타국의 문화에 대한 접근 시 문화적응 스트레스 감소에 가장 좋은 방법이 생활체육이라고 제시하였다. 스포츠의 비언어적인 신체활동을 통해 종교, 성, 계층, 연령 등과 관계없이 누구나 참가할 수 있어 타인과의 자연스러운 상호작용이 유학생의 원활한 대인관계를 유도하는데 크게 기여하는 것이다(안단비, 2011). 권민혁(2008)은 스포츠 활동은 기본적으로 타인과 어울리는 활동으로 스포츠 활동을 통해 자신감 형성과 사회적응에 큰 역할을 담당하므로 문화차별로 인해 유학생이 겪는 어려움을 극복하는데 긍정적 영향을 미친다고 하였다(이민

선, 2011; 장한별, 2013; 풍위명, 2014). 또한 여가 스포츠 참여와 삶의 질에 관한 연구에서 여가 스포츠 활동을 통하여 생활 만족이 높아져서 개인의 자신감과 행복감이 향상된다고 하였다(임승현, 2005).

따라서 본 연구는 중국 유학생의 스포츠 활동 참여 여부를 통해 문화적응 스트레스, 회복탄력성 및 유학생활만족도의 차이와 상관관계를 파악하여 유학생의 새로운 문화적응과 생활만족도 향상에 도움을 주고, 나아가 스포츠 활동 참여를 유도하여 문화적 차이를 극복하고 건강한 유학생활을 영위해 나갈 수 있도록 도움을 주는데 있다.

이상과 같은 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 가설을 설정하였다.

가설 1. 유학생의 스포츠 활동 참가 여부에 따라 문화적응 스트레스, 회복탄력성, 유학생활만족도는 차이가 있을 것이다.

가설 2. 스포츠 활동 참여유학생의 문화적응 스트레스는 회복탄력성에 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 스포츠 활동 참여유학생의 문화적응 스트레스는 유학생활만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 스포츠 활동 참여유학생의 회복탄력성은 유학생활만족도에 영향을 미칠 것이다.

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 한국 수도권에 소재한 대학에 재학 중인 중국인 유학생을 대상으로 온라인상의 설문 조사를 실시하였다. 설문 조사는 2022년 4월 6일부터 4월 25일까지 실시하였고, 총 314명의 설문내용을 표집 하여 불성실하게 대답한 14부의 설문내용을 제외한 최종 300명의 설문내용을 자료처리 하였다. 그 내용은 〈표 1〉과 같다.

표 1. 연구대상의 인구통계적 특성

특성	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	여자	158	52.7
	남자	142	46.7
연령	20대	140	46.7
	30대	93	31.0
	40대	64	21,3
	50대이상	3	1.0
한국어능력	1-2급	81	27.0
	3-4급	178	59.3
	5-6급	41	13.7
체류기간	1년미만	61	20.3
	1-2년	112	37.3
	2-3년	72	24.0
	3년이상	55	18.3
스포츠 참가 여부	예	162	54.0
	아니요	138	46.0
합계		300	100.00

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 설문지는 연구에 이용된 변수들과 관련되어 기존 연구에서 쓰인 문항들을 수정, 보완하여 구성하였다. 사용한 설문지의 내용은 일반적 특성 5문항, 문화적응 스트레스 33문항, 회복탄력성 27문항, 유학생활만족도 6문항으로 총 71문항으로 구성하였으며, 중국어로 번역된 설문지를 사용하였다.

1) 문화적응 스트레스

문화적응 스트레스에 관한 척도는 Sandhu와 Asrabadi(1994)가 연구 개발한 Acculturative Stress Scale for International Student를 수정 보완한 황지

인(2008)의 문화적응 스트레스 척도를 사용하였다. 원척도는 총 36문항으로 지각된 차별감, 향수병, 지각된 적대감, 두려움, 문화적 충격, 죄책감, 사회적 고립 7가지 하위영역으로 구성되었다. 본 연구에서는 질문의 유효성을 위해 총 36문항 중에서 인종, 피부색 등에 관련된 3문항을 제외한 총 33문항을 박정우(2016)가 중국어로 번역한 설문지를 사용하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도('전혀 그렇지 않다':1점, '매우 그렇다':5점)이며, 점수가 높을수록 문화적응 스트레스를 많이 받고 있음을 의미한다.

2) 회복탄력성

회복탄력성에 관한 척도는 Reivich와 Shatté (2003)가 개발하고 김주환(2011)이 번역한 '한국형 회복 탄력성 지수(Korean Resilience Quotient: KRQ-53)'를 신우열, 김민규, 김주환(2009)이 번역이 잘못되었거나 어색한 것들을 수정하여 이보배(2017)가 중국어로 번역한 회복탄력성 척도(YKRQ-27)를 사용하였다. 이 척도는 통제성, 긍정성, 사회성 3가지 하위영역으로 구성되었으며, 각 요인은 9문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점Likert 척도('전혀 그렇지 않다':1점, '매우 그렇다':5점)가 사용되었다.

3) 유학생활만족도

유학생활만족도에 관한 척도는 김윤(2011), 은동령(2011)의 선행연구를 바탕으로 연구에 맞게 수정, 보완하여 류원몽(2021)이 중국어로 번역한 6문항 단일요인을 사용하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도('전혀 그렇지 않다':1점, '매우 그렇다':5점)가 사용되었다.

3. 측정도구의 타당성 및 신뢰성 검증

1) 타당성 검증

이 연구의 요인추출방법은 공분산 행렬을 통해 주성분 분석과 베리맥스 회전방식을 통해서 요인적재치가 .5이상인 문항들만 선택하였다. 그 결과는 〈표 2〉 및 〈표 3〉과 같다.

