



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

학교스포츠클럽 참여자의 성취목표성향,  
자아존중감 및 운동지속수행의 관계분석

지도교수 이 세 형

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

문 평 국

2014년 2월

# 학교스포츠클럽 참여자의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 관계분석

지도교수 이 세 형  
문 평 국

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2014년 2월

문평국의 교육학 석사학위논문을 인준함.

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

2014년 2월

## <국문 초록>

### 학교스포츠클럽 참여자의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 관계분석

문 평 국

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

지도교수 이 세 형

본 연구의 목적은 학교스포츠클럽 참여자의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 인과관계를 규명하기 위해 제주지역 중학교 남학생 238명 여학생 240명 총 478명을 표집 하였다. 수집된 자료는 연구가설에 따라 통계프로그램 SPSS 18.0, Amos 프로그램을 이용하였으며 탐색적 요인분석, 빈도분석, 일원변량분석, 다변량분석, 다중회귀분석, 공변량구조분석을 적용하여 분석하였다. 이와 같은 연구방법과 절차에 따라서 분석된 연구 결과는 다음과 같다.

1. 참여형태에 따른 성취목표성향간의 차이는 과제성향에서 스포츠클럽에 규칙적으로 참여하는 학생이 불규칙적으로 참여하는 학생보다 높은 평균점수가 나타났고 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 참여형태에 따른 자아존중감의 차이는 스포츠클럽에 규칙적으로 참여하는 학생이 불규칙적으로 참여하는 학생보다 높은 평균점수가 나타났고, 통계적으로 유의한 차이를 보였다.
2. 강사만족에 따른 성취목표성향간의 차이는 과제성향과 자아성향에서 스포츠클럽 지도강사의 능력의 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이를 보였다.
3. 운동종목에 따른 운동지속수행의 차이를 보면 운동지속수행에서는 개인종목보다 단체종목이 높은 평균을 보이고 있는 것으로 나타났고 통계적으로 유의한 차이를 보였다.
4. 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 상관관계에서 과제성향에서는 자아성향, 자아존중감, 운동지속과 통계적으로 유의한 정적상관을 보였으며 자아성향에서는 자아존중감, 운동지속수행과 유의한 정적상관을 보였다.
5. 규칙적으로 스포츠클럽에 참여하는 학생들의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계에서 과제성향, 자아성향은 자아존중감을 경유하여 운동지속수행에 직·간접효과를 유발하는 것으로 나타났다.
6. 불규칙적으로 스포츠클럽에 참여하는 학생들의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계에서 과제성향, 자아성향은 자아존중감을 경유하여 운동지속수행에 간접효과가 없는 것으로 나타났다.

\* 이 논문은 2014년 2월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

# <목 차>

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구 가설	4
4. 연구모형	5
5. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 학교스포츠클럽개념	7
2. 스포츠클럽의 역할	10
3. 학교스포츠클럽 추진현황 및 활동	13
4. 성취목표성향	14
5. 자아존중감	16
6. 운동지속수행	18
7. 선행연구 고찰	19
III. 연구방법	21
1. 연구대상	21
2. 측정도구	22
1) 성취목표성향	22
2) 자아존중감	24
3) 운동지속수행	26
3. 자료분석 및 처리	27
IV. 연구결과	29
1. 배경변인에 따른 성취목표성향간의 차이	29
2. 배경변인에 따른 자아존중감간의 차이	31
3. 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 상관관계	33
4. 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 회귀분석	33
5. 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 인과관계	35

V. 논의 .....	43
1. 배경변인에 따른 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 차이 .....	43
2. 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 상관관계 .....	45
3. 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계 .....	45
VI. 결론 및 제언 .....	47
1. 결론 .....	47
2. 제언 .....	48
참고문헌 .....	49
<b>Abstract</b> .....	56
부록<설문지> .....	58

## <표 목차>

<표-1> 학교의 체육 및 스포츠 활동 분류와 비교.....	7
<표-2> 학교스포츠클럽과 학교 운동부 차이점.....	8
<표-3> 학교스포츠클럽의 운영 절차.....	9
<표-4> 학교스포츠클럽 학교 및 운영현황.....	13
<표-5> 성취목표의 다양한 용어.....	15
<표-6> 연구대상자의 일반적 특성.....	21
<표-7> 설문지의 각 요인별 구성내용.....	22
<표-8> 성취목표성향의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과.....	24
<표-9> 자아존중감의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과.....	25
<표-10> 운동지속수행의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과.....	27
<표-11> 학년에 따른 성취목표성향의 차이.....	29
<표-12> 성별에 따른 성취목표성향의 차이.....	29
<표-13> 참여형태에 따른 성취목표 성향의 차이.....	30
<표-14> 참여시간에 따른 성취목표 성향의 차이.....	30
<표-15> 강사만족에 따른 성취목표 성향의 차이.....	31
<표-16> 학년에 따른 자아존중감의 차이.....	31
<표-17> 성별에 따른 자아존중감의 차이.....	32
<표-18> 참여형태에 따른 자아존중감의 차이.....	32
<표-19> 운동종목에 따른 운동지속 수행의 차이.....	32
<표-20> 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속 수행의 상관관계.....	33
<표-21> 규칙 참여자의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 회귀분석.....	33
<표-22> 불규칙 참여자의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 회귀분석.....	34
<표-23> 규칙 참여자의 인과관계 구조모형의 적합도 지수.....	35
<표-24> 규칙 참여가 과제성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 경로계수.....	36
<표-25> 규칙 참여가 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 인과효과.....	37
<표-26> 규칙 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 경로계수.....	37
<표-27> 규칙 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 인과효과.....	38
<표-28> 불규칙 참여자의 인과관계 구조모형의 적합도지수.....	39
<표-29> 불규칙 참여가 과제성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 경로계수.....	40
<표-30> 불규칙 참여가 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 인과효과.....	40
<표-31> 불규칙 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 경로계수.....	41
<표-32> 불규칙 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 인과효과.....	42

## <그림 목차>

<그림-1> 연구의 모형1.....	5
<그림-2> 연구의 모형2.....	5
<그림-3> 규칙 참여가 과제성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 경로도형.....	36
<그림-4> 규칙 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 경로도형.....	38
<그림-5> 불규칙 참여가 과제성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 경로도형.....	40
<그림-6> 불규칙 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 경로도형.....	41

