

초등학생의 방과후 체육 참여와 신체적 자기효능감, 심리적 행복감 및 주관적 체육교과성취도의 구조적 관계

이선희¹ ·곽정현^{2*}

Structural Relationship among Elementary School Students' Participation on After-school Physical Education, Physical Self-Efficacy, Psychological Happiness and Subjective Physical Education Subject Achievement

Sun-Hee Lee¹ and Jeong-Hyeon Kwak^{2*}

Abstract : This study is aimed to investigate the structural relationship between elementary school students' participation on after-school physical education, physical self-efficacy, psychological happiness, and subjective physical education subject achievement. To achieve the goal of this study, elementary school students who participated in after-school physical education in Seoul and Gyeonggi area were selected as the subjects of this study. A total of 299 copies of data were used for actual analysis. SPSS 21.0 and AMOS 21.0 were used for statistical analysis of collected data, and frequency analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis and structural equation model were used. The conclusions obtained through the analysis are as follows: First, physical self-efficacy had a significant effect on psychological happiness. Second, physical self-efficacy had a significant effect on subjective physical education subject achievement. Third, psychological happiness had a significant effect on subjective physical education subject achievement. The above results show that elementary school students who participate in after-school physical education have a significant effect on psychological happiness and subjective physical education achievement through physical self-efficacy, and also psychological happiness is an important factor to strengthen subjective physical education achievement.

Keywords : Physical Self-Efficacy, Psychological Happiness, Physical Education Subject Achievement, After-school Physical Education

I. 서 론

1. 연구의 필요성

먹고 사는 수준과 운동량은 비례한다고 하지만, 대한민국의 학생들은 운동량에 있어서 전 세계에서 최하위로 나타났다(윤승욱, 2019, 11월 29일자). 입시위주의 교육 속에서 체육을 포함한 예체능의 위치는 타 교과보다 중요성을 많이 인지하지 못하게 되면서 우리나라 아동, 청소년들의 신체는 과거보다 영양의 충분한 보급으로 체격은 커졌음에도 불구하고, 체력은 반비례로 약해졌다고 조사되고 있다. 특히 2017년도에 분석한 초등학생의 건강체력검사 결과 전년도보다 체력 우려학생으로 분류되는 4-5등급이 증가하고 있다고 나타났다(문화체육관광부, 2019).

아동들의 신체발육 상태는 학교 및 사회에 적응하는데 영향을 주며, 성인이 되어서도 건강과 외적인 요소에도 많은 영향을 미치게 된다(구광수, 차효정, 홍예주, 2018). 이러한 신체발육에 도움을 주는 여러 요인 중 체육 활동은 아이들에게 신체적, 정신적 건강을 높여주고 있다고 보고 되고 있다(김민형, 2019; 김순영, 곽재원, 2014; 김학덕, 원형진, 2018; 오수라, 2011; 유은주, 최동재, 김병태, 한승훈, 2015; 조한무, 엄혁주, 2014; 채진석, 신진이, 2015).

이러한 아동들의 신체활동을 위하여 학교체육의 내실화를 강조하였고, 이를 통해 학력향상, 인성함양, 학교폭력 예방 등 학생의 긍정적인 발달을 이끌어내고 있다. 특히 학생의 다양한 신체활동 기회를 제공하기 위하여 학교스포츠클럽이 도입되고 의무화되어 모든 학생들이 1종목 이상 스포츠 활동에

¹경희대학교 겸임교수(Adjunct Professor, Kyung Hee University)

²가천대학교 조교수(Assistant Professor, Corresponding author, Gachon University, E-mail: muyein@gachon.ac.kr)

참여할 수 있도록 하였다(문화체육관광부, 2019).

학교스포츠클럽을 도입한지 7년만인 2013년에 참가학생의 수가 334,522명으로 가파르게 증가하였으며(교육부, 2014), 2018년 방과 후 학교 체육관련 프로그램은 전년 대비 12.3%에서 12.8%로 0.5%가량 올랐고 만족도 또한 전년도에 비해 0.7%가 올라 82.9%가 되었고 2013년과 비교했을 때 4.2%가 증가되었다(교육부, 2018).

교육과정 속에서 체육과의 역할은 교과 고유의 학습과정을 통해 자신을 이해하며 바람직한 품성과 사회성 함양, 그리고 건강하고 안전한 생활 습관 및 태도와 더불어 자기 관리 능력과 대인관계 능력, 창의력 및 문제 해결 능력 등을 기를 수 있도록 함에 있다(교육부, 2015b). 특히 초등학생의 체육활동은 정신적, 사회적, 신체적으로 성장할 수 있도록 도와주며, 활발한 신체활동 참여를 통해 공동체의 즐거움을 느끼고 성취감을 경험하여 무리 속에서 책임감을 가지게 하기 때문에 더욱 필수적으로 중요한 활동이라 할 수 있다(이창열, 이종은, 2009).