표 2. 문화적응 스트레스에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인	설문지문항	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5	요인6	요인7
사회적 고립	항목18	**.981**	.166	.122	.128	.123	.142	.093
	항목24	**.913**	.125	.131	.170	.100	.135	.060
	항목16	**.912**	.138	.124	.128	.097	.135	.067
	항목12	**.906**	.166	.128	.145	.124	.134	.092
	항목26	**.905**	.148	.164	.175	.122	.146	.102
	항목5	**.898**	.160	.142	.180	.122	.116	.108
	항목29	**.894**	.161	.175	.180	.106	.099	.113
	항목8	**.891**	.156	.121	.139	.132	.157	.121
	항목27	**.890**	.153	.140	.165	.146	.153	.132
	항목33	**.503**	.325	.273	.247	.188	.299	.116
지각된 차별감	항목9	.158	**.894**	.211	.109	.143	.157	.108
	항목17	.187	**.893**	.173	.108	.170	.138	.071
	항목14	.181	**.891**	.208	.104	.161	.135	.083
	항목22	.172	**.876**	.206	.102	.151	.187	.116
	항목11	.171	**.853**	.185	.121	.156	.215	.114
	항목3	.193	**.852**	.200	.132	.162	.209	.150
향수병	항목1	.179	.235	**.857**	.097	.155	.218	.094
	항목6	.226	.281	**.847**	.096	.192	.209	.087
	항목20	.231	.315	**.841**	.073	.162	.252	.142
	항목32	.261	.292	**.804**	.080	.207	.214	.139
두려움	항목25	.289	.148	.088	**.894**	.205	.168	.091
	항목28	.324	.135	.088	**.876**	.088	.115	.106
	항목7	.339	.167	.101	**.853**	.145	.118	.111
문화적 충격	항목13	.210	.282	.201	.137	**.858**	.189	.110
	항목21	.213	.265	.223	.103	**.846**	.177	.112
	항목2	.233	.275	.243	.136	**.804**	.241	.121
지각된 적대감	항목23	.197	.254	.258	.131	.175	**.739**	.107
	항목15	.312	.304	.253	.106	.265	**.641**	.176
	항목4	.284	.389	.197	.182	.179	**.580**	.118
	항목30	.307	.283	.287	.140	.204	**.579**	.274
	항목19	.262	.404	.239	.218	.193	**.516**	.103
죄책감	항목31	.277	.295	.230	.184	.197	.246	**.778**
	항목10	.284	.312	.242	.212	.164	.255	**.757**
고유값		18.053	4.397	1.917	1.827	1.354	1.005	.740
설명 분산(%)		27.189	19.017	11.779	8.891	8.627	8.397	4.863
누적 분석(%)		27.189	46.206	57.985	66.876	75.503	83.900	88.764

Kaiser-Meyer-Olkin의 MSA=.950

Barlett의 구형성 검정 x^2=15322.37.2231(p=.000)

표 3. 회복탄력성에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인	설문지문항	요인1	요인2	요인3
긍정성	항목13	**.847**	.333	.254
	항목15	**.844**	.278	.225
	항목17	**.827**	.333	.241
	항목14	**.812**	.358	.262
	항목16	**.806**	.331	.267
	항목18	**.797**	.359	.230
	항목12	**.776**	.413	.277
	항목10	**.776**	.374	.274
	항목11	**.772**	.405	.274
사회성	항목20	.365	**.824**	.251
	항목21	.261	**.813**	.267
	항목19	.371	**.811**	.242
	항목22	.314	**.805**	.243
	항목24	.305	**.803**	.244
	항목26	.345	**.794**	.227
	항목25	.358	**.783**	.231
	항목27	.359	**.878**	.289
	항목23	.397	**.778**	.232
통제성	항목7	.201	.178	**.845**
	항목4	.129	.183	**.842**
	항목3	.190	.219	**.830**
	항목5	.213	.211	**.827**
	항목6	.177	.244	**.825**
	항목2	.197	.153	**.810**
	항목1	.188	.181	**.791**
	항목8	.146	.177	**.733**
	항목9	.270	.271	**.672**
고유값		15.920	3.632	1.844
설명 분산(%)		27.034	26.868	25.341
누적 분석(%)		27.034	53.920	79.243

Kaiser-Meyer-Olkin의 MSA=.962

Barlett의 구형성 검정 x^2=10037.686(p=.000)

2) 신뢰성 검증

본 연구에서는 설문문항의 신뢰성 검증을 위해 문항 간 내적 일관성인 Cronbach's α를 살펴보았다. 본 연구의 구성 개념들 모두 〈표 4〉에 제시된 바와 같이 Nunnally & Bernstein(1994)이 제시한 기준치인 .70을 초과함에 따라 각 요인별 문항들이 신뢰성을 확보하고 있는 것으로 나타났다.

4. 자료처리

본 연구의 자료 분석을 위해 SPSS WIN 23.0 프로그램을 사용하였다. 자료처리방법은 연구 대상자들의 일반적 특성에 대해 빈도분석, 독립 t-test 실시하였으며, 연구에 이용된 측정 도구에 대한 타당성 검증을 위해 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석을 실시하였다. 또한 문화적응 스트레스가 회복탄력성과 유학생활만족도에 미치는 영향 분석을 위해 상관관계 분석과 다중회귀 분석을 실시하였다.

