



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

석사학위논문

고등학교 학교스포츠클럽 활동과  
신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 관계

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

이 유 주

2018년 8월

고등학교 학교스포츠클럽 활동과  
신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 관계

지도교수 이 세 형

이 유 주

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2018년 6월

이유주의 교육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장 言者高 潤錫 (인)  
위 원 박 형 란 (인)  
위 원 李 世 衡 (인)

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

2018년 8월



<국문초록>

# 고등학교 학교스포츠클럽 활동과 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 관계

이 유 주

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

지도교수 이 세 형

본 연구는 J도 소재 고등학생을 대상으로 학교스포츠클럽 활동참여와 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 관계를 규명하고, 학교스포츠클럽 참여의 효과를 검증하고자 하였다. 이를 위하여 J도 소재 고등학생 236명을 대상으로 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감과 관련된 자기 평가식 설문지를 활용하여 자료를 수집하였다. 수집된 자료의 통계 분석은 SPSS ver. 22.0을 이용하여 신뢰도 분석, 탐색적 요인분석, 독립 T-test 및 일원분산분석, 상관관계 분석 등을 실시하였고, 다음과 같은 주요 결과를 얻었다. 첫째, 설문지의 신뢰도 검증을 위한 Cronbach'a값을 산출한 결과, 신체적 자기효능감  $r=.916$ , 사회적 효능감  $r=.909$ 으로 나타나 신뢰성이 높은 것으로 나타났다. 둘째, 측정항목 간 차이검증을 위해 독립표본 T-test와 일원분산분석을 실시한 결과, 성별에 따른 신체적 자기효능감의 차이검증에서 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력은 남학생이 여학생보다 높게 나타났으나, 신체적 자기표현 자신감에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 학년에 따른 신체적 자기효능감의 인지된 신체능력과 신체적 자기표현 자신감에서는 통계적으로 유의한 차

이가 나타나지 않았다. 성별에 따른 사회적 효능감의 차이 검증에서 사회적 효능감의 하위 요인인 사회성 효능감과 관계성 모두 남학생이 여학생 보다 높게 나타났으며, 학년에 따른 사회적 효능감의 차이검증에서는 3학년이 1,2학년 보다 높게 나타났다. 활동여부에 따른 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감에서는 참여자가 비참여자 보다 모든 요인에서 높게 나타났다. 셋째. 신체적 자기효능감과 사회적 효능감 간의 상관관계 분석을 실시한 결과, 관계의 방향은 정(+)의 방향으로 나타나 영향을 미치는 것으로 상관성이 있는 것으로 나타났다. 결론적으로 고등학생의 학교스포츠클럽 참여는 학생들의 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감에 긍정적인 효과를 주는 것으로 판단될 수 있었으며, 이는 학생들에게 적극적인 신체활동을 권장하여 청소년시기의 건강한 신체 및 정서의 발달을 지향하고, 나아가 사회적으로 완성된 인간의 형성을 도모할 수 있는 역할을 한다고 판단할 수 있다.

# - 목 차 -

|                          |    |
|--------------------------|----|
| <b>I. 서 론</b> .....      | 1  |
| 1. 연구의 필요성 .....         | 1  |
| 2. 연구의 목적 .....          | 4  |
| 3. 연구의 가설 .....          | 4  |
| 4. 연구의 제한점 .....         | 4  |
| 5. 용어의 정의 .....          | 5  |
| <b>II. 이론적 배경</b> .....  | 6  |
| 1. 청소년 체육의 필요성 .....     | 6  |
| 2. 학교스포츠클럽 .....         | 8  |
| 3. 자기효능감 .....           | 17 |
| 1) 자기효능감 .....           | 17 |
| 2) 신체적 자기효능감 .....       | 21 |
| 3) 사회적효능감 .....          | 22 |
| 4. 선행연구 고찰 .....         | 24 |
| <b>III. 연구 방법</b> .....  | 26 |
| 1. 연구 대상자 .....          | 26 |
| 2. 조사도구 및 방법 .....       | 27 |
| 1) 신체적 자기효능감의 조사도구 ..... | 27 |
| 2) 사회적 효능감의 조사도구 .....   | 30 |
| 3) 설문지의 구성 .....         | 32 |
| 3. 연구 절차 .....           | 33 |
| 4. 자료처리 .....            | 34 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>IV. 연구 결과</b> .....              | 35 |
| 1. 인구통계학적 특성에 따른 신체적 자기효능감 .....    | 35 |
| 2. 인구통계학적 특성에 따른 사회적 효능감 .....      | 37 |
| 3. 학교스포츠클럽 활동여부에 따른 신체적 자기효능감 ..... | 39 |
| 4. 학교스포츠클럽 활동여부에 따른 사회적 효능감 .....   | 40 |
| 5. 신체적 자기효능감과 사회적 효능감의 상관관계 .....   | 41 |
| <br>                                |    |
| <b>V. 논의</b> .....                  | 42 |
| 1. 인구통계학적 특성에 따른 신체적 자기효능감 .....    | 42 |
| 2. 인구통계학적 특성에 따른 사회적 효능감 .....      | 44 |
| 3. 학교스포츠클럽 활동여부에 따른 신체적 자기효능감 ..... | 45 |
| 4. 학교스포츠클럽 활동여부에 따른 사회적 효능감 .....   | 46 |
| 5. 신체적 자기효능감과 사회적 효능감의 상관관계 .....   | 47 |
| <br>                                |    |
| <b>VI. 결론 및 제언</b> .....            | 48 |
| 1. 결론 .....                         | 48 |
| 2. 제언 .....                         | 50 |
| <br>                                |    |
| <b>참고문헌</b> .....                   | 51 |
| <br>                                |    |
| <b>부록</b> .....                     | 57 |
| 1. 설문지 .....                        | 57 |

## - 표 차례 -

|   |    |
|---|----|
| < 표 1 > 학교스포츠클럽과 학교 운동부 비교 .....          | 9  |
| < 표 2 > 학교스포츠클럽 교육청 등록률 현황 .....          | 10 |
| < 표 3 > 학교운동부, 학교스포츠클럽, 지역스포츠클럽 비교 .....  | 16 |
| < 표 4 > 연구 대상자 분석 .....                   | 26 |
| < 표 5 > 신체적 자기효능감의 타당도 및 신뢰도 분석 .....     | 29 |
| < 표 6 > 사회적 효능감의 타당도 및 신뢰도 분석 .....       | 31 |
| < 표 7 > 설문지 주요 구성 내용 .....                | 32 |
| < 표 8 > 성별에 따른 신체적 자기효능감 .....            | 35 |
| < 표 9 > 학년에 따른 신체적 자기효능감 .....            | 36 |
| < 표 10 > 성별에 따른 사회적 효능감 .....             | 37 |
| < 표 11 > 학년에 따른 사회적 효능감 .....             | 38 |
| < 표 12 > 학교스포츠클럽 활동여부에 따른 신체적 자기효능감 ..... | 39 |
| < 표 13 > 학교스포츠클럽 활동여부에 따른 사회적 효능감 .....   | 40 |
| < 표 14 > 신체적 자기효능감과 사회적 효능감의 상관관계 .....   | 41 |



## - 그림 차례 -

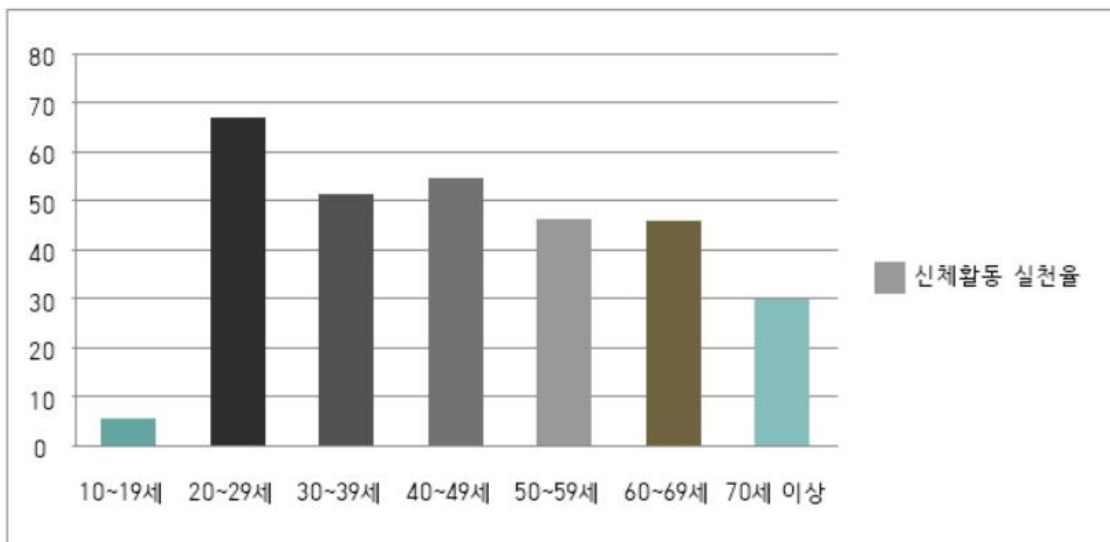
|   |    |
|---|----|
| < 그림 1 > 한국인 연령대별 유산소 신체활동 실천율 .....                      | 1  |
| < 그림 2 > 학교스포츠클럽의 역할 및 기능 .....                           | 11 |
| < 그림 3 > 학교운동부, 학교스포츠클럽, 지역스포츠클럽 비교 .....                 | 16 |
| < 그림 4 > 효능기대와 결과기대에 대한 조작적 개념의 틀 .....                   | 18 |
| < 그림 5 > 다양한 유형의 효능감과 수행결과의 기대가 행동과 정서상태에<br>미치는 영향 ..... | 20 |
| < 그림 6 > 연구절차 .....                                       | 33 |

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

오늘 날, 인간은 빠르고 혁신적인 과학기술의 발달을 통해 풍요롭고 여유로운 삶을 영위하게 되었고, 이를 통해 형성된 편리한 생활환경은 인간에게 운택한 삶의 제공 및 삶의 만족도를 증가시키는데 기여한다. 하지만 인간의 편리를 위한 환경의 발전은 인간의 비활동적인 생활습관, 좋지 못한 식습관 패턴으로 인한 영양의 불균형, 비만 등의 문제를 초래한다.

2013년 교육부의 ‘학교건강검사 표본조사’에 의하면 지난 10년간 청소년의 체격은 향상되었으나, 청소년의 체력은 저하되었고, 비만율은 지속적으로 증가하고 있다고 보고하였다(박남희, 이해정, 2002). 또한 보건복지부의 ‘2015년 국민건강통계’ 자료에 의하면, 한국의 10대 청소년(13~18세, 5.4%)의 신체활동 실천율은 20대(19~29세, 66.7%)에 비해 현저히 낮은 실천율을 보이고 있으며, <그림 1>과 같다.



<그림 1>. 한국인 연령대별 유산소 신체활동 실천율

2016년 보건복지부의 ‘청소년 비만 통계’ 자료에서는 한국 청소년 6명 중 1명은 비만인 것으로 나타나 청소년기의 비만 및 신체활동의 부족은 그 문제가 심각하다고 인식할 수 있다.

신체활동의 부족과 관련한 원인은 매우 다양하며, 그 중에는 컴퓨터 게임 및 스마트폰의 심각한 의존, 여가활동 시간의 부족 등이 있다. 통계청의 ‘2017년 청소년 통계’ 자료에 따르면 청소년의 스마트폰 과의존 위험군 비율은 30.6%로 전체의 30% 이상의 높은 수준을 차지하고 있어 예방대책 마련이 시급하다고 보고하였다(통계청, 2017).

신체활동의 부족에 관한 또 다른 원인으로 과도한 학습으로 인해 학생이 느끼는 부담감 등에 의해 나타나는 심리·정서적 측면의 부정적인 영향을 설명할 수 있다(최인재, 모상현, 2013). ‘아동·청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안 연구’에서는 아동·청소년 스트레스의 원인으로 학업문제에 대한 스트레스가 63.5%로 가장 높았고, 진로문제가 46.3%, 외무 40.4%, 부모와의 관계 38.2% 순으로 나타나 학생들의 학업스트레스가 심각하다고 보았다. 또한 현행 교육과정이 입시 위주로 진행되고 있어 학생들에게 주지교과에만 집중하도록 유도하고 있으며, 이러한 결과는 학생들을 사교육으로 내몰리게 한다고 보았다(유찬미, 최연재, 정연택, 2015).

이렇듯, 다양한 원인으로 인해 학생들의 운동 참여 시간 및 운동량은 세계건강기구(WHO)가 제시한 ‘신체활동 국제지침’의 청소년기 권장 활동량(주3회 이상, 30~60분 정도의 중강도 운동)보다 현저히 부족한 것으로 볼 수 있으며, 이는 청소년의 비만을 증가를 촉진시키는 촉매로써 작용한다(WHO, 2013).

오수용, 최문기, 김진홍(2013)은 청소년기 신체활동의 부족 현상은 신체 및 정서, 인지적 측면에서 부정적인 변화뿐만 아니라 스트레스 호르몬에도 부정적인 영향을 주어 청소년기의 건강한 정서를 함양하기에 어려움이 있을 것으로 보았다.

앞서 언급한 청소년기의 신체활동의 부족 현상을 예방하기 위해서는 학생들에게 다양한 스포츠 활동의 참여 기회를 제공하여 신체적·정신적 욕구를 해소시켜주고, 자기계발과 더불어 자아실현을 도모할 수 있도록 해야 할 것으로 보이며, 국가는 국가적인 차원에서 다방면으로 운동을 통한 건강한 국민을 기르기 위해 생활체육과 평생체육을 모든 국민에게 권장해야 할 것으로 보았다(박윤기, 2013).

현재 학교 현장에 도입되어있는 스포츠제도는 1인 1학교스포츠클럽과 7560+ 등

이 있으며, 이러한 제도를 보다 적극적으로 활성화시켜 많은 학생들이 스포츠 활동에 참여할 수 있도록 기여해야 할 것으로 사료된다. 그 중 ‘학교스포츠클럽’ 제도는, 2007년에 그 명칭이 공식적으로 사용되었으며, 건강하고 활기찬 학교 문화 조성과 학교 운동부 문화 개선의 목적으로 학교 현장에 도입되어 대한민국 학교 체육 진흥법에 따라 체육활동에 흥미와 취미를 가진 동일 학교 학생들로 구성된다(교육인적자원부, 2007).