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

최근 학생들이 과도한 과외수업 경쟁과 인터넷 게임중독, TV 시청 등 운동량이 많이 부족하여 청소년 비만과 체력저하, 정서 불안 등 다양한 문제에 노출되어 있는 상황이다(한국교육과정평가원, 2012). 학생 정서 발달 및 바른 인성을 함양하기 위해 중학교 학교스포츠클럽활동 정책을 2010년 초반에 추진하여 2012년 2학기부터 전국 모든 중학교 1~3학년층을 대상으로 학교스포츠클럽 활동이 전면적으로 공포하게 되었다(권민혁 2012). 이러한 정책은 운동량이 부족한 중학교 학생들에게 다양한 체육활동을 할 수 있는 기회를 제공할 수 있을 것이다. 교육과학기술부에서는 학생들의 자율체육활동 활성화를 통해 건강 체력 증진 및 활기찬 학교분위기를 조성하기 위해 학교스포츠클럽을 운영하고 있으며 “보는 스포츠”에서 “하는 스포츠”로 전환하여 ‘1인 1건강 운동’을 추진하고 있다(교육인적자원부, 2007).

교육과학기술부 통계에 따르면 2009년 학교스포츠클럽 시, 도교육청별 등록현황은 초등학교 4학년부터 고등학교 3학년까지 총 1,597,308명 (27.4%)에 불과했지만 주5일 수업제를 전면적으로 도입하면서 학교스포츠클럽 확대와 토요일 Sports Day 운영 등 지속적인 관심으로 최근에는 2011년 12월 등록된 학교스포츠클럽 학생은 2,937,052명 (45%) 증가하고 있는 추세다(교육과학기술부, 2012).

청소년기 다양한 스포츠클럽 활동 참여는 신체적, 정신적, 사회적 발달 측면에 매우 긍정적인 역할을 도모하고 있으며, 인간관계 개선 및 심리적 갈등 해소와 정서적 안정에 도움을 주고 있다(임변장, 1994).

최근 학생들이 어떻게 체육활동에 대한 경험을 하는지에 대하여 다양한 능력, 흥미, 배경들을 가지고 제공하는 경험적인 연구들, 예컨대 동기 이론 가운데 하나가 성취목표성향(achievement goal orientation)이론이다. 성취목표성향은 과거 20년 동안 교육현장에서 학생들의 성취동기와 행동(behavior)을 이해하는 중요한 이론적인 접근으로써 인식되어 왔다(Meahr & Nicholls, 1980). 성취목표는 학생들의 자신감(competence)과 관련한 활동의 목적으로서 개념화 되었으며 성취목표성향은 학생들이 성취목표를 추구하는 이유뿐만 아니라 학생들이 성취목표활동에 어떻게 관여하는지에 대한 해석의 틀로서 가정되어 왔다(Elliot, 1999). 성취목표에 관한 대부분의 연구는 학생들이 서로 다른 두 가지의 목표성향을 선택하며 각각의 목표는 학생들이 다른 능력(ability)과 성공의 정의와 관련 있다는 것이다(Elliot, 1999). 이러한 두 가지 목표는 과제관련 목표와 자아관련

목표(task and ego involvement goals, Meahr & Nicholls, 1980)로 분류되어지는데 또 다른 용어로학습과 수행목표(learning and performance goals, Dweck, 1986), 그리고 숙달과 능력 목표(mastery and ability goals)로 불리기도 한다.

성취목표성향의 두 목표 중 과제목표성향을 가진 학생들은 활동에 대한 높은 내적 흥미 활발한 과제관련 그리고 자신의 유능함을 개발 또는 발전시켜 과제를 숙달하는 것에 목표를 두는 유형인 반면에(Nicholls, 1989) 자아 목표 성향을 가진 학생은 자신의 유능함을 타인과 비교하여 드러내는 것에 중점을 두는 것으로 타인으로부터의 호의적인 평가와 부정적인 평가를 받는 것을 회피하는 것과 관련이 있다. 타인과의 경쟁을 최소화시키고 자기 기준인 성취감을 자아내는 과제 지향적인 동기분위기는 자아 지향적인 동기 분위기보다 더욱 사람들의 유능감과 개인적인 성공감을 느끼게 유도한다. 체육교육에서도 Papaioannou(2008)은 청소년을 대상으로 한 연구에서 과제성향은 자긍심의 증가, 체력증진, 훌륭한 시민정신 발달, 숙련 적이고 협동적인 체육 수업에서의 태도나 만족도에 긍정적인 관련이 있고 자아성향은 개인의 자긍심과 사회적 지위를 증가시키는 신념과 관련이 있다고 하였다. 이와 같이 성취목표이론을 체육수업 상황에서 검증하려는 노력을 전개하고 있으며 개인이 내면화하고 있는 운동에 대한 가치는 운동 상황에서 참가자들의 심리적 과정반응과 성취행동에 직접적으로 영향을 미칠 수 있다(유진, 허정훈, 2002). 체육활동에 있어서 학습자가 갖는 체육의 가치는 수업의 목표와 성과에 중요한 역할을 하였고, 운동에 대한 개인의 가치와 가치체계를 이해하는 것은 운동참가자들의 인지-정서적 반응이나 동기적 행동을 설명하는데 대안적 시각을 제공 할 수 있다는 점을 제시한 바 있다(성창훈, 2005). 또한 지각된 유능감이 학생들의 흥미, 재미, 노력과 참여의도에 직접적인 영향을 미친다고 밝히고 있다(Cox & Williams, 2008).

체육과 신체활동에서 성취목표를 검증한 다수의 연구가 개인의 목표성향에 의한 동기적, 정서적, 행동적 결과를 규명하고 있다. 특히 성취목표 이론이 교육 상황에서 발달되었기 때문에 숙련(과제)과 학습 그리고 경쟁(자아)이 공존하는 체육교육 현장에 더욱 잘 적용 될 수 있을 것이다.