2015 개정교육과정 총론에서는 시수에 대한 편성·운영을 학교자체에 자율권을 부여해서 학교의 특성이나 학생, 교사 혹은 학부모의 요구와 필요에 따라서 교과별로 20%의 범위를 내에서 시수를 늘리거나 감축할 수 있게 제시해놓았다. 특히 체육과 음악, 미술은 시수를 감축할 수 없게 하였으며, 창의적 체험활동 중 동아리활동에서도 예술·체육을 포함시켜 놓았고 학교스포츠클럽 활동도 연간 34~68시간 운영하며 매 학기 편성하도록 해 놓았다(교육부, 2015a). 이렇듯 학교체육 수업과 학교스포츠클럽의 역할이 강조되고 있는 이유는 체육의 긍정적인 효과가 많기 때문이다. 먼저 적당한 체육활동은 학업 성취도를 높이고 불안감 감소 등 삶의 만족도 향상시키며, 규칙적인 운동은 건강과 질병 치료에 도움이 될 뿐만 아니라 우울감 및 불안감 감소, 자존감, 기억력, 인내력, 자기 통제력 증가에도 도움이 된다. 또한 운동을 하는 학생들은 그렇지 않은 학생들에 비해 시험에 대해 매우 불안하게 생각하는 비율(2.9%p)이 낮고, 학교에서 아웃사이더로 여기는 비율(6.7%p), 무단결석 비율(3%p), 학교폭력 대상이 되는 비율(2.2%p)을 낮출 수 있다(교육부, 2020). 이 뿐만 아니라 초등학생 시절의 재미있고 만족스러운 경험을 통해 청소년기, 성인기, 노년기까지 체육 참여로 이어질 가능성이 매우 크며, 운동부족 시대의 현대인들에게 일생동안 운동참여 동기를 유발시키고 개인의 삶을 증진시켜, 건강과 삶의 질을 높일 수 있는 매우 유익한 활동이다(고전규, 정구인, 2010). 존 레이티와 에릭 헤이저먼(2012)은 저서 ‘운동화 신은 뇌’에서 운동이 기억력, 집중력 및 수업태도 등에 긍정적인 영향을 미치며, 몸 건강 뿐 아니라 마음건강에도 큰 영향을 미치고 있다는 것을 보여주고 있다.

즉 체육활동을 통해 자신의 신체를 형성해가며, 비슷한 신체 조건의 또래와 자신을 비교함으로써 자아존중감 형성에 영향을 줄 수 있다(이명운, 2010). 결국 신체적 자기 효능감을 형성 할 수 있다는 것이다.

신체적 자기효능감은 성격발달 및 대인관계에도 긍정적인

영향을 주고, 자신이 보유한 기술 또는 지식을 보다 효율적으로 활용할 수 있는 능력이다(윤희철, 강현우, 이지향, 2015). Ruth(1993)의 연구에 따르면 신체적 자기 효능감은 운동참여 경험이 없는 집단에 비해 운동참여 경험이 있는 집단이 높게 나타났고, 신체적 자기효능감이 높은 집단은 운동수행에 있어서 불안이 낮게 나타난 반면, 자아개념과 심리적 행복감은 높게 나타났다고 하였다.

심리적 행복감은 인지적·정서적 상태를 긍정적으로 유지하는 쾌락적 즐거움으로(Wankel & Berger, 1990), 여러 가지 요인들이 통합되어 나타나며 능동적인 신체활동을 통해 운동 후에 느끼는 정서적 반응 중의 하나로 나타날 수 있고, 이는 신체적 자기지각과 많은 관련이 있다(Wankel, L. M. & Berger, B. G. 1990; 임인수, 2001).

박인실, 김영환(2011)의 연구에서도 밝혀졌듯이 심리적인 행복감은 사람들이 규칙적인 운동 습관을 통해 삶을 긍정적으로 영위하며 결국 신체활동은 개인의 신체 능력을 높이고 신체 지각에 긍정적인 변화를 가져옴으로써 타인과의 관계를 원만히 유지시키고 심리적 행복감을 향상시킨다고 하였다. 또한 심리적으로 행복했을 때 건강을 위한 활동을 꾸준히 수행하고 건강상태가 좋을수록 심리적인 행복감을 느낄 수 있다고 하였다(전주영, 2016).

아동들은 청소년이나 성인들보다 정서적, 사회적으로 미성숙하기 때문에 상대적으로 자아존중감이 낮고 이에 따라 자신감이나 독립심, 그리고 목표의식이 약할 수밖에 없다(설준수, 2010; 장익영, 조건상, 2016).