표 4. 요인별 신뢰성 검증

변인		문항수	Cronbach's α
문화적응 스트레스	지각된 차별감	6	.980
	향수병	4	.982
	지각된 적대감	5	.972
	두려움	3	.966
	문화충격	3	.968
	죄책감	2	.888
	사회적고립	10	.932
회복탄력성	통제성	9	.974
	긍정성	9	.973
	사회성	9	.950
유학생활만족도		6	.907

Ⅲ. 연구 결과

1. 유학생의 스포츠활동 참가 여부에 따른 변인 차이

유학생의 스포츠 활동 참가 여부에 따른 변인(문화적응 스트레스, 회복탄력성, 유학생활만족도)의 차이 검증을 위해 t-test를 실시하였으며, 그 결과는 〈표 5〉와 같다.

〈표 5〉에서 보는 바와 같이 문화적응 스트레스의 하위요인인 지각된 차별감(t=-5.944, p<.001), 향수병(t=-5.633, p<.001), 지각된 적대감(t=-6.913, p<.001), 두려움(t=-8.262, p<.001), 문화충격(t=-4.497, p<.001), 죄책감(t=-6.544, p<.001), 사회적 고립(t=-9.030,

표 5. 스포츠 활동 참가여부에 따른 변이 차이

요인		참가여부	n	M±SD	t
문화적응스트레스	지각된 차별감	예	162	2.10±.93	-5.944***
		아니요	138	2.81±1.13	
	향수병	예	162	2.09±.93	-5.633***
		아니요	138	2.77±1.10	
	지각된 적대감	예	162	1.97±.755	-6.913***
		아니요	138	2.70±1.02	
	두려움	예	162	2.14±.95	-8.262***
		아니요	138	3.14±1.11	
	문화충격	예	162	2.10±1.05	-4.497***
		아니요	138	2.68±1.20	
	죄책감	예	162	1.83±.92	-6.544***
		아니요	138	2.64±1.17	
	사회적고립	예	162	2.09±.93	-9.030***
		아니요	138	3.20±1.16	
회복탄력성	통제성	예	162	3.66±1.17	10.591***
		아니요	138	2.50±1.01	
	긍정성	예	162	3.63±1.14	7.882***
		아니요	138	2.64±1.01	
	사회성	예	162	3.50±1.11	7.724***
		아니요	138	2.57±.92	
유학생활만족도		예	162	3.37±.89	7.177***
		아니요	138	2.64±.85	

***p 〈 .001

p〈.05)에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 지각된 차별감(M=2.81), 향수병(M=2.77), 지각된 적대감(M=2.70), 두려움(M=3.14), 문화충격(M=2.68), 죄책감(M=2.64), 사회고립(M=3.20)은 스포츠 활동 참여하지 않는 집단이 참여한 집단에 비해 문화적응 스트레스가 높게 나타났다.

회복탄력성의 하위요인인 통제성(t=10.591, p〈.001), 긍정성(t=7.882, p〈.001), 사회성(t=7.724, p〈.001)에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 통제성(M=3.66), 긍정성(M=3.63), 사회성(M=3.60)은 스포츠 활동 참여하는 집단이 참여하지 않은 집단에 비해 회복탄력성이 높게 나타났다.

유학생활만족도(t=7.177, p〈.001)에서 유의한 차이가 나타났으며, 유학생활만족도(M =3.37)는 스포츠 활동에 참여하지 않은 집단보다 참여하는 집단이 유학생활만족도가 높게 나타났다.

2. 스포츠 활동 참여 재한중국인 유학생의 문화적응 스트레스, 회복탄력성, 유학생활만족도의 상관관계

Pearson의 적률상관계수를 통해 변인간의 상관관계를 분석한 결과 〈표 6〉과 같이 나타났다. 상관관계 수치는 -.227에서 .657로 나타나 다중공선성에는 문제가 없는 것으로 나타났다.

3. 스포츠 활동 참여 재한중국인 유학생의 문화적응 스트레스가 회복탄력성에 미치는 영향

스포츠 활동 참여유학생의 문화적응 스트레스가

표 6. 스포츠 활동 참여 재한중국인 유학생의 문화적응 스트레스, 회복탄력성, 유학생활만족도의 상관과계

	지각된 차별감	향수병	지각된 적대감	두려움	문화충격	죄책감	사회적 고립	통제성	긍정성	사회성	유학생활만족도
지각된 차별감	1										
향수병	.453**	1									
지각된 적대감	.583**	.565**	1								
두려움	.327**	.361**	.478**	1							
문화충격	.443**	.502**	.619**	.449**	1						
죄책감	.438**	.432**	.564**	.377**	.416**	1					
사회적 고립	.396**	.425**	.577**	.452**	.475**	.453**	1				
통제성	-.434**	-.406**	-.480**	-.546**	-.428**	-.426**	-.479**	1			
긍정성	-.293**	-.245**	-.342**	-.262**	-.228**	-.359**	-.342**	.355**	1		
사회성	-.335**	-.283**	-.433**	-.270**	-.227**	-.448**	-.407**	.375**	.657**	1	
유학생활만족도	-.263**	-.230**	-.407**	-.382**	-.314**	-.429**	-.472**	.459**	.439**	.558**	1

**p 〈 .01

표 7. 스포츠 활동 참여 재한중국인 유학생의 문화적응 스트레스가 회복탄력성에 미치는 영향

구분		B	S.E.	β	t
통제성	(상수)	5.284	.170		31.001***
	문화적응 스트레스	-.794	.079	-.622	-10.040***
	R^2=.383 F=100.809				
긍정성	(상수)	5.001	.262		19.119***
	문화적응 스트레스	-.670	.121	-.400	-5.5154***
	R^2=.155 F=30.421				
사회성	(상수)	5.027	.248		20.240***
	문화적응 스트레스	-.757	.115	-.461	-6.565***
	R^2=.207 F=43.095				

***p 〈 .001

회복탄력성에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 〈표 7〉과 같다.