체육교육상황에서 성취목표지향성(achievement goal orientation)과 자기효능감, 자아존중감은 개인특성을 측정하는데 효과적인 요인으로 보고되고 있으며, 연구의 방향이 다양하고 광범위하게 진행되고 있다. 특히 자아존중감은 자아가 형성되기 시작하는 유아기부터 청소년에 이르기까지 개인의 경험과 환경으로부터 영향을 받아 결정되고 인생의 전 과정에 걸쳐 진행되며 자아의식이 발달되는 시기인 청소년기에 더욱 중요하다(전은영, 2009). 자아존중감이 높은 청소년은 긍정적이고 적극적인 사고방식으로 인간관계 학업수행 등을 할 수 있으며 자아존중감이 높을수록 자신감을 가지고 건강한 선택을 할 수 있는 것이다(최희영, 2005). 자아존중감과 관련된 측면에서 살펴볼 때 스포츠클럽 활동경험은 개인이 스포츠를 통하여 가치관, 태도, 신념들을 다른 성원들과 상호작용을 통해 긍정적인 영향을 미치며 자신감을 형성 할 수 있다는 것이다(임번장, 1987). 자아존중감과

스포츠 활동의 관계에 대한 선행연구(허유정, 2008; 최현태, 2007; 이현영, 2004; 허충, 2004; 방종근, 2003)들을 살펴보면 스포츠 활동 참가는 자아존중감에 긍정적으로 영향을 미치고 있다고 보고하고 있다. 청소년기에 있어서 신체활동과 스포츠 참여는 개인의 앞으로의 성장과정에서나 성인 이후의 삶을 살아가는데 있어서 많은 변화를 가져올 수 있고 이는 신체적, 정신적, 정서적 측면에서 중학교 시기의 스포츠 참여는 개인의 자질 개발과 사회적 가치 및 규범 확립에 긍정적인 마인드를 심어줄 수 있다(노동준, 2011). 국내에서도 과제성향과 자아성향 방식을 통해 성취목표와 이에 영향을 미치는 관련변인들 간의 관계 및 영향력을 밝혀왔다(문윤제, 1997; 허정훈, 2001; 장덕선, 윤기운 2003; 이철, 송용관 2010; 박종길, 2010). 이들 연구들에 의하면 수행중심과 숙달중심의 성취목표는 선행변인과 결과변인에 서로 다르게 영향을 미친다고 보고하면서 그에 따른 행동도 달라진다고 보고하고 있다. 이러한 이분적 분류에 의한 접근은 개인을 숙달목표나 수행목표 틀 속에서 어느 한쪽으로 분류시킴으로써 숙달목표가 높은 개인은 수행목표 성향이 낮고 숙달목표 성향이 낮은 개인은 수행목표가 높을 것이라고 추측해왔다. 많은 연구들을 통해 운동 상황에서 인간의 성취동기에 대한 이해를 도모해왔지만 인간의 심리적 특성을 구체적으로 이해하는데는 한정적인 정보만을 제공하기 때문에 인간의 동기를 보다 다양하게 이해하는데 한계점을 지니고 있었다. 따라서 성취목표는 청소년들이 적극적인 신체활동을 촉진시키는 동기의 강력한 구인이므로 신체참여활동에 있어서 중요한 의미를 지닌다. 청소년들의 신체활동 속에서 성취목표와 관련된 다양한 변인들이 후속적으로 연구되어야 한다고 주장하였다. 특히 성취목표 성향을 기반으로 신체활동 참여 의도간의 관계를 조사한 일부 연구에 의하면 과제성향은 신체활동에 직접효과를, 자아성향은 간접효과를 미친다는 것을 확인하였다(Biddle, 1997; Chatzisarantis, 2008; Hagger, 2005). 스포츠클럽에서의 몰입경험 또한 만족감, 즐거움 등과 같은 운동지속을 이끌어 내는 중요한 동기로 작용(소영호, 2007)하게 하고 높은 수준의 운동 몰입은 운동지속을 오랫동안 유지한다는 결과가 나와 재미와 몰입 그리고 운동 지속 수행간의 높은 관련성을 확인 하였다. 스포츠클럽 참여 동기가 높으면 자아존중감이 높게 나타나 자신이 가지고 있는 능력 이상을 발휘할 수가 있으며 자신의 능력에 대한 자신감에 의해서 성취행동이 결정되고 이는 신체활동 및 운동지속의도를 높여줄 것이다. 이를 통해 과제성향과 자아성향에 따라 신체활동에서 나타나는 정서적, 행동적 반응을 이해 할 수 있도록 성취목표성과 자아존중감 및 운동지속수행간의 관계를 규명해야 할 필요성이 있다. 따라서 본 연구는 발달학적으로 급격한 신체적, 심리적 변화를 거치면서 자신의 가치와 믿음 체계를 형성하는 시기인 학교스포츠클럽 참여 중학생을 대상으로 성취목표성향과 자아존중감 및 운동지속 수행간의 관계를 규명하는데 목적을 두었다. 이렇듯 체육수업과 운동선수들을 대상으로 성취목표성향과 다양한 변인에 관한 연구들이 이뤄졌지만 인과 관계적 연구 결과가 미흡하여 중학교 학교스포츠클럽 참여 상황에서 성취목표성향과 자아존중감 및 운동지속 수행 간에 어떠한 관계성이 있는지 규명 하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 학교스포츠 클럽 활동에 참여하는 중학생의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행 간에 어떠한 관계가 있는지 규명하고자 한다.

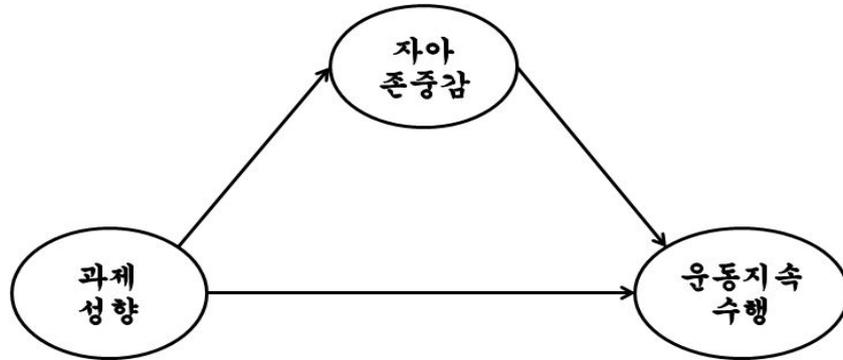
배경변인 (성별, 학년)에 따른 학교스포츠클럽 참여형태에 따른 자아존중감 및 운동지속수행간에 어떠한 관계가 있는지 비교분석하여 중학생들의 학교스포츠클럽 참여에 대한 바람직한 태도 및 가치관 형성에 긍정적인 역할을 하고 학교스포츠 클럽의 지속적인 운영을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 3. 연구가설