하지만 체육 교과 과정에서 좋은 성적을 획득하는 것은 또래관계에서 탁월성을 나타낼 수 있으며, 이는 자아존중감을 형성 및 향상시키는데 있어 중요한 역할을 한다(권민혁, 2015; 김순영, 박재원, 2014). 더불어 체육교과과정에서 탁월성이라는 능력발휘를 통해 학습규칙이나 학습활동, 교우관계 및 교사관계 등 학교생활의 적응에 있어서도 긍정적인 영향을 가져다 준다(이종욱, 정진성, 김영식, 2014; 조한무, 엄혁주, 2014). 더 나아가 인성발달에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김두한, 김남수, 김하영, 2015).

이렇듯 초등학생의 체육활동을 통해 형성된 신체적 자기 효능감이 주관적 행복감과 주관적 체육교과 성취도에 미칠 가능성이 다분함에도 불구하고 이에 대한 연구가 많이 이루어지지 않았다.

이러한 상황에서 초등학생의 주관적 체육교과 성취도와 관련하여 신체적 자기표현과 심리적 행복감과의 관계를 살펴볼 필요가 있다고 판단된다. 이러한 연구를 통해 초등학생의 체육활동에 대한 적극 참여를 독려할 수 있으며 보다 건강한 아동으로 성장 할 수 있는 기틀을 마련해 줄 수 있는 자료로 활용할 수 있을 것이다. 이에 따라 다음의 연구가설을 다음과 같이 제시하였다.

2. 연구가설 및 연구모형

신체적 자기효능감과 심리적 행복감의 관계를 알아보는데 있어서 선행연구를 살펴보면, 김현우(2018)는 운동참여가 신

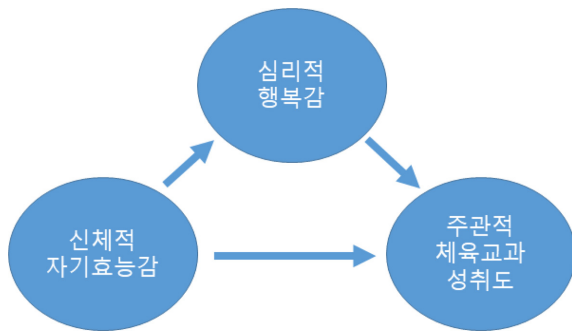


Fig. 1. Research model.

체적 자기효능감과 심리적 행복감과의 관계에 대한 연구에서 운동참여자들은 운동을 통해 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 직접적인 영향을 주는 요인으로 추론하고 있으며, 여학생들을 대상으로 연구한 박슬기(2018)는 운동이 신체적 자기효능감을 매개로 하여 심리적 행복감에 영향을 미치는 간접요인인 것으로 밝힌바 있다. 뿐만 아니라 초등학생을 대상으로 연구한 또한, 장익영, 조건상(2016)의 연구에서 체육 교과 성취도에 영향을 미치는 요인에는 긍정적인 자기효능감과 긍정적 정서가 영향을 미친다고 하였다. 이러한 사실을 종합해 보면 운동이 신체적 자기효능감을 향상시켜 심리적 행복감에도 영향을 미친다고 볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 신체적 자기효능감과 심리적 행복감 및 주관적 체육교과 성취도에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 다음과 같은 연구가설 및 연구모형을 제시한다.

가설 H1 : 신체적 자기효능감은 심리적 행복감에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H1-1 : 인지된 신체능력은 심리적 행복감에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H1-2 : 신체적 자기표현은 심리적 행복감에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 H2 : 신체적 자기효능감은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-1 : 인지된 신체능력은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-2 : 신체적 자기표현은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 H3 : 심리적 행복감은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H3-1 : 심리적 행복감은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 초등학생의 방과후 체육 참여와 신체적 자기효능감, 심리적 행복감 및 주관적 체육교과 성취도의 구조적 관계를 알아보기 위해 서울-경기 지역의 방과후 체육 참여 초등

Table 1. Demographic characteristics

Category		Frequency(n)	Percent(%)
Sex	Male	157	52.5
	Female	142	47.5
Grade	3rd	94	31.4
	4th	46	15.4
	5th	87	29.1
	6th	72	24.1
Event	Inline skate	89	29.7
	Tee ball	79	26.4
	Soccer	67	22.4
	Broadcast Dance	64	21.4
Total		299	100.0

Table 2. Questionnaire Contents

Category	Contents	N
Demographic characteristics	Gender, grade, event	3
Physical self-efficacy	Perceived physical ability(8), physical self-expression(4)	12
Psychological happiness	Psychological happiness(4)	4
Subjective physical education achievement	Subjective physical education achievement(3)	3
Total		22

학생을 연구의 대상으로 선정하였다. 표본추출방법은 편의표본추출법(Convenient sampling method)을 이용하여 총 320부를 배부하였으며, 이중 불성실한 응답과 이중응답 자료로 판단되는 21부의 설문지를 제외하고 총 299부의 자료가 실제 분석에 사용되었다. 연구 대상자의 개인적 특성은 Table 1과 같다.

