


## The Development and Application of Team Building Climbing Program for the Youth

Ho-Il, Jang<sup>1</sup>, Jung-Taek Shin<sup>1\*</sup>, & Jae-Wook Hwang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>University of Dongeui & <sup>2</sup>University of Yonsei

The purpose of this study was to examine the effects of team building climbing program on happiness, social development, self-esteem, stress, and depression of the youth. The participants consisted of 27 university students. The self-report instruments were composed of happiness scale, social development inventory, self-esteem scale, stress inventory, and depression scale. Qualitative data were participants' perception about the effects of team building climbing program. Firstly, team building climbing program had positive effect on happiness of the youth, while climbing program had not significant effect on happiness of the youth. Secondly, both team building climbing program and climbing program had positive effect on social development of the youth, while team building climbing program was significant higher than climbing program in post-time. Thirdly, team building climbing program had positive effect on stress of the youth, while climbing program had not significant effect on stress of the youth. Fourthly, both team building climbing program and climbing program had positive effect on self esteem of the youth, while there were not significant between team building climbing program and climbing program in self esteem of post-time. Fifthly, both team building climbing program and climbing program had positive effect on depression of the youth, while there were not significant between team building climbing program and climbing program in depression of post-time. Limitations of this study and future implications were discussed.

**Key words:** Team building climbing program, happiness, social development, self-esteem, stress, depression, youth 

### 서론

청소년기는 신체적, 지적 및 심리적 발달이 활발히 이루어지며, 성인기를 준비하고 올바른 가치관의 형성과 다양한 사회기술을 습득해야 하는 중요한 발달 시기이다. Choi(2000)는 청소년기는 발달 단계상 어떤 시기보다도 또래 집단의 인정을 받으려는 욕구가 강하며, 자

기가 속한 집단에 의하여 자신을 정의하고자 하는 특성이 있다. 비슷한 연령과 상황에 처한 또래들은 평등하게 서로를 존중하는 경향이 있으며, 이를 통해 사회적 기능을 발달시킨다(Lim & Chung, 1997).

이러한 관점에서 청소년이 올바르게 성장·발달해 갈 수 있도록 도와주는 다양한 학문적 연구가 시도되고 있다. 특히, 최근의 선행연구들은 규칙적인 신체 활동이 청소년의 신체, 심리 및 사회적 측면에 긍정적인 영향을 미친다는 연구가 발표되었다(Kim & Kim, 2013). 스포츠 활동은 오랫동안 청소년 비행을 방지하는 역할을 한다고 여겨왔으며, 최근에는 여가의 기능 및 가치가 새

논문 투고일: 2016. 04. 23.

논문 수정일: 2016. 06. 15.

게재 확정일: 2016. 08. 18.

\* 저자 연락처: 신정택(sjt2001@deu.ac.kr).

롭게 체고되면서 청소년 문제의 예방 및 치료 차원에서 조명을 받고 있다(Koo, 1999). 생활체육 활동이 정신 건강 변인에 미치는 영향을 규명한 선행연구들(Kim, 2001; Lee & Wee, 2008; Han, 2000; Dishman, 1990; Mersy, 1991)은 일정기간, 빈도 및 적당한 운동량의 생활체육 참가는 참가자의 신체, 사회 및 정신적 건강에 매우 효과적이라는 것을 확인하였다.

하지만, 입시교육 위주의 생활 패턴을 가지고 있는 우리나라의 청소년은 또래와 함께 하는 생활체육 활동 시간은 극히 제한적이고 활동을 하더라도 그 종류와 장소, 시간 또한 한계가 있다(Kim, 2010). 따라서 학업 스트레스가 높고 중요한 발달 시기에 있는 청소년들에게 신체 활동 기회를 제공함으로써 감정과 욕구분출, 누적된 욕구불만, 동기 결여, 높은 열등감, 배타성 및 불신감, 가치관 혼란, 목적의식의 결핍 등의 문제들을 해소할 수 있으며(Park, 2006), 나아가 신체, 정신, 사회적 건강을 유지 및 발달시킬 수 있다.

신체활동은 전생애적 관점에서 모든 연령의 사람을 대상으로 건강을 유지 증진시키는데 효율적인 방안이라는 것이 검증되었다. 특히, 등산 활동은 모든 연령에서 시간과 비용에 제약 없이 자유롭게 참여 가능하며 특별한 운동 기술 없이도 초기에 참여가 가능한 신체 활동이다. Ko & Lee(2001)은 등산 활동과 같은 신체 활동은 정신 건강에도 좋을 뿐 아니라 대인관계의 폭을 넓혀주는 효과가 있다고 하였으며, Park & Cho(2004)는 동아리 형태의 지속적인 등산 활동은 참여자의 신체적 자기개념 즉, 자아존중감, 신체활동, 건강, 외모 등에 긍정적 영향을 미친다는 것을 확인하였다.

등산 활동과 같은 신체 활동은 참여자의 건강뿐만 아니라 더 나아가 삶의 질 및 행복을 향상시킬 수 있지만, 낮은 참여 동기의 문제는 여전히 존재하고 있으며 특히 청소년의 신체활동과 관련하여서는 더욱 그러하다(Lavie, 1992). 이러한 점에서, 청소년의 운동지속에 영향을 미치는 변인은 무엇이며, 운동지속을 위하여 효과적이며 효율적인 중재 프로그램이 무엇인지, 이를 통한 효과가 무엇인지 알아보는 것은 의미있는 연구라 할 수 있다.

운동지속은 운동에 직접 참가하고 그 활동을 정규적으로 행하는 것으로 운동에 대한 집착 또는 지속을 의미하며 운동 빈도, 운동 강도 그리고 운동시간 등이 포함

된 꾸준한 운동참가를 의미하며 참가율이라고 정의된다(Dishman, 1990). 지속적인 운동참가 없이 체력, 스트레스 해소, 즐거움, 여가만족, 생활만족, 자아실현, 행복 등을 경험할 수 없기 때문에 운동지속은 단순한 운동 참가와는 그 의미와 중요성 면에서 많은 차이가 있다.

운동 지속 행동 연구의 초기에는 개인적 기준(동기, 성격, 운동 수준 등)에 초점을 맞춰 진행되었지만, 최근에는 운동참가자들의 운동프로그램에 지속적으로 참여하는 중요한 변인으로 확인된 집단응집력에 관한 연구가 주목받고 있다. 운동을 지속적으로 하는 사람들은 중도에 포기한 사람들에 비해서 자신의 집단에 대한 과제 응집력과 사회응집력이 더 높게 나타났으며, 응집력이 높다고 지각하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 결석과 지각과 같은 운동 참여율이 더욱 좋았다(Spink & Carron, 1992).

또한, 운동 상황에서 개인의 운동 지속을 증진하기 위한 집단 기반의 중재의 효과도 확인되었다(Burke et al., 2006). 운동 참여율 증진을 위한 팀 구축 중재 전략은 노인(Watson, et al., 2004) 성인(Spink & Carron, 1993) 참가자 모두에서 효과가 있는 것으로 확인되었다. 하지만, 등산 활동이 청소년의 심리, 사회, 신체적으로 긍정적인 영향을 미친다는 것(Ko & Lee, 2001; Cho, 2004)이 규명되었음에도 불구하고, 청소년의 등산 활동 참여율은 매우 낮은 것이 현실이다. 이러한 점에서 팀 구축 프로그램을 통해 청소년의 등산 활동 참여율을 제고시켜 등산 활동의 심리 및 사회적 효과를 극대화할 수 있다.

청소년의 가장 직접적인 관계망은 가족이지만 청소년은 대부분의 시간을 학교나 사회에서 보내며 또래 집단을 형성하게 된다. 따라서 청소년들은 부모의 간섭을 비교적 적게 받으며, 학교나 또래 문화에 영향을 많이 받게 된다(Lee et al., 2006). 이러한 또래 문화권에 있는 청소년을 대상으로 한 팀 구축 프로그램은 참여자의 운동지속력을 향상시킴으로써, 참가자의 행복, 사회성, 스트레스, 자아존중감, 우울과 같은 변인에 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 본 연구에서 설정한 행복, 사회성, 스트레스, 자아존중감, 우울은 청소년 시기에 매우 중요한 변인이라는 것이 확인된 변인들이다(Park, 2006).

한편, 팀 구축은 과정 단계의 개입(Beer, 1980)이

며, 팀 과정 변인에 긍정적인 영향을 미침으로써 팀 응집력을 향상시키는 중재기법으로 정의될 수 있다. 팀 구축 중재 모형을 운동 참가자들에게 적용한 대표적인 중재모형은 Spink & Carron의 모형(1993)이며, 본 모형은 선행변인, 과정변인, 결과변인으로 구성되었다. 선행변인으로는 근접성과 독특성 등의 팀의 환경, 팀의 규범, 리더십 및 역할의 명확성과 같은 팀의 환경이며, 과정변인으로는 협동, 희생, 목표, 상호작용 및 의사소통 등과 같은 팀의 과정이며, 마지막으로 결과변인은 팀의 응집력이다. Spink & Carron의 모형(1993)에서는 팀의 환경과 팀의 구조는 팀의 과정에 영향을 미치며, 팀의 과정은 팀 응집력에 영향을 미친다고 제안하였다.

본 연구에서는 운동 상황에서 적용되어 그 효과가 검증된 Spink & Carron(1993)의 팀 구축 프로그램과 같은 다양한 선행연구들과 등산 활동 지도자의 의견 등을 종합하여 청소년의 등산 활동 참여 및 지속 행동을 향상시킬 수 있는 팀 구축 등산 활동 프로그램을 개발하고 효과를 검증하는데 목적이 있다.