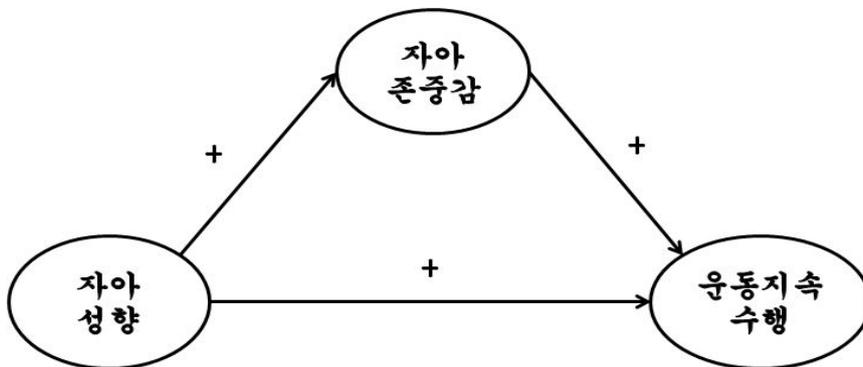
본 연구의 목적을 해결하기 위해 선행연구 결과를 기초로 하여 다음과 같이 연구가설을 설정하였다.

- 1) 학교스포츠클럽 운동 참여자의 일반적 특성(성별, 학년, 시간, 참여형태, 강사만족)에 따라 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행에는 차이가 있을 것이다.
- 2) 성취목표성향은 자아존중감에 상이한 직접 영향을 미칠 것이다.
- 3) 성취목표성향은 운동지속수행에 상이한 직접 영향을 미칠 것이다.
- 4) 자아존중감은 운동지속수행에 상이한 직접 영향을 미칠 것이다.
- 5) 성취목표성향은 자아존중감을 경유하여 운동지속수행에 상이한 직접 영향을 미칠 것이다.

#### 4. 연구의 모형



<그림-1> 연구의 모형1 (규칙 참여자, 불규칙 참여자)



<그림-2> 연구의 모형2 (규칙 참여자, 불규칙 참여자)

#### 5. 용어의 정의

##### 1) 학교스포츠클럽

학교스포츠클럽은 일선학교에서 방과 후 활동으로 행해지고 있는 체육관련 프로그램 즉 방과 후 자율체육 활동, 방과 후 학교, 과외자율체육활동, 체육동아리 등을 아우르는 용어로 학교현장에서 일반학생으로 구성된 체육활동의 활성화를 위해 행·재정적으로 지원체제를 마련하여 운영하는 사업이다. 학교스포츠클럽은 ‘보는’ 스포츠 위주의 청소년 스포츠를 ‘하는’ 스포츠로 바꾸어 생활체육을 실천하기 위한 것으로 학교의 모든 학생들이 자율적이고 자발적으로 결성하여 체육활동을 하는 조직이다.

## 2) 성취목표성향

Duda(1993)는 성취목표성향을 과제지향과 자아지향으로 나누고 과제지향을 가진 개인들은 자기 자신을 비교의 기준으로 삼고 과제에 대한 숙련과 학습에 초점을 두고 자아지향성의 개인들은 다른 사람과 비교하여 능력을 분다고 하였다. 본 연구에서는 특정한 성취 상황에서 자신의 능력을 발휘, 획득하고 증명해 보이고자 하는 욕구로 정의 하였다.

## 3) 자아존중감

자아존중감은 개인이 자기 자신의 지적, 정의적, 신체적 특성에 대하여 갖고 있는 주관적인 가치 판단 또는 평가에 관련된 것으로써 자신에 대한 존경의 정도와 자기 자신을 가치 있는 존재로 여기는 정도를 나타내 주는 것이다. 즉, 개인이 능력이 있고 성공적이고 가치 있다고 자신을 믿는 정도를 말한다. 본 연구에서는 자아존중감 14문항의 합을 산출하여 문항 수로 나눈 평균값을 가지고 자아존중감으로 정의하고자 한다.

## 4) 운동지속수행

운동지속수행이란 개인이 규칙적인 신체활동을 자신의 삶의 한 영역으로 받아들이는 정도와 어떤 운동에 참여하기 시작해서 오랫동안 유지하는 것을 의미한다(Corbin, & Lindsey, 1994). 본 연구에서는 스포츠 활동의 지속적인 참여정도를 말하는 것으로 일주일에 3일, 1시간 이상 지속적인 참여를 말한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 학교스포츠클럽의 개념

학교스포츠클럽의 개념을 이해하기 위해 학교스포츠클럽의 정의를 살펴보고 기존의 학교운동부 및 스포츠클럽의 차이점을 검토해 보면 다음과 같다.

#### 1) 학교스포츠클럽의 정의

학교스포츠클럽이란 초등학교 2학년부터 고등학교 3학년 재학생 중 체육활동에 취미를 가진 동일 학교의 학생으로 구성·운영되는 스포츠 동아리를 말한다. 학교스포츠클럽 활동은 중학교 정규교육과정 내외서 운영되는 ‘학교스포츠 클럽 활동과’ 초·중·고등학교 정규교육과정 이외로 운영되는 ‘학교스포츠 클럽활동’으로 구분된다(제주도 교육지원청, 2013). 정규 교육과정으로 운영되는 스포츠 활동은 단위 학교의 교육계획에 따라 모든 학교와 학생에게 제도적 강제성이 부여되는 반면, 비정규 교육과정은 학생들의 자발적 의지와 참여에 의해 이뤄지는 스포츠 활동을 의미한다. 따라서 학교스포츠클럽 등록은 비정규 교육과정 등록률을 말하며 스포츠 활동에 취미를 가진 학생들이 자발적으로 참가하는 활동이며 동일학교 학생으로 구성하고 교육청에 등록하여 학교 내에서 자율적으로 운영되는 체계화된 조직으로 <표-1>과 같이 정의할 수 있다.

<표-1> 학교의 체육 및 스포츠 활동 분류와 비교

분류	명칭	개념	내용
정규 교육과정	체육수업	정규수업으로서의 교과	신체의 발육과 발달을 꾀하는 교과목
	스포츠 체험활동	창의적 체험활동의 하위 영역	스포츠의 체험을 통한 창의 인성의 개발
비 정 규 교육과정	틈새 체육활동	비정기적 교내 체육활동	정규 수업 이외의 짧은 건강 체력 향상 프로그램
	방과후 체육활동	수익자 부담의 특기적성	개별 학생의 신체적 조건과 기호에 따라 자유롭게 스포츠 활동 선택
	학교스포츠클럽	자발적인 참여와 조직을 통한 문화로서의 스포츠 활동	아마추어 학생들의 자발적인 스포츠 활동 모임

(한국교육과정 평가원, 2012).