2. 조사도구

조사도구는 설문지를 이용하였으며, 설문지는 크게 4부분으로 구성하였다. 영역별로 살펴보면 연구대상자의 일반적 특성 3문항, 신체적 자기효능감 12문항, 심리적 행복감 4문항, 주관적 체육교과 성취도 3문항 등 총 23문항 5점 Likert 척도로 구성하였다. 구체적으로 신체적 자기효능감은 Ryckman, Robbins, Thornton & Cantrel(1982)이 개발하고 전형구(2009), 민왕식(2013), 정순일(2014)이 사용한 설문지를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다.

신체적 자기효능감은 인지된 신체능력 8문항, 신체적 자기표현감 4문항, 총 22문항으로 구성하였다. 심리적 행복감은 Lyubomirsky & Lepper(1999)가 개발하고 김충일, 권윤정(2018)이 활용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였으며, 단일요인으로 총 4문항으로 구성하였다. 주관적 체육교과 성취도는 장익영, 조건상(2016)의 연구에서 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였으며 단일요인으로 총 3문항으로 구성하였다.

Table 3. Results of confirmatory factor analysis for physical self presentation, psychological happiness and subjective physical education achievements

Latent variable	Measurement variables	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	α	AVA	C.R
Physical self- efficacy	Physical self-efficacy 12	1	0.786				
	Physical self-efficacy 11	0.898	0.638	11.352***			
	Physical self-efficacy 10	1.111	0.761	14.033***			
	Physical self-efficacy 6	0.773	0.588	10.355***	.927	0.593	0.884
	Physical self-efficacy 4	0.998	0.721	13.127***			
	Physical self-efficacy 3	1.199	0.824	15.487***			
	Physical self-efficacy 2	0.795	0.599	10.562***			
	Physical self-efficacy 1	1.06	0.827	15.552***			
	Physical self-efficacy 9	1	0.721		.914	0.501	0.651
	Physical self-efficacy 8	0.747	0.573	8.222***			
	Physical self-efficacy 7	0.942	0.685	9.42***			
	Physical self-efficacy 5	0.823	0.674	9.329***			
Psychological happiness	Psychological happiness 3	1	0.642		.901	0.503	0.795
	Psychological happiness 2	1.225	0.815	10.786***			
	Psychological happiness 4	0.958	0.484	7.231***			
	Psychological happiness 1	1.124	0.816	10.79***			
Subjective physical education achievement	Subjective physical education achievement 1	1	0.606		.926	0.569	0.724
	Subjective physical education achievement 2	0.513	0.50	6.201***			
	Subjective physical education achievement 3	0.63	0.561	6.925***			

$\chi^2=487.154$, $df=257$, $GFI=.910$, $AGFI=.923$, $NFI=.985$, $CFI=.914$, $RMSEA=.047$

3. 조사도구의 타당도와 신뢰도

본 연구의 연구모형을 검증하기 위해 AMOS 통계패키지 프로그램을 활용하여 추출된 설문문항과 측정항목들을 측정하고 정확히 사용하고자 하였으며, 개념타당성, 집중타당성, 판별타당성 등 설문문항의 타당성을 확보하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 측정도구의 신뢰성 및 타당성 분석 결과는 다음의 <Table 3>과 같다. 구체적으로 살펴보면 확인적 요인분석의 모형적합도를 검증한 결과 $\chi^2=487.154$, $df=257$, $GFI=.910$, $AGFI=.923$, $NFI=.985$, $CFI=.914$, $RMSEA=.047$ 으로 적합지수는 기준치를 모두 충족한 것으로 나타났다. 설문문항과 측정항목들의 개념 신뢰도를 확인하는 과정은 이론적으로 개념 신뢰도는 0.7이상, 분산추출지수(AVE)는 0.5이상이면 측정모형은 적합하다고 할 수 있다. 요인분석 결과 주요 요인 모두 분산추출지수(AVE)는 0.5이상으로 나타나 연구모형의 집중타당성이 확보되었다고 판단하였다.

4. 자료처리방법

본 연구의 연구모형을 검증하기 위해 SPSS 21.0과 AMOS 21.0 프로그램을 사용하였으며, 빈도분석(Frequency Analysis)

을 통해 인구통계학적 변인을 분석하였고 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)과 신뢰도 분석(Reliability analysis)을 사용하여 타당도와 신뢰도 분석을 실시하였다. 요인간의 관계를 분석하기 위하여 상관관계분석(Correlation Analysis)과 구조방정식모형(Structure Equation Modelling)을 사용하였다.