본 연구는 서론에서 기술한 선행연구에 근거하여, 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 청소년을 위한 팀 구축 등산 활동 프로그램내용은 어떠한가?

둘째, 팀 구축 등산 활동 프로그램은 청소년의 행복감, 사회성 발달, 스트레스, 자아존중감, 우울 수준에 영향을 미칠 것인가?

## 연구방법

### 연구 참여자

청소년의 연령은 법규마다 다르게 설명하고 있으나, 우리나라 청소년 기본법 제3조 1항에서는 만9세부터 만 24세 사이에 해당되는 사람을 청소년이라 칭하고 있다. 이러한 법적 내용과 발달심리학 교수 2명의 자문 내용을 근거로 본 연구에서는 청소년을 대학생(20-23살)으로 조작적 정의를 하였다. 본 연구에 참여한 학생의 평균 연령은  $21 \pm 0.9$ 세로 나타났다.

본 연구에 참여한 학생집단은 요구조사 20명, 예비연구 20명, 프로그램 실시 27명으로 67명이 선정되었으며, 전문가 집단은 등산학교 교사 4명, 프로그램 개발 1명, 스포츠 교육학자 1명, 스포츠 심리학자 1명으로 8명이 연구에 참여했으며, 총 75명을 연구 참여자로 선정하였다. 등산학교 교사는 생활체육지도자 및 경기지도자 자격증을 보유한 10년 이상 등산 교육 및 지도 경력을 가진 등산 전문가로 선정했으며, 프로그램 개발 전문가는 심리 개입 프로그램 개발 연구경험이 10년 이상이며 운동 중재 연구 경험이 있는 연구원이 참여하였다. 또한 스포츠 교육학자는 대학에서 3년 이상 스포츠 교육학 관련분야에 강의를 하고 있는 스포츠교육학 박사학위 소지자 중 체육교사로 근무하고 있는 현직 교사가 참여했으며, 스포츠 심리학자는 대학에서 3년 이상 스포츠심리학 관련분야에 강의를 하고 있는 스포츠심리학 박사학위 소지자 중 운동 중재 개입 연구 및 팀 구축 프로그램 연구 경험이 있는 박사로 선정하였다. 연구 참여자에 대한 구체적인 내용은 다음 <Table 1>과 같다.

Table 1. Study Participants

|                | Types                      | Sample Size | Total |
|----------------|----------------------------|-------------|-------|
| Students Group | Needs Assessment           | 20          |       |
|                | Pre-Test                   | 20          |       |
|                | Program Action             | 27          |       |
| Experts Group  | Climbing Instructor        | 4           | 75    |
|                | Program Development Expert | 1           |       |
|                | Sport Pedagogist           | 1           |       |
|                | Sport Psychologist         | 2           |       |

### 측정도구

본 연구에서는 청소년들의 심리기술 향상을 위한 팀 구축 등산 활동 프로그램을 개발하고, 효과를 검증하기 위해 단계별로 다음과 같은 측정도구를 사용하였다.

#### 1단계: 목표수립

첫 번째 단계에서는 요구 조사를 위해 개방형 설문을 활용하였다. 개방형 설문문의 내용은 선행연구(Kim &

Kim, 2012; Yoo & Heo, 2001; Hwang & Lee, 2013)를 토대로 일차적으로 구성한 후, 전문가 집단에 의해 수정 및 보완하였다. 수집된 개방형 설문 내용을 분석하기 위해 귀납적 범주 분석이 활용되었으며, 팀 구축 프로그램 목표 수립과 관련된 선행연구를 검토하였다.

목표수립 단계에서 선행연구 및 귀납적 자료 분석 결과, 즐거운 등산 활동, 등산 활동을 통한 행복감, 대인관계, 사회성, 의사소통 및 대처 능력 증가, 스트레스, 우울, 부정적 정서의 감소 등이 목표로 탐색되었다.

### 2단계: 프로그램 구성

활동 요소에 대한 지각된 효율성을 평가하기 위해 반 구조화된 면담과 전문가 회의를 활용하였다. 반 구조화된 면담은 본 연구자가 대학생들을 직접 만나 팀 구축 등산 활동 프로그램의 활동과 관련된 질문을 하고 관련 정보를 수집하였으며, 팀 구축 프로그램을 활용한 운동 참여 프로그램 선행연구를 검토하였다. 이러한 과정을 통해 15회기의 예비 프로그램이 구성되었다.

### 3단계: 예비연구

운영평가와 과정 평가를 위해 등산 활동 프로그램 실행자들의 사후 운영평가 자료와의 활동 소감문을 활용하였다. 또한 팀 구축 등산 활동과 적용 가능성을 검증받기 위해 안면타당도가 활용되었다.

### 4 단계: 프로그램 실행과 개선

팀 구축 등산 활동 프로그램의 효과를 검증하기 위해 질적 검증 방법과 양적 검증 방법을 활용하였다.

#### 질적 검증

질적 검증은 참여관찰과 활동 소감문으로 구성되었다. 참여관찰은 연구 참여자들의 프로그램 참여와 참여 후의 활동 및 대화 등을 중심으로 관찰 기록을 실시하였으며, 관찰의 준거는 연구 참여자와 연구자 사이의 대화와 행동이다. 특히, 팀 구축 등산 활동 프로그램을 운영하는 과정에서 나타나는 학생들의 반응과 언어 및 특징들을 파악하였으며, 연구 참여자들이 소통하는 방식과 갈등 상황도 관찰하였다. 활동 소감문은 팀 구축 등산 활동 프로그램에 참여한 후 작성할 수 있는 활동 보고서를 전문가 회의를 통해 개발하여 활용하였다.

#### 양적 검증

양적 검증은 검사지를 활용하여 확인하였다. 본 연구에서 사용한 행복, 사회성 발달, 스트레스, 자아존중감, 우울 검사지는 예비 검사를 통한 내용 타당도 및 신뢰도 검증을 실시한 후, 연구 목적에 맞게 사용하였다. 내용 타당도 및 신뢰도 검증은 전문가 집단을 통해 실시되었다.

행복수준의 측정은 Yoo(1988)이 번안한 것을 사용하였다. 행복 검사지는 단일문항, 11점 척도로 구성되었다. 사회성 발달을 측정하기 위해 사용된 질문지는 Jung(1971)가 개발하고 Seo & Lee(2008)이 수정 및 보완한 측정 문항을 기초로 구성되었다. 세부적인 문항은 활동성 5문항, 성취성 5문항, 지배성 5문항, 사교성 5문항 및 자율성 5문항의 총 25 문항, 5점 Likert 척도로 구성되었으며, 총점이 높을수록 사회성 발달이 좋은 것으로 판정하였다. 본 검사지의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .719$ 로 양호한 수준으로 나타났다. 스트레스 요인 척도는 Lee(1990)이 개발한 검사지를 본 연구 목적과 대상에 맞게 수정한 후 사용하였다. 스트레스는 총 27문항으로 구성되어있으며, 전체 점수가 높을수록 높은 스트레스를 의미한다. 본 척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .941$ 로 매우 높은 것으로 나타났다. 아울러 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도를 Park(2015)가 번안하여 사용한 검사지를 수정, 보완하여 사용하였다. 자아존중감 검사지는 총 10문항 5점 Likert 척도로 구성되었으며, 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .805$ 로 양호한 수준으로 나타났다. 마지막으로 우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발한 CES-D를 Chon et al.(2001)이 번안한 통합적 한국판 CES-D 척도를 사용하였다. 본 검사지는 20문항으로 구성되며 연구대상자가 지난 1주일 동안의 느낌과 행동을 1점 '극히 드물게(1일 이하)'에서 '거의 대부분(5-7일)'으로 각 문항에 대하여 5점으로 평정하도록 수정되었으며, 총 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. 본 검사지의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .845$ 로 양호한 수준으로 나타났다.

#### 자료 수집

본 연구는 청소년들의 심리기술 향상을 위한 팀 구축

등산 활동 프로그램을 개발하고 효과를 검증하기 위해 '목표수립', '프로그램 개발', '예비연구', '프로그램 적용

과 개선'으로 구성되었다. <Fig. 1>은 프로그램 개발 절차이며, <Table 2> 전체 프로그램 내용이다.