## 2) 학교스포츠클럽과 학교운동부의 차이점

학교스포츠클럽은 학교에서 일반 학생들의 스포츠 활동 참여에 있어서의 자발성과 자율성을 전제로 하여 ‘보는’ 스포츠에서 ‘하는’ 스포츠로의 전환을 꾀하고 건강 체력의 향상, 운동부 문제 및 일반 학생들의 체육 활동 침체를 극복할 수 있는 대안으로 제시되었다. 학교스포츠클럽은 ‘보는’ 스포츠 위주의 청소년 스포츠를 ‘하는’ 스포츠로 바꾸어 결성하여 체육활동을 실천하기 위한 것으로 학교의 모든 학생들이 자율적, 자발적으로 결성하여 체육활동을 하는 조직적인 반면, 지금의 학교 운동부는 경기력을 향상하여 국위를 선양하는 전문체육을 위해 소수의 학생들이 전문체육인으로 성장시키는 활동이다. 따라서 학교스포츠클럽의 성격과 학교운동부의 성격을 혼동해서는 안 될 것이다. 이처럼 학교스포츠클럽은 소수의 학생을 대상으로 하는 학교 운동부가 아닌 다수의 학생을 대상으로 운영하고 있으며 학교스포츠클럽과 학교운동부 차이점은 <표-2>에 자세히 요약하였다.

<표-2> 학교스포츠클럽과 학교 운동부 차이점 (교육인적자원부, 2007)

구분	학교스포츠클럽	학교운동부
성격	‘보는’ 스포츠→ ‘하는’ 스포츠 · 생활체육 (Sports for all Student) · 일반 학생의 자율체육활동 활성화	· 경기력 향상→ 국위선양 · 전문체육(Elite Sports) · 전문체육인을 희망하는 학생들의 활동
대상	· 일반학생	· 학생선수 (대한체육회 등록선수)
주무 부처	· 교육부: 학교스포츠클럽 운영 · 문화부: 지역스포츠클럽 운영	-문화부: 대회개최 등 지원 -교육부: 교육적 운영관리
종목	· 학생들의 활용도가 높은 종목 축구, 농구, 티볼, 배드민턴 등	- 인기: 축구, 야구, 농구, 골프 등 프로구단 - 비인기: 육상, 체조, 투기(체급) 종목
대회	· 교육청, 지자체, 언론 등에서 산발적 대회개최	· 전국(소년)체육대회 등 체육회, 교육청 중심 대회개최

## 3) 학교스포츠클럽의 운영 절차

학교스포츠클럽의 운영절차는 <표-3>에서 제시하는 바와 같으며, 학교스포츠클럽 운영은 학교스포츠클럽 전담교사를 지정하여 교내 스포츠클럽 리그조직, 교외 스포츠클럽대회 참가, 스포츠 강사관리 및 교내 연수를 기획 담당한다. 또한 학생선수 육성 등 학교체육 강화를 위하여 학교 운영위원회 산하에 학교 체육소위원회를

7인 내외로 구성한다. 학생모집은 학교스포츠클럽의 가입을 희망하는 학생은 자체적으로 클럽을 조직하고 대표학생을 정하여 교사에게 학교스포츠클럽 지도교사로 활동할 것을 요청하고, 승낙한 교사가 해당 스포츠클럽에 대한 연간 계획수립 및 활동실적을 등록 관리한다.

<표-3> 학교스포츠클럽의 운영 절차

단계	운영 절차	추진 및 심의
조직	학교체육소위원회 구성(필수)	클럽별 지도교사 및 학교체육소위원회
	↓	
	지도교사 협의회 구성(필요시)	
	↓	
	스포츠클럽 안내, 학생 의견수렴 및 모집	
	↓	
학생 스포츠클럽 조직	클럽별 지도교사 및 학교체육소위원회, 학교장	
↓		
학부모지원단 조직(필요시)		
↓		
등록	전체 및 클럽별 연간 운영계획 수립	클럽별 지도교사 및 학교체육소위원회, 학교장
	↓	
	학교체육소위원회 심의 및 학교장 승인	
	↓	
NEIS 등록	클럽별 지도교사	
↓		
지도강사 선임(필요시)		
↓		
운영	클럽별 활동 전개: 연습, 대회참여 등	클럽별 지도교사
	↓	
	활동내역 NEIS 입력(상시 입력)	
평가	만족도 조사 및 평가	클럽별 지도교사 및 학교체육소위원회
	↓	
평가 결과 반영 방안 제시		

(제주도교육지원청, 2013).

## 2. 학교스포츠클럽의 역할

학생들의 다양한 스포츠클럽 활동 참여를 유도해 학교현장에서 산발적으로 행해지고 있는 자율체육 활동 및 스포츠동아리 체육활동을 조직적으로 관리 운영하여 학교체육과 지역 생활체육 활동의 연계를 통해 스포츠 클럽을 확산시킨다. 따라서 개인적인 측면에서는 건강증진, 개인운동 기술발달, 스트레스 해소, 성취감과 자신감 배양, 사회·문화적 측면에서는 스포츠 기술 발달 및 스포츠 문화, 체험 리더쉽 및 공동체 학습, 여가문화 공간으로 역할 및 기능을 기대할 수 있다

### 1) 개인적 측면

#### (1) 건강증진

청소년 비만율은 1988년 8.7%에서 2005년 16%로 약 2배 증가하였고 과도한 학습경쟁으로 인한 청소년 스트레스 인지율은 성인보다 높게 나타났다. 제주지역 초, 중, 고 학생들이 비만율은 2008년 11.9%, 2009년 15.9%, 2010년 14.5%, 2011년 17.6%, 2012년에는 최근 5년간 가장 높은 19.4%를 차지하면서 건강을 위협하고 있다(교과부, 2012 학교건강검사 표본조사).