학교스포츠클럽 활동에서 가장 중요한 요인 중 하나는 학생들의 자발적이고 자율적인 신체활동의 참여를 이야기 할 수 있다(이건우, 원미애, 2013). 신체활동의 참여에 있어 학생은 본인의 신체적·사회적 능력을 어떻게 인지하느냐에 따라 자신의 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감은 결정된다(유찬미, 최연재, 정연택, 2015). 여기서 말하는 신체적 자기효능감은 자신의 신체를 이용하여 신체적 수행 혹은 운동과제를 수행함에 있어 긍정적인 영향력을 행사하는 자신의 신체능력 수준을 의미하며(Ryckman, 1982), 사회적 효능감은 사회 환경 속에서 필수적으로 인간이 가져야 할 대인관계의 유지, 긍정적 신념, 사회의 구성원으로서 필요한 사회적인 능력 및 상호작용 등을 포함하는 용어를 의미한다(Bandura, 1977).

이렇듯, 학생의 학교스포츠클럽 활동의 참여는 학생의 건강체력 및 인지·정서적 측면에 있어서 긍정적인 영향을 가져다준다(김문명, 2011). 학교스포츠클럽 활동을 통해 청소년들은 신체·인지·사회적 측면에서의 발달을 촉진할 수 있으며, 스트레스와 우울감, 불안감, 자존심 등 정서적 측면에서도 긍정적인 효과를 받을 수 있고, 더 나아가 스포츠를 통한 협동심과 협력을 터득하여 상대방에 대한 존중과 매너, 소속된 팀에 대한 소속감을 가질 수 있다(임번장, 2000).

따라서 본 연구는 학생들의 학교 스포츠클럽 활동과 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 관계를 규명하는데 목적을 갖는다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 고등학교 학생들의 학교 스포츠클럽 활동과 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 관계를 규명하는데 그 목적을 갖는다.

## 3. 연구의 가설

본 연구의 목적을 규명하기 위한 가설은 다음과 같다.

- 1) 학교스포츠클럽 참여 고등학생의 인구통계학적 특성에 따라 신체적 자기효능감과 사회적 효능감에 차이가 있을 것이다.
- 2) 학교스포츠클럽 활동 여부에 따라 신체적 자기효능감과 사회적 효능감에 차이가 있을 것이다.
- 3) 학교스포츠클럽 활동과 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 관계에 있어 차이가 있을 것이다.

## 4. 연구의 제한점

본 연구를 수행함에 있어 몇 가지의 연구의 한계가 수반되어진다.

- 1) 본 연구의 대상자는 J도 소재 총 4곳의 고등학교 학생으로 제한하였다.
- 2) 개인의 운동 능력에 따른 개인차를 충분히 고려하지 못 하였다.

## 5. 용어의 정의

### 1) 학교스포츠클럽

교육인적자원부(2007)는 ‘학교스포츠클럽’을 학교에서 시행하는 방과 후 활동 체육 프로그램이라고 칭하고, 방과 후 학교, 방과 후 자율 체육 활동, 체육 동아리 활동, 과외 체육 활동 등을 총체적으로 설명하는 용어로 정의하였다. 학교스포츠클럽은 학생의 자발적인 의사결정에 의해 참여하는 신체활동을 의미하며, 학교스포츠클럽에 참여하는 모든 학생들은 일반 학생으로 구성되어진다.

### 2) 신체적 자기효능감

신체적 자기효능감은 자신의 신체를 이용하여 신체적 수행 혹은 운동과제를 수행함에 있어 긍정적인 영향력을 행사하는 자신의 신체능력 수준을 의미한다. 신체적 자기효능감의 하위요인 중 ‘인지된 신체능력’은 신체활동 수행 혹은 운동과제를 수행해 낼 수 있는 인지된 능력을 의미하며, ‘신체적 자기표현 자신감’은 신체적 수행 혹은 운동과제와 관련된 기술의 표현과 그것을 타인에게 보여줌으로써 그것을 평가를 받을 수 있는 자신만의 자신감 수준을 의미한다(Ryckman, 1982).

### 3) 사회적 효능감

사회적 효능감이란 사회 환경 속에서 필수적으로 인간이 가져야 할 대인관계의 유지, 긍정적 신념, 사회의 구성원으로서 필요한 사회적인 능력 및 상호작용 등을 포함하는 용어를 의미하며, 사회적 효능감의 하위요인 중 사회성 효능감이란 사회 생활의 다양한 모임들에서 분위기를 부드럽게 하고, 사교적 행동을 얼마나 잘 할 수 있는가를 측정하는 요인이며, 관계성 효능감은 부모나 자녀, 친구, 친척 등 중요한 사람들과의 관계를 얼마나 잘 유지시킬 수 있는가를 측정하는 요인이다. (Bandura, 1977).

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 청소년 체육의 필요성

체육은 신체활동을 통한 교육, 계획적이고 의도적인 신체활동을 통한 인간 행동의 변화라고 정의되어진다. 또한 인간에게 있어서 신체활동은, 삶을 영위하게 만드는 매체이자 삶을 살아가는데 필수적인 요소로 해석할 수 있다.

현대의 많은 청소년들은 심신의 조화로운 발달 단계에 속해있음에도 불구하고 학업에 대한 과한 스트레스를 안고 살아가고 있다(유찬미, 최연재, 정연택, 2015).

과도한 학습으로 인해 학생들의 심리적·정서적 측면에서 발생하는 부정적인 영향이 발생한다고 보았으며(최인재, 모상현, 2013), 체육활동의 부족으로 인해 발생하는 청소년비만과 체력의 저하, 외모지상주의의 피해로 인한 왕따 및 자살 등의 청소년 사회 문제로 그 문제가 심각한 상황이다(이용식, 남윤신, 2011). 2013년 교육부의 ‘학교건강검사 표본조사’에 의하면 지난 10년간 청소년의 체격은 향상되었으나, 청소년의 체력 저하 및 비만과 관련된 문제가 꾸준히 증가하고 있다고 보고하였다(박남희, 이해정, 2002).

보건복지부의 ‘2015년 국민건강통계’ 자료에 의하면, 한국의 10대 청소년(13~18세, 5.4%)의 신체활동 실천율은 20대(19~29세, 66.7%)에 비해 현저히 낮은 실천율을 보이고 있으며, 2016년 보건복지부의 ‘청소년 비만 통계’ 자료에서는 한국 청소년 6명 중 1명은 비만인 것으로 나타나 청소년의 비만 문제가 꾸준히 제기되어지고 있어 그 문제가 심각하다는 것을 인식할 수 있다.

이러한 결과를 토대로 생각해보았을 때, 현재 우리나라 청소년들의 신체활동율은 낮은 수준에 머물러 있다고 볼 수 있다. 신체적 가치 측면에서 유아기를 거쳐 청년기에 다다를 때까지 인간에게는 다양한 신체활동이 필요하며, 특히 청소년 시

기는 신체활동에 할애되는 시간의 비율이 가장 많은 시기로 볼 수 있으며, 또한 스포츠 활동에서 학습되는 다양한 경험을 통해 일상생활의 모든 환경 속에서 발생하는 문제들을 해결할 수 있는 문제해결능력을 습득하기 때문에 모든 청소년은 스포츠 활동에 참가 할 필요가 있다(박윤진, 2013). 이처럼 체육활동의 참여는 청소년들의 심동적·인지적·정의적·사회적 부분에 있어서 긍정적이고 건강한 인격 형성과 전인적인 성장을 도모하며, 나아가 인간의 삶 전체를 윤택하고 풍요롭게 만드는 원동력의 역할을 한다고 볼 수 있다.



## 2. 학교스포츠클럽

### 1) 학교스포츠클럽의 개념

학교스포츠클럽은 학교에서 정규체육수업 외에 시행하는 방과 후 활동 체육 프로그램이라고 칭하고, 방과 후 학교, 방과 후 자율 체육 활동, 체육 동아리 활동, 과외 체육 활동 등을 총체적으로 설명하는 용어로 정의하였다. 학교스포츠클럽에 참여하는 모든 학생들은 대한체육회에 등록되어있는 선수를 제외한 일반 학생을 대상으로 구성되며, 학생의 자율적이고 자발적인 의사결정에 의해 참여를 기반으로 운영되는 조직적인 형태의 제도이다(교육인적자원부, 2007; 교육과학기술부, 2011).

학교스포츠클럽은 크게 2가지 차원에서 그 배경을 설명할 수 있다. 첫째, 모든 학생들에게 신체활동 참가의 기회를 제공하는 것이며, 둘째, 학교 운동부의 문화적 개선을 희망하고, 운동부 본래의 교육적 활동을 부활시키기 위한 것으로 설명된다(교육인적자원부, 2007).

즉, 모든 학생들에게 부여되는 신체활동의 권리는 청소년 시기의 운동부족 문제의 해결과 학교 체육 교육에 당면한 교육환경의 변화에 대응하여 활기차고 건강한 학교문화를 조성하고자 함이라고 볼 수 있으며, 나아가 기존의 학교 운동부가 갖고 있는 각종 부적절한 문제들을 해결하기 위해 국가적 차원에서 부여한 권리로 설명되어진다(교육인적자원부, 2007). 학교스포츠클럽과 학교 운동부는 성격 및 대상에서 <표 1>과 같은 차이를 보인다.

<표 1>. 학교스포츠클럽과 학교운동부 비교

| 구분   | 학교스포츠클럽  | 학교운동부  |
|------|--|--|
| 성격   | ‘보는’스포츠 → ‘하는’스포츠<br>생활체육<br>일반학생의 자율적인<br>체육활동 활성화<br>1인 1학교스포츠클럽 | 경기력 향상 → 국위선양<br>전문체육<br>전문체육인을 희망하는<br>학생들의 활동<br>1교 1기 |
| 대상   | 일반학생   | 학생선수 (대한체육회 등록 선수)                                       |
| 주무부처 | 교육과학기술부  | 대한체육회  |
| 종목   | 축구, 농구, 배드민턴, 탁구,<br>소프트볼, 인라인, 뉴스포츠,<br>야구, 육상, 볼링 등              | 인기/ 비인기 종목으로 구분<br>인기 : 축구, 야구, 농구 등<br>비인기 : 체조, 투기종목 등 |
| 대회   | 교육청, 지자체, 언론 등에서<br>산발적으로 대회 개최                                    | 전국(소년)체육대회 등 체육회,<br>교육청 중심으로 대회 개최                      |

따라서 학교스포츠클럽은 학교 현장에서 모든 학생들의 스포츠 활동 참여에 있어서 자발성과 자율성을 전제 하에 ‘보는’스포츠에서 ‘하는’ 스포츠로의 전환을 촉진하며, 학생들의 건강체력 향상, 운동부 운영의 부정적인 문제의 개선과 학생들의 체육 활동 침체에 대한 문제를 극복할 수 있는 대표적인 대안 중 하나로 제시되었다(박윤기, 2013).

## 2) 학교스포츠클럽의 필요성

학교체육 및 일반 학생들의 자율체육활동의 활성화와 체력 증진을 위해 추진되기 시작한 학교스포츠클럽 제도는 적극적으로 학교현장에서 학생들에게 스포츠 활동을 권장하면서 점차 그 크기가 증가하여 각 시도교육청에 등록하는 스포츠클럽 팀 또한 늘어나기 시작하였다<표 2>.

<표 2>. 학교스포츠클럽 교육청 등록률 현황

(단위 : 년)

| 2007 | 2008  | 2009  | 2010  | 2011  | 2012  | 2013  | 2014  | 2015  |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 8.1% | 17.1% | 27.4% | 37.6% | 45.0% | 48.3% | 54.8% | 65.2% | 68.8% |

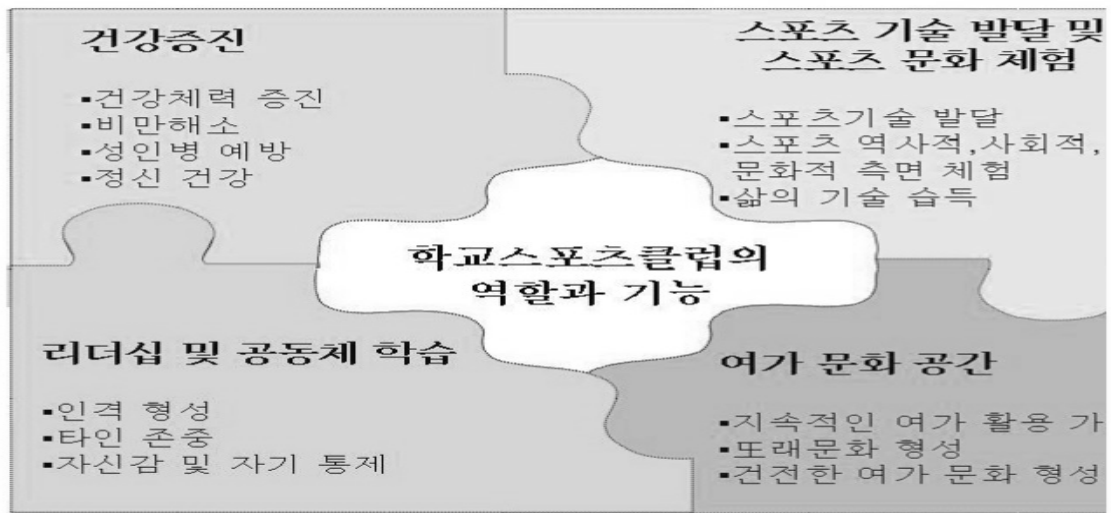
그러나 학교스포츠클럽 활성화의 긍정적인 변화와 함께 학교스포츠클럽과 관련한 다양한 문제점이 부각되기 시작하였다(교육과학기술부, 2011). 먼저 지나친 입시위주의 교육환경 및 교육과정이다. 입시위주의 교육은 학생들에게 학업 및 진로에 대한 부담감과 불안감을 조성하여 주지교과에만 집중하게 만드는 경향이 있어 스포츠 활동 참여에 부정적인 영향을 미치게 된다(유찬미, 최연재, 정연택, 2015). 또한 대회개최 위주의 재정지원으로 운영 및 관리를 위한 재정지원의 부족, 교사·학부모·학생 등의 교육공동체의 중요성 인식 부족, 다양한 종목과 대상을 위한 프로그램 구성의 부족(교육과학기술부, 2011; 김선희, 허현미, 2008; 진정선, 윤양진, 2010) 등의 재정적·행정적·인적·물적 차원에서의 문제로 인해 많은 청소년들이 지속적인 스포츠 활동에 참여하는데 있어 어려움을 겪게 하고 있다. 이렇듯 여러 문제점이 언급됨에도 불구하고 학교스포츠클럽이 청소년들에게 권장되는 이유는 다양한 학자들의 근거에 의해 설명할 수 있다.

먼저 청소년들에게 있어 스포츠를 통한 신체활동은 신체적·사회적 발달의 촉진과 대처능력·공동체 능력을 함양해주는 중요한 매개체 역할을 한다고 보았으며(박윤진, 2013), 교우 간 관계형성과 원만한 학급생활, 교사와의 긍정적인 상호작용 등 학교생활의 만족도를 높이는데 크게 기여한다고 보았다(이제행, 김현식, 2006).