〈표 7〉에서와 같이 문화적응 스트레스가 통제성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 문화적응 스트레스가 통제성에 미치는 상대적 영향력인 β =-.622이며, 회복탄력성 (통제성)을 설명하는 정도는 38.3%(R^2 =.383)로 나타났다. 한편 F값 100.809로 p〈0.001 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다.

문화적응 스트레스가 긍정성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 문화적응 스트레스가 긍정성에 미치는 상대적 영향력인 β=-.400이며, 회복탄력성(긍정성)을 설명하는 정도는 15.5% (R^2= .155)로 나타났다. 한편 F값 30.421로 p〈0.001 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다.

문화적응 스트레스가 사회성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 문화적응 스트레스가 사회성에 미치는 상대적 영향력인 β=-.461이며, 회복탄력성 (사회성)을 설명하는 정도는 20.7% (R^2= .207)로 나타났다. 한편 F값 43.095로 p〈0.001 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다.

4. 스포츠 활동 참여 재한중국인 유학생의 문화적응 스트레스가 유학생활만족도에 미치는 영향

스포츠 활동 참여유학생의 문화적응 스트레스가 유학생활만족도에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 〈표 8〉과 같다.

표 8. 스포츠 활동 참여 재한중국인 유학생의 문화적응 스트레스가 유학생활만족도에 미치는 영향

구분	B	S.E.	β	t
(상수)	4.657	.195		23.822***
문화적응 스트레스	-.634	.091	-.483	-6.982***
R^2=.229 F=48.745				

***p〈.001

〈표 8〉에서와 같이 문화적응 스트레스가 유학생활만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 문화적응 스트레스가 유학 생활만족도에 미치는 상대적 영향력인 β=-.483이며, 유학생활만족도를 설명하는 정도는 22.9%(R^2 =.229)로 나타났다. 한편 F값 48.745로 p〈0.001 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다.

5. 스포츠 활동 참여 재한중국인 유학생의 회복탄력성이 유학생활만족도에 미치는 영향

스포츠 활동 참여유학생의 회복탄력성이 유학생활만족도에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 〈표 9〉와 같다.

〈표 9〉에서와 같이 회복 탄력성의 하위요인 중 통

표 9. 스포츠 활동 참여 재한중국인 유학생의 회복탄력성이 유학생활만족도에 미치는 영향

구분	B	S.E.	β	t
(상수)	.972	.263		3.693***
통제성	.289	.070	.282	4.142***
긍정성	.058	.065	.074	.879*
사회성	.323	.067	.404	4.795***
R^2=.376 F=33.298				

*p<.05 ***p<.001

제성, 긍정성과 사회성이 유학생활만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회복탄력성이 유학생활만족도에 미치는 상대적 영향력은 사회성(β=.282), 통제성(β=.074), 긍정성(β=.404) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 유학생활만족도를 설명하는 정도는 37.6%(R^2=.376)로 나타났다. 한편 F값 33.298로 p<0.001 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다.

Ⅳ. 논의

본 연구는 스포츠 활동에 참여하는 유학생의 문화적응 스트레스가 회복 탄력성 및 유학생활만족도에 미치는 영향에 대해 살펴보았으며, 분석한 결과를 토대로 다음과 같이 논의를 하고자 한다.

첫째, 스포츠 활동 참여 여부에 따라 문화적응 스트레스에 차이가 있는 요인들은 지각된 차별감, 적대감, 두려움, 향수병, 문화충격, 죄책감, 사회적 고립 모두 유의한 차이가 나타났다. 참여하지 않는 집단은 참여하는 집단보다 문화적응 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 김재은(2009), 김정완과 문한식(2013), 진억화(2020)의 선행연구에서도 유사한 결과를 보이고 있다. 유학생들이 여가 스포츠에 참여하면 친구와 같이 팀워크하고, 운동으로 친구 간의 친밀도가 높아져 지각된 적대감이 감소한다(진억화, 2020). 즉, 스포츠 활동을 통해 대인관계의 유연함이 생기고 활동적인 기분전환으로 스트레스가 해소될 수 있다(Berry, 1997). 스포츠 활동은 사회, 환경, 문화차별로 인한 두려움, 향수병을 해소하는데 긍정적인 기여를 미치는 요인이라고 생각된다(진억화, 2020).

중국 유학생의 스포츠 활동 참여 여부에 따른 회복탄력성(통제성, 긍정성, 사회성)이 유의한 차이가 나타났다. 스포츠 활동에 참여하지 않는 집단보다 참여하는 집단이 회복탄력성을 높게 인지하고 있는 것으로 나타났다. 이민선(2011)의 연구에서 자율체육 참여가 회복탄력성 증진에 도움이 있는 것으로 보고하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 이같은 연구결과를 보면 유학생들의 스포츠 활동 참여는 주변 여러 사람들과 상호작용을 통해 사회적 관계망을 형성하고 외로움을 해소하며 사회적 교류를 하기 때문에 전반적인 유학생활만족도가 떨어지는 상황에서의 스포츠 참여는 탄력적으로 회복시키고 건강 증진 요소로 작용한 것으로 생각된다. 스포츠 활동은 유학생들에게 다양한 지지를 뒷받침하기 때문에 사회 구성원으로서의 역할을 느끼게 하고 자아존중, 인간관계 향상 등에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(송근웅, 2013).