III. 연구결과

1. 각 변수간 상관관계 분석

<Table 4>는 구조방정식에 투입된 변수간의 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시한 결과로 신체적 자기효능감, 심리적 행복감, 주관적 체육교과 성취도는 모든 변인과의 관계에서 정(+)적인 관계에 있는 것으로 나타났다. 또한 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 자세히 살펴보면 흥미유지를 제외한 모든 요인에서 정적(+) 상관관계(.181~.532, $p<.01$)가 있는 것으로 나타났고, 상관관계 계수가 .85이하로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것을 확인하였다(Kline, 1998).

2. 가설의 검정 및 논의

앞서 검증된 측정모형을 기반으로 연구문제를 통해 구조모형을 형성하였고, 연구문제의 적합도를 검증하기 위하여 구조방정식모형분석을 실시하였다. 적합도 지수는 $\chi^2=292,869$, $df=145$, $GFI=.903$, $NFI=.978$, $CFI=.934$, $RMSEA=.048$ 로 나타나 전반적인 적합도 지수를 고려할 때, 본 연구의 적합도는 만족할 만한 수준인 것으로 나타났다. 또한 연구모형이 적합하다고 판단되어 가설 검증을 위하여 AMOS 18.0을 활용하여 <Table 5>와 같은 연구 결과가 도출되었다.

첫째, H1 “신체적 자기효능감은 심리적 행복감에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.”의 세부 가설인 “H1-1 인지된 신체능력은 심리적 행복감에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.”는 경로계수($\beta=.583$, $t=7.977$)의 통계적 유의성이 검증되어 채택되었다. “H1-2 신체적 자기표현은 심리적 행복감에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.”는 경로계수($\beta=.355$, $t=4.784$)의 통계적 유의성이 검증되어 채택되었다.

둘째, “신체적 자기효능감은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.”의 세부 가설인 “H2-1 인지된 신체능력은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.”는 경로계수($\beta=.613$, $t=5.564$)의 통계적 유의성이 검증되어 채택되었으며, “H2-2 신체적 자기표현은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.”는 경로계수($\beta=.187$, $t=2.101$)의 통계적 유의성이 검증되어 채택되었다.

셋째, H3 “심리적 행복감은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.”는 경로계수($\beta=.328$, $t=3.422$)의 통계적 유의성이 검증되어 채택되었다.

Table 4. Correlation analysis for variables

Variables	a	b	c	d
Perceived physical ability	1			
Physical self-expression	.265**	1		
Psychological happiness	.356**	.181**	1	
Subjective physical education achievement	.532**	.241**	.442**	1

**p<.01 a: perceived physical ability

b: physical self-expression

c: psychological happiness

d: subjective physical education achievement

Table 5. Suitability and hypothesis results of a research model

Path	Standardized Coefficients(β)	SE	CR(t)	Adoption status
Perceived physical ability → Psychological happiness	0.583	0.059	7.977***	Adoption
Physical self-expression → Psychological happiness	0.355	0.049	4.784***	Adoption
Perceived physical ability → Subjective physical education achievement	0.613	0.046	5.564***	Adoption
Physical self-expression → Subjective physical education achievement	0.187	0.031	2.101**	Adoption
Psychological happiness → Subjective physical education achievement	0.328	0.05	3.422***	Adoption

$\chi^2=292.869(df=145, p=.000)$, $GFI=.903$, $NFI=.978$, $CFI=.934$, $RMSEA=.048$

IV. 논 의

본 연구는 초등학생의 방과 후 체육 참여와 신체적 자기효능감, 심리적 행복감 및 주관적 체육교과성취도의 구조적 관계를 구체적으로 규명하였다. 이를 통해 초등학생의 체육활동에 대한 적극 참여를 독려할 수 있으며 보다 건강한 아동으로 성장 할 수 있는 기틀을 마련해 줄 수 있는 자료로 활용하는데 연구의 필요성 및 목적을 두고 연구를 진행한 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 가설 H1 ‘신체적 자기효능감은 심리적 행복감에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.’는 통계적 유의성이 확인되어 채택되었다.