또한 청소년기의 스포츠 참여에 대한 중요성은 삶의 단계의 어떠한 시기보다 신체적·인지적·정서적 즉, 전인적인 경험을 체험하게 함으로써 건강한 신체와 건전한 사고방식을 도모할 수 있다고 보았다(박준억, 박상섭, 정재원, 2015).

### 3) 학교스포츠클럽의 역할 및 기능

학교스포츠클럽은 학교의 모든 학생들이 체육 활동에 자율적이고 자발적으로 참여할 수 있도록 하기 위해서 결성된 조직체이다. 학교 현장에서 학생들은 학교스포츠클럽 활동을 통해 개인적·사회적·교육적·문화적 측면에서 건강의 증진과 스포츠 기술의 발달, 스포츠 문화체험, 리더십과 공동체의 학습, 여가를 위한 문화 공간의 제공 등의 다양한 역할과 기능을 기대할 수 있다<그림 2>.



<그림 2>. 학교스포츠클럽의 역할 및 기능 (교육인적자원부, 2007)

#### ① 건강증진

건강이란, 정신적 혹은 육체적으로 아무런 탈이 없고 튼튼하고 건강한 상태를 의미한다. 현대사회는 개개인이 자신의 건강과 활기찬 라이프스타일을 유지하고, 증진할 수 있도록 스마트 매체를 활용한 각종 편의시설 및 매체를 지속적으로 형성하고 있다.

하지만 이로 인해 인간의 움직임은 매우 급속히 줄어들고, 다양한 질환에 쉽게 노출되며, 또한 음식문화의 발전으로 인해 풍족한 삶을 영위하는 대신, 고열량의 음식

섭취 등으로 인한 비만에 대한 문제점을 갖게 된다(허은정, 심재은, 윤은영, 2017).

제주도교육청의 2015년 도내 초·중·고 학생에 대한 전수조사 결과, 제주도 내 청소년의 비만율은 2011년 9.8%에서 2016년 15.3%로 5년 전 보다 5.8% 증가하였다고 보고되었으며, 제주도 내 유아, 초중고 학생 약 8만 9000명을 대상으로 과체중 이상 학생 분포 조사 결과에서도 과체중 이상의 학생은 약 3만명으로 전체의 33.4%가 과체중 이상으로 집계되었다(제주도교육청, 2015).

제주도 내 학생들의 비만율이 각 지역과 비교해보았을 때, 높은 수치를 나타내는 이유는 크게 2가지로 압축되어 있는데, 첫째, 높은 ‘비건강 식습관’과 둘째, ‘낮은 건강 운동습관 실천율’이다. 한국교육개발원의 ‘2014년 전국 초중고 건강검사 결과분석’ 자료에 의하면, 제주도의 비 건강 식습관 보유율은 61.1%(전국평균 59.9%)인 반면 건강식습관은 22.7%(전국평균 28.7%)에 불과하다. 추가적으로 하루 3시간 이상 격렬한 신체활동 실천율인 ‘건강한 운동 습관’도 전국 평균 38.1% 보다 낮은 35.5%로 1위인 서울의 43%에 견주었을 때, 낮은 편이라고 할 수 있다.

이처럼 청소년기의 권장 체력의 저하 문제 및 운동 부족 현상은 매년 제기되어지고 있는 문제임에도 불구하고 나아지지 않는 모습을 보인다. 청소년 시기에 과체중 혹은 비만일 경우에 80% 정도가 성인기에 비만이 될 확률이 높고, 당뇨, 고혈압, 심장질환 등 질환들에 쉽게 노출될 위험이 있다(허은정, 심재은, 윤은영, 2017). 따라서 청소년 시기의 신체활동 저하는 개인적 문제가 아닌, 가정·학교·국가 등 다방면에서 논의가 되어야 할 것으로 보인다.

위의 결과를 토대로 생각해보았을 때, 학교에서는 학생들의 건강을 위한 신체활동의 중요성을 무엇보다 강조해야 하며, 평생 체력의 기초를 가질 수 있도록 신체활동을 할 수 있는 다양한 환경을 학생들에게 제공해야만 할 것이다. 청소년기의 신체활동은 체중조절 및 만성질환을 예방할 수 있는 효과가 있으며, 자신감과 자존감 등의 심리적·정서적·인지적인 측면과 신체적인 요소 즉, 건강과 체력 등에도 긍정적인 효과가 있다고 보고되었다(김영택, 2006).

즉, 청소년들의 학교스포츠클럽 참여는 개인의 전인적인 발달을 촉진시킴과 동시에 사회생활의 적응에 필요한 역할과 태도 등의 사회화를 불러일으키며, 건강체력 향상과 건강한 정서함양에 긍정적인 효과를 미치기 때문에, 스포츠 활동은 청소년기에 있어 권장되어야 한다고 볼 수 있다(김영택, 2006).

## ② 스포츠 기술의 발달과 스포츠 문화의 체험

스포츠에는 스포츠 고유의 지식과 개념, 가치 및 규범, 각종 기술 등이 존재하며, 이것은 사회 안에서 공유되고 전승되는 특징을 갖고 있으며, 스포츠 문화는 스포츠가 거대한 사회 속에서 행해지는 활동이기에 특별한 활동에 참여하는 개개인에게 개별적인 문화를 형성하게 된다(김선희, 유정애, 2007).

학교스포츠클럽은 스포츠가 가지고 있는 요소를 가지고 있으며, 이는 학생들에게 새롭고 다양한 형식의 스포츠를 체험할 수 있는 체험의 장으로써 신체활동을 실천할 수 있는 다양한 기회를 학생들에게 제공한다. 학생은 자신이 참여하는 종목에 대한 역사·사회·문화적인 측면들의 주요 내용을 학교스포츠클럽의 활동을 실천함으로써 학습하게 되고, 각종 스포츠 종목에 필요한 기술을 배울 수 있게 된다.

과거의 청소년들의 스포츠 활동은 재미보다는 경쟁과 승리를 추구 하였고, 다채로운 움직임 보다는 특정 종목의 기술 습득에만 몰두하게 되는 엘리트체육 위주의 학교 운동부 활동이 중심을 이루었다. 학교 운동부 위주의 학교체육 프로그램은 대부분의 일반 학생들에게 다양한 신체활동의 기회를 제공하지 못하였을 뿐만 아니라, 스포츠 활동을 통해 얻는 즐거움과 만족감 등을 제대로 느끼지 못한다는 문제점을 지니고 있었다.

하지만, 현재의 체육은 과거의 문제점으로 남아있던 적은 체육수업의 시수, 입시 과목 위주의 편중된 교육열 및 교육과정의 파행적 운영, 운동부 운영의 문제 등을 비판하고(강필중, 김석일, 2003), 이로 인해 발생한 청소년들의 신체활동 저하와 비만, 신체발육의 불균형 등의 문제점을 개선하기 위해 학교스포츠클럽이라는 조직적

이고 체계화된 제도를 만들면서 일반학생들이 쉽게 스포츠 활동에 참여할 수 있도록 교육환경의 변화를 가져오게 되었다.

따라서 학생들은 ‘학교스포츠클럽’의 활동을 하면서 활동적인 생활 방식 및 스포츠 기능, 기술의 습득, 팀 구성원으로서의 행동, 사회적 기술의 발달 등을 실천하게 함으로써, 스포츠를 바라보는 올바른 시각과 이해, 신체적 자긍심, 자아 존중감, 스포츠맨십 등을 향상해야 할 것이다(이제행, 김현식, 2006).

### ③ 리더십 및 공동체 의식 함양

청소년들은 개개인의 다양한 성격 및 특성을 가진 또래 친구들과 어울리면서 스포츠 활동을 함으로써 상호 간의 상호작용을 통해 긍정적인 생각의 변화와 함께 새로운 사회화의 변화가 일어난다(최미란, 2003).

청소년기 스포츠 활동은 학생들에게 준법정신과 협동심, 리더십 등 다양한 사회적 경험의 기회를 제공하고, 공동의 목표를 실현해나가며, 건전하고 건강하며 유능한 사회인으로 성장 및 발전 할 수 있는 동기부여의 역할을 한다.

학교스포츠클럽에 참여하는 학생들은 스포츠 활동을 통해 팀이 지향하는 정신과 규칙 및 규율을 배우고, 팀 구성원, 상대방, 심판과 코치, 관중 등 스포츠 환경에 존재하는 모든 구성원을 존중하는 자세를 갖게 되며(Freezell, Clifford, 1997), 이러한 모든 것을 실천하기 위해 자기통제력, 자기책임감, 팀워크, 리더십, 자신감 및 자기 훈련, 계획기술과 대처기술 등을 발달시키게 된다(Perkins, 2000).

따라서 학생들은 스포츠 상황에서 일어나는 긍정적인 승부욕과 열정, 운동에 대한 의지, 팀 구성원과 함께 협동 및 배려를 배우게 되고, 스포츠맨십을 배우게 되며, 모든 기술을 고루 갖추었을 때 한층 더 발전 가능한 학생으로 성장한다.

### ④ 여가 문화 공간

청소년들 시기에 있어 여가생활은, 즐거움과 해방감을 마음껏 만끽하고, 이를 통

해 자기정체성 및 자기실현, 자기존중감 등을 가능하게 하는 활동을 뜻한다.

청소년기의 여가생활은 개인적 차원에서 건강과 체력의 증진, 기분전환 및 자아형성 등 정서적·사회적 보상의 역할과, 사회적 차원에서 사회적 학습과 문화·사회의 통합, 사회 문제 해결의 역할을 한다(한국청소년개발원, 2006).

또한 건전한 여가생활을 도모하기 위해 각 지역에서는 지역의 특색에 맞는 프로그램을 만들어 청소년들에게 제공하고 있다. ‘광주시교육청’에서는 청소년들의 건전한 여가생활을 위해 생활교육의 일환으로 다양한 상가를 방문하여 유해환경으로부터 청소년을 보호하고, 청소년의 바른 여가생활을 위한 캠페인을 진행하고 있으며, 제주도교육청에서는 올레길 걷기 캠페인, 교육장 및 교육감배 스포츠클럽대회 등을 진행하여 청소년들의 건전하고 건강한 여가생활을 위해 다방면으로 노력하고 있다.

### 3) 학교스포츠클럽의 운영

학교스포츠클럽은 자율체육활동의 활성화를 통해 활기차고 즐거운 학교 분위기 조성 및 스포츠 친화적 학교문화 및 소통 지향적 스포츠 환경의 조성, 전인적 인간의 성장을 위한 선진형 학교 스포츠클럽 운영시스템 기반 구축 등의 목적을 갖는다.

학교스포츠클럽의 운영 계획은 다음 내용을 포함한다. 첫째, 학생들의 신체활동 저하로 인해 나타나는 문제를 개선하여 건강한 체력을 기르게 한다. 둘째, 학생 참여도 제고를 위한 스포츠 친화적인 학교 문화를 조성한다. 셋째, 체육 동아리의 체계적인 관리를 통한 심동적·인지적·정의적 측면의 통합인 전인교육의 효과를 증진시킨다(교육과학기술부, 2009).

학교스포츠클럽의 운영은 다음 내용을 포함한다. 첫째, 많은 학생이 참여할 수 있도록 한다. 둘째, 1학생 1스포츠클럽 가입을 원칙으로 하며, 최대 2종목까지 가입이 가능하다. 셋째, 가정-학교-지역사회 모두가 연계되는 스포츠클럽 활동을 전개한다.



넷째, 스포츠를 ‘보는’스포츠였던 기존의 방식에서 ‘하는’스포츠로의 전환을 꾀하며, 학교 내 경기를 활성화시킨다. 다섯째, 점심시간 및 방과 후 활동시간을 활용하여 조직·운영한다(교육과학기술부, 2009).



<그림 3>. 학교운동부, 학교스포츠클럽, 지역스포츠클럽 비교

<표 3>. 학교운동부, 학교스포츠클럽, 지역스포츠클럽 비교

| 구 분              | 내 용  |
|------------------|--|
| 1인 1스포츠클럽        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 방과 후 학교프로그램, 개인별· 동아리별</li> <li>- 체육 활동 등 자율체육활동 활성화</li> </ul>             |
| 학교스포츠클럽          | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 자율체육활동의 조직화/발전</li> <li>- 1학생 1스포츠클럽</li> <li>- 학교에서 소용 예산 일부 지원</li> </ul> |
| 학교운동부<br>(1교 1기) | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 엘리트선수육성(전문체육)</li> <li>- 코치, 예산 지원</li> </ul>                               |
| 지역스포츠클럽          | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 성인+학생으로 구성, 주말에 주로 운동</li> <li>- 문화관광부(체육공단), 지자체에서 예산지원</li> </ul>         |

### 3. 자기 효능감

#### 1) 자기 효능감 (Self-efficacy)

자기효능감은 자신이 어떠한 일 혹은 문제를 성공적으로 해결할 수 있다는 능력을 갖고 있다는 기대와 신념을 의미하는 용어로, 심리학자 Albert Bandura(1977)에 의해 정의되었다.

Bandura(1977)는 자기효능감이 개인의 존재 가치보다 특정의 구체적인 장면에서 의도하는 결과를 이끌어내는데 필요한 행위를 만들고 실행하는 능력과 기술에 관한 개인적인 믿음이자, 성공적인 결과를 위해 필요한 행동을 계획·조직하여 수행할 수 있도록 하는 개인만의 능력에 따른 판단이라고 정의하였다.

즉, 자기효능감은 인간의 다양한 행동을 설명하고 예언 및 예측하기 위해 고안된 것으로, 분명치 않고 예측할 수 없으며, 불안함과 긴장감이 높은 미래의 상황에 대처하는데 요구되는 행동의 과정을 개인이 제대로 조직하여 실행 할 수 있는가에 대한 판단력과 관련이 있다. 따라서 자기효능감이 높으면 어떠한 결과의 발생을 통제할 수 있는 자신의 능력을 높이 판단하는 것으로 본다(곽호근, 2006).