중국 유학생의 스포츠 활동 참여 여부에 따른 유학생활만족도에 유의한 차이가 나타났다. 비참여 집단보다 참여하는 집단이 유학생활만족도가 높게 나타났다. 유학생활만족도에 관한 진억화(2020)의

연구에서 유학생의 여가활동 참여에 따라서 생활만족에 유의한 차이를 보였다고 하였다. 또한 손유진(2003)의 연구에서 여가 스포츠 활동에 참여하는 학생들이 참여하지 않는 학생들보다 대학 생활 만족이 높다고 보고하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 이같은 연구결과를 보면 친구들과 함께 스포츠 활동을 통해 함께 운동하고, 승패를 경험하며, 서로 격려하고 응원함으로써 유학생들 간의 신뢰관계가 형성된다. 운동 과정을 통해 많은 좌절도 겪지만 의지력도 연마된다. 유학생들은 생활 속에서 여러 가지 어려움과 도전에 직면했을 때 긍정적인 마인드와 강한 의지가 필요한데, 대학생의 스포츠 활동은 대학생활에 긍정적인 영향을 준다(김재운, 2004).

둘째, 스포츠 활동 참여유학생의 문화적응 스트레스는 회복 탄력성에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 문화적응 스트레스가 높을수록 회복 탄력성이 낮아짐을 알 수 있다. 이러한 결과는 조정배(2020)의 외국인 노동자에 대한 문화적응 스트레스가 낮을수록 회복탄력성이 높아지는 연구결과와 일치한다. 문화적응 과정에서의 스트레스 변화는 유학생의 심리 적응과 조절 능력에 영향을 줄 수 있다. 이는 고무줄처럼 늘어나 있거나, 스프링처럼 압축된 상태에서 다시 튀어 오르거나 되돌아온다는 뜻으로 심리학에서는 정신적 저항력을 의미한다(김주환, 2011; 홍은숙, 2006; Opp, Fingerle, & Freytag, 1999). 따라서 유학생 자살, 음주, 몸싸움 등 극단적 사건 발생이 단순히 개인의 회복탄력성이 약하다는 시각은 단편적이다. 충분한 사회적 지원을 제공하여 문화적응 스트레스를 즉시 해소하고, 유학생의 회복 탄력성 수준을 유지 및 증진하는 것이야말로 극단적인 사건 발생을 피할 수 있는 효과적인 보장이다.

또한 스포츠 활동을 통해 대인관계의 유연함이 생기고 활동적인 기분전환으로 스트레스가 해소될 수 있다(Berry, 1997). 스포츠 활동은 사회, 환경, 문화차별로 인한 두려움, 향수병을 해소하는데 긍정적인 기여를 미치는 요인이라고 생각된다(진억화, 2020). 즉, 유학생의 경우, 스포츠 활동 참여를 통한 회복탄력성의 증가는 역경과 시련으로 인해 부정적으로 하강된 자신의 상태를 다시 본래의 상태로 탄력적으로 상승시켜 회복하고 성장하는 긍정적인 요소로 작용한다.

셋째, 스포츠 활동 참여유학생의 문화적응 스트레스는 유학생활만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이솔잎, 김유식, 심상신(2013)은 여가 스포츠 참여하는 결혼이주여성을 연구대상으로 하여 문화적응 스트레스가 높을수록 생활만족 수준이 낮을 것으로 나타났다. 이러한 선행연구의 결과는 본 연구의 결과와 일치한다. 이규은, 염영희, 장혜경(2011)은 중국 유학생을 대상으로 문화적응 스트레스를 연구한 결과 차별감, 적대감, 두려움, 죄책감 및 기타 스트레스 요인이 주관적 삶의 질에 역관계에 있다는 연구결과와 일맥상통한다. 그러나 중국 유학생들의 문화적응 스트레스는 유학생활만족도 통계에서 유의미한 영향을 미치지 못하는 윤명숙, 김남회(2013)의 연구와 일치하지 않는다. 코로나 19의 영향으로 사회적 거리두기가 엄격해 유학생들의 귀가가 어렵고 대인관계 접촉이 줄어들면서 향수병, 두려움이 커져 유학 생활만족도에 미치는 악영향을 꼽았다. 윤명숙, 김남회(2013)의

연구에서는 문화적응 스트레스 수준을 측정하기 위해 인사법이나 예절, 인간관계에 대한 인식의 차이, 외국인에 대한 편견, 사회시설에 대한 만족도 등의 측정문제로 구성되었다. 본 연구와 선행연구의 연구시기와 연구도구 및 대상자의 차이가 있으며, 외국인 유학생으로서의 문화적 스트레스의 종류가 다양하며 개개인이 문화적응 과정에서 스트레스 상황에 따라 차이가 있을 수 있어 선행연구와 다른 결과가 나타난 것으로 해석된다.

유학생들은 새로운 문화에 적응하는 과정에서 문화적 충격으로 사회적 고립과 적대감, 차별감을 느끼게 된다. 한국어 능력 부족으로 친구가 없어 외롭고 고향이 그리워 다양한 스트레스를 받는다. 이러한 문화적 적응 스트레스는 결국 유학 생활에 악영향을 미친다. 스포츠 활동 참여는 스트레스를 해소하고 심신의 피로회복과 기분전환의 효과를 높이며(김 윤, 2015), 스포츠 참여를 통한 스포츠의 다양한 환경이 자신 긍정적으로 지각할 수 있는 것으로 사료된다(서기엽, 2019). 이렇듯 유학생의 삶을 더욱 건강하고 윤택하게 살아가기 위한 방법으로 다양한 생활체육에 적극적 참여할 수 있는 여건을 마련하고 이에 대한 관심이 필요하다고 생각된다.