신체적 자기효능감은 성격발전과 대인관계에도 긍정적인 영향을 주며, 자신이 가진 기술이나 지식을 보다 효율적으로 사용할 수 있는 능력으로(윤희철 등, 2015), Ruth(1993)의 연구를 살펴보면 신체적 자기 효능감은 운동참여 경험에 없는 집단에 비해 운동참여 경험이 있는 집단이 높게 나타났다고 하였다. 즉 운동 참여는 신체적 자기효능감을 향상시키고 심리적 행복감에도 긍정적인 영향을 주는 활동으로 볼 수 있다. 이같은 결과는 민왕식(2013)의 연구결과와 같은데, 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다. 박인실, 김영환(2011)의 연구에서도 신체적 자기효능감의 하위요인 중 인지된 신체능력이 심리적 행복감에 특히 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활체육 축구 동호회 참가자를 대상으로 연구한 안용덕, 박성화, 장유섭(2015)의 연구에서도 참가자의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 오리엔티어링 참가 청소년을 대상으로 연구한 한용재, 강현욱, 이만형(2014)의 연구에서도 신체적 자기효능감과 심리적 행복감의 관계 검증에서 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 정(+) 영향을 미치는 것으로 나타나 청소년에게 있어 신체적 활동은 신체적 자기효능감을 향상시켜주고 결국 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 또한 노인 댄스스포츠 참여자를 대상으로 연구한 서현자(2011)는 신체적 자기효능감이 심리적 행복감의 하위요인인 자신감, 몰입감, 자아실현감, 즐거움에 유의한 영향을 미친다고 하였으며, 최윤주(2013) 또한 신체적 자기표현감이 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그밖에도 박슬기(2018)는 참여빈도에 따라

서 자기효능감과 심리적 행복감이 증가한다고 하여, 빈도의 중요성을 강조한 바 있다.

이렇듯 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향에 관련된 많은 선행 연구결과(김정애, 2013; 민왕식, 2013; 서현자, 2011)를 종합해 보면 일관적으로 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 규칙적인 체육활동은 자기효능감을 향상시켜 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 주는 요인으로 증명되며, 초등학생들에게 체육활동은 필수적이며 규칙적으로 즐겁게 행해야 할 것이다.

둘째, 가설 H2 ‘신체적 자기효능감은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.’는 통계적 유의성이 확인되어 채택되었다.

이에 대해 권민혁(2001; 2015)은 신체적 능력이 우수하다고 인지하고 있는 초등학생들이 또래 사이에서 인기가 높다고 밝힌바 있다. 이러한 이유로는 체육교과 및 방과후 체육분야는 타 교과활동들과 달리 타인들과의 비교가 명확하고 우월성을 나타내기 쉽기 때문에 또래들에게 자신의 능력을 확실하게 인식시킬 수 있는 수단이 될 수 있기 때문이다. 즉 인지된 신체능력은 타인과의 비교가 가능하고 이러한 비교를 통해 자신감을 갖게 되며, 결국 주관적체육성취도에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

박문수(2015)의 연구에서도 체육 학업성취에 영향을 미치는 다양한 요인들 중에서 체육흥미, 체육학업성취효능감, 체육학업성취도에 긍정적인 영향을 미치며, 체육에 대한 실기에 집중력 있게 하는 것이 체육 학업성취를 높일 수 있는 요인임을 시사하였다. 뿐만 아니라 권민혁(2015)은 신체활동에서 뛰어난 능력을 보이는 초등학생들은 상대적으로 낮은 학생들보다 더 활동적이고, 자신감이 높으며, 주관적 체육교과 성취도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

체육학업성취를 높이기 위해서는 학습자가 체육활동을 열심히 하면 운동기술과 체력이 향상된다는 자기효능감을 기를 수 있게 해주고 체육 시험 및 평가, 점수 비교 등을 자주 시행하지 않는 환경을 만들어 주는 것이 필요하다 하겠다.

셋째, 가설 H3 ‘심리적 행복감은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.’는 통계적 유의성이 확인되어 채택되었다.

심리적 행복감은 개인의 행복도, 또는 생활에 만족하는 것을 측정할 것이라고 설명할 수 있으며, 운동을 규칙적으로 수행하는 습관을 가진 사람들이 사고가 보다 긍정적이고 삶에 있어서도 긍정적인 자세를 가지고 있어 심리적 행복감을 더 높게 느낀다고 언급된바 있다(이윤주, 2002).

또한 박지영(2009)은 스포츠는 신체를 건강하게 하고 정신을 건전하게 함양하도록 도와줌으로써 자아존중감의 근간인 자신감 형성에 중요한 역할을 담당한다고 보고하고 있다. 자아존중감이 높은 학생들이 학교생활에 자신감을 보이고 이는 학교 내에서의 관계형성 및 학교생활, 그리고 규범의 준수에도 긍정적인 영향을 미친다는 것이다(김보숙, 2009;

김순영, 2014; 김춘실, 2009; 신미, 2012; 최성범, 김덕임, 2011). 이러한 결과는 주관적인 체육교과에 대한 성취도 수준은 초등학생의 자아존중감을 높여주고, 이를 통해 학교에서의 긍정적인 관계형성과 학교생활의 적응에 있어서도 긍정적이라는 것을 알 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 초등학생의 방과 후 체육 참여와 신체적 자기효능감, 심리적 행복감 및 주관적 체육교과성취도의 구조적 관계를 구체적으로 규명하였다. 이를 통해 초등학생의 체육활동에 대한 적극 참여를 독려할 수 있으며 보다 건강한 아동으로 성장 할 수 있는 기틀을 마련해 줄 수 있는 자료로 활용하는데 연구의 필요성 및 목적을 두고 연구를 진행한 결과를 토대로 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 신체적 자기효능감은 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 신체적 자기효능감은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 심리적 행복감은 주관적 체육교과 성취도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 종합해보면 방과후 체육 참여 초등학생이 신체적 자기효능감을 통해 심리적 행복감과 주관적 체육교과 성취도에 유의한 영향을 미치며, 심리적 행복감이 주관적 체육교과 성취도를 강화 시키는 중요한 요인임을 알 수 있다.