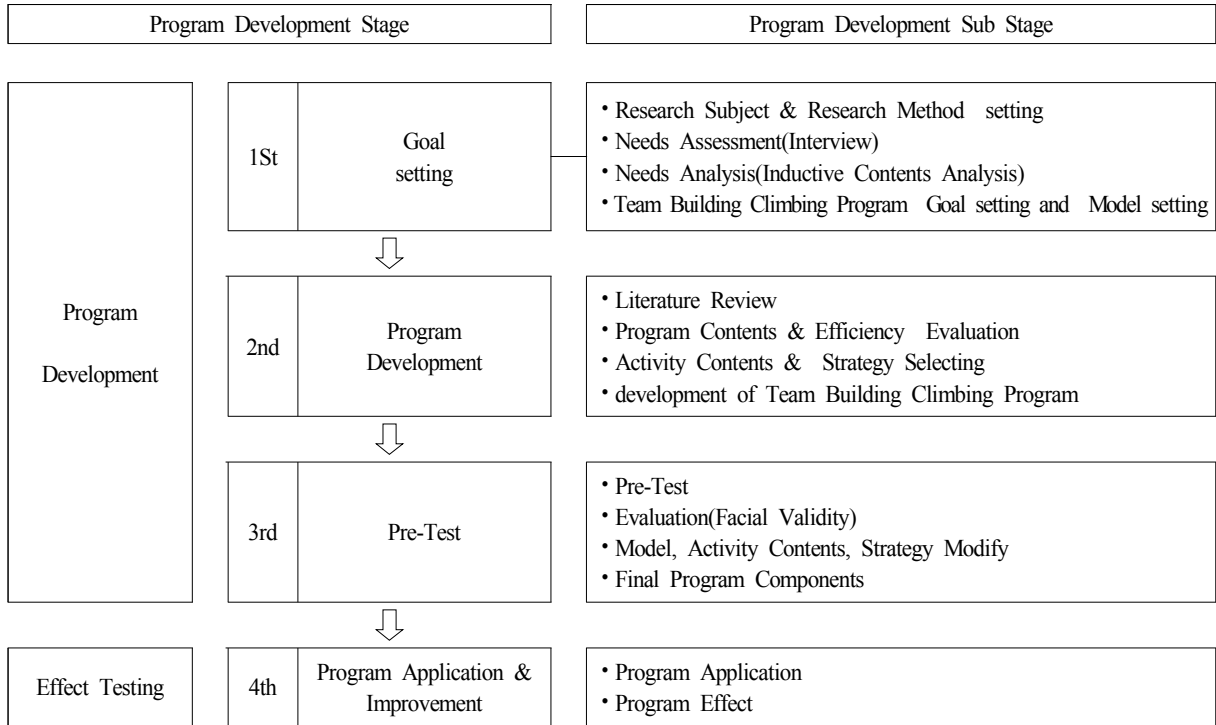


Fig. 1. development process of Team Building Climbing Program

Table 2. Whole Components Contents of the Team Building Climbing Program

| Session | Program                                                     | Program Components Contents                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Activity Contents & Task                                                                                                                                                                                  | Reference                                                                                                |
|---------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | Orientation                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Happiness, Self- esteem, Social Development, Stress, Depression, Pre- Test</li> <li>- Define of Climbing, Components Contents Explain</li> <li>- Team Building &amp; Team Chant, Team Naming, Leader Selection</li> <li>- Written oath &amp; Self Introduction</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Program Introduce</li> <li>- Psychological Test Pre-Test</li> <li>- Lecture, Q &amp; A</li> <li>- Climbing Explain</li> <li>- Making a activity paper</li> </ul> | Rosenberg(1965)<br>Radloff(1977)<br>Choi & Shin(2012)                                                    |
| 2       | Trust Enhancement & Understanding of Team Building activity | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Team Name(Circle), Team Chant, Team Member Confirmation &amp; Introduce</li> <li>- Self Introduction</li> <li>- Making a Open Questionnaire for Team Building Climbing Program</li> <li>- Research Necessity, Purpose</li> <li>- Creating Rapport between Researchers and Participants</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecture, Q &amp; A</li> <li>- experiment group</li> <li>- Uniform payments</li> <li>- water bottle payments</li> <li>- Making a activity paper</li> </ul>        | Hwang, Lee(2013)<br>Burke et al(2006)<br>Spink & Carron(1993)<br>Watson et al(2004)<br>Choi & Shin(2012) |

Table 2. Whole Components Contents of the Team Building Climbing Program(continued)

| Session | Program                                | Program Components Contents                                                                                                                                                   | Activity Contents & Task                                                                                      | Reference                                                                                      |
|---------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3       | Understanding of Climbing activity     | - Climbing Experience Presentations<br>- Learning basic theories about Climbing activities                                                                                    | - Lecture, Q & A                                                                                              | Korean Alpine Federation Education(2009)<br>Kwon, Kim, Kim(2010)                               |
| 4       |                                        | - Eomgwang- Mountain course Explain<br>- Eomgwang- Mountain Walking<br>- Circle Team Nature Observation & field learning<br>- Circle Team Goal Setting & Cohesion Improvement | - Climbing activity (Forest Road Walking)<br>- Nature Observation<br>- field learning                         | Spink & Carron(1993)<br>Dishman & Buckworth(1996)<br>Watson et al(2004)                        |
| 5       | Intimacy formed in Climbing Activities | - Eomgwang- Mountain Ridge Walking<br>- Improve Physical Strength<br>- Circle Team Man- Rope activity Experience                                                              | - Ridge Walking<br>- Man-Rope activity Experience                                                             | Korean Alpine Federation Education(2009)<br>Korean Alpine Federation(2010)<br>Kim(2014)        |
| 6       |                                        | - Making a activity Review & Presentation<br>- Active Listening<br>- communication Training                                                                                   | - Lecture, Q & A<br>- Picture & Video view<br>- Making a activity Review & Presentation<br>- Active Listening | Choi & Shin(2012)<br>Kim(2014)                                                                 |
| 7       | Orienteering Activities                | - Map & Compass learning<br>- Magnetic Meridian Modification<br>- Map Symbols learning<br>- Azimuth Measure<br>- Understanding of Orienteering                                | - Lecture, Q & A<br>- Map Making process<br>- Principle of Compass                                            | Korean Alpine Federation Education(2009)<br>Korean Alpine Federation(2010)<br>Kwon et al(2010) |
| 8       |                                        | - Magnetic Meridian Modification<br>- Azimuth Measure & Distance Measure<br>- Course Attacks Share<br>- Map Setting Method                                                    | - Lecture, Q & A<br>- Find Direction<br>- Azimuth Measure learning                                            | Korean Alpine Federation Education(2009)<br>Korean Alpine Federation(2010)<br>Kwon et al(2010) |
| 9       |                                        | - Control Description & Check Point<br>- Point Orienteering<br>- Orienteering Game Experience                                                                                 | - Lecture, Q & A<br>- Record Check                                                                            | Kwon et al(2010)                                                                               |
| 10      |                                        | - Course Review<br>- Course Feedback<br>- Setting up my Life Goals                                                                                                            | - Lecture, Q & A<br>- Game Feedback<br>- Comparing my Life                                                    | Kwon et al(2010)                                                                               |
| 11      |                                        | - Understanding of Sport Climbing<br>- Knot Method learning<br>- How to Use Equipment<br>- Climbing Term & Chant learning                                                     | - Lecture, Q & A<br>- Task Difficulty<br>- Principle of Climbing<br>- Task Propose(Knot)                      | Korean Alpine Federation Education(2009)<br>Korean Alpine Federation(2010)                     |
| 12      | Sport Climbing Activities              | - Demonstration Climbing<br>- Basic Action Experience<br>- Support Each Other<br>- Novice Course Experience                                                                   | - Lecture, Q & A<br>- Task confirm(Knot)<br>- Task Propose(Knot)                                              | Korean Alpine Federation Education(2009)<br>Korean Alpine Federation(2010)                     |
| 13      |                                        | - Demonstration Climbing<br>- Individual Goal Setting(A, B, C Course)<br>- Support Each Other<br>- Goal Attainment                                                            | - Lecture, Q & A<br>- Task confirm(Knot)                                                                      | Korean Alpine Federation Education(2009)<br>Korean Alpine Federation(2010)                     |

Table 2. Whole Components Contents of the Team Building Climbing Program(continued)

| Session | Program                               | Program Components Contents                                                   | Activity Contents & Task        | Reference                                                                               |
|---------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 14      | Eomgwang-Mountain Climbing            | - Sharing the Role of Team                                                    | - Lecture, Q & A                | Korean Alpine Federation Education(2009)<br>Korean Alpine Federation(2010)<br>Kim(2014) |
|         |                                       | - Adherence Motivation Induction                                              | - Nature Protection             |                                                                                         |
|         |                                       | - Nature Protection Raising Awareness                                         | - Improvement of Team Cohesion  |                                                                                         |
|         |                                       | - Making a Activity Review & Presentation                                     |                                 |                                                                                         |
| 15      | Team Building Climbing Program Finish | - Making a activity Review & Presentation                                     | - Lecture Q & A                 | Rosenberg(1965)<br>Radloff(1977)<br>Choi & Shin(2012)                                   |
|         |                                       | - Happiness, Self- esteem, Social Development, Stress, Depression, Post- Test | - Psychological Test Post- Test |                                                                                         |
|         |                                       | - Climbing Activities Planning                                                | - Making a activity Review      |                                                                                         |
|         |                                       | - Program Finish up                                                           |                                 |                                                                                         |

1단계: 프로그램 목표수립

첫 번째 단계에서는 팀 구축 등산 활동 프로그램의 목표를 수립하고 모형을 구성하는 과정을 진행하였다. 이를 위해 2015년 6월부터 7월까지 목표 수립과 모형을 구성하기 위한 절차를 진행하였다.

2단계 프로그램 구성

두 번째 단계에서는 팀 구축 등산 활동 프로그램의 활동 내용과 전략을 구성하는 과정을 진행하였다. 이를 위해 2015년 7월부터 8월까지 팀 구축 등산 활동 프로그램의 목표를 달성하는데 필요한 활동 내용을 수집하였다. 활동 내용은 선행연구에 대해 포괄적이고, 체계적인 검토를 거친 후, 팀 구축 등산 활동 프로그램의 목표 달성에 도움을 주는 내용을 선정하였다. 또한 활동 내용의 선정 기준은 수용성, 접근성, 목표 달성에 대한 기여도와 목표 집단에 미치는 영향력을 고려하여 수집하였다. 이와 같은 과정을 통해 수집된 활동 내용은 전문가 집단에 의해 지각된 효율성을 평가 받았으며, 팀 구축 등산 활동 프로그램이 일차적으로 구성되었다. 한편, 팀 구축 등산 활동 프로그램의 활동 전략은 선행연구(Burke et al, 2006; Spink & Carron, 1993; Dishman & Buckworth, 1996; Hwang & Lee, 2013; Watson et al, 2004)에서 제시된 팀 구축 전략을 전문가 회의를 통해 본 연구의 목적과 대상에 맞게 재구성하였다.