넷째, 스포츠 활동 참여한 유학생의 회복탄력성(통제성, 긍정성, 사회상)은 유학생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학교 스포츠 동아리 참여자를 대상으로 한 김지현(2020)의 연구에서는 회복탄력성이 대학생활만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 높은 회복탄력성을 지닌 대학생일수록 효과적인 대학생활에 적응할 수 있다는 다수의 연구 결과도 있다(고민석, 정지나, 2012; 송진열, 2017; 허영주, 2019). 이러한 연구결과는 회복탄력성이 생활만족도를 높이는 선행인자로 작용한다는 것을 증명해 주고 있다. 아울러 이러한 연구결과가 나타난 것은 회복탄력성 구성요인들이 개별적인 측면뿐만 아니라 전체적으로도 유학생의 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친다는 특성이 반영되었기 때문으로 사료된다.

이처럼 회복탄력성과 대학생활만족도는 매우 긴밀한 관계를 가진다. 이에 대학생활만족도를 높이기 위해서는 자신이 있는 환경에 자연스럽게 적응하고 성장할 수 있도록 지원하며 감정을 효과적으로 조절하는 내적인 힘인 회복탄력성을 높일 필요가 있다(김지윤, 2019). 또한 자율적인 스포츠 참여가 회복탄력성 증진에 도움이 있는 것으로 나타났다(이민선, 2011). 즉, 생활체육 참여를 통해 개인의 삶에 대한 의욕과 자신감, 회복탄력성을 증가시키고, 타인을 적극적으로 수용함으로써 개인을 보다 사회적으로 개선시키며, 무언가를 할 수 있다는 가능성을 강화시키면 질병 및 사고를 줄여주고 개인의 우울과 불안을 감소시켜 궁극적으로 생활만족을 향상시킴을 확인하였다(윤원정, 2017).

Ⅳ. 결론

본 연구는 재한중국인 유학생을 대상으로 스포츠 활동 참여에 따른 문화적응 스트레스, 회복탄력성 및 유학생활만족도의 차이와 상관관계를 파악하여 문화적응 스트레스, 회복 탄력성, 유학생활만족도의 중요성을 인식하고 그로 인해 유학생들의 생활

만족도 향상을 위한 접근의 필요성을 제시하고자 하였다. 그 결론은 다음과 같다.

첫째, 재한중국인 유학생을 대상으로 스포츠 활동 참가 여부에 따른 문화적응 스트레스, 회복탄력성, 유학생활만족도의 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 스포츠 활동 참여 재한중국인 유학생을 대상으로 문화적응 스트레스가 회복 탄력성에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 스포츠 활동 참여 재한중국인 유학생을 대상으로 문화적응 스트레스가 유학생활만족도에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 스포츠 활동 참여 재한중국인 유학생을 대상으로 회복 탄력성의 하위요인(통제성, 긍정성, 사회성)이 유학생활만족도에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

지금까지의 연구결과를 볼 때 유학생들의 스포츠 참여에 통해서 문화적응 스트레스를 해소하고 회복탄력성을 촉진하여 유학생활만족도에 기여한 것으로 판단된다.

본 연구를 진행하면서 한계점은 다음과 같다. 본 연구에서는 대상을 서울, 경기권 등 수도권에 거주하는 중국인 유학생으로 제한하여 지역적 한계를 지니고 있다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 지역으로 각 대상마다의 특성을 고려한 연구가 이루어져야 할 것이다. 본 연구결과를 토대로 향후 연구 방향을 제언하고자 한다. 인생의 전환점과 혼란을 경험하는 유학생들이 스포츠 활동 참여를 통해 문화적응 스트레스를 해소하고 유학생활만족도, 회복탄력성 향상에 도움이 될 수 있도록 지속적인 참여를 위한 실질적인 방안제시를 위한 연구가 필요하다.

참고문헌

강남욱(2012). **회복탄력성, 스트레스요인, 스트레스 대처양식의 상관성 연구**. 미간행 석사학위 논문. 인제대학교 교육대학원.

고민석, 정지나(2012). 보건계열 대학생의 생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향과 건강증진 생활양식의 매개효과. **보건의료산업학회지. 6**(4), 131-142.

권민혁(2008). 다문화 사회에서의 초등체육교육의 방향 및 과제. **한국초등 체육학회지, 14**(3), 165-174.

권석만(2003). **현대 이상심리학**, 서울: 학지사.

김남영, 안종성, 정상훈, 성용석(2020). 엘리트 대학운동선수들이 지각한 케어링, 회복탄력성, 내적동기 및 삶의 만족도의 구조적 관계. **코칭능력개발지, 22**(4), 80-89.

김대명(2016). 이주노동자의 한국어 능력, 사회적 지지, 문화적응 스트레스가 생활만족도에 미치는 효과 분석: 희망의 매개효과를 중심으로, *Journal of Digital Convergence 20 Apr; 14*(4), 89-100.

김인혜, 이영호(2014). 사회 문화적 영향, 신체불만족, 대처방식 및 이분법적 사호가 폭식행동과 절식행동에 미치는 영향. **임상심리학회지, 33**(2), 315-339.

김윤(2011). **중국인유학생들의 여가스포츠 활동 참여가 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 건국대학교 대학원.