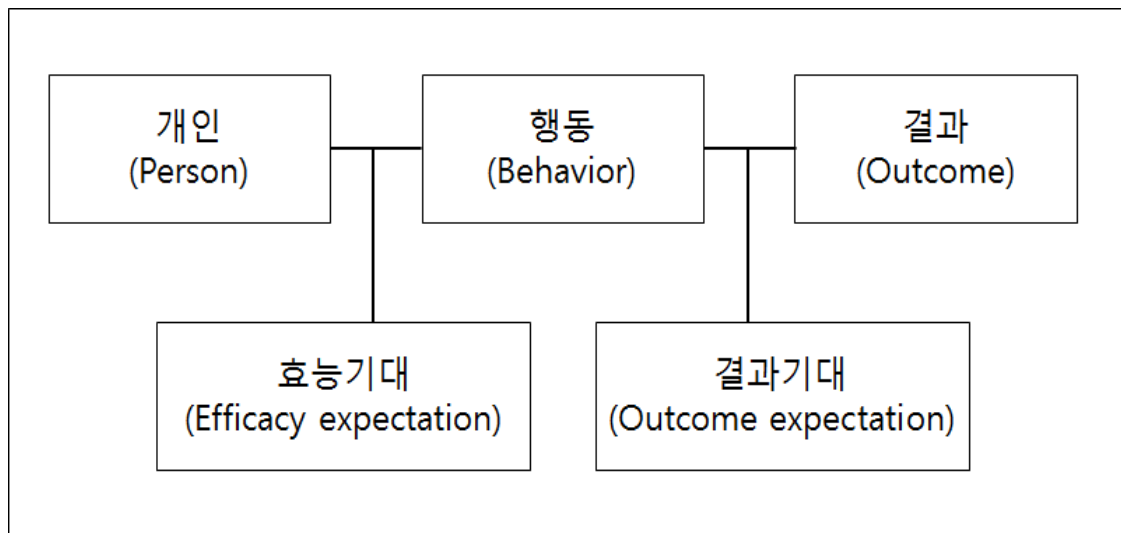
이렇듯 자기효능감은 성공 또는 실패 경험을 통해 강화되거나 약화될 수 있다. 쉬운 과제로부터 성공 경험을 쌓고 점진적으로 과제의 난이도를 높여나가는 방식은 자기효능감 향상을 위한 효과적인 전략이 될 수 있을 것으로 보고, 타인의 실패 혹은 성공하는 모습을 지켜보는 대리 경험도 자기효능감에 영향을 미치며, 모델이 자신과 비슷할수록 경험이 주는 영향은 더욱 커지게 된다. 그러나 자기효능감은 개인의 고정된 특성이 아닌 특정한 상황마다 유동적이기 쉬운 상황적 개념이기 때문에 자신감이 높다고 그것이 곧바로 행동으로 이어지고 성공적인 결과를 가져오는 것은 아니다(곽호근, 2006).

자신감이 곧바로 행동으로 이어지기 위해선, 개인이 과제수행능력 및 과제와 관련

된 지식과 기술, 기능 등을 소유해야하며, 과제 수행이 가져다주는 적절한 유인체제가 존재해야 한다(Bandura, 1977). 유인이 없다면 과제수행에 필요한 지식과 기술이 있다고 할지라도 올바른 행동을 할 것이라 기대할 수 없기 때문에, 과제수행능력 및 지식, 기술 등을 갖추고 적절한 유인체제가 존재할 때, 비로소 자신감은 개인의 실제적 수행을 예측 할 수 있게 된다.

Bandura(1977)가 제시한 자기효능감은 크기, 강도, 일반성의 3가지 차원에서 개념화되었다. ‘크기’는 개인이 성취 가능한 행동수행수준으로써 ‘과제 난이도’와 같은 개념으로 설명된다. ‘강도’는 개인의 수준에 맞는 과제에 대한 자기효능감이 다른 상황 혹은 색다른 과제에 영향을 미치는 정도를 의미한다.

따라서 Bandura(1977)는 자기효능감을 3가지 차원에서 개념화함으로써 자신감을 용이하게 수량화할 수 있게 고안하였고, 성취 장면에서의 개인의 기대를 효능기대와 결과기대라는 서로 대비되는 개념으로 구분하였으며, 그 차이는 <그림 4>와 같다



<그림 4>. 효능기대와 결과기대에 대한 조작적 개념의 틀 (Bandura, 1977)

위의 <그림 4>에서 보듯, 자기효능감은 지식과 행동을 연결시키는 중요한 요인 중 하나로 작용하며, 자기조절과 인내심 그리고 실패에 대한 반응은 내재적 흥미, 동기

의 성장, 문제의 해결을 통해 얻는 성취감에 대한 노력, 직업의 추구 등 행동에 대해 대처 가능한 행동을 유발시킴으로써 수행에 영향을 준다(Anderson, Robert, Greene, Myrne, Loewen, Pamela, 1988). 따라서 성취상황에서 효과적인 행동의 유발은 충분한 결과기대와 함께 자기효능감의 정도에 의해 결정되며, 자기효능감이 높은 사람일수록 자신을 능력 있는 사람으로 인식하고 인정하는 자신감의 바탕이 되고, 다양한 활동을 하면서도 능력 있는 태도와 함께 수행에 대한 성취도결과 또한 높아지게 된다(박현미, 2006).

효능기대(Efficacy expectation)는 어떠한 결과를 도출하기 위해서 필요한 모든 행동들을 성공적으로 수행 할 수 있다는 자신만의 확신을 의미한다. 즉, 무엇을 반드시 이루겠다는 강력한 확신을 가질 때, 효능기대는 증가한다는 것을 의미한다는 것이다.

결과기대(Outcome expectation)의 개념은 특정 행동을 행하면 그 행동에 따른 특정한 독립적인 결과를 가져온다는 예상이며, 개인적인 기대를 의미한다. 따라서 자기효능기대라는 것은 성공적으로 특정한 행동을 수행할 수 있게 만드는 자기 능력에 대한 개인적인 확신을 의미한다.

김아영(1998)은 Bandura가 제시한 자기효능감이 ‘결과기대’와 구별되어야 한다고 주장하였다. 인간은 결과기대에 의한 특정 행동이 확실한 결과를 산출할 것이라고 확신하며 믿을 수 있으나, 정작 자신이 추구하는 행동을 할 수 있는지에 대해 의문에 갖게 된다면 특정 행동은 나타나지 않기 때문에 결과기대와 효능기대는 그 기능이 서로 상이하다고 보았음을 알 수 있다. 따라서 이러한 효능감과 결과기대의 관계는 다음 <그림 5>와 같다.

|     |   |                             |                        |
|-----|---|-----------------------------|------------------------|
|     |   | 결과기대                        |                        |
|     |   | -                           | +                      |
| 효능감 | + | 항의<br>불만<br>사회적 행동<br>환경 변화 | 생산적 계약<br>포부<br>개인적 만족 |
|     | - | 포기<br>냉담<br>무관심             | 자기가치 저하<br>절망          |

<그림 5>. 다양한 유형의 효능감과 수행결과의 기대가 행동과 정서 상태에 미치는 영향 (김의철, 박영신, 양재민, 2003)

효능감과 결과에 대한 기대와 상호 영향은 사람들을 냉담하게 하는 환경과 낙심하는 환경을 구별하는 근거를 제공한다.

효능감이 낮으면서 스스로 혹은 자기와 유사한 다른 사람들이 가치 있는 결과를 얻으려는 노력을 하지 않을 때, 사람들은 냉담해지고 포기, 무관심 등에 빠지게 되며, 효능감은 낮는데 사회에서 거는 결과기대가 높으면 자기비하와 절망을 하게 된다.

반면, 효능감은 높으나 사회적으로 나타나는 결과에 낮은 기대감을 가진 개인은 항의와 불만, 사회적 운동, 환경의 변화 등에 적극적인 대응을 하고, 효능감 및 사회적으로 개인의 일에 대한 결과기대가 높으면 활동에 대해 생산적인 참여와 포부를 가지고 성취감을 느끼게 된다(김아영, 1998).

Bandura(1977)는 결과기대보다 효능기대가 동기와 많은 관련이 있음을 주장하였다. 이는 어떤 행동에 대한 결과를 수반한다는 것을 안다고 하더라도, 행동수행능력에 대한 회의를 가진다면 그 정보는 행동을 유발 할 수 없는 것이라고 보았기 때문이다. 따라서 효능기대가 긍정적이고 클수록 개인은 과제의 수행이나 과제수행에

대한 희망과 확신을 갖고 적극적으로 임할 것으로 보이며, 악조건의 상황에 처해 있을 경우에도 많은 노력을 투여하고 끈기 있게 매달릴 것이다(김아영, 1998).

반면, 효능기대가 낮고 부정적인 사람일수록 실패를 자신의 능력이 부족하여 생긴 것으로 귀인 하는 경향이 있어, 마음속에 두려움과 절망감을 가지고 마지못해 과제를 수행하거나 혹은 과제 자체를 피하려고 할 것이다(김아영, 1998).

따라서 과제 수행의 결과는 개인의 능력보다 자기 효능기대에 의해 결정되어질 것으로 정의 내릴 수 있다.

## 2) 신체적 자기효능감 (Physical Self-efficacy)

신체적 자기 효능감이란 자신의 신체를 이용하여 신체적 과제와 연관된 운동과제를 수행하는데 있어, 스스로 잘 할 수 있을 것이라는 것을 자각하는 자신의 능력 수준을 의미하며, 자기효능감과 자아성찰감 등과 같은 내면적인 만족과는 다른 의미로 해석된다.

Ryckman, Cantrell, Thornton, Robbins(1982) 등은 신체적 자기효능감을 하위요인 2가지로 구분지어 각각 '신체적 자기표현 자신감(physical self efficacy confidence)' 과 '인지된 신체 능력(perceived physical ability)'으로 설명하였다.

'신체적 자기표현 자신감'이란, 운동 중 신체적으로 기술을 표현하여 타인에게 기술에 대한 정직한 평가를 받을 수 있다는 자신감의 수준이며, '인지된 신체 능력'은 수행자 본인이 인지하고 있는 신체능력을 신체적 기술과제에 적용하여 수행하는 인지적인 능력을 뜻한다(Ryckman, 1982).

Ryckman(1982)은 자신이 내린 정의를 토대로 다양하게 제시되어진 과제 간 특성 척도의 문제를 줄이고 신체적 자신감을 제대로 측정하기 위해 신뢰성 있는 도구 사용을 위해 '신체적 자기효능감 척도'라는 측정 척도를 고안하였다(Ryckman, 1982). 신체적 자기효능감 척도의 두 가지 하위 척도에는 '신체적 자기표현 자신감 척도'와

‘인지된 신체능력 척도’이며, 각각 자신의 기술을 보여 줄 때의 개인적인 자신감을 반영하는 항목들과 신체적 능력을 어떻게 인지하고 있는가를 측정하는 항목들로 구성되어 있다.

신체적 자기효능감은 스포츠 활동 참여에 따라 활동 중간에 발생하는 것으로, 구체적인 특정 환경 및 상황에서 의도하는 결과를 도출해내기 위해 상황에 맞는 행동을 조직하여 수행할 수 있는 것에 대한 판단이며, 자기효능감은 인간이 특정 활동을 선택하고, 노력하며, 어려움에 직면하였을 때, 그 행동을 얼마나 지속시킬 것인가에 대한 영향을 의미하며, 신체활동을 통해 발달되는 자기효능감은 움직임의 증가와 행복에 대한 만족감에 대해 다양한 변화를 이끌어 낸다(Gill, Kelly, Martin, Williams, 1994).

### 3) 사회적 효능감 (Sense of Social-Efficacy)

Bandura(1977)가 제안한 사회적 효능감은 자기효능감의 하위영역 중 하나로, 인간이 다양한 모습으로 활동하는 사회적인 장면 속에서 원만한 대인관계를 유지하고, 타인으로부터 자신의 능력을 인정받을 수 있다는 긍정적인 신념을 의미하며, 이러한 사회적 효능감은 사회적 자기효능감 또는 사회적 유능감 등의 용어로도 사용되어진다(Ryckman, 1982; 김의철, 박영신, 1999).

사회적 효능감은 사회인지이론의 측면에서 3가지의 주요특성 즉, 환경특성·개인특성·행위특성 간의 상호작용 관계(Triadic Reciprocity)라고 정의되어지며, 이는 개인의 인지적인 특성 및 환경과 그 밖의 다른 요인에 의해 특정한 문제가 발생하게 되면 그 결과로 인해 행동반응이 나타난다고 해석할 수 있다(Bandura, 1977).

또한 사회적 효능감은 다양한 학자들에 의해 정의가 더욱 구체적으로 제시되어졌다. Krasnor와 Rabin(1981)은 사회적 효능감이 원만한 대인관계를 통해서 사회적 문제를 해결해나가고, 대화를 주도하는 총체적인 행위로 정의하였으며, Anderson과

Messik(1974)은 사회구성원과의 관계를 유지하는 것을 주 목적으로 하며, 그 속에서 사회생활에 참여하는데 필요한 능력을 의미한다고 정의하였고, Zimmerman과 Bandura(1995)는 개인에게 주어진 문제 상황에서 올바르게 정확한 수행을 할 수 있는가에 대한 각자의 판단으로 정의하였다.

따라서 사회적 효능감이란 사회에서 주어진 상황에 대한 행동이나 활동을 제대로 수행할 것이라는 자신의 능력에 대한 확신이자 기대이며, 특정 행동에서 요구되어 지는 기술뿐만 아니라 개인이 지닌 다양한 측면의 능력들이 서로 상호작용하여 개인의 행위를 결정하는 주관적인 요인으로 해석되어진다(Caprara, Steca, 2005).

이상의 견해를 종합해보면, 사회적 효능감은 인간과 환경 간의 상호작용 및 사회적인 상호작용을 통해 효율적인 사회의 목적을 달성하는데 필요한 행위자 개인적으로 가지고 있는 행동수행 가능성에 대한 기대와 신념 그리고 판단이라고 할 수 있다.



## 4. 선행연구 고찰

### 1) 학교스포츠클럽에 관한 연구

학교스포츠클럽 활동과 관련된 선행 연구는 다음과 같다.

박윤진(2013)의 「청소년기 신체활동을 통한 신체이미지가 평생 스포츠 참여에 미치는 영향」에 관한 연구에서는, 평생 스포츠 참여 동기를 유발하기 위하여 신체활동과 스포츠에 참여 할 수 있는 자신의 신체능력에 대한 유능감을 지각하게 하며, 신체활동과 스포츠에 관련된 건강문화의 의미를 교육하고, 규칙적이고 지속적인 신체활동에 의한 정상적인 신체이미지를 만들어 가는 것이 중요하다고 하였다.

박준억·박상섭·정재원(2015)의 「스포츠클럽에 참여하는 중학생들의 신체적 자기개념이 학교생활만족도에 미치는 영향」의 연구결과에서는 청소년들은 외모 위주의 신체적 건강을 유지하려는 경향을 갖고 있지만, 신체적 자기개념이 확고할수록 학교생활에 대한 만족도가 증가하기 때문에, 청소년들에게 스포츠 활동을 권장하여 신체적 건강과 함께 정신적 건강도 유지할 수 있는 환경을 조성해야 한다고 주장하였다.

### 2) 신체적 자기효능감에 관한 연구

신체적 자기효능감과 관련된 선행 연구는 다음과 같다.

박윤기(2013)의 「학교스포츠클럽 참여 중학생의 신체적 자기효능감과 운동지속의 관계」의 연구 결과, 학교스포츠클럽 활동에서 참여기간, 참여빈도, 참여강도, 운동수준 등이 높을수록 신체적 자기효능감과 운동지속이 높게 나타났으며, 신체적 자기효능감은 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

### 3) 사회적 효능감에 관한 연구

사회적 효능감과 관련된 선행 연구는 다음과 같다.