3단계: 예비 연구

세 번째 단계에서는 일차적으로 구성된 팀 구축 등산

활동 프로그램의 효과성과 적용 가능성을 검증하기 위한 과정을 진행하였다. 이를 위해 2015년 8월부터 9월까지 대학생 20명을 대상으로 예비 연구를 실시하였다. 예비 연구를 통해 수집된 프로그램 운영 평가 자료와 연구 참여자들의 활동 소감문은 팀 구축 등산 활동 프로그램의 운영 평가와 과정 평가를 위한 자료로 활용되었다. 운영평가와 과정평가를 통해 수정된 팀 구축 등산 활동 프로그램은 전문가 집단에게 안면 타당도 검증을 받고, 모형, 활동내용 및 전략이 최종 구성되었다.

4단계: 프로그램 실시와 개선

마지막 네 번째 단계에서는 팀 구축 등산 활동 프로그램의 효과를 검증하고, 프로그램을 개선하기 위한 과정을 실행하였다. 이를 위해 2015년 9월부터 11월 초까지 15회기 동안 대학교 재학생 27명(팀 구축 등산 활동 집단 14명, 등산 활동 집단 13명)에게 팀 구축 등산 활동 프로그램과 등산 활동 프로그램을 적용하고, 질적 자료와 양적 자료를 수집하였다. 통제집단은 프로그램 적용 시간에 휴게실에 휴식, 책읽기, 게임 등의 자유 활동을 하도록 하였다. 팀 구축 등산 활동 집단에는 15회기로 구성된 팀 구축 등산 활동 프로그램을 적용하였으며, 등산 활동 집단에는 팀 구축 등산 활동 프로그램을 적용하지 않고, 등산 활동 프로그램만 적용하였다. 두 집단 모두 직접 프로그램을 진행하였으며, 수업 시간 내 프로그램 외의 활동은 통제하였다. 네 번째 단계는 팀 구축 등산 활동 프로그램의 효과성을 높이기 위해 프로그램을 개선하는 작업을 실행하였다.

## 자료처리

본 연구에서 개발된 팀 구축 등산 활동 프로그램의 효율성을 평가하기 위해 행복 검사지, 사회성 발달 검사지, 스트레스 검사지, 자아존중감 검사지, 우울 검사지를 활용하여 자료를 수집하였다. 집단(팀 구축 등산 활동 집단, 등산 활동 집단)과 시기(사전, 사후) 차이 검정을 위하여 반복측정에 의한 이원변량분석(two-way ANOVA with repeated measure on time)을 실시하였다. 상호작용 효과가 유의하게 나타날 시 상호작용 효과를 분석하는 사후 검증을 실시하였으며, 상호작용이 유의하게 나타나지 않을 때에는 집단 및 시기의 주효과를 분석하였다. 수집된 자료는 SPSS 21.0을 통해 분석되었으며, 모든 통계적 유의확률은  $p < .05$ 로 설정하였다. 팀 구축 프로그램 개발 및 적용 과정에서 수집된 연구대상자의 질적 자료(면담, 관찰, 활동 소감문)은 귀납적 범주 분석을 통해 분석되었으며, 자료의 분석과 해석 과정의 진실성을 확보하기 위해 삼각 검증법(triangulation)을

실시하였다. 본 연구에서의 삼각 검증법은 자료수집 도구의 다양성, 분석에 참여하는 연구진의 다양성, 자료 분석 방법의 다양성 등을 활용하였다.

## 연구결과

### 사전 동질성 검증

팀 구축 등산 활동 집단과 등산 활동 집단 간의 사전 동질성을 검증하기 위한 독립표본 t-검증 결과는 <Table 3>과 같다. 행복, 사회성 발달, 스트레스, 자아존중감, 우울 요인 모두에서 두 집단 간의 유의한 차이가 나타나지 않았다( $p > .05$ ). 본 연구 결과는 개입 전 두 집단 간의 통계적으로 유의한 차이가 없다는 것으로 연구 대상자의 집단 분류가 타당하게 되었다는 것을 의미한다.

Table 3. Analysis of homogeneity for TBG between CG from pretest

| Variable           | Group | M± SD    | t     | p    |
|--------------------|-------|----------|-------|------|
| Happiness          | TBG   | 6.07±.83 | -.18  | .986 |
|                    | CG    | 6.08±.76 |       |      |
| Social Development | TBG   | 3.22±.45 | -.156 | .877 |
|                    | CG    | 3.24±.41 |       |      |
| Stress             | TBG   | 2.90±.80 | .032  | .975 |
|                    | CG    | 2.89±.76 |       |      |
| Self-esteem        | TBG   | 3.85±.47 | .124  | .902 |
|                    | CG    | 3.83±.32 |       |      |
| Depression         | TBG   | 2.12±.60 | -.027 | .979 |
|                    | CG    | 2.13±.47 |       |      |

TBG: Team Building Climbing Activity Group, CG: Climbing Activity Group

### 행복감

집단(팀 구축 등산 활동 집단, 등산 활동 집단)과 시기(사전-사후)에 따른 행복감의 기술통계량은 <Table 4>와 같다. 집단별(팀 구축 등산 활동 집단, 등산 활동

집단), 측정시기별(사전-사후) 행복감에 대한 반복측정 분산 분석 결과, 집단과 측정시기 간에  $F=5.836$ ,  $p=.023$ 으로 상호작용이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $p < .05$ ). 상호작용의 사후검증으로 대응표본 t-검증을 통한 단순 주효과 분석을 실시한 결과, 팀 구축 등산 활동 집단에서는 사전( $M=6.07±.83$ ), 사후( $M=$



7.21±.70)로 유의하게 행복 수준이 증가하는 것으로 나타났으며( $t=-4.505, p<.01$ ), 등산 활동 집단에서는 사전( $M=6.08±.76$ ), 사후( $M=6.31±.85$ )로 행복 수준이 유의하게 증가하지 않는 것으로 나타났다( $t=-.822,$

$p>.05$ ). 사후 시기에서는 팀 구축 등산 활동 집단 ( $M=7.21±.70$ )이 등산 활동 집단( $M=6.31±.85$ )보다 행복 수준이 유의하게 높은 것으로 나타났다 ( $t=3.062, p<.01$ ).

Table 4. Comparisons of Happiness

(Mean±SD)

| Variable  | Group | Pre      | Post     | t        | two-way repeated measures ANOVA |           |
|-----------|-------|----------|----------|----------|---------------------------------|-----------|
|           |       |          |          |          | Source                          | F         |
| Happiness | TBG   | 6.07±.83 | 7.21±.70 | -4.505** | time                            | 13.237*** |
|           | CG    | 6.08±.76 | 6.31±.85 | -.822    | group                           | 3.607     |
|           |       |          |          |          | time×group                      | 5.836*    |

TBG: Team Building Climbing Activity Group, CG: Climbing Activity Group

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

### 사회성 발달

집단(팀 구축 등산 활동 집단, 등산 활동 집단)과 시기(사전-사후)에 따른 사회성 발달의 기술 통계량은 <Table 5>와 같다. 집단별(팀 구축 등산 활동 집단, 등산 활동 집단), 측정시기별(사전-사후) 사회성 발달에 대한 반복측정분산 분석 결과, 집단과 측정시기 간에  $F=8.883, p=.006$ 으로 상호작용이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $p<.01$ ). 상호작용의 사후검증으로 대응표본 t-검증을 통한 단순 주효과 분석을 실시한 결과,

팀 구축 등산 활동 집단에서는 사전( $M=3.22±.45$ ), 사후( $M=3.70±.37$ )로 유의하게 사회성 발달이 증가하는 것으로 나타났으며( $t=-6.067, p<.001$ ), 등산 활동 집단에서는 사전( $M=3.24±.41$ ), 사후( $M=3.39±.38$ )로 사회성 발달이 유의하게 증가하는 것으로 나타났다 ( $t=-3.920, p<.01$ ). 사후 시기에서는 팀 구축 등산 활동 집단( $M=3.70±.37$ )이 등산 활동 집단( $M=3.39±.38$ )보다 사회성 발달이 유의하게 높은 것으로 나타났다 ( $t=2.132, p<.05$ ).

Table 5. Comparisons of Social Development

(Mean±SD)

| Variable           | Group | Pre      | Post     | t         | two-way repeated measures ANOVA |           |
|--------------------|-------|----------|----------|-----------|---------------------------------|-----------|
|                    |       |          |          |           | Source                          | F         |
| Social Development | TBG   | 3.22±.45 | 3.70±.37 | -6.067*** | time                            | 44.201*** |
|                    | CG    | 3.24±.41 | 3.39±.38 | -3.920**  | group                           | .601      |
|                    |       |          |          |           | time×group                      | 8.883**   |

TBG: Team Building Climbing Activity Group, CG: Climbing Activity Group

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

### 스트레스

집단(팀 구축 등산 활동 집단, 등산 활동 집단)과 시기(사전-사후)에 따른 스트레스 수준의 기술 통계량은

<Table 6>과 같다. 집단별(팀 구축 등산 활동 집단, 등산 활동 집단), 측정시기별(사전-사후) 스트레스 수준에 대한 반복측정분산 분석 결과, 집단과 측정시기 간에  $F=5.340, p=.029$ 으로 상호작용이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $p<.05$ ). 상호작용의 사후검증으로

대응표본 t-검증을 통한 단순 주효과 분석을 실시한 결과, 팀 구축 등산 활동 집단에서는 사전(M=2.90±.80), 사후(M=2.53±.73)로 유의하게 스트레스 수준이 감소하는 것으로 나타났으며(t=3.240, p<.01), 등산 활동 집단에서는 사전(M=2.89±.76), 사후(M=2.82±.74)

로 스트레스 수준이 유의하게 감소하지 않는 것으로 나타났다(t=1.201, p>.05). 사후 시기에서는 팀 구축 등산 활동 집단(M=2.53±.73)과 등산 활동 집단(M=2.82±.74) 간에 스트레스 수준의 유의한 차이가 나타나지 않았다(t=-1.015, p>.05).