김윤(2015). **여가스포츠 참여 재한 중국인유학생의 여가제약이문화적응스트레스 및 대학생활적응에 미치는 영향**. 미간행 박사학위 논문, 건국대학교 대학원.

김정완, 문한식(2013). 재호 유학생들이 운동행동변화 단계에서 따른 학교생활적응, 자기효능감, 생활만족도 분석. **한국체육교육학회지. 17**(4). 229-245.

김주환(2011). **회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀**. 경기: 위즈덤하우스.

김지윤(2019). 예비유아 교사의 회복탄력성이 행복감과 대학생활만족도에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트산업학회논문지, 13**(4), 283-297.

김지현(2020). **대학교 스포츠동아리 참여자의 신체적 자기개념이 회복탄력성 및 대학생활만족도에 미치는 효과**. 미간핸 석사학위 논문, 서강대학교 교육대학원.

김재은(2009). **외국인 유학생의 문화적응 스트레스와 적응 프로그램 효과성 연구**. 미간행 석사학위 논문, 아주대학교 교육대학원.

김재운(2004). 대학생의 스포츠형 여가활동 참여가 대학생활 적응 및 자아실현에 미치는 영향. **한국체육교육학회지, 9**(3),131-142.

김희경, 손연정, 이미라, 임경춘, 장혜경, 한수정, 양남영, 유명란, 고은자(2010). 국내 중국 유

학생의 문화적응 스트레스 영향요인. **성인 간호학회지, 22**(2), 143-152.

남인수, 이창훈 (2010). 체육계열 대학생의 각성추구 성향이 자아탄력성 및 스트레스대처에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 19**(1), 331-34.

박정우(2016). **중국 유학생의 문화적응스트레스와 공감능력, 학교생활만족도에 관한 연구**. 미간행 석사학위 논문, 고려대학교 교육대학원.

배은숙, 강혜숭, 이소영(2020). 국내 베트남 어학연수생의 생활만족도, 진로정체감과 우울의 관계에서 문화적응 스트레스의 매개효과. **지역사회간호학회지, 31**(1), 76-85.

배혜련(2012). **대학생의 회복탄력성이 지각된 진로장벽에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 경기대학교 대학원.

백미(2010). **재한 중국인 유학생의 문화적응 스트레스와 적응 과련 요인**. 미간행 석사학위 논문, 영남대학교 대학원.

송근웅(2013). **초등학생의 자율체육 참여를 통한 회복탄력성 증진 경험**. 미간행 석사학위 논문, 경인교육대학교 대학원.

손유진(2003). **대학생의 동아리 및 여가참여 유무가 대학생활 적응에 미치는 효과**. 미간행 석사학위 논문, 명지대학교 사회교육대학원.

송진열(2017). 대학생의 대인관계와 사회적지지가 대학생활적응에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지, 18**(12), 335-345.

서기엽(2019). **중학생의 학교스포츠클럽대회 참여 유무에 따른 신체적 자기개념, 자아탄력성 및 학교생활만족도의 차이**. 미간행 석사학위 논문, 한국교육대학교 대학원.

신우열, 김민규, 김주환. (2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. **한국청소년연구, 20**(4), 105-131.

안단비(2011). **스포츠 다문화 프로그램의 현황과 문제 탐색**. 미간행 석사학위 논문, 이화여자대학교 교육대학원.

안도희, Xiao XiaoLi (2016). 재한 중국인 유학생의 문화적응 스트레스가 심리적 안녕감과 학업적응에 미치는 영향. **한국교육문제연구, 35**(3), 133-155.

오상훈(2020). 청소년 태권도 선수의 회복탄력성이 스트레스와 삶의 만족에 미치는 영향. **세계태권도문화학회지, 11**(2), 217-233.

은동령(2011). **중국유학생의 여가활동유형의 효과: 여가만족, 심리적 행복감, 생활만족을 중심으로**. 미간행 석사학위 논문, 계명대학교 대학원.

육담성(2016). **재한 중국인 유학생의 학교생활 적응에 관한 연구: 국제화 의식의 매개효과 검증**. 미간행 박사학위 논문, 영남대학교 대학원.

윤명숙, 김남회(2013). 중국유학생의 문화적응 및 생활스트레스와 부모 및 친국애착이 생활만족도에 미치는 영향. **청소년학연구, 20**(8), 21-47.

윤원정, (2017). 생활체육에 참여하는 중년여성의 신체적 자기개념과 생활만족의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. **한국여성체육학회지, 31**(4), 1-19.

윤지원, 김상욱(2017). 유학생의 대학생활적응에 대한 연구. **『중국과 중국학』 32**, 29-56.

윤혜미, 남영옥(2007). 청소년의 위험행동 관련요인:심리정서적 특성의 매개경로를 중심으로. **한국 아동복지학회, 23**: 127-153.

이규은, 염영희, 장혜경(2011). 중국 유학생의 문화적응 스트레스와 사회적 지지가 주관적 삶의 질에 미치는 영향. 한국 **간호교육학회지, 17**(3), 516-525.

이민선(2011). **중, 고등학생의 운동실천행동과 회복탄력성의 관계분석**. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.

이보배(2017). **대학생의 회복탄력성과 대인관계문제의 관계에서 실패공포의매개효과**. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교 대학원.

이솔잎, 김유식, 심상신(2013). 여가 스포츠 참여 결혼이주여성의 문화적응스트레스와 우울 및 생활만족의 관계. **한국여가레크리에이션학회지, 37**(4), 57-72.

이해리, 조한익(2005). 한국 청소년 탄력성 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18**(2), 353-371.

임승현(2005). **레저스포츠 참여노인의 웰빙과 삶의 질**. 미간행 박사학위 논문. 대구대학교 대학원.