Capara(2005)는 사회적 효능감을 개인의 생활 만족도를 결정하는 중요한 변인이자, 개인의 행동뿐만 아니라 타인 및 사회적인 환경과 상호작용을 하는데 필요한 필수 요소라고 정의하였다. 사회적 효능감이 생활만족도에 대한 독립변인으로서 신뢰성 있는 요인으로 작용한다는 것은 다양한 선행연구를 통해 설명되어졌다(김의철, 박영신, 1999).

자기효능감과 관련한 김의철, 박영신(1999)의 연구에 따르면, 청소년들의 사회적 효능감은 생활만족도의 약 25%를 설명하는 가장 영향력이 큰 변인으로 나타났다. 즉, 생활만족도에 대한 사회적 효능감이 영향력이 높다는 것은 만족스러운 생활이 곧 성공적인 인간관계와 밀접한 관계를 형성하는 능력의 수준이 높다는 것을 예측할 수 있다.

또한 사회적 효능감은 지각된 사회적 지원과 연관성이 있으며, 이는 사회적 지원이 개인의 외부에 있는 자원이라면, 사회적 효능감은 개인 내부의 자원으로 볼 수 있다(Bovier, Chamot, Perneger, 2004). 즉, 자기효능감은 주요한 타인에 의한 모델과 언어적 설득에 의해 발달되기 때문에, 개인에 대한 친구, 가족, 교사 등의 주요한 타인으로부터 칭찬과 격려, 정서적 및 정보적 지원은 개인의 긍정적인 자기 개념 형성에 지대한 영향을 미치며, 사회적 효능감 향상에 기여하는 행동 모델이 된다고 보았다(Bandura, 1977).

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상자

본 연구의 대상자는 제주 시내에 소재하고 있는 4곳의 고등학교 학생 총 360명을 비확률적 표본 추출 방법(Purposive sampling)인 ‘판단 표본 추출법’으로 선정하였으며, 측정요인의 정확한 분석을 위해 설문지를 연구 목적에 맞게 수정 및 보완하여 참여 학생들에게 배부하였다. 회수된 설문지는 총 360부(100%)였으나, 그중 설문 불성실하거나 응답을 하지 않은 설문지 124부(34.4%)를 제외한 총 236부(65.6%)의 유효 표본 설문지를 확보하여 본 연구의 자료를 분석하였다.

참여자의 특성 중 성별은 남자 129명(54.7%), 여자 107명(45.3%)이며, 학년은 1학년 93명(39.4%), 2학년 123명(52.1%), 3학년 20명(8.5%)로 나타나고 있다. 또한 학교 스포츠클럽 활동여부에 따른 분석으로는 참여 119명(50.4%), 비참여 117명(49.6%)로 나타났다.

연구 대상자의 인구통계학적 특성은 다음과 같다<표 4>.

<표 4>. 연구 대상자 분석

(단위: n, %)

| 특 성   | 집 단 | 사 례 수 | 백 분 율 |
|-------|-----|-------|-------|
| 성별    | 남자  | 129   | 54.7  |
|       | 여자  | 107   | 45.3  |
| 학년    | 1학년 | 93    | 39.4  |
|       | 2학년 | 123   | 52.1  |
|       | 3학년 | 20    | 8.5   |
| 참여 여부 | 참여  | 119   | 50.4  |
|       | 비참여 | 117   | 49.6  |
| 전 체   |     | 236   | 100   |

## 2. 조사도구 및 방법

본 연구에서는 고등학교 학생들의 학교스포츠클럽 활동이 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감에 미치는 영향 및 관계를 알아보기 위한 자료수집 도구로 설문지를 이용한 양적 연구 방법을 사용하였다.

본 연구에 사용된 설문지의 관련 변수 설정은 여러 학자들의 선행논문 결과에 근거하였다.

### 1) 신체적 자기효능감의 조사도구

본 연구에서 사용된 ‘신체적 자기효능감’ 조사도구는 Ryckman(1982)이 개발, 홍선옥(1996)이 번안하여 사용한 바 있다. 또한 이 설문지를 바탕으로 서차원(2012), 이철화(2013), 박윤기(2013) 등의 연구에서 이미 신뢰도가 입증되어 사용한 문항을 본 연구에 맞게 재구성하여 사용하였다.

신체적 자기 효능감 척도는 총 22개의 문항으로 구성되어 있으며, 2개의 하위요인인 ‘신체적 자기표현 자신감’ 12문항과 ‘인지된 신체능력’ 10문항으로 구성되어 있다.

검사지의 형태는 ‘5점 리커트(Likert)척도’를 사용하여 ‘전혀 아니다’에서 ‘매우 그렇다’까지 1점에서 5점으로 응답할 수 있도록 구성하였다.

신체적 자기효능감의 요인구조 파악을 위해 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인 추출은 고유치, 누적분산비, 공통성 등을 고려하여 설정하였으며, 고유값이 1 이상인 요인만을 추출하였으며, 추출된 요인의 행렬을 설명하는 데 유의한 요인 부하량은 절대값이 .40 이상인 요인만을 채택하였다. 타당도 검증 결과, 선행연구와 동일하게 신체적 자기효능감은 인지된 신체능력과 자기표현 자신감의 2개 하위요인으로 구분되었으나 전체 22문항 중 5개 문항이 이론 구조에 적합하지 않아 제거하여 최종적으로 17 문항을 분석에 활용하였다. 신체적 자기효능감의 탐색적 요인분석에서 누적 분산률은 52.58%로 나타났으며, 또한 변수간의 상관관계가 다른 변수에 의해 설명되는 정도를

나타내는 KMO측도는 0.923의 수치를 나타냈으며, 요인분석의 적합성 여부를 나타내는 Bartlett의 구형성 검정치는  $\chi^2=1818.129$ , 유의확률(P)=.001으로 나타났다. 일반적으로 KMO 측도는 일반적으로 .90이상이면 상당히 양호한 수치인 것으로 판단하며, .50미만은 받아들일 수 없는 수치로 판단한다. 또한 Bartlett의 구형성 검증은 요인분석에 이용될 변수들의 상관행렬이 단위행렬인지 아닌지를 평가하는 검증으로, P값이 기준치인 .05보다 적은 값을 나타낼 경우 요인분석의 사용이 적합한 것으로 결론을 내릴 수 있다. 결과적으로 신체적 자기효능감의 KMO측도와 Bartlett의 구형성 검정치는 기준과 비교하였을 때, 매우 양호한 결과를 도출하였기 때문에 설문지의 타당도 검증에 있어 문제가 없는 것으로 확인되었다.

또한, 요인분석을 통해 수렴된 문항을 중심으로 내적 일관성을 측정하였다. 일반적으로 사회과학 분야에서는 .60 이상의 결과는 신뢰도가 양호한 것으로 본다(송지준, 2009). 분석 결과, 신체적 자기효능감의 하위요인의 Cronbach' a값은 인지된 신체능력 a=.842, 자기표현 자신감 a=.893으로 나타나 설문지의 기준을 충족하여 신체적 자기효능감의 신뢰도는 전반적으로 양호하다고 볼 수 있다<표 5>.

<표 5>. 신체적 자기효능감의 타당도 및 신뢰도 분석

| 문항  | 요인 적재치 |        |      |
|---|--------|--------|------|
|   | 1      | 2      |      |
| 자기표현 자신감  | 신체적 16 | .756   | .209 |
|   | 신체적 10 | .737   | .097 |
|   | 신체적 9  | .723   | .365 |
|   | 신체적 7  | .712   | .271 |
|   | 신체적 11 | .708   | .145 |
|   | 신체적 15 | .681   | .285 |
|   | 신체적 14 | .673   | .158 |
|   | 신체적 3  | .630   | .314 |
|   | 신체적 5  | .623   | .231 |
|   | 신체적 20 | .597   | .275 |
| 인지된 신체능력  | 신체적 13 | .191   | .717 |
|   | 신체적 6  | .027   | .736 |
|   | 신체적 19 | .163   | .716 |
|   | 신체적 22 | .374   | .639 |
|   | 신체적 1  | .404   | .599 |
|   | 신체적 2  | .383   | .577 |
|   | 신체적 4  | .405   | .497 |
| 고유치   | 5.381  | 3.559  |      |
| 분산(%)   | 31.653 | 20.936 |      |
| 누적(%)   | 31.653 | 52.589 |      |
| 신뢰도(Cronbach' Alpha)                                      | 0.893  | 0.842  |      |
| KMO 측도 = .923   |        |        |      |
| Bartlett의 구형성 검정치 $\chi^2=1818.129$ , $df=136$ , $P=.001$ |        |        |      |

## 2) 사회적 효능감의 조사도구

본 연구에서 사용된 ‘사회적 효능감’ 조사도구는 김의철과 박영신(1999)이 개발한 자기 효능감 척도에서 본 연구에서 필요한 항목인 사회적 효능감을 2가지 하위요인으로 나누어 재구성한 것으로, ‘관계성 효능감’ 요인과 ‘사회성 효능감’ 요인으로 구분되어있다. 서차원(2012)은 이 사회적 효능감 조사도구를 고등학생이 응답할 수 있도록 재구성하여 제작하여 사용한 바 있다.

‘사회성 효능감 척도’는 총 13개의 문항으로 구성되어 있으며, ‘관계성 효능감 요인’ 6문항, ‘사회성 효능감 요인’ 7문항으로 구성되었다. 위와 마찬가지로 검사지의 형태는 ‘5점 리커트(Likert)척도’를 사용하여 ‘전혀 아니다’에서 ‘매우 그렇다’까지 1점에서 5점으로 응답할 수 있도록 구성하였다.

사회적 효능감의 요인구조 파악을 위해 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인추출은 신체적 자기효능감과 동일하게 고유치, 누적분산비, 공통성 등을 고려하여 설정하였다. 위와 마찬가지로 고유값이 1 이상인 요인만을 추출하였으며, 추출된 요인의 행렬을 설명하는데 유의한 요인 부하량은 절대값이 .40 이상의 요인만을 채택하였다. 사회적 효능감의 타당성을 검증한 결과, 선행연구와 동일하게 사회성 효능감과 관계성 효능감의 2개 하위요인으로 구분되었고, 누적 분산률은 57.52%로 나타났다. 또한 변수간의 상관관계가 다른 변수에 의해 설명되는 정도를 나타내는 KMO측도는 0.921이며, 요인분석의 적합성 여부를 나타내는 Bartlett의 구형성 검정치는  $\chi^2=1409.856$ , 유의수준(P)=.001으로 나타났다.

위의 내용과 마찬가지로 KMO 측도는 일반적으로 .90이상이면 상당히 양호한 수치인 것으로 판단하며, Bartlett의 구형성 검증은 P값이 기준치인 .05보다 적은 값을 나타낼 경우 요인분석의 사용이 적합한 것으로 결론을 내릴 수 있다. 결과적으로 사회적 효능감의 KMO측도와 Bartlett의 구형성 검정치는 기준과 비교하였을 때, 양호한 결과를 도출하였기 때문에 설문지의 타당도 검증에 있어 문제가 없는 것으로 확인되었다.

신체적 자기효능감과 마찬가지로, 탐색적 요인분석 과정을 통해 수렴된 문항을 중심으로 사회적 효능감의 내적 일관성을 측정하였다. 신뢰도의 기준은 .60으로 설정하여 사회적 효능감의 신뢰도를 분석한 결과, 사회적 효능감의 Cronbach' a값은 사회성 효능감 a=.870, 관계성 효능감 a=.846로 나타나 설문지의 기준을 충족시키고 있어, 사회적 효능감의 신뢰도는 전반적으로 양호하다고 볼 수 있다<표 6>.

<표 6>. 사회적 효능감의 타당도 및 신뢰도 분석

| 문항  | 요인 적재치 |        |       |
|---|--------|--------|-------|
|   | 1      | 2      |       |
| 관계성 효능감   | 사회적 13 | .779   | .200  |
|   | 사회적 10 | .735   | .222  |
|   | 사회적 12 | .719   | .209  |
|   | 사회적 8  | .692   | .339  |
|   | 사회적 11 | .665   | .260  |
|   | 사회적 9  | .632   | .270  |
| 사회성 효능감   | 사회적 1  | .166   | .837  |
|   | 사회적 2  | .200   | .780  |
|   | 사회적 3  | .192   | .774  |
|   | 사회적 6  | .471   | .630  |
|   | 사회적 7  | .411   | .602  |
|   | 사회적 5  | .421   | .595  |
|   | 사회적 4  | .394   | .505  |
|   | 고유치    | 3.814  | 3.664 |
| 분산(%)   | 29.338 | 28.185 |       |
| 누적(%)   | 29.338 | 57.524 |       |
| 신뢰도(Cronbach' Alpha)                                      | 0.846  | 0.870  |       |
| KMO 측도 = .921   |        |        |       |
| Bartlett의 구형성 검정치, $\chi^2=1409.856$ , $df=78$ , $P=.001$ |        |        |       |



### 3) 설문지의 구성

본 연구에 사용된 설문지의 구성 내용은 다음과 같다<표 7>.