Table 6. Comparisons of Stress

(Mean±SD)

| Variable | Group | Pre      | Post     | t       | two-way repeated measures ANOVA |          |
|----------|-------|----------|----------|---------|---------------------------------|----------|
|          |       |          |          |         | Source                          | F        |
| Stress   | TBG   | 2.90±.80 | 2.53±.73 | 3.240** | time                            | 11.252** |
|          | CG    | 2.89±.76 | 2.82±.74 | -1.201  | group                           | .239     |
|          |       |          |          |         | time×group                      | 5.340*   |

TBG: Team Building Climbing Activity Group, CG: Climbing Activity Group  
\*p <.05, \*\*p <.01

**자아존중감**

집단(팀 구축 등산 활동 집단, 등산 활동 집단)과 시기(사전-사후)에 따른 자아존중감 수준의 기술 통계량은 <Table 7>과 같다. 집단별(팀 구축 등산 활동 집단, 등산 활동 집단), 측정시기별(사전-사후) 자아존중감 수준에 대한 반복측정분산 분석 결과, 집단과 측정시기 간에 F=5.225, p=.031으로 상호작용이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(p<.05). 상호작용의 사후검증으로 대응표본 t-검증을 통한 단순 주효과 분석을 실시한

결과, 팀 구축 등산 활동 집단에서는 사전(M=3.85±.47), 사후(M=4.13±.51)로 유의하게 자아존중감 수준이 증가하는 것으로 나타났으며(t=-4.545, p<.01), 등산 활동 집단에서는 사전(M=3.83±.32), 사후(M=3.96±.34)로 자아존중감 수준이 유의하게 증가하는 것으로 나타났다(t=-6.578, p<.001). 사후 시기에서는 팀 구축 등산 활동 집단(M=4.13±.51)과 등산 활동 집단(M=3.96±.34)간에 자아존중감 수준의 유의한 차이가 나타나지 않았다(t=1.014, p>.05).

Table 7. Comparisons of Self-esteem

(Mean±SD)

| Variable    | Group | Pre      | Post     | t         | two-way repeated measures ANOVA |           |
|-------------|-------|----------|----------|-----------|---------------------------------|-----------|
|             |       |          |          |           | Source                          | F         |
| Self-esteem | TBG   | 3.85±.47 | 4.13±.51 | -4.545**  | time                            | 37.361*** |
|             | CG    | 3.83±.32 | 3.96±.34 | -6.578*** | group                           | .360      |
|             |       |          |          |           | time×group                      | 5.225*    |

TBG: Team Building Climbing Activity Group, CG: Climbing Activity Group  
\*p <.05, \*\*p <.01, \*\*\*p <.001

**우울**

집단(팀 구축 등산 활동 집단, 등산 활동 집단)과 시기(사전-사후)에 따른 우울 수준의 기술 통계량은 <Table

8>과 같다. 두 집단 모두 시기에 따라 우울 수준이 감소하였으며, 팀 구축 등산 활동 집단이 좀 더 감소폭이 큰 것으로 나타났다. 집단과 측정시기별 우울 수준에 대한 반복측정분산 분석 결과, 집단과 측정시기 간에 F=5.738,

p=.024로 상호작용이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(p<.05). 상호작용의 사후검정으로 대응표본 t-검증을 통한 단순 주효과 분석을 실시한 결과, 팀 구축 등산 활동 집단에서는 사전(M=2.12±.60), 사후(M=1.76±.45)로 유의하게 우울 수준이 감소하는 것으로 나타났으며(t=4.427, p<.01), 등산 활동 집단에서는 사전

(M=2.13±.47), 사후(M=1.99±.48)로 우울 수준이 유의하게 감소하는 것으로 나타났다(t=2.987, p<.05). 사후 시기에서는 팀 구축 등산 활동 집단(M=1.76±.45)과 등산 활동 집단(M=1.99±.48) 간에 우울 수준의 유의한 차이가 나타나지 않았다(t=-1.302, p>.05).

Table 8. Comparisons of Depression (Mean±SD)

| Variable   | Group | Pre      | Post     | t        | two-way repeated measures ANOVA |           |
|------------|-------|----------|----------|----------|---------------------------------|-----------|
|            |       |          |          |          | Source                          | F         |
| Depression | TBG   | 2.12±.60 | 1.76±.45 | -4.427** | time                            | 27.077*** |
|            | CG    | 2.13±.47 | 1.99±.48 | -2.987*  | group                           | .409      |
|            |       |          |          |          | time×group                      | 5.738*    |

TBG: Team Building Climbing Activity Group, CG: Climbing Activity Group  
 \*p <.05, \*\*p <.01, \*\*\*p <.001

**질적 자료 분석**

청소년을 위한 팀 구축 등산 활동 프로그램의 효과를 알아보기 위해 프로그램 종료 후 면담을 실시하였다. 면담 내용은 팀 구축 등산 활동 프로그램이 행복감 증진, 사회성 발달, 스트레스 감소, 자아존중감 향상, 우울 감소, 집단 응집력 향상, 운동 지속 기간 증가 등에 도움을 주는 것으로 나타났다. 연구 참여자들 자신의 변화된 모습에 대한 면담 내용은 아래와 같다.

**행복감 증진**

“현대사회는 디지털시대라 학생들이 등산을 싫어하고 잘 하지 않는데 동료친구들과 이렇게 단체로 하니 친구들과 하나 된다는 느낌을 받았고 친구들과 단합할 기회가 생겨 기분이 무척이나 좋았다.”(A 학생)

“주위에 산이 많은 건 알았지만 등산을 할 기회도 없었고 등산을 할 생각도 하지 못했는데 팀 구축 등산 활동 프로그램에 참여하면서 등산을 하게 되었는데 산이 이렇게 아름다운지 몰랐고 숲길 조성이 이렇게 잘되어 있는지도 몰랐었다. 너무나도 좋은 경험이었고 매우 기분이 좋았다.”(B 학생)

**사회성 발달**

“등산을 할 때 경사구간에서 뒤처지는 사람은 팀원들이 팀 구호를 외치며 끌어주고 밀어주면서 팀원들과 즐겁게 으쌰 으쌰 신나고 재미있게 다녀왔다.”(E 학생)

“저는 사람들과 함께 하는 것을 좋아해 동그라미 팀에서 등산 활동을 한 것에 굉장히 만족 합니다. 혼자서 실행하기에는 어려운 부분을 팀원들과 같이 협동해서 하니깐 더 잘된다는 기분도 들고 팀원들 간 사이가 가까워진 것 같아 좋습니다.”(F 학생)

**스트레스 감소**

“등산은 정상을 찍어야 되는 줄 알았다. 이번 등산 활동을 통해서 꼭 정상을 찍지 않아도 숲속을 걸으며 좋은 공기도 마시고 사뻐사뻐 걷는 것도 좋았고 스트레스 해소도 되고 좋은 것 같다.”(C 학생)

“처음에는 등산이라고 해서 거부감이 있었고 고소공포증이 있어 높은 곳도 싫어했는데 팀원들과 함께 응원하면서 해보

니 나의 한계를 이겨내고 암벽등반도 완등하고 오리엔티어링 경기도 목표를 달성하게 되고 코스모스 길을 걸으며 꽃이 예쁘다는 생각도 들어서 재미도 있고 힐링이 된다는 느낌이 들면서 스트레스 해소도 되고 참 좋았다.”(I 학생)

### 자아존중감 향상

“나침반과 지도를 가지고 컨트롤마크를 찾기 위해 이리저리 둘러보면서 중간 중간 헛갈려서 어려움도 있었지만 컨트롤 마크를 하나하나 발견 할 때마다 그 쾌감은 어려운 수학 문제를 풀었을 때처럼 기쁘고, 암벽등반도 10미터가 넘는 높은 암벽을 등반 할 때는 높아서 긴장도 되고 힘들었지만 홀드를 하나씩 올라 완등 했을 때는 내 자신이 너무나도 대견하고 스틸 만점이었다. 꼭 다시 해보고 싶다.”(D 학생)

“스포츠클라이밍이 처음에는 무서웠습니다. 살짝 고소공포증도 있었고요. 등반을 하다가도 포기하고 싶은 순간이 많이 있었지만 팀원들의 응원에 조금만 더, 조금만 더를 생각하며 참고 이겨내어 목표에 도달 했습니다. 그때의 성취감 너무 좋았습니다. 팀이 있다 보니 확실히 자신감과 힘, 열정이 생겨 열심히 할 수 있었습니다. 팀 구축의 중요성을 느꼈습니다.”(G 학생)

### 우울 감소

“매일 실내에서만 주로 생활 하였는데 이번 프로그램에 참가하면서 등산 활동을 처음 해봤는데 천천히 걸으면서 자연도 느끼고 못 봤던 것들도 많이 볼 수 있었고 공기도 너무 좋고 머리가 정화되는 것 같았다. 특히 팀 동료들끼리 응원하고 격려하는 게 정말 많은 의지와 도움이 되었고 그동안 못한다고 생각한 것들도 의욕적으로 하게 되었다.”(H 학생)

“원래 산행하는 것을 별로 좋아하지 않았는데 친구들과 얘기하며 주위 경치도 보면서 걸으니 힘든 것도 모르겠고 재미 있었다. 나침반을 사용해서 처음으로 오리엔티어링 활동에 참여하게 되었는데 생각보다 찾아가는 재미가 있었고 좋은 기록은 아니지만 또 하고 싶게 만드는 활동이었다. 처음 경험해보는 프로그램이 대부분이라서 겁이 났지만 하고 나니 생각보다 재미있는 프로그램이었다.”(J 학생)

### 집단 응집력 향상

“등산 활동 자체가 팀원들과 상호작용 및 응집력을 높여주는

것 같다. 처음 하는 것이라 힘들고 어렵기 때문에 서로 격려하고 손잡아 주면서 팀워크가 좋아진 것 같다. 그리고 함께 하다 보니 어려운 등산 활동이라도 완수할 수 있었다.”(K학생).