이는 신체활동이 적고 패스트푸드 및 탄산음료를 과다 섭취하면서 초래한 결과라고 할 수 있다. 이를 예방하기 위해서는 1인 1스포츠클럽 활동이나 신체활동을 높이고 가정에서 올바른 영양섭취에 대한 인식이 필요하다. 박정용과 이종영(2001)은 방과 후 농구 활동참가와 정신 건강과의 관계를 분석하였는데 청소년들이 방과 후 농구 활동에 참가하는 학생이 참가하지 않은 학생보다 우울증, 불안, 적대감, 공포불안 등이 낮게 나타나 정신건강이 좋다고 밝히고 있다. 또한 강봉화(2004)는 청소년의 건강증진 행위는 학교생활 만족에도에도 긍정적인 영향을 주고 있다고 하였다.

이러한 연구결과는 학교스포츠클럽 참여가 청소년의 육체적, 정신적 발달에 기여하며 청소년들의 건강증진을 위한 역할과 기능을 담당하게 될 것이다

#### (2) 개인운동 기술발달

스포츠클럽 활동을 통하여 학생들은 스스로 운동하는 습관을 형성하게 되었으며 학생의 건강 체력증진과 평생체육의 기틀을 마련하게 되었다. 운동기술은 체계적인 지도 없이도 지속적인 반복에 의해 늘기는 하지만 많은 시행착오를 겪게 되어 운동에 싫증을 느끼고 포기하게 되는 경우가 많다. 그러나 스포츠클럽을 통해 여러 운동에 필요한 기술을 체계적으로 배우게 하고 운동기술 향상에 효율적인 도움을 줌으로서 재미있고 수준 높은 운동경기를 할 수 있도록 해준다.

### (3) 스트레스 해소

치열한 입시위주의 경쟁사회 속에서 외부로부터의 자극이나 내부 환경의 변화에 의해 스트레스를 받게 된다. 학업, 교우관계 등 학교생활에 부딪치는 과중한 학습량, 부모의 기대와 요구, 새로운 유인과 적응 등 여러 가지 사회 심리적 압박 때문에 다른 집단보다 심각한 스트레스를 경험하고 있다. 이러한 스트레스를 해소하기 위해 적절한 운동을 하는 것이 많은 도움이 된다.

전태원(1994)은 걱정, 불안, 근심, 우려, 초조, 과도한 긴장, 스트레스 등은 부적절한 정서 상태를 유도하여 정상적인 학습과 업무수행을 방해하며 이러한 상태를 최적의 상태로 바꾸어 건강한 삶을 영위하게 하는 가장 적극적인 방안은 운동이라고 제시하고 있다. 류병관(1996)은 이처럼 운동을 매개로 하는 학교 스포츠클럽은 학생들의 스트레스 해소에 많은 도움이 될 것이라고 보고하고 있다.

### (4) 성취감과 자신감 배양

자아성취감이란 육체적, 정신적으로 건강한 인간에게 내재하는 재능 및 잠재력을 최대한 발휘하거나 이용하여 개인이 추구하는 이상적인 자기를 성취하는 것으로 창조적이며 가치 있는 목표를 향한 끊임없는 도전이라 할 수 있다(이경일, 김용숙, 2003). 김중언, 김상두, 김구병(2001)은 중학생의 여가활동 참가 유형에 따른 사회적 능력 및 자신감에 관한 연구에서 스포츠에 참가하는 학생들의 자신감이 가장 높다고 하였다. 그리고 장혜미(2012)는 중학생이 방과 후 스포츠클럽 참여자의 스포츠 가치관이 자기효능감에 미치는 영향에서 스포츠클럽에 참여하는 빈도가 높을수록 높은 가치관을 보였고 조연철, 최창석(2001)은 청소년의 여가스포츠 참가 기간과 강도가 높을수록 자아효능감과 자아성취감도 높다고 하였다. 그리고 질병관리본부(2008)는 청소년기의 신체활동 참여는 자아존중감과 비례하며 이 시기의 신체활동은 청소년의 건강에 직·간접적인 영향을 미친다고 보고하였다. 이처럼 학교스포츠클럽을 통해 신체활동을 하는 과정에서 어려운 상황에 처했을 때 쉽게 포기하지 않고 끝까지 도전하여 새로운 과제를 성공적으로 수행하게 되면 누구나 자신의 잠재능력을 알게 되고 성취감과 자신감을 느끼게 된다. 이러한 스포츠클럽 활동을 통해 얻은 성취감과 자신감은 일상생활에서 겪게 되는 어려움을 쉽게 극복할 수 있게 해 준다.

## 2) 사회·문화적 측면

### (1) 스포츠 기술 발달 및 스포츠 문화 체험

삶의 풍족해지고 여가 시간이 많아질수록 다양한 스포츠 문화를 체험하게 된다. 운동에 전문적인 지식은 없지만 자신이 좋아 하는 종목에 관심을 가지고 좋아 하는 무언가를 할 때 성취감을 느낄 수 있다. 그 동안 청

소년 스포츠는 재미 보다는 경쟁과 승리, 움직임 보다는 기술 습득에만 치중되어 엘리트 활동의 중심이었으나 최근에는 학생들이 스포츠의 멋과 맛을 느끼고, 이해하고 체험할 수 있는 기회가 많아지고 있다. 학교스포츠클럽은 학생들이 스포츠 활동에 자발적으로 참여하여 스포츠 기술, 재미, 건강 증진 등의 발달을 지향한다. 이러한 방향은 기초적인 스포츠 기술 및 응용 기술뿐만 아니라 그 종목이 가지고 있는 특성들을 파악하고 습득함으로써 다양한 스포츠 문화를 체험할 수 있는 기회를 제공한다. 스포츠 문화를 형성함으로써 그 자체와 그것이 사회 안에서 행해지면서 갖게 되는 특유한 개발 문화를 형성함으로써 특정 종목이 가지고 있는 고유의 특성, 뿐만 아니라 스포츠를 행하면서 과생되는 여러 가지 사회적, 과학적 측면을 신체 활동과 함께 구현된다(유정애, 김선희, 2007). 학교스포츠클럽에서 체험하게 되는 스포츠 문화는 활동적인 생활 방식, 스포츠 기술습득, 팀의 일원으로 행동, 사회 기술 발달 및 훌륭한 스포츠 맨십을 실천하게 하여 스포츠에 대한 올바른 이해 및 신체적 자긍심과 자아 존중감을 높여준다(교육인적자원부, 2007). 결국 학교스포츠클럽은 학생들에게 스포츠 기술 습득과 함께 스포츠 문화를 체험하게 함으로써 학교 내외뿐만 아니라 성인이 된 이후에도 평생 체육의 실천을 가능 하게 할 것이다(권중효, 2010 ).