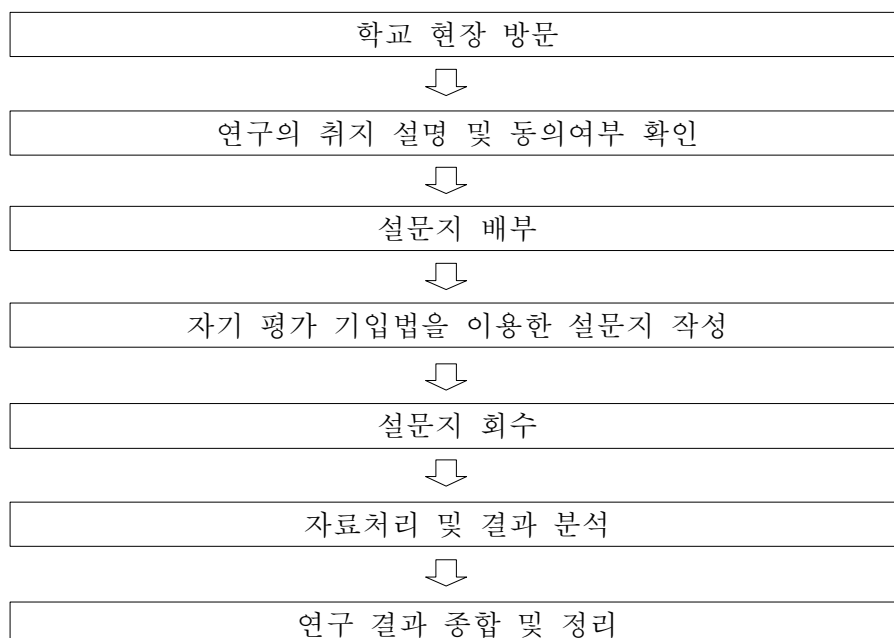
<표 7>. 설문지 주요 구성 내용

| 구성 지표         | 구성 내용    | 문항 번호   | 문항 수 |
|---------------|----------|---|------|
| 인구통계학적<br>특성  | 학년       | 1   | 1    |
|               | 참여 여부    | 2   | 1    |
| 신체적<br>자기 효능감 | 인지된 신체능력 | 1,(2),4,(6),8,<br>(12),(13),19,21,22                | 22   |
|               | 자기표현 자신감 | 3,(5),(7),(9),(10),(11),<br>14,(15),(16),17,(18),20 |      |
| 사회적<br>효능감    | 사회적 효능감  | 1,2,3,4,5,6,7                                       | 13   |
|               | 관계적 효능감  | 8,9,10,11,12,13                                     |      |

( ) - 역으로 채점되는 문항

### 3. 연구 절차

본 연구의 자료 수집은 2017년 11월 1일부터 2018년 4월 20일까지 이루어졌으며, 자료 수집을 위해 연구자가 직접 학교 현장을 찾아가 학교스포츠클럽 활동 참여 학생에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 구하여 설문지를 배부하였다. 또한 설문지를 배부한 후 응답요령 등 추가적인 설명을 학생에게 하였으며, 연구 목적 이외에는 사용하지 않을 것이라는 내용과 비밀 보장에 대한 내용을 설명하였다. 설문 참여자들은 자기 평가 기입법(Self-administration method)으로 설문지를 작성하였으며, 설문지를 완료한 시간은 평균적으로 대략 15분~20분의 시간이 소요되었다. 총 배부된 설문지는 각 학교 당 60부(참여군 30명, 비참여군 30명)였으며, 남녀공학 2곳, 남학교 1곳, 여학교 1곳으로 총 360부의 설문지가 배부되었다. 응답이 완료된 설문지는 연구자가 직접 회수하였다. 총 360부의 설문지 중 불성실하거나 불응답한 설문지 124부를 제외한 236부의 자료를 토대로 최종 분석하여 본 연구에 활용하였으며, 연구의 진행 절차는 <그림 6>과 같다.



<그림 6>. 연구 절차

#### 4. 자료처리

본 연구의 목적을 달성하기 위해 연구의 참여자를 비확률적 표본 추출 방법인 ‘판단표본추출법’을 이용하여 선정하여 설문지를 배포·수집 하였으며, 효과적인 연구결과 도출을 위해 불성실하거나 불응답한 설문지를 제외하여 자료를 정리하였으며, 정리된 자료를 토대로 결과 분석을 실시하였다. 수집된 자료의 모든 통계처리는 SPSS (Statistical Package for Social Science) 22.0 통계 프로그램을 사용하여 연구 목적에 따라 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

- 1) 연구 대상자의 인구 통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency)을 실시하였다.
- 2) 문항 간 내적 일치도를 검증하기 위한 신뢰도 분석을 위해 Cronbach'a 값을 산출하였다.
- 3) 측정요인의 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였다.
- 4) 인구통계학적 특성에 따른 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 차이를 비교·분석하기 위하여 독립표본 T-test (Independent t-test)과 일원분산분석(one-way Analysis of Variance)을 실시하였다.
- 5) 변인들 간의 관계를 분석하기 위해 상관관계 분석(Correlation Analysis)을 실시하였다.
- 6) 자료처리를 위한 모든 통계적 유의수준은  $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 인구통계학적 특성에 따른 신체적 자기효능감

#### 1) 성별에 따른 신체적 자기효능감

연구대상자의 성별에 따른 신체적 자기효능감의 차이를 비교한 결과는 다음과 같다<표 8>.

신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력은 남학생(3.35)이 여학생(3.29)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였으며 ( $p<.001$ ,  $p<.01$ ), 자기표현 자신감은 남학생(3.44)과 여학생(3.44)의 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 8>. 성별에 따른 신체적 자기효능감

| 구 분         | 성 별            |                | T    | P    |
|-------------|----------------|----------------|------|------|
|             | 남학생<br>(n=129) | 여학생<br>(n=107) |      |      |
|             | M ± SD         | M ± SD         |      |      |
| 인지된<br>신체능력 | 3.35 ± 0.77    | 3.29 ± 0.78    | .534 | .594 |
| 자기표현<br>자신감 | 3.44 ± 0.85    | 3.44 ± 0.80    | .042 | .966 |

## 2) 학년에 따른 신체적 자기효능감

연구대상자의 학년에 따른 신체적 자기효능감의 차이를 비교한 결과는 다음과 같다<표 9>.

신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력과 신체적 자기효능감에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다( $p>.05$ ).

<표 9>. 학년에 따른 신체적 자기효능감

| 구 분         | 학 년           |                |               | F     | P    |
|-------------|---------------|----------------|---------------|-------|------|
|             | 1학년<br>(n=93) | 2학년<br>(n=123) | 3학년<br>(n=20) |       |      |
|             | M ± SD        | M ± SD         | M ± SD        |       |      |
| 인지된<br>신체능력 | 3.21 ± 0.73   | 3.37 ± 0.79    | 3.57 ± 0.77   | 2.194 | .114 |
| 자기표현<br>자신감 | 3.48 ± 0.75   | 3.40 ± 0.89    | 3.48 ± 0.75   | .290  | .748 |

1 : 1학년    2 : 2학년    3 : 3학년

## 2. 인구통계학적 특성에 따른 사회적 효능감

### 1) 성별에 따른 사회적 효능감

연구대상자의 성별에 따른 사회적 효능감의 차이를 비교한 결과는 다음과 같다<표 10>.

사회적 효능감의 하위요인인 사회성 효능감은 남학생(3.83)이 여학생(3.53)보다 높게 나타났으며, 관계성 효능감 역시 남학생(4.10)이 여학생(3.71)보다 높게 나타나 사회성 효능감과 관계성 효능감 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타났다( $p < .001$ ,  $p < .01$ ).

<표 10>. 성별에 따른 사회적 효능감

| 구 분     | 성 별            |                | T      | P    |
|---------|----------------|----------------|--------|------|
|         | 남학생<br>(n=129) | 여학생<br>(n=107) |        |      |
|         | M ± SD         | M ± SD         |        |      |
| 사회성 효능감 | 3.83 ± 0.64    | 3.53 ± 0.74    | 3.3318 | .001 |
| 관계성 효능감 | 4.10 ± 0.52    | 3.71 ± 0.78    | 4.525  | .001 |

## 2) 학년에 따른 사회적 효능감

연구대상자의 학년에 따른 사회적 효능감의 차이를 비교한 결과는 다음과 같다<표 11>.

사회적 효능감의 하위요인인 사회적 효능감에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나( $p < .05$ ) 사후검증을 실시한 결과, 3학년(3.95)이 1학년(3.79)과 2학년(3.57)에 비해 높은 수준을 나타냈으며, 관계성 효능감에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다( $p > .05$ ).

<표 11>. 학년에 따른 사회적 효능감

| 구 분      | 학 년           |                |               | F     | P     | Scheffe |
|----------|---------------|----------------|---------------|-------|-------|---------|
|          | 1학년<br>(n=93) | 2학년<br>(n=123) | 3학년<br>(n=20) |       |       |         |
|          | M ± SD        | M ± SD         | M ± SD        |       |       |         |
| 인지된 신체능력 | 3.79 ± 0.66   | 3.57 ± 0.70    | 3.95 ± 0.77   | 4.135 | 0.017 | 2<1<3   |
| 자기표현 자신감 | 3.96 ± 0.58   | 3.87 ± 0.73    | 4.11 ± 0.78   | 1.193 | 0.305 |         |

1 : 1학년    2 : 2학년    3 : 3학년

### 3. 학교스포츠클럽 활동 여부에 따른 신체적 자기효능감

학교스포츠클럽 활동 여부에 따른 신체적 자기효능감의 차이를 분석한 결과는 다음과 같다<표 12>.

신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력은 참여군(3.79)이 비참여군(2.85)보다 높은 것으로 나타났고, 자기표현 자신감 역시 참여군(3.96)이 비참여군(2.91)보다 높게 나타나, 신체적 자기효능감의 인지된 신체능력과 자기표현 자신감 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타났다( $p < .001$ ,  $p < .01$ ).

<표 12>. 학교스포츠클럽 활동여부에 따른 신체적 자기효능감

| 구 분         | 활동 여부         |                | T      | P    |
|-------------|---------------|----------------|--------|------|
|             | 참여<br>(n=119) | 비참여<br>(n=117) |        |      |
|             | M ± SD        | M ± SD         |        |      |
| 인지된<br>신체능력 | 3.79 ± 0.58   | 2.85 ± 0.65    | 11.549 | .001 |
| 자기표현<br>자신감 | 3.96 ± 0.73   | 2.91 ± 0.53    | 12.388 | .001 |



#### 4. 학교스포츠클럽 활동 여부에 따른 사회적 효능감

학교스포츠클럽 활동 여부에 따른 사회적 효능감의 차이를 분석한 결과는 다음과 같다<표 13>.

사회적 효능감의 하위요인인 사회적 효능감은 참여군(3.79)이 비참여군(3.59)보다 높게 나타났고, 관계성 효능감 역시 참여군(4.01)이 비참여군(3.84)보다 높게 나타나, 사회적 효능감의 하위요인인 사회적 효능감과 관계성 효능감에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다( $p<.001$ ,  $p<.01$ ).

<표 13>. 학교스포츠클럽 활동여부에 따른 사회적 효능감

| 구 분     | 활동 여부         |                | T     | P    |
|---------|---------------|----------------|-------|------|
|         | 참여<br>(n=119) | 비참여<br>(n=117) |       |      |
|         | M ± SD        | M ± SD         |       |      |
| 사회적 효능감 | 3.79 ± 0.68   | 3.59 ± 0.71    | 2.166 | .031 |
| 관계성 효능감 | 4.01 ± 0.69   | 3.84 ± 0.66    | 1.991 | .048 |

## 5. 신체적 자기효능감과 사회적 효능감의 상관관계

본 연구의 측정요인인 신체적 자기효능감과 사회적 효능감의 상관관계 분석 결과는 다음과 같다<표 14>.

본 연구에서는 신체적 자기효능감의 하위요인과 사회적 효능감의 하위요인 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관계수를 산출하였다. 신체적 자기효능감의 하위요인 중 첫 번째인 인지된 신체능력은 자기표현 자신감( $r=0.665, p<0.01$ ), 사회성 효능감( $r=0.208, p<0.01$ ), 관계성 효능감( $r=0.157, p<0.01$ )과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났으며, 관계의 방향은 정(+)의 방향인 것으로 나타났다. 신체적 자기효능감의 하위요인 중 두 번째인 신체적 자기표현 자신감은 사회성 효능감( $r=0.169, p<0.01$ ), 관계성 효능감( $r=0.169, p<0.01$ )과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났으며, 관계의 방향은 정(+)의 방향인 것으로 나타났다. 사회적 효능감의 하위요인 중 첫 번째인 사회성 효능감은 관계성 효능감( $r=0.691, p<0.01$ )과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났으며, 관계의 방향은 정(+)의 방향인 것으로 나타났다.

<표 14>. 신체적 자기효능감과 사회적 효능감의 상관관계 (N=236)

| 구 분      |   | 1       | 2       | 3       | 4      |
|----------|---|---------|---------|---------|--------|
| 인지된 신체능력 | r | 1       |         |         |        |
|          | p |         |         |         |        |
| 자기표현 자신감 | r | 0.665** | 1       |         |        |
|          | p | 0.001   |         |         |        |
| 사회성 효능감  | r | 0.208** | 0.169** | 1       |        |
|          | p | 0.001   | 0.009   |         |        |
| 관계성 효능감  | r | 0.157** | 0.169** | 0.691** | 1      |
|          | p | 0.016   | 0.009   | 0.001   |        |
| M        |   | 3.3432  | 3.4561  | 3.6967  | 3.9308 |
| SD       |   | .70536  | .78589  | .70624  | .68445 |

## V. 논의

본 연구는 학교스포츠클럽 활동이 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 관계를 규명하였으며, 분석한 결과를 토대로 선행연구에서 밝혀진 결과와 비교·분석하여 종합적으로 논의하고자 한다.

### 1. 인구통계학적 특성에 따른 신체적 자기효능감

#### 1) 성별에 따른 신체적 자기효능감

본 연구 참여자의 성별에 따른 신체적 자기효능감을 비교한 결과, 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력과 자기표현 자신감 모두 남학생이 여학생보다 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다. 신체적 자기효능감은 신체적 수행을 잘 해낼 수 있을 것이라는 자신만의 확신을 의미한다. 생물학적 측면과 신체 활동적 측면에서 생각해 보면, 여학생은 남학생에 비해 신체활동에 참여하는 태도가 소극적이고 정적이다. 이에 비해 남학생들은 신체활동에 있어 적극적인 태도와 활동적인 신체활동을 수행하기 때문에 여학생에 비해 높은 수준의 자기효능감을 가지고 있음을 확인할 수 있다.

이러한 결과는 다양한 선행연구(김문명, 2011; 박윤기, 2013)의 결과와 유사하다.

하지만 이철화(2013)의 연구에서는 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체적 자기표현 자신감에서는 남학생이 여학생보다 높게 나타났지만, 인지된 신체능력에 있어서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다고 보고하였다.

결과적으로 위와 같은 연구 결과는, 남학생의 신체활동 능력이 여학생보다 높은 수준을 나타내기 때문이라고 볼 수 있으며, 그 이유는 신체활동 참여에 있어 참여하는 학생의 자세가 적극적 혹은 소극적인지에 따라 수준에 차이가 있는 것으로 생각되어진다. 즉, 남학생은 신체활동의 참여에 있어 적극적이며 자발적인 참여를 실천하는 경우가 많아 신체적 자기효능감이 높게 나타나는 것으로 보인다. 하지만 여

학생의 경우, 남학생들에 비해 신체활동 참여에 소극적인 자세를 취하기 때문에 신체적 자기효능감이 낮게 나타나는 것으로 보인다.

따라서 학교 현장에서는 신체활동에 적극적인 학생들을 보다 활발하게 수업에 참여할 수 있도록 유도하는 것도 필요하지만, 여학생들의 소극적인 태도를 변화시킬 수 있는 다양한 체육프로그램 및 환경을 수업 현장에 대입하여 학생들의 적극적인 참여를 유발시킬 수 있도록 준비해야 할 것으로 생각되어진다.

## 2) 학년에 따른 신체적 자기효능감

학년에 따른 신체적 자기효능감의 차이를 비교한 결과, 신체적 자기효능감의 하위 요인인 인지된 신체능력과 신체적 자기표현 자신감에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

이러한 결과는 선행연구(유찬미, 최연재, 정연택, 2015)의 결과와 일치하고 있음을 확인 할 수 있다.