“프로그램 중에 서로 격려하기, 손잡아 주기, 관심 가져주기, 함께 목표로 나가기 등이 우리 팀의 과제 및 인간 응집력을 향상시켜 준 것 같다. 서로 함께 하니 힘도 더 나고 등산도 더 잘 할 수 있었던 것 같다.”(L학생).

### 운동 지속 기간 증가

“등산이 끝나도 오리엔티어링 시험에 신청하였고, 그것을 위해 함께 준비하고 있다.”(M 학생).

“이번에 배운 등산 활동에 관한 지식과 경험을 토대로 부모님과 매주 등산 활동을 하고 있다. 부모님과 등산 활동은 서로를 이해하고 건강을 증진시키는 데 큰 도움이 된다.”(N학생).

질적 자료 분석 결과, 팀 구축 등산 활동 집단과 등산 활동 집단 모두에서 프로그램에 만족하고 있는 것으로 확인되었다. 주목할 점은, 질적 자료 분석에서 두 집단 참가자 모두에서 등산 활동 프로그램에 지속적으로 참여하기를 원하는 것으로 탐색되었으며, 팀 구축 등산 활동 집단에서 이러한 빈도가 더 높은 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구의 목적은 팀 구축 이론과 관련 선행연구에서 나타난 결과를 기반으로 청소년 등산 활동 지도자의 요구를 반영하여 청소년의 등산 활동 참여 및 지속 행동을 향상시킬 수 있는 팀 구축 등산 활동 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것이다.

신체 활동을 통한 전인 교육을 목적으로 하는 체육 수업은 학생들의 신체적인 발달과 지적 성장, 사회적 능력을 향상시킬 수 있는 순기능도 있지만, 학생들의 공격성, 소외, 도덕적 판단력까지도 낮게 하는 역효과도 있다고 주장하였다(Hwang & Lee, 2013)따라서, 신체

활동을 통해 청소년들의 신체, 정신, 사회, 인지 등을 개선시키기 위해서는 신체 활동의 구조를 실증적으로 분석하기, 향상시킬 수 있는 개입 프로그램의 개발 및 적용이 필요하다고 판단된다. 이러한 관점에서 팀 구축은 등산 활동의 효율성을 증진시키기 위한 개입 프로그램을 개발하는데 활용될 수 있다. 팀 구축은 팀의 과정 혹은 팀의 상승효과에 긍정적인 영향을 미침으로서 팀 수행을 향상시키는 팀 중재 기법이라고 정의할 수 있다(Hwang & Lee, 2013, recite; Tennenbaum et al., 1992). 본 연구에서는 등산 활동이 참여자의 행복, 사회성 발달, 스트레스 해소, 자아존중감 증가, 우울 감소에 유의한 영향을 미치기 위한 방법으로 팀 구축 프로그램을 활용하였다. 즉, 개별적으로 등산 활동 시 발생하는 심리적 과정 손실을 최소화하고, 등산 활동이 가지는 잠재생산성을 최대화하기 방법으로 팀 구축 이론 및 모형을 활용하였다.

본 연구에서는 팀 구축 등산 활동 프로그램 개발의 타당성을 높이기 위해 선행연구(Hwang & Lee, 2013, recite; Kim et al., 2011) 등이 제안한 프로그램 개발 모형에 따라 진행되었으며, 본 연구에서 활용한 팀 구축 모형은 Spink & Carron(1993), Prapavessis et al.(1996), Thompson(2003)에서 제안된 팀 구축 프로그램 이론 모형이다. 팀 구축 등산 활동 프로그램 개발 절차는 목표수립, 프로그램 개발, 예비 연구, 프로그램 적용 및 개선의 네 단계로 구성되었다. 목표수립, 프로그램 개발, 예비 연구는 팀 구축 프로그램의 개발 과정을 의미하며, 프로그램 적용 및 개선은 팀 구축 프로그램의 효과 검증을 의미한다. 본 연구에서 개발된 팀 구축 등산 활동 프로그램의 효과에 관한 주요 연구결과와 이에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 팀 구축 등산 활동 집단에서는 행복 수준이 유의하게 증가하는 것으로 나타났으나, 등산 활동 집단은 행복감이 유의하게 증가하지 않은 것으로 나타났다. 또한, 팀 구축 등산 활동 집단이 등산 활동 집단보다 프로그램 종료 시점에서 행복 수준이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 등산 활동이 삶의 질(Lee & Chon, 2014), 심리적 웰빙(Yang & Kim, 2011), 행복(Jung, 2015)에 긍정적인 영향을 미친다는 선행 연구 결과와 일치하지 않았다. 신체활동은 참여자들에게

일상생활 속에서의 즐거움과 흥미를 가져다주며(Snyder & Spreitzer, 1973), 삶의 만족이나 행복감을 증진시키고, 삶의 질과 행복감을 향상시키는 것으로 나타났으나(Kang, 2002; Riddick, 1985), 본 연구에서는 등산 활동이 행복감을 다소 증가시켰지만 유의성을 확보하지는 못하였다. 이는 연구 참여자의 등산 활동 선호성 여부, 등산 활동이 주는 즐거움을 느낄 수 있는 기술 습득을 위한 충분한 개입 기간의 미확보 등으로 추론할 수 있다. 향후 연구에서는 등산 활동의 선호여부, 충분한 개입 기간 등을 확보하여 등산 활동 프로그램의 효과를 검증할 필요가 있다고 판단된다. 주목할 점은 팀 구축 등산 활동 집단에서는 유의하게 행복감이 증가하였다는 것이다. 이는 팀 구축 프로그램이 연구 참여자에게 긍정적인 정서(Hwang & Lee, 2013, recite)와 참여 동기에 관여하는 의사결정에 긍정적인 영향(Bechara, 2004)을 미침으로써 등산 활동이 행복감에 미치는 영향을 더욱 크게 하였다고 판단된다.

본 연구 결과는 대인관계가 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구들(Jang & Lee, 2009; Peter, 1994; Shin et al., 2012)을 고려하면, 팀 구축 프로그램에서 집단 간의 상호작용을 통한 대인관계 능력의 개선이 행복감의 증가로 연결되었다는 추론도 가능하다. 향후 연구에서는 팀 구축 프로그램이 심리적 변인들 간에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 인과과정을 구조모형을 통해 분석할 필요가 있다고 판단된다.

둘째, 팀 구축 등산 활동 집단과 등산 활동 집단 모두에서 사회성 발달이 유의하게 증가하였으며, 사후 시기에서는 팀 구축 등산 활동 집단이 등산 활동 집단보다 사회성 발달에 더 효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 등산 활동이 사회성 향상(Kwon, 2002)에 효과가 있다는 연구결과를 지지해주었으며, 팀 구축 체육 수업 프로그램이 참가자의 사회성 발달에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과(Hwang & Lee, 2013, recite)와 일치하였다. 본 연구결과는 팀 구축 프로그램과 등산 활동이 학교 수업 혹은 방과 후 수업에서 학생들의 사회성 발달 수업자료로 활용될 수 있다는 것을 시사해준다. 한편, Hwang & Lee(2013)의 연구에서는 사회성 발달을 활동성, 성취성, 지배성, 사교성, 자율성의 하위요인으로 구분하여 팀 구축 중재 프로그램의 효과를 검증하

었다. 본 연구에서는 사회성 발달을 단일요인으로 정의하여 분석하였는데, 향후 연구에서는 사회성 발달을 하위요인별로 구분하여 팀 구축 중재 프로그램의 효과를 검증할 필요가 있다고 판단된다.

셋째, 팀 구축 등산 활동 집단에서는 스트레스가 유의하게 감소하는 것으로 나타났으며, 등산 활동 집단에서는 스트레스가 유의하게 감소하지 않는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 등산 활동이 참가자의 스트레스를 감소시킨다는 연구결과(Jo, 2004)와 일치하지 않았다. 선행연구에서는 일관성 있게 신체 활동이 참가자의 스트레스 해소에 긍정적인 효과가 있다고 보고하였는데(Lim & Lee, 2014), 본 연구에서 등산 활동은 스트레스 감소에 유의한 효과가 나타나지 않았다. 이는 연구 참여자들이 선호하는 신체활동으로서 등산의 선호성, 개입 기간, 스트레스에 영향을 주는 개인 및 환경적 특성 때문으로 추론된다. 이러한 점에서, 팀 구축 등산 활동 프로그램에서는 스트레스가 유의하게 감소되었다는 것은 팀 구축 프로그램 내의 사회적 지지, 상호작용 향상 등의 세부 프로그램이 사회적 지지 대치의 역할을 하였기 때문이라고 판단된다. 이러한 점에서 팀 구축을 통한 신체 활동 프로그램은 스트레스 대처 프로그램으로도 활용될 수 있다고 판단된다.