## (2) 리더쉽 및 공동체 학습

청소년들은 다양한 성격과 특성을 지닌 또래들과 함께 스포츠 활동에 참여함으로써 상호적으로 영향을 받는다. 학교에서 다양한 스포츠 활동은 도덕성, 준법성, 바람직한 인성 발달을 길러주고 학교생활을 즐겁게 할 수 있는 원동력이 된다. 따라서 학교스포츠클럽에 참여하는 학생들은 학교스포츠클럽 안에서 팀 정신 및 규칙과 규율을 배우고, 팀 동료, 상대팀, 심판, 코치, 관중 모두를 존중해야 하는 것을 배운다(서승우, 2010). 위와 같은 교육적 효과는 청소년들이 스포츠클럽에 참여함으로써만 얻어지는 것이 아니라 교사, 학부모, 참여 학생 그 밖의 스포츠 환경 등과의 상호작용 및 협력에 의한 결과라는 것이다. 따라서 학교 스포츠클럽이 스포츠 기술뿐만 아니라 학생들의 개인적 능력을 개발하기 위해서는 교사와 학부모 참여자 모두 관심과 노력이 수반되어야 한다.

## (3) 여가 문화 공간

청소년들에게 여가는 자발적이며 자율적으로 즐거움을 누릴 수 있고 이를 통해 자기 정체성 및 자기실현을 가능하게 하는 활동이다. 이 시기는 청소년들에게 개인적 차원에서 건강 및 체력증진, 기분전환, 자아형성 및 정서적 보상 기능을 하고 사회적 차원에서 사회적 학습 및 학습의욕, 문화·사회적 통합, 사회 문제 해결의 기능을 한다. 뿐만 아니라 여가 만족도가 높을수록 학교생활 만족도에 긍정적인 영향을 미치고 있어 청소년기 여가는 개인생활 및 학교생활에 활력을 불어 넣고 있다(강봉화, 2004).

### 3. 학교스포츠클럽 추진 현황 및 활동

학교스포츠클럽 운영으로 학생들의 점심시간 및 방과 후를 이용하여 친구들과 자율적으로 참여하고 운동을 통해 체력이 증진되고 활기찬 학교생활을 해 나가는데 도움을 주고 있다. 학교스포츠클럽에 참여하는 학생 등록은 초등학교 2학년부터 고등학교 3학년으로 운영하며 NEIS(교육행정정보시스템)내 학교스포츠클럽 등록시스템에 등록해야 하며 2013년까지 55% 제고하고자 한다. 2007년 교육과학기술부 학교스포츠클럽 운영 계획에 따라 2007년부터 2011년까지 학교스포츠클럽 참여 비율은 2007년 8.1%, 2009년 27.4%, 2010년 37.6%, 2011년 37.9% 로 점점 참여 학생수가 증가 하고 있다(한국교육과정 평가원, 2012). 제주도교육청 스포츠클럽 등록률은 전국등록 현황보다 높게 나타났다. 2010년 23.4%, 2011년 75%, 2012년 86%로 꾸준히 향상되고 있다. 이것은 지역교육청이 리그대회를 활성화하고 스포츠 클럽활동시 시설이용 지원 및 초·중학교 스포츠클럽 리그 운영비를 지원하고 스포츠클럽에 관심도를 높여주었기 때문에 나온 결과라고 생각한다. 그래서 2011년 전국스포츠클럽대회에서 여자 고등부 축구 경기에서 제주 여자고등학교와 남자 초등학교 축구에서 삼성 초등학교가 우승하는 결과를 얻을 수 있었다. 2012년 제6회 제주특별자치도 교육감배 전도학생 학교 스포츠클럽대회가 9월 22일~23일까지 24개 종목 4,130명이 참가하여 성황리에 개최 되었고(교육제주, 2012), 2013년 제7회 제주특별자치도 교육감배 전도학생 스포츠클럽대회에서는 24개 종목 5,300여명이 참가하여 성황리에 대회를 마쳤다. 종목별 시·도 학교스포츠클럽대회는 대회 명칭을 창의·인성교육(리더쉽, 문제해결력, 페어플레이, 배려와 나눔 등)을 지향하는 대회 명칭을 사용하며, 승리 위주가 아닌 스포츠 축제의 장(경쟁→재미, 즐거움, 협동심)으로 운영하며, 교내대회→교육 지원청 대회→시·도 대회→전국대회 (32개 종목)로 운영 되고 있다. 2007년부터 2011년까지 5년간 스포츠클럽 교육청 등록률은 <표 -4>과 같이 제시하고 있다.

<표-4> 학교스포츠클럽 학교 및 운영현황 (교육과학기술부, 2011)

현황 년도	학교현황 (초,중,고)		학교스포츠클럽 운영현황	
	학교수	학생수	운영 학교수	등록 학생수
2007년	10,947	5,718,028	8,286(75.7%)	460,591(8.1%)
2008년	11,080	5,873,827	10,061(90.8%)	1,03,575(17.1%)
2009년	11,160	5,838,680	10,424(93.4%)	1,597,308(27.4%)
2010년	11,237	5,758,644	10,957(94.3%)	2,167,772(37.6%)
2011년	11,237	6,759,962	10,465(93.1%)	2,562,480(37.9%)

위와 같이 교육과학 기술부는 중학교 학교스포츠 클럽 활동이 바른 인성을 함양하고 학교현장에 정착되어 학생들이 원하는 스포츠 활동을 상시 즐길 수 있도록 노력하고 있다. 학교스포츠클럽은 모든 학생들에게 1인 1종목 이상의 스포츠를 배울 수 있도록 적극적으로 신체활동을 권장하고 있다.