이처럼 학년별로 유의한 차이가 없는 이유는 청소년기에 주로 일어나는 성장과 발육·발달의 경험과 함께 신체활동에 적극적으로 참여하는 빈도에 따라 학생 개인의 신체적 자기효능감의 수준은 다르게 나타나는 것으로 사료된다.

학년이 올라갈수록 학생들은 광범위한 범위로 신체적·인지적·정의적 측면의 경험을 제공받게 된다. 하지만, 신체활동에 있어서는 학생 모두에게 권장되어지는 사항이지만, 실제로 신체활동에 참여하는 학생의 수는 학년마다 다를 수 있다고 생각되어지며, 이로 인해 학년에 따른 신체적 자기효능감이 유의한 차이를 나타내지 않는 것으로 파악할 수 있다.

## 2. 인구통계학적 특성에 따른 사회적 효능감

### 1) 성별에 따른 사회적 효능감

본 연구의 대상자의 성별에 따른 사회적 효능감을 비교한 결과, 사회적 효능감의 하위요인인 사회성 효능감과 관계성 효능감 모두 남학생이 여학생보다 통계적으로 유의하게 높은 수준을 나타냈다. 이러한 결과는 김희영, 양미경, 곽수란(2015)의 선행 연구와 일치한다. 이는 남학생이 여학생보다 스포츠 활동에 많은 시간을 투자하고 있어 높은 수준을 나타내는 것으로 보인다.

사회적 효능감은 자기효능감의 한 영역으로, 인간이 다양한 모습으로 활동하는 사회적인 환경 속에서 원만한 대인관계를 유지하고, 타인으로부터 자신의 능력을 인정받을 수 있다는 긍정적인 신념을 뜻한다.

신체활동은 청소년기 학생들에게 신체적인 발달과 함께 사회구성원으로써 지켜야 할 준법정신과 다양한 사회적 경험의 기회를 제공하고, 공동체의식과 더불어 사회인으로 성장 및 발전 할 수 있는 동기부여의 역할을 한다. 따라서 신체적 자기효능감과 유사하게 신체활동에 적극적으로 활동하는 학생들일수록 사회적 효능감 또한 높을 것으로 생각된다.

### 2) 학년에 따른 사회적 효능감

학년에 따른 사회적 효능감의 차이를 분석한 결과, 사회적 효능감의 하위요인인 사회성 효능감에서 1학년, 2학년, 3학년 집단에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 그 중 3학년의 사회적 효능감이 다른 학년에 비해 높게 나타났다. 하지만 관계성 효능감에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

학년이 올라갈수록 청소년들은 신체적 경험과 함께 인지적·정서적·사회적 측면에서의 다양한 경험을 제공받게 된다. 이로 인해 저학년의 학생과 고학년의 학생을 비교해보았을 때, 경험의 차이와 더불어 생각하는 사고방식에 있어 서로 유의한 차이가 있을 것으로 보이며, 이러한 차이로 인해 3학년 학생들의 사회적 효능감이 1,2학년 학생들에 비해 높은 수준을 나타냈을 것으로 사료된다.

### 3. 학교스포츠클럽 활동여부에 따른 신체적 자기효능감

학생의 학교스포츠클럽 활동 참여 여부에 따른 신체적 자기효능감을 비교 및 분석한 결과, 본 연구에서는 학교스포츠클럽 활동에 참여한 학생들이 비참여 학생들보다 신체적 자기효능감의 인지된 신체능력, 신체적 자기표현 자신감 수준이 모두 높게 나타났다.

선행연구와 비교해보았을 때, 박윤기(2013)의 연구에서는 학교스포츠클럽 참여 집단이 비참여 집단보다 신체적 자기효능감이 높은 수준을 나타낸다는 결과와 본 연구결과는 일치한다.

이는 학교스포츠클럽이 내포하고 있는 긍정적인 효과와 연관이 있는 것으로 생각된다. 학교스포츠클럽의 기능은 학생들의 건강을 증진시키고, 각종 성인병을 예방할 수 있도록 한다. 또한 학교스포츠클럽의 신체활동 환경 속에서 스포츠클럽에 참여하는 모든 청소년들은 타인을 존중하고 배려하는 능력을 배우게 되며, 자기감과 자기통제 능력을 신장시켜 사회구성원으로서 가져야 할 사회적 능력을 학습하게 된다. 따라서 청소년들의 학교스포츠클럽 참여는 신체적 능력과 더불어 인지적·사회적 측면을 고루 발달시킬 수 있는 환경을 제공해주기 때문에 학교스포츠클럽에 참여하는 학생들의 신체적 자기효능감은 비참여 학생들보다 높은 수준을 보이고 있는 것으로 생각된다.

결과적으로, 학교스포츠클럽 참여군 학생들이 비참여군 학생들보다 운동수행능력이 높다고 판단할 수 있으며, 스스로의 신체적인 능력 및 자신감을 높게 지각하고 있어 신체활동을 수행함에 있어 긍정적인 영향을 준다고 볼 수 있으며, 이는 즉, 청소년기의 규칙적인 신체활동의 참여는 건강한 신체의 발달을 지향할 수 있으며, 전인적인 성장을 이룩할 수 있는 발판이 되어 질 것으로 사료된다.

#### 4. 학교스포츠클럽 활동여부에 따른 사회적 효능감

학교스포츠클럽 활동에 참여한 학생들의 사회적 효능감의 차이를 분석한 결과, 본 연구에서는 참여 학생이 비참여 학생보다 사회적 효능감의 하위요인인 사회성 효능감, 관계성 효능감 모두 높은 수준을 나타냈다.

이러한 결과는 박현미(2006)의 연구에서 스포츠클럽에 참여하는 학생들의 사회적 효능감은 비참여군 학생보다 높은 수준을 나타낸다는 연구 결과와 본 연구가 일치하고 있음을 확인할 수 있다. 학교스포츠클럽 활동에 따른 사회적 효능감의 수준이 활동 참여 여부에 따라 높고, 낮음을 나타내는 이유를 생각해보면, 스포츠를 수행함에 있어, 개인만의 노력도 중요하지만 타인과의 상호작용 또한 매우 중요한 부분이라 생각하기 때문이다. 스포츠에 참여하는 모든 사람들은 직접적으로 경기에 임하는 선수뿐만 아니라, 코치와 감독, 심판, 관중 등 다양한 사람들이 복합적으로 개개인의 임무를 적절히 수행하였을 때, 최고의 경기를 만들어낸다고 생각한다. 이를 위해선 개개인의 신체적인 능력과 함께 상대방 혹은 상대팀을 배려하고 존중하는 페어플레이 정신, 규범 및 규칙의 실천, 코치·감독·팀 구성원·관중과의 적절한 상호작용이 이루어질 때, 사회적 효능감은 높은 수준을 나타낼 것으로 보인다.

결과적으로, 학교스포츠클럽에 참여하는 참여군 학생들이 비참여군 학생들보다 사회적 수준이 높다고 할 수 있으며, 사회의 구성원으로써 필요한 지식, 능력, 신념 등이 비참여군에 비해 높다고 할 수 있다. 따라서 스포츠클럽 활동 참여는 학생이 사회에 필요한 인재로 성장할 수 있도록 긍정적인 환경을 제공하며, 나아가 인간이 살아가면서 지녀야 할 덕목을 갖출 수 있는 다양한 여건을 제공하는 학습의 장이라 생각된다.

## 5. 신체적 자기효능감과 사회적 효능감의 상관관계

학교스포츠클럽에 참여한 고등학생의 신체적 자기효능감과 사회적 효능감의 상관관계를 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시한 결과, 신체적 자기효능감의 하위요인은 사회적 효능감의 하위요인과 통계적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

정성민(2014)은 규칙적인 신체 활동은 학생으로 하여금 자긍심 향상에 긍정적인 기인을 하고, 신체의 상태와 움직임에 변화를 느끼면서 감각을 키울 수 있게 하며, 사회성 발달에 영향을 주는 요인이라고 밝혀 본 연구 결과와 일치하는 경향을 보였다.

신체적 자기효능감과 사회적 효능감이 정(+)의 상관관계를 보이는 것은 학교스포츠클럽의 참여를 통해 학생들이 신체적인 측면과 사회적인 측면에서 모두 긍정적인 효과를 볼 수 있음을 의미한다고 볼 수 있다. 신체활동에 참여하고, 적극적으로 임하는 학생일수록 스포츠 기술 및 기능에 대한 표현 및 습득에 대해 긍정적인 확신을 가지고 있을 것이며, 타인과의 상호작용 또한 원만할 것으로 생각된다.



## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 고등학생의 학교스포츠클럽 활동과 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 관계를 규명하여 학교스포츠클럽의 스포츠 활동의 중요성과 효과를 인식시키고, 학생들의 학교스포츠클럽 참여를 활성화시키는데 유용한 자료를 제공하는 데 그 목적을 갖는다.

이를 위해 연구대상은 제주도 시내 J고등학교, N고등학교, O고등학교, 시외 H고등학교 학생을 선정하였다. 실험집단은 2017년·2018년 현재 학교스포츠클럽에 가입되어 꾸준히 활동을 하는 학생 180명, 통제집단은 학교스포츠클럽에 참여하지 않으며, 참여 경험이 없는 학생 180명을 대상으로 선정하였다. 총 360명의 학생들에게 설문조사를 실시하였으나, 응답내용이 불성실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 답변을 제외한 236명(실험=119명, 통제=117명)의 설문자료를 토대로 본 연구를 진행하였다. 본 연구의 결과를 정리하여 제시하면 다음과 같다.

#### 1) 인구통계학적 특성에 따른 신체적 자기효능감

첫째, 성별에 따른 신체적 자기효능감의 차이는 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력에서 남학생이 여학생보다 통계적으로 높은 수준을 나타내 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 신체적 자기표현 자신감에서는 남학생과 여학생이 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 학년에 따른 신체적 자기효능감의 차이는 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력에서는 3학년이 1학년과 2학년(3학년>2학년>1학년) 보다 높은 수준을 나타내 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 신체적 자기표현 자신감에서는 1학년과 3학년이 2학년(1,3학년>2학년) 보다 높은 수준을 나타내 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 1학년과 3학년은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

## 2) 인구통계학적 특성에 따른 사회적 효능감

첫째, 성별에 따른 사회적 효능감의 차이는 남학생이 여학생보다 사회적 효능감의 하위요인인 사회성 효능감과 관계성 효능감에서 높은 수준을 나타내 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

둘째, 학년에 따른 사회적 효능감의 차이는 사회적 효능감의 하위요인인 사회성 효능감과 관계성 효능감에서 3학년이 1학년과 2학년(3학년>1학년>2학년) 보다 높은 수준을 나타내 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

## 3) 학교스포츠클럽 활동여부에 따른 신체적 자기효능감

학교스포츠클럽 참여 여부에 따른 신체적 자기효능감의 차이는 학교스포츠클럽 활동 참여자가 비참여자 보다 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력과 신체적 자기표현 자신감에서 높은 수준을 나타내 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

## 4) 학교스포츠클럽 활동여부에 따른 사회적 효능감

학교스포츠클럽 참여 여부에 따른 사회적 효능감의 차이는 학교스포츠클럽 활동 참여자가 비참여자 보자 사회적 효능감의 하위요인인 사회성 효능감과 관계성 효능감에서 높은 수준을 나타내 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

## 5) 신체적 자기효능감과 사회적 효능감의 상관관계

신체적 자기효능감과 사회적 효능감의 각 하위 변수간의 관계 정도를 살펴보기 위하여 상관관계를 분석한 결과, 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력, 신체적 자기표현 자신감은 사회적 효능감의 하위요인인 사회성 효능감, 관계성 효능감과 통계적으로 유의한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

따라서 학교스포츠클럽의 참여는 학생들의 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 긍정적인 발달을 도모하며, 학생의 전인적인 성장을 지향할 수 있는 좋은 매개체로 작용하게 된다.

## 2. 제언

본 연구는 고등학교 학교스포츠클럽 활동이 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감에 미치는 영향에 대해 규명하고자 연구를 수행하였으며, 수행 중 여러 중요한 결과와 시사점을 얻는 등의 성과가 있었다. 하지만 수행과정 중 몇 가지 연구의 한계점을 수반하게 되었으며, 이 점에 대한 보완점을 제시하여 차후 연구에서 더욱 발전된 연구의 토대가 될 수 있기를 기대하면서 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 먼저 본 연구에서는 다양한 학교스포츠클럽의 종목을 모두 고려하지 못했다. 스포츠 종목은 매우 다양하며, 특성 또한 각양각색으로 존재한다. 즉, 이러한 특성을 모두 고려해보았을 때, 학교스포츠클럽 활동의 종목마다 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감에 서로 상이한 영향을 미칠 것으로 예상된다. 따라서 차후의 연구에서는 단순히 학교스포츠클럽 참여 여부에 국한되지 않고 스포츠 종목 및 유형 등을 고려하여 다양한 관점에서 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 차이를 분석해야 할 것으로 생각된다.

둘째, 본 연구는 고등학생만을 대상으로 선정하여 실시하였고, 또한 인구통계학적 특성은 성별과 학년으로만 구분지어 연구를 실시하였다. 하지만 차후의 연구에서는 고등학생뿐만 아니라 중학생까지 고려하여 조금 더 다양한 관점에서 학교스포츠클럽 활동에 대한 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감의 차이를 분석해보는 것이 필요할 것으로 생각된다.

이상의 결과를 종합해보면, 학교스포츠클럽 활동 참여는 학생들의 신체적 자기효능감 및 사회적 효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 판단된다. 따라서 학생들로 하여금 적극적인 학교스포츠클럽 활동을 권장하여 청소년시기의 건강한 신체의 발달과 인지·정서적으로 건전한 상태를 유지할 수 있도록 기여하며, 나아가 사회적으로 완성된 인간의 형성을 도모할 수 있도록 해야 할 것으로 판단된다.