넷째, 팀 구축 등산 활동 집단과 등산 활동 집단 모두 자아존중감 수준이 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 등산 활동이 참가자의 자아실현(Lee & Chon, 2014), 자아정체감(Kim, 2010; Park & Jo, 2004)에 긍정적인 영향을 미친다는 선행 연구 결과를 지지해주었다. 구체적으로 본 연구대상자와 동일한 청소년으로 확대하여 신체활동이 자아존중감 관련 변인에 미치는 선행연구들을 살펴보면, 신체활동이 청소년의 자아효능감 향상(Moon: 2007), 자아 개념 및 자아 탄력성 증진(Lee & Lee, 2009), 자아존중감 향상(Woo, 2013)에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 특히, Yang(2003)과 Park et al.(2006)의 연구는 신체 활동 프로그램이 비행 청소년의 자아존중감 향상에 효과가 있다는 것을 확인하였다. 주목할 점은 팀 구축 등산 활동 집단과 등산 활동 집단 모두에서 자아존중감의 증가가 나타났으며, 집단 간의 차이는 없었다. 이는 등산 활동과 같은 신체적 활동이 자아존중감에 효과가

있다는 것을 시사해준다. 또한 팀 구축 프로그램이 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다는데, 이러한 결과가 팀 구축 프로그램의 특성, 등산 활동의 자아존중감에 미치는 효과의 크기, 프로그램 적용 및 효과 분석의 문제인지에 관한 후속 연구가 필요하다고 판단된다.

다섯 번째, 팀 구축 등산 활동 집단과 등산 활동 집단 모두에서 우울 수준이 유의하게 감소하였다. 본 연구결과는 규칙적인 운동이 우울증의 예방 및 치료에 긍정적인 효과가 있다는 연구결과(Kim, 2012; Paffenbarger et al., 1994; Song & Kim, 2014; )를 지지해주었다. 주목할 점은, Lee & Park(2012)는 아동과 청소년을 대상으로 신체활동이 우울감과 자아존중감의 관계에서 유의한 매개효과를 가진다는 것을 확인하였다. 즉, 아동과 청소년에서 신체활동은 우울증 감소와 동시에 자아존중감을 향상시킬 수 있다는 점에서, 학교 현장에서 활용될 수 있는 교육적 수단이라고 판단된다. 한편, 본 연구에서 팀 구축 등산 활동과 등산 활동 집단 간에 우울증 감소에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 팀 구축 프로그램의 효과가 없다고 해석하기 보다는 등산 활동 자체가 우울증 감소에 효과가 있다는 것으로 해석할 수도 있다. 후속 연구에서는 질적 연구 등을 통해 우울 뿐만 아니라 자아존중감 요인에서 팀 구축 프로그램의 효과가 나타나지 않은 부분에 대한 심층적인 분석이 필요하다고 판단된다.

마지막으로, 질적 자료들에서도, 양적 검증부분과 동일하게, 팀 구축 등산 활동 프로그램과 등산 활동 프로그램 모두에서 행복감 증가, 스트레스 감소, 사회성 발달 향상, 자아존중감 향상, 우울 감소, 집단 응집력 향상, 운동 지속 기간 증가 요인으로 범주화 되었다. 주목할 점은, 질적 자료 분석에서 두 집단 참가자 모두에서 등산 활동 프로그램에 지속적으로 참여하기를 원하는 것으로 탐색되었으며, 팀 구축 등산 활동 집단에서 이러한 빈도가 더 높은 것으로 나타났다. 향후 연구에서는 팀 구축 세부 프로그램별 참가자의 인식을 분석하거나, 회기별로 연구 참가자들이 어떻게 변화되어가는 과정을 분석할 필요가 있다고 판단된다.

## 결론 및 제언

본 연구에서 개발된 팀 구축 등산 활동 프로그램의 효과에 관한 결론은 다음과 같다.

첫째, 팀 구축 등산 활동 집단에서는 행복 수준이 유의하게 증가하는 것으로 나타났으나, 등산 활동 집단은 행복감이 유의하게 증가하지 않은 것으로 나타났다. 둘째, 팀 구축 등산 활동 집단과 등산 활동 집단 모두에서 사회성 발달이 유의하게 증가하였으며, 사후 시기에서는 팀 구축 등산 활동 집단이 등산 활동 집단보다 사회성 발달에 더 효과가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 팀 구축 등산 활동 집단에서는 스트레스가 유의하게 감소하는 것으로 나타났으며, 등산 활동 집단에서는 스트레스가 유의하게 감소하지 않는 것으로 나타났다. 넷째, 팀 구축 등산 활동 집단과 등산 활동 집단 모두 자아존중감 수준이 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 사후시기에서는 두 집단 간에 자아존중감에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 다섯 번째, 팀 구축 등산 활동 집단과 등산 활동 집단 모두에서 우울 수준이 유의하게 감소하였다. 사후시기에서는 두 집단 간에 우울에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

마지막으로, 질적 자료들에서도, 양적 검증부분과 동일하게, 팀 구축 등산 활동 프로그램과 등산 활동 프로그램 모두에서 행복감 증가, 스트레스 감소, 사회성 발달 향상, 자아존중감 향상, 우울 감소, 집단 응집력 향상, 운동지속 기간 증가 요인으로 범주화 되었다. 주목할 점은, 질적 자료 분석에서 두 집단 참가자 모두에서 등산 활동 프로그램에 지속적으로 참여하기를 원하는 것으로 탐색되었으며, 팀 구축 등산 활동 집단에서 이러한 빈도가 더 높은 것으로 나타났다.

본 연구 방법과 연구결과에 근거하여 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 등산 활동이 참가자의 행복감에 유의한 영향을 미친다는 선행연구들과 다르게 본 연구에서는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 연구 참여자의 등산 활동 선호성 여부, 등산 활동이 주는 즐거움을 느낄 수 있는 기술 습득을 위한 충분한 개입 기간의 미확보 등으로 추론할 수 있다. 향후 연구에서는 등산 활동의 선호여부, 충분한 개입 기간, 성별, 등산활동 수준 등을 고려하여 등산 활동 프로그램의

효과를 검증할 필요가 있다고 판단된다. 둘째, Hwang & Lee(2013)의 연구에서는 사회성 발달을 활동성, 성취성, 지배성, 사교성, 자율성의 하위요인으로 구분하여 팀 구축 중재 프로그램의 효과를 검증하였다. 본 연구에서는 사회성 발달을 단일요인으로 정의하여 분석하였는데, 향후 연구에서는 사회성 발달을 하위요인별로 구분하여 팀 구축 중재 프로그램의 효과를 검증할 필요가 있다고 판단된다.

마지막으로, 후속 연구에서는 질적 연구 부분을 강화하여 팀 구축 세부 프로그램별 참가자의 인식을 분석하거나, 회기별로 연구 참가자들이 어떻게 변화되어가는 과정을 분석할 필요가 있다고 판단되며, 우울뿐만 아니라 자아존중감 요인에서 팀 구축 프로그램의 효과가 나타나지 않은 부분에 대한 심층적인 분석이 필요하다고 판단된다.

## 참고문헌

- Bechara, A. (2004). The role of emotion in decision-making evidence from neurological patients with orbitofrontal damage. *Brain and Cognition*, 55, 33-40.
- Beer, M. (1980). Organizational change and development: A system review. Glenview, IL: Scott, Foresman & Co. benefits: a position statement. *The Sport Psychologist*, 6, 199-204.
- Burke, S., Carron, A., Eys, M., Ntoumanis, N., & Estabrooks, P. (2006). Group versus individual approach? A meta-analysis of the effectiveness of interventions to promote physical activity. *Sport & Exercise Psychology Review*, 2, 19-35.
- Choi, H. K. (2000). The Effectiveness of School Social Work on Maladaptive Adolescents in Schools. *Chungnam national university Journal of student guidance*, 13, 15-27.
- Choi, K. S. & Shin, J. T. (2012). The Effects of Self Expression Training and I-Message Techniques Program on Psychological Happiness Feeling and Stress Coping Strategy of University Athletes. *Korea society for wellness*, 7(2), 179-188.
- Chon, K. K., Choi, S. C. & Yang, B. C. (2001). Integrated Adaptation of CES - D in Korea. *Korean journal of Health Psychology*, 6(1), 59-76.
- Dishman, R. K., & Buckworth, J. (1996). Increasing physical