#### 4. 성취목표성향

##### 1) 성취목표성향의 개념

일반적으로 개인이 주도적으로 행하는 직업적 업무 또는 특별한 목적을 위해 행하는 개인적 일에 대한 성취 상황에서 성공과 실패를 지각하는 정도를 반영하는 성취목표는 효율성이 기준이 되어준다. 즉, 성취목표는 공통적으로 개인이 성취상황에서 성공과 실패를 평가하는 기준이 되기 이전에 행위자 자신이 능력 유무를 판단할 때 중요하게 고려하게 되는 기준이 차이를 말한다(Duda, 1989; 42-56); Nicholls, 1984; 328-346; Robert, 1984; 214-228). 성취상황에서 성공과 실패를 지각하는 정도나 개념의 차이를 반영하는 성취목표 성향은 여러 학자들에 의해서 다양한 용어(숙련 지향적/수행 지향적, 숙련 지향적/경쟁 지향적, 자아 지향적, 과제 지향적)로 정의되어 왔으나 공통적으로 개인이 성취상황에서 성공과 실패를 평가하는 기준이 무엇이냐의 차이를 설명한다. 과제 지향적 목표성향을 가진 사람은 스포츠 활동에서 과제에 대한 숙련과 학습에 초점을 두고 자기를 참고로 향상되었는가에 관심을 둔다. 따라서 이 목표는 기술 숙련과 학습이 중요하다고 판단될 때 성취행동을 보인다. 이에 비해, 자아 지향적 목표성향을 가진 사람은 다른 사람과 비교하여 능력을 보이는데 관심을 둔다. 즉, 능력에 대한 지각이 타인 참고적이므로 다른 사람과 비교된 기준을 사용하여 주관적인 자기 능력을 평가한다(Duda, 1993; Robert, 1992). 스포츠클럽 활동상황에서 개인의 성취목표나 성향은 성공과 실패를 지각하는 정도에 있어서 차이를 반영하며, 이는 활동이나 수행에 대한 노력 투입의 정도에 영향을 미친다(Roberts, 1992). 따라서 지도자나 교사가 목표설정을 할 때 이러한 개인의 성취목표를 고려한다면 좀 더 효과적인 목표설정을 할 수 있을 수 것이다. 성취목표 성향은 이와 같이 두 가지 유형으로 구분되고 다양하게 지칭되고 있다. <표-5>는 성취목표성향의 다양한 용어를 기술한 것이다. 성취동기 이론적 모형에 의하면 성취욕구가 강한 사람은 실패 회피 동기가 강한 사람보다 과제에 대한 내적 동기가 강하다. 그러므로 두 사람이 같은 능력을 가지고 있다면 성취욕구가 실패 회피 동기보다 큰 사람이 동기가 높기 때문에 보다 우수한 수행을 보일 것이라 예언할 수 있다. 스포츠 상황에서 가장 중요한 성취목표는 각각 과제와 자아, 학습과 수행, 숙련과 능력 집중 등으로 구분된다. 스포츠 상황에서 성취목표 성향을 검증하려는 연구는 Duda(1992), Nicholls(1984), Roberts(1992)는 운동 상황에서의 과제/숙련과 자아/경쟁성 목표의 존재와 다양한 성취인지나

성취행동 들 간의 관련성을 검증하였고 Nicholls(1984)는 능력 지향적인 개인과 신체적 유능감이 높은 개인은 스포츠에서 노력과 지속성을 높을 수 있다. Ewing(1981)의 연구에서 스포츠클럽 참여자는 사회적 인정 목표가 높게 나타났다. 따라서 높은 과제 지향적인 개인은 스포츠 활동에 열심히 참여하고 오랫동안 지속하고 있으나 높은 자아 지향적이거나 낮은 과제 지향적 개인은 활동참여에 오랫동안 지속하지 못하는 경향이 있었다는 것이다(김소연, 2006 재인용).

<표-5> 성취목표의 다양한 용어

연구	과제목표	자아목표
Nicholls(1984) Maehr(1983) Patashneck&Nolen(1985)	과제관련 (task-involved)	자아관련 (ego-involved)
Ames & Archer (1988)	숙련(mastery)	수행(performance)
Ames (1992)	숙련(mastery)	수행(performance)
Roberts (1992)	숙련(mastery)	경쟁(competitiveness)
Elliot& Dweck(1983) Papaionnou(1994) Dweck& Leggett(1988)	학습(learning)	수행(performance)
Ames& Ames(1984)	숙련목표 (mastery goal)	능력목표 (ability goal)

## 2) 성취목표 성향 유형

### (1) 숙달 - 접근목표 성향

숙달-접근 목표 성향은 어떤 외적 보상보다는 학습과정 그 자체에 가치를 부여하여 자기의 기술과 능력을 발달시키고 자료를 이해하거나 과제를 숙달하려고 노력하는데 초점을 맞추는 목표지향성을 말한다(이종욱, 2007).

## (2) 숙달 - 회피 목표성향 (mastery-avoidance)

숙달-회피 목표성향은 자신이 보유하고 있는 기술 또는 능력이 감소하거나 무능해질 수 있는 부정적인 가능성을 회피 하는데 중점을 두는 목표성향으로서 이 목표성향의 특성은 과제학습, 과제이해, 지식탐구, 지혜, 획득, 등을 수동적, 소극적, 보수적으로 지향하는 경향성을 말한다.

## (3) 수행 - 접근 목표성향 (performace-approach)

수행-접근 목표성향은 학업성취에 대한 욕구나 긍정적 가능성에 주안점을 두는 측면에서는 숙달목표와 유사하나, 외부적인 성취결과에 중점을 두고 실패에 대한 두려움과 연관되어 있다는 점에서 다르다. 이 목표성향의 특성은 다른 사람보다 더 잘하고 다른 사람에게 자신의 능력을 입증하려고 하며 적은 노력으로 성공을 추구하고 어려운 과제를 회피하며 학습을 수단으로 생각하는 경향성을 말한다.

## (4) 수행-회피 목표성향 (performace-avoidance)

수행-회피 목표성향은 자신의 수행에 있어서 부정적인 결과가 일어날 가능성에 몰두하고 실패에 대한 두려움과 다른 사람들이 자신의 수행에 대해 부정적인 결과를 피하고자 하는 것이 목적으로 과제를 과정에서 불안 을 느끼거나 과제로부터의 이탈현상이 일어나는 것을 말한다.

## 5. 자아존중감

### 1) 자아존중감이 정의

자아존중감이란 자신의 가치에 대한 자기 평가라고 할 수 있으며 비교적 지속적인 성격 특성을 지니고 있는 것으로 이해할 수 있다. 개인이 자아를 어떻게 평가하며 스스로 평가한 자아에 대하여 어떻게 느끼며 그러한 자아를 얼마나 가치 있게 여기고 수용하는나 하는 것이다(추영미, 2005, 김성철 2013, 재인용). 자아존