## 참고문헌

- 강필중, 김석일(2003). 학교체육의 문제점과 개선방향. **한국스포츠리서치**, 14(3), 451-464.
- 곽호근(2006). 배드민턴 동호인의 스포츠 사회화요인이 스포츠 참여에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 16(3), 233-242.
- 교육인적자원부(2007). **학교스포츠클럽 육성계획**. 교육인적자원부.
- 교육과학기술부(2009). **학교스포츠클럽 육성계획**. 교육과학기술부.
- 교육과학기술부(2011). **2011 학교건강검사 표본조사**. 교육과학기술부.
- 교육과학기술부(2013). **2013 학교건강검사 표본조사**. 교육과학기술부.
- 김선희, 유정애(2007). 왜 스포츠문화 교육인가?. **한국체육학회지**.
- 김선희, 허현미(2008). 학교스포츠클럽의 역할 및 활성화방안. **한국사회체육학회지**, 33(1), 347-364.
- 김아영(1998). 동기이론의 교육현장 적용 연구와 과제 : 자기효능감을 중심으로. **한국교육심리학회 교육심리연구**, 12(1), 105-128.
- 김영택(2006). **청소년 건강행태 온라인 조사 통계**. 질병관리본부.
- 김의철, 박영신(1999). 한국청소년의 심리 행동특성의 형성 : 가정, 학교, 친구, 사회 영향을 중심으로. **교육심리연구**, 13(1), 99-142.
- 김의철, 박영신, 양재민(2003). 자기효능감과 인간행동. 서울 : 교육과학사.
- 김희영, 양미경, 곽수란(2015). 청소년의 사회적 관계가 자아개념 및 학교적응에 미치는 영향-성별에 따른 인과관계를 중심으로. **한국청소년학회**, 22(11), 407-440.
- 문화체육관광부(2013). **2013 학교스포츠클럽 육성계획**. 문화체육관광부.
- 박남희, 이해정(2002). 청소년 건강행위에 대한 국내연구동향. **지역사회간호학회지**, 1(1), 98-114.
- 박윤기(2013). 학교스포츠클럽 참여 중학생의 신체적 자기효능감과 운동지속의 관계. **한국체육과학회지**, 22(2), 457-472.
- 박윤진(2013). 청소년기 신체활동을 통한 신체이미지가 평생 스포츠 참여에 미치는

- 영향. **한국웰니스학회**, 8(18), 93-104.
- 박준억, 박상섭, 정재원(2015). 스포츠클럽에 참여하는 중학생들의 신체적 자기개념이 학교생활만족도에 미치는 영향. **충북대학교 평생체육연구소논문집**, 27, 99-108.
- 박현미(2006). 사회적 지원, 자기효능감, 학업성취와 삶의 질. **한국아동교육학회**, 15(3), 101-114.
- 보건복지부(2015). **2015 국민건강통계**. 보건복지부.
- 보건복지부(2016). **2016 청소년 비만 통계**. 보건복지부.
- 서울특별시교육청(2012). **서울특별시 중학교 교육과정 편성·운영 지침**. 서울특별시교육청 고시 2012-13호.
- 송지준(2009). **논문작성에 필요한 SPSS/AMOS 통계분석방법**. 서울 21세기사.
- 오수용, 최문기, 김진홍(2013). 12주간 연속 및 비연속 순환운동이 남중학생의 호르몬 변화에 미치는 영향. **아시아 운동학 학술지**, 16(1), 9-18.
- 이건우, 원미애(2013). 학교스포츠클럽활동 참여 중학생의 신체적 자기개념이 자아탄력성과 학교행복감에 미치는 영향. **학교체육교육학회지**, 18(1), 147-161.
- 이용식, 남윤신(2011). 학교스포츠클럽 정책현황 및 개선방안. **학교체육정책학회지**, 9(1), 127-138.
- 이제행, 김현식(2006). 청소년의 스포츠참여와 신체적 자긍심 및 자아존중감의 인과관계. **한국체육학회지**, 45(2), 159-166.
- 이철화(2013). 학교스포츠클럽 참여 청소년의 신체적 자기효능감이 학교폭력 가해행동에 미치는 영향. **학교체육연구소지**, 20(2), 121-138.
- 임번장(2000). 클럽스포츠 활성화를 통한 21세기 국민체육 진흥방안. **한국체육학회보**. Vol. 76.
- 유찬미, 최연재, 정연택(2015). 중학생들의 학교스포츠클럽 참여에 따른 학업스트레스 및 신체적 자기효능감. **교과교육학연구**, 19(4), 875-895.
- 전정선, 윤양진(2010). 남자 중학생의 댄스스포츠 수업 참여가 자아탄력성과 대인관계능력 변화에 미치는 영향. **교과교육학연구**, 14(4), 681-698.
- 정성민(2014). 배드민턴 프로그램 활동이 지적장애학생의 신체적 및 사회적 자기효능

- 감에 미치는 효과. **특수교육학연구**, 49(1), 71-88.
- 질병관리본부(2017). **청소년 건강행태 온라인 조사 통계**. 질병관리본부.
- 최미란(2003). 청소년의 신체활동 참여유형과 문화적 자기관의 관계. **한국체육학회지**, 42(1), 73-78.
- 최인재, 모상현(2013). 아동·청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안 연구. **한국청소년정책연구원**.
- 통계청(2017). **2017 청소년 통계**. 통계청.
- 하숙례, 조재혁, 윤영구(2017). 유소년스포츠클럽 참여자의 운동동기와 신체적 자기효능감이 사회성 변화에 미치는 영향과 대회참여의 조절효과. **한국체육학회지**, 56(5), 173-183.
- 한동근, 김하람, 김규린, 김채연(2015). 체육교사의 입장에서 본 학교스포츠클럽 활성화 방안. **아시아유소년스포츠학회지**, 2(1), 37-45.
- 허은정, 심재은, 윤은영(2017). 국내 보고된 우리나라 소아·청소년 비만 연구동향 체계적 문헌고찰 : 식생활 위험요인을 중심으로. **대한지역사회영양학회지**, 22(3), 191-206.
- 허창혁, 오교문(2013). 서울시 학교스포츠클럽 리그 운영에 관한 사례연구. **한국스포츠교육학회지**, 20(2), 51-70.
- Anderson, S. & Messick, S. (1974). *Social competence in young children. Development Psychology*, 10, 282-293.
- Anderson, R, N, Greene, M, L & Loewen, P.S(1988). *Relationships among teaches and students thinking skill, sense of efficacy and student achievement. The alpetra Journal of Educational Research*, 34(2). 148-165.
- Bandura, A. (1977) *Self-efficacy in human agency. American Physiologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1997) *Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. Physiological Review*, 84, 191-215.
- Bovier, P. A, Chamot, Perneger, T, V. (2004). Perceived stress, internal resources and social support as determinants of mental health among young adult. *Quality of Life Research* 13, 161-170.

- Caprara, G. V. & Steca, P. (2005). *Affective and Social Self-Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness. German Journal of Psychology, 10(4).*
- Feezell, R & Clifford. (1997). *Coaching for Character. L : Human Kinetics.*
- Gill, D. L, Kelley, B. C, Williams, K., & Martin, J. J.(1994). *The Relationship of self-efficacy and perceived well-being to - 64 - physical activity and stair climbing in older adults. Research Quarterly for Exercise and sport, 65(4), 367-371.*
- Krasnor, L, R. & Rabin, K. H. (1881). *The assessment of social problem-solving skills in young children In T.V Merluzzi, C, R. Glass & Genest*
- Perkins, D. F. (2000). *Coaches Making Youth Sport a Positive Experience. Penn State College of Agricultural Sciences Cooperative Extension.*
- Ryckman, R, M. (1982). *Development and validation of a physical self-efficacy scale. Journal of Personality and Social Psychology, 42(5), 891-900.*
- 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, 891-900.*
- Zimmerman, B. J. & Bandura, A. (1995). *Impact of self-regulatory influence on writing course attainment, AERJ, 31(4), 845-862.*

<Abstract>

**High school sports club activity and  
Relationship between physical and social efficacy**

Lee, Yu-Ju

Physical Education Major

Graduate school of Education, Jeju National University

Jeju, Korea

Supervised by professor Lee, Sei-Hyoung

This study was designed to identify the relationship between participation in school sports clubs, physical and social efficiency, and the effectiveness of participation in school sports clubs. For this purpose, the data were collected using a self-representational questionnaire for 236 high school students based in Jeju Island regarding their sense of physical and social efficiency. The statistical analysis of the collected data was performed using SPSS ver.22.0. for reliability analysis, exploration factor analysis, independent T-test and one-way variance analysis, and the following key correlation analysis. First, the results of the Cronbach'a values for the reliability verification of the questionnaire showed that the physical self-efficiency  $r=916$  and the social efficacy  $r=909$  were high. Second, for verification of differences between measurement items, independent T-test and one-way distribution analysis showed that the difference between physical self-efficiency and physical self-efficiency was



higher than Both the perceived physical ability and the confidence in physical self-expression were higher than the first and second graders. In the verification of differences in social efficiency by gender, male students showed higher social efficiency than female students, and the difference in social efficiency was higher in both grades. In terms of physical self-efficiency and social efficiency in terms of activity, participants were higher in all factors than women who were miserable. Third, the correlation between physical self-efficiency and social efficiency showed that the direction of the relationship appeared in the direction of emotion (+) and was influenced by it. As a result, high school students ' participation in the school sports club could be judged as a positive effect on the physical and social effects of the physical and emotional development of the students.

< 부 록 1 >

고등학생의 학교스포츠클럽 활동과  
신체적 자기효능감과 사회적 효능감의 관계에 관한 설문 조사

안녕하세요?

본 설문에 참여해주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 ‘고등학교 학생들의 학교스포츠클럽 활동이 신체적 자기효능감과 사회적 효능감에 미치는 영향’에 관하여 알아보기 위한 조사입니다.

설문지에 응해주신 내용은 학문적 연구를 위해서만 사용될 것이며, 여러분의 의견은 통계법 제 8조의 규정에 의하여 통계 목적 이외에는 사용하지 않으며, 개인에 대한 사항은 절대 비밀이 보장됨을 약속드립니다.

본 설문지의 각 문항 내용은 정답이나 옳고 그름이 없으니 느낀 그대로 솔직하게 답 해주시면 됩니다.

여러분의 성의 있는 답변은 소중한 연구 자료로 활용되어 질 것입니다.

감사합니다.

2018년 8월

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

연구자 이유주

I. 다음 질문을 읽고 답해주십시오.

- 학년 ( )
- 학교스포츠클럽 활동 경험 ( )
  - ① 현재 학교스포츠클럽 활동에 참여하고 있습니다.
  - ② 학교스포츠클럽 활동을 해 본 경험이 없습니다.

II. 다음은 신체적 자기효능감에 대한 문항입니다. 각 문항을 읽고 뜻을 충분히 파악한 후 해당되는 칸에 V 표 해주십시오.

| 번호 | 문항                                      | 1             | 2       | 3        | 4       | 5             |
|----|---|---------------|---------|----------|---------|---------------|
|    |   | 전혀<br>아니<br>다 | 아니<br>다 | 보통<br>이다 | 그렇<br>다 | 매우<br>그렇<br>다 |
| 1  | 나는 운동을 할 때 빠르게 움직이는 편이다.                |               |         |          |         |               |
| 2  | 나는 운동을 할 때 민첩하지 않고 동작이 정확하지 않다.         |               |         |          |         |               |
| 3  | 나는 목소리가 크고 좋다.                          |               |         |          |         |               |
| 4  | 나는 체격이 좋다.                              |               |         |          |         |               |
| 5  | 나는 스트레스를 잘 견디지 못한다.                     |               |         |          |         |               |
| 6  | 나는 달리기에 자신이 없다.                         |               |         |          |         |               |
| 7  | 나는 운동을 할 때 몸에 부족한 부분이 있다고 생각한다.         |               |         |          |         |               |
| 8  | 나는 친구들과의 관계에 있어서 당당하게 대한다.              |               |         |          |         |               |
| 9  | 나는 나의 신체적 능력에 자신이 없다.                   |               |         |          |         |               |
| 10 | 사람들은 나의 자세를 바르지 못하다고 말한다.               |               |         |          |         |               |
| 11 | 나는 나보다 체격이 더 좋은 사람과 내가 서로 다르다는 것을 인정한다. |               |         |          |         |               |
| 12 | 나는 근육이 약하다.                             |               |         |          |         |               |
| 13 | 나는 체육활동에 자신이 없다.                        |               |         |          |         |               |
| 14 | 운동선수라고 해서 나보다 더 많은 매력을 가지고 있지 않다고 생각한다. |               |         |          |         |               |
| 15 | 나는 나보다 잘생기거나 예쁘게 생긴 사람들이 부럽다.           |               |         |          |         |               |
| 16 | 나는 분위기에 맞지 않게 웃거나, 당황할 때가 있다.           |               |         |          |         |               |
| 17 | 나는 나의 체격에 대해 다른 사람들이 어떻게 생각할까 고민하지 않는다. |               |         |          |         |               |
| 18 | 나는 손이 차고 습하기 때문에 악수하는 것을 좋아하지 않는다.      |               |         |          |         |               |
| 19 | 나의 달리기 빠르기는 운동 경기에 도움이 된다.              |               |         |          |         |               |
| 20 | 나는 실수로 잘 넘어지거나 다치지 않는다.                 |               |         |          |         |               |
| 21 | 나는 손으로 쥐는 힘(악력)이 강하다.                   |               |         |          |         |               |
| 22 | 나는 동작이 빨라서 다른 사람들이 어려워하는 일을 할 수 있다.     |               |         |          |         |               |

Ⅲ. 다음은 사회적 효능감에 대한 문항입니다. 각 문항을 읽고 뜻을 충분히 파악한 후 해당되는 칸에 V표 해주십시오.

| 번호 | 문항                                    | 1             | 2       | 3        | 4       | 5             |
|----|---------------------------------------|---------------|---------|----------|---------|---------------|
|    |                                       | 전혀<br>아니<br>다 | 아니<br>다 | 보통<br>이다 | 그렇<br>다 | 매우<br>그렇<br>다 |
| 1  | 나는 사람들이 모였을 때, 분위기를 재미있게 유도할 수 있다.    |               |         |          |         |               |
| 2  | 나는 사람들이 모였을 때, 분위기를 편안하게 할 수 있다.      |               |         |          |         |               |
| 3  | 나는 사람들이 모였을 때, 분위기를 자연스럽게 이끌어 갈 수 있다. |               |         |          |         |               |
| 4  | 나는 모둠활동에서 갈등이 있을 때, 분위기를 좋게 만들 수 있다.  |               |         |          |         |               |
| 5  | 나는 학교생활에서 갈등이 있을 때, 분위기를 좋게 만들 수 있다.  |               |         |          |         |               |
| 6  | 나는 친구들과 놀러 갔을 때, 분위기를 좋게 만들 수 있다.     |               |         |          |         |               |
| 7  | 나는 즐거운 마음으로 친구들과 모임을 만들 수 있다.         |               |         |          |         |               |
| 8  | 나는 친구들과 진실한 관계를 유지할 수 있다.             |               |         |          |         |               |
| 9  | 나는 선후배와 친밀한 관계를 유지할 수 있다.             |               |         |          |         |               |
| 10 | 나는 형제, 자매와의 우애를 잘 유지할 수 있다.           |               |         |          |         |               |
| 11 | 나는 부모님과 가까운 관계를 잘 유지할 수 있다.           |               |         |          |         |               |
| 12 | 나는 친척들과 원만한 관계를 잘 유지할 수 있다.           |               |         |          |         |               |
| 13 | 나는 담임선생님과 바람직한 관계를 잘 유지할 수 있다.        |               |         |          |         |               |

수고하셨습니다. 혹시 빠진 곳이 없는지 다시 한 번 확인해주십시오.

감사합니다.