- activity: A quantitative synthesis. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 28, 706-719.
- Dishman, T. K. (1990). *Exercise Adherence: It's Impact on Public Health*, Human Kinetics Book Champaign. Illinois.
- Han, L. S. (2000). The Relationship among Goal Orientation, Social Support, and Mental Health of Leisure Sports Participants. *Korean Society for the Sociology of Sport*, 13(1), 175-190.
- Hwang, S. H. & Lee, C. S. (2013.) The Development and Verification of Team Building Program in Physical Education Classes for Improvement of Sociality. *The Korean Journal of Physical Education*, 53(3), 79-101.
- Jang, J. W. & Lee, Y. J. (2009). The Development and Effects of the Happiness Improvement Group. *Korea Journal of Youth Counseling*, 17(2), 121-138.
- Jo, W. Y. (2004). *effect where the mountain-climbing activity participation of the old person goes mad to a stress solution*. Master Dissertation, Cheong-Ju university.
- Jung, B. M. (1971). *Character test handbook*. Seoul: KTC.
- Jung, S. S. (2015). *The Effect of Mountain Climbing on Psychological Well-being Variables: Mediating Effect of Activity Involvement*. Master Dissertation, Je-Ju national university.
- Kang, S. W. (2002). A Study on the Status of Life Sports Participants' Exercise Addiction. *Korean Journal of Physical Education*, 41(5), 59-70.
- Kim C. D., Kim, H. S., Shin. U. J., Lee, S. H. & Choi, H. N. (2011). *psychoeducational program development and evaluation*. seoul. hakjisa.
- Kim, J. H. & Kim, C. W. (2013). The Effect of Sport Stacking Activity on Stress, Aggression & Concentration of Elementary School students. *The Korean Society for History Education*, 17(2), 43~60.
- Kim, J. M. (2014). *The effect of happiness improvement program development on psychological and physiological variables of collegiate badminton players*. doctor Dissertation, Dong-Eui university.
- Kim, J. S. (2010). *Influence of mountaineering program with mentoring on ego-identity and community spirit of adolescent*. Master Dissertation, Seoul-Women's university.
- Kim, N. I. (2012). The Effects of the Physical Activity Program on Depression and Quality of Life in the Elderly Women. *The Korean Journal of Growth and Development*, 20(2), 101-109.
- Kim, N. J. (2001). A study on the effect between health problems and exercise of women working. *The Korean Journal of Physical Education*, 40(4), 125-137.
- Kim, Y. S. & Kim, B. J. (2012). The Change of Team Cohesion in a University Baseball Team by Applying Team-building Intervention. *Korean journal of Sport Science*. 23(2), 334-342.
- Koo, C. M. (1999). sport & social problem/sport & adolescent delinquency. *Korean Society for the Sociology of Sport seminar*, 21-44.
- Ko, S. H. & Lee, J. Y. (2001). Cluster analysis according to physical leisure activities with social psychological characteristics factor. *Korean journal of physical education*, 40(30), 93-106.
- Korean Alpine Federation Education(2009). *Visit to trekking schools*.
- Korean Alpine Federation(2010). *Climbing. monthly Mountain*.
- Kwon, H. J. (2002). *The effect of mountaineering program on the improvement of social attitudes of students with autistic disorder*. Master Dissertation, Dan-Kook university.
- Kwon, O. S., Kim, L. B. & Kim, S. J. (2010). *Orienteering*. Han-Sung university press.
- Lavie, S. (1992). *Constructing and Representing Peoplehood in the Nation-State: Israel as a Case Study* (Book Review), *The Middle East journal*.
- Lee, K. C. & Jeon, H. S. (2014). Relationship among the Quality of Life, Self-actualization, and Perceived Sense of Freedom of Middle-aged Adults who Participate in a Mountain Climbing Activity. *Korean journal of Sport Psychology*, 25(4), 71-82.
- Lee, K. Y. (1990) A Study on the Measurement of Athletes' Stress. *Korean Society of Sport Psychology*, 1(2), 75-88
- Lee, H. Y., Cho, A., Park, H. S. & Jang, M. S. (2006). *A Study on the Development of a Mentoring Program for the Adolescents of special support in Rural Areas*. National youth policy institute.
- Lee, H. & Wee, S. S. (2008). The Relationship between Social Supports and Mental Health of the Aged who Participate in Life-sports. *Korean Society for the Sociology of Sport*, 32, 625-635.
- Lee, Y. Y. & Park, J. W. (2012). A Verification of Mediated



- Effects of Physical Activity in the relationships between children-adolescents' depression and self-esteem. *Korea Journal of Sport science*, 21(4), 249-262.
- Lim, C. H. & Chung, O. B. (1997). The Relationship between Children's Social Competence and Perceived Peer Relations. *Korean Journal of Child Studies*, 18(1), 163-175.
- Lee, K. M. & Lee, N. M. (2009). The analyses on effect of physical self-concept on ego-resiliency of middle-school students participated in sports-club. *The Korean Journal of Physical Education*, 48(1), 67-79.
- Lim, T. H. & Lee, Y. S. (2014). Effect of College Students' Physical Activity on Stress and Happiness : Focused on the Mediating Effect of Positive Psychological Capital. *The Korean Journal of Physical Education*, 53(1), 155-166.
- Mersy, D. J.(1991). *Health benefits of acrobatic exercise*. Postgraduate Medicine, 90(1).
- Moon, B. I. (2007). The Effects of Regular Sport Participation on Adolescents' Self-Efficacy and School Adjustment. *Korean journal of Sport Psychology*, 18(2), 123-134.
- Paffenbarger, R. S. Jr., Lee, I. M., & Leung, R. (1994). Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American college men. *Acta psychiatrica Scandinavica Supplementum*, 377, 16-22.
- Park, C. Y. (2015). The Structural Relationship of Self-Leadership, Self-Management, Self-Esteem and Life-Satisfaction. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 60, 105~115.
- Park, H. J., Choi, Y. J. & Moon I. S. (2006). The Effect of Cooperative Game on Emotion & Sociability Change of Juveniles under Probation order. *Korean journal of Sport Psychology*, 17(4), 13-27.
- Park, J. g. (2006). The Trends of Arts and Physical Activities-related Research for Delinquent Juveniles' Sociopsychological Development. *Korean Society of Sport Psychology*, 17(1), 91-108.
- Park, J. S. & Cho, C. H. (2004). The Effect of Regular Climbing Activities on Physical Self-concept of the Youth. *Korean Society of Sport Psychology*, 22, 647-655.
- Peter, J. B. (1994). *Leadership in a quality school*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of San Diego.
- Prapavessis, H., Carron, A. V., & Spink, K. S.(1996), Team building in port. *International Journal of Sport Psychology*, 27(3), 269-285.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Journal of Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Riddick, C. C.(1985). Life satisfaction determinants of older male and female. *Leisure Science*, 7(1), 47-63.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Seo, S. J. & Lee, C. S. (2008). A Study on Relationship between Participation in Dance Sports and Interpersonal Relation and Development of Sociality. *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, 13(2), 21-42.
- Snyder & Spreitzer(1973). Family influence and involvement in sports, *Research quarterly*, 44(3), 243-249.
- Song, Y. E. & Kim, C. H. (2014). The Relationship between Depression Levels and Personal Relationship following Physical Activity Levels of Female University Students. *Korea society for wellness*, 9(3), 135-144.
- Spink, K. S., & Carron, A. V. (1992). Group cohesion and adherence in exercise classes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 78-86.
- Spink, K. S., & Carron, A. V. (1993). The effects of team building on the adherence patterns of female exercise participants, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 39-49.
- Tennenbaum, S. I., Beard, R. L., & Salas, E. (1992). *Team building and its influence on team effectiveness: An examination of conceptual and empirical developments*. In K. Kelley(Ed.). *Issues, theory, and research in industrial/organizational psychology*(pp. 117-153). Amsterdam: Elsevier.
- Thompson, J. (2003). *The double-goal coach*. New York: Harper-Collins.
- Yang, E. S. (2003). Effects of Water Sports Camp for Probationary Juvenile Offenders on Increasing Positive Self-Concept[II]. *Korean Society of Sport Psychology*, 14(4), 113-125.
- Yang, J. H. & Kim, S. K. (2014). The Relationship between Perceived Freedom, Self-actualization and Psychological Well-being of Participation of Mountaineering. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 46(1), 785-794.
- Yoo, J. & Heo, J. H. (2001). Korean Athletes Team Harmony Strategies. *Korean journal of Sport Psychology*, 12(2), 121-135.

Yoo, S. R. (1988). *The effect of Happiness Promoting Program 'Conditions for Happiness- fourteen*. Master Dissertation, Bu-San university.

Watson, J., Martin Ginis, K., & Spink, K. (2004). Team building in and exercise class for the elderly. *Activities,*

*Adaptation & Aging*, 28, 35-47.

Woo, H. J. (2013). *The Effects of Physical Activities Using Music on Retarded Youth's Self-Esteem*. Master Dissertation, Ew- Ha womans University.

## 청소년을 위한 팀 구축 등산 활동 프로그램 개발 및 효과 검증

장호일·신정택(동의대학교), 황재욱(연세대학교)

청소년들의 행복, 사회성 발달, 자아존중감 증진과 스트레스 및 우울 감소를 목적으로 개발된 팀 구축 등산 활동 프로그램은 연구 참여자와 전문가 집단이 수용할 수 있는 체계적인 절차에 의해 개발되었다. 본 연구에서 개발된 팀 구축 등산 활동 프로그램에는 대학생 14명, 등산 활동 집단에는 대학생 13명이 참가하였다. 팀 구축 등산 활동 프로그램의 효과는 행복 검사지, 사회성 발달 척도, 자아존중감 검사지, 스트레스 척도, 우울 검사지와 같은 양적 자료와 면담, 관찰, 활동 소감문 같은 질적 자료로 평가되었다. 본 연구에서는 대학생의 프로그램 참여율을 향상시키기 위해 대학 수업 학기에 맞게 15회기의 프로그램으로 구성하였다. 본 연구에서 개발된 팀 구축 등산 활동 프로그램의 효과에 관한 결론은 다음과 같다. 첫째, 팀 구축 등산 활동 집단에서는 행복 수준이 유의하게 증가하는 것으로 나타났으나, 등산 활동 집단은 행복감이 유의하게 증가하지 않은 것으로 나타났다. 둘째, 팀 구축 등산 활동 집단과 등산 활동 집단 모두에서 사회성 발달이 유의하게 증가하였으며, 사후 시기에서는 팀 구축 등산 활동 집단이 등산 활동 집단보다 사회성 발달에 더 효과가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 팀 구축 등산 활동 집단에서는 스트레스가 유의하게 감소하는 것으로 나타났으며, 등산 활동 집단에서는 스트레스가 유의하게 감소하지 않은 것으로 나타났다. 넷째, 팀 구축 등산 활동 집단과 등산 활동 집단 모두 자아존중감 수준이 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 사후시기에서는 두 집단 간에 자아존중감에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 다섯 번째, 팀 구축 등산 활동 집단과 등산 활동 집단 모두에서 우울 수준이 유의하게 감소하였다. 사후시기에서는 두 집단 간에 우울에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

**주요어:** 팀 구축등산 프로그램, 행복, 사회성 발달, 자아존중감, 스트레스, 우울