아동기의 체력은 성인이 되어서도 영향을 미치기 때문에 아동기의 신체활동은 매우 중요하다. 이러한 신체활동을 통해 즐겁고, 행복한 가정생활 및 사회생활을 유지할 수 있다는 것은 아동들의 체육참여에 보다 긍정적인 요인이 될 수 있다.

따라서 체육학 분야 연구에서 도출된 내용을 바탕으로 아동들의 건강을 향상시킬 수 있는 의미 있는 연구와 시도들이 반드시 필요할 것으로 판단된다. 또한, 후속연구에서는 아동들의 체육활동이 보다 다양한 심리적, 정서적, 사회적 발달과의 구조적 관계를 규명할 수 있는 연구가 이루어지길 기대해본다.

참고문헌

- 고전규, 정구인(2010). 초등체육지도교사 유형에 따른 학생의 신체적 자기개념과 정서 및 수업만족도의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 21(3), 173-186.
- 박지영(2009). *중학생의 스포츠 활동 참가와 자기효능감 및 자아존중감의 관계*. 석사학위논문, 서울시립대학교 대학원.
- 교육부(2014). *모두가 행복한 교육 미래를 여는 창의인재*. 교육부.
- 교육부(2015a). *2015 개정교육과정 총론*(제2015-74호). 교육부.
- 교육부(2015b). *체육과 교육과정*(교육부 고시 제2015- 71호). 교육부.
- 교육부(2018). *2018 방과후학교 운영 현황 통계*.
- 교육부(2020). *2020년 학교체육 활성화 추진 기본계획*. 교육부.
- 구광수, 차효정, 홍예주 (2018). 골성숙 정도에 따른 중학생의 체