임춘희(2007). 중국인 유학생의 대학생활문화에서 스트레스와 적응. **한국 생활과학회지, 18**(1), 93-112.

장한별(2013). **규적인 수영운동이 성인들의 회복탄력성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 국민대학교 교육대학원.

장혁심(2005). **서울지역 중국인 유학생의 사회적 지지와 문화적응 스트레스 에관한 연구**. 미간행 석사학위 논문, 서울대학교.

조정배(2020). 외국인 노도자의 문화적응 스트레스와 회복탄력성이 우울에 미치는 영향에 관한 연구. **한국 케어매니지먼트연구, 36**, 283-300.

조혁수, 전경태(2009). 중국인 유학생들의 대학생활 실태조사 및 관리방안 연구. **사회과학연구, 20**(3), 193-219.

진억화(2020). **유학생의 여가스포츠참여에 따른 문화적응 스트레스가 대학생활만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 한양대학교 대학원.

최승혜, 김호영(2019). 여자 대학생의 대인관계 스트레스와 폭식 행동의 관계에서 회복탄력성의 조절효과 탐색. **대한스트레스학회, 27**(2), 166-173.

풍위명(2014). **재한 중국대학생의 운동참여가 자아탄력성 및 스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 숭실대학교 대학원.

홍은속(2006). 탄력성의 개년적 이해와 교육적 방안. **특수교육학연구, 41**(2), 45-67.

황지인(2008). **재한 중국 유학생의 문화적응 스트레스와 대학생활 적응 간의 관계**. 미간행 석사학위 논문, 원광대학교 대학원.

허윤영(2012). **부모상실감을 경험한 청소년의 회복탄력성과 대인관계만족도의 관계: 한부모 가정을 중심으로**. 미간행 석사학위 논문, 고려대학교 교육대학원.

허영주(2019). 개인요인과 대학교육요인이 대학생의 중도탈락의도에 미치는영향. **예술인문사회융합멀티미디어논문지, 9**(1), 503-512.

류원몽(2021). **중국유학생의 문화적응 유형, 문화적응스트레스, 스트레스대처방식 및 생활만족도에 관한 구조모형 분석**. 미간행 박사학위

논문, 단국대학교 체육대학원.

吳起濤(2022). 中國留學生對韓國大學滿意度影響因素的探索性研究. **한국과 국제사회 5**(3), 251-273.

Anthony, E. J. (1987). Risk, vulnerability, and resilience: An overview. In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds), *The invulnerable child*, New York:Guilford press.

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Appliedpsychology: An international review. 46*(1), 5-68.

Holleran, L. K., & Jung, S. (2005). Acculturative stress, violence, andresilience in the lives of Mexican American youth. Stress, *Traumaand Crisis: An International Journal. 8.* 107-130.

Li, M. H. (2008). Relationships among stress coping, secure attachment, and the trait of resilience among Taiwanese college students. *College Student Journal, 42*(2), 312-325.

McGrath, R. J., Wiggin, J., & Caron, R. M. (2010). The relati resilience and body omage in college women. *Internet Journal of Health, 10*(2), 17-37.

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*(3rd ed.). NY: McGraw-Hill.

Opp, G., Fingerle, M., & Freytag A. (1999). Was Kinder starkt, *Erziebung zwischen Risiko und Resilienz*. Munchen: Rernhardt.

Samani, S., Jokar, B., & Sahragard, N. (2007). Effects of resilience on mental health and life satisfaction. *Iranian Journal of psychiatry and clinical psychology, 13*(3), 290-295.

Sandhu D. S., & Asrabadi B. R. (1994). Development of Acculturation Stress Scale for International students: Preliminary Findings. *Psychological Reports, 75*, 435-448.

Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor: 7 Keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. USA: Broadway Books.

Tugads, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman B. L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and healit. *Journal of Personality, 72*, 1161-1190.

Yoon MS, Kim NH. (2013). Effects of acculturative and life stress, parental and peer attachment on the life satisfaction among Chinese university students in Korea. *Korean Journal of Youth Studies. 20*(8), 21-47.

Effects of Cultural Adaptation Stress on Resilience and Satisfaction of Students in Korea Participating in Sports Activities

Xueli Ma(Dankook University, student)·Inae Yoon(Dankook University, professor)

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the difference and correlation between cultural adaptation stress, resilience recovery, and satisfaction in studying abroad were identified through whether Chinese students in Korea participated in sports activities. A survey was conducted on 314 international students living in Seoul and Gyeonggi-do. Using SPSS WIN Ver 23.0 statistical program, the following conclusions were drawn. First, there were significant differences in cultural adaptation stress, resilience, and satisfaction with international student activities for international students and non-participating international students. International students participating in sports activities showed lower cultural adaptation stress than non-participating international students, and showed higher resilience and satisfaction with international student activities. Second, it was found that the cultural adaptation stress of international students participating in sports activities had a negative effect on resilience. Third, it was found that the cultural adaptation stress of international students participating in sports activities had a negative effect on the satisfaction of international students. Fourth, it was found that the resilience of international students participating in sports activities had a positive effect on the satisfaction of international students. Therefore, international students should strive to overcome cultural differences and increase their resilience by actively participating in sports activities to maintain a healthy international life.

Key words : Cultural adaptation pressure, Sports activity, Restoration of elasticity, Satisfaction level of study abroad, Chinese students in Korea

논문 접수일 : 2022. 08. 08
논문 승인일 : 2022. 09. 13
논문 게재일 : 2022. 09. 30