- 격, 골연령 및 예측신장 비교분석. *한국발육발달학회지*, 26(4), 449-453.
- 권민혁(2001). 아동의 운동능력과 또래지위의 관계. *한국스포츠사회학회지*, 14(2), 669-678.
- 권민혁(2015). 아동의 체육성적이 교우관계에 미치는 영향에 있어서 사회적 위축의 매개 효과. *한국초등체육학회지*, 20(4), 123-132.
- 김두한, 김남수, 김하영(2015). 인성교육을 위한 초등학교 태권도 방과후활동의 실행전략. *한국체육과학회지*, 24(4), 999-1010.
- 김민형(2019). *줄넘기 활동이 초등학교 학생들의 자아존중감과 학교생활만족감에 미치는 영향*. 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 김보숙(2009). *초등 방과 후 학교 체육 프로그램 참여실태*. 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 김순영, 곽재원(2014). 방과 후 초등학생의 체육활동 참여에 따른 자아존중감과 자기표현력이 학교생활적응에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 53(1), 105-116.
- 김정애(2013). *노인의 생활체육활동이 행복감에 미치는 영향*. 석사학위논문, 상지대학교 평화안보상담심리대학원.
- 김춘실(2009). 칭찬 집단상담프로그램이 중학생의 자아존중감, 또래관계 및 학교생활적응에 미치는 효과. *한국동서정신과학회지*, 12(1), 3-28.
- 김충일, 권윤정(2018). 어머니의 행동적 통제 변화패적이 학령전기 및 초등 저학년 아동의 학교적응, 학업수행능력, 주관적 행복감에 미치는 영향. *아동교육* 27(3), 207-221.
- 김학덕, 원형진(2018). 초등학생의 태권도 수련이 자기조절력과 사회성 발달에 미치는 영향. *무예연구*, 12(3), 37-59.
- 김현우(2018). *스포츠센터 이용자의 운동참여가 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향*. 석사학위논문, 경기대학교 대체의학대학원.
- 문화체육관광부(2019). *2017 체육백서*.
- 민왕식(2013). *여가스포츠 참가자의 운동열정, 신체적 자기효능감, 운동정서 및 심리적 행복감의 구조적 관계*. 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 박문수(2015). *일반계 남녀고등학교의 체육 성취도에 영향을 미치는 요인*. 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 박슬기(2018). *여자 중학생의 신체활동 참가유형이 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향*. 석사학위논문, 목포대학교 교육대학원.
- 박인실, 김영환(2011). 라인댄스 참여자들의 신체적 자기효능감과 건강증진행위가 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 24(5), 57-70.
- 서현자(2011). *댄스스포츠 참여여인의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향*. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 설준수(2010). *독서상당 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 자기표현능력향상에 미치는 효과*. 석사학위논문. 공주교육대학교 대학원.
- 손형구, 유종만(1997). 줄넘기 운동이 건강에 미치는 영향. *한국체육대학교 교양교육연구소 논문집* 2, 107-121.
- 신미(2012). 초기 청소년의 사회적 관계, 자아존중감, 삶의 만족, 학교생활적응간의 관계 분석. *한국아동학회지*, 33(1), 81-92.
- 안용덕, 박성화, 장유섭 (2015) 생활체육 축구동호회 참가자의 운동열정과 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향, *한국스포츠학회지*, 13(2), 177-190.
- 오수라(2011). *초등학생의 방과 후 체육활동 참여가 스트레스 및 학교생활적응과의 관계*. 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 유은주, 최동재, 김병태, 한승훈(2015). 초등학교 아동의 공격행동 개선을 위한 태권도 프로그램의 효과. *세계태권도문화학회지*, 11, 27-39.
- 윤승욱(2019). *운동량 세계 꼴찌, 이것이 미래 경쟁력*. 동아일보, 11월 29일자.
- 윤희철, 강현우, 이지향(2015). 신체활동 정도가 청소년의 신체적 자기효능감과 자아탄력성에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 54(1), 163-171.
- 이명운(2010). *방과 후 신체활동 참여와 자아존중감 및 사회성에 관한 연구*. 석사학위논문, 상주대학교 산업대학원.
- 이윤주(2002). *신체적 자아개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도의 관계*. 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 이종욱, 정진성, 김영식(2014). 다문화가정 초등학생의 스포츠 활동참가와 학교생활적응 관계분석. *학습자중심교과교육연구*, 14(2), 131-146.
- 이창열, 임중은(2009). 초등학생의 방과 후 학교 체육활동 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향. *한국초등체육학회지*, 15(1), 53-67.
- 임인수(2001). 노인스포츠 참여가 자아존중감, 고독감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국스포츠사회학회지*, 14(2), 385-398.
- 장익영, 조건상(2016). 초등학생의 주관적 체육교과 성취도와 학교생활적응의 관계: 자아존중감과 자아탄력성의 매개 효과 검증. *한국초등체육학회지* 22(1), 93-104.
- 전주영(2016). *고등학생의 스포츠 활동 참여유무가 운동열정과 심리적 행복감에 미치는 영향*. 석사학위논문, 경기대학교 교육대학원.
- 전형구(2009). *댄스스포츠 참여동기가 효능감 성취감 및 행복감에 미치는 영향*. 박사학위논문, 서남대학교 대학원.
- 정순일(2014). *신체적 자기효능감에 따른 자기통제 피드백의 적정제시방법*. 박사학위논문, 동의대학교 대학원.
- 조한무, 엄혁주(2014). 초등학생의 방과 후 스포츠 참여정도와 품성 및 학교생활 적응 분석. *한국초등체육학회지*, 19(4), 125-137.
- 존 레이티, 에릭 헤이거먼 저, 이상헌 역(2012). *운동화 신은 뇌*. 서울: 북심.
- 채진석, 신진이(2015). 한국아동·청소년의 시기에 따른 체격·체력 추이분석. *한국체육측정평가학회지*, 17(3), 23-38.
- 최성범, 김덕임(2011). 고등학생의 생활스포츠 참가가 가족건강성, 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 9(1), 167-178.
- 최윤주(2013). *중학생의 방과 후 체육활동 재미요인과 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감의 관계*. 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 한용재, 강현욱, 이만형(2014). 오리엔티어링 참여 청소년들의 재미요인에 따른 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감의 관계 검증. *한국체육과학회지*, 23(5), 221-232.
- L. M. Wankel & B. G. Berger. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *J. Leis. Res.*, 22(2), 167-182.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S.(1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Ruth, A. N. (1993). *The effect of adventure education over time on physical self-efficacy and task specific of college students*.

University of Northern Colorado.
Ryckman, R. M., Robbins, M. A., Thornton, B. & Cantrell,
P.(1982). Development and validation of a Physical Self-
Efficacy Scale, *Journal of Personality and Social Psychology*,
42(5), 891-900. being, 1(1), 3-22.
Wankel, L. M., & Berger, B. G.(1990). The psychological and

social benefit of sport and physical activity. *J Leis Res* 22(2),
167-182.

논 문 투 고 일 : 2020년 03월 31일
논문심사완료일 : 2020년 04월 22일
논문게재확정일 : 2020년 04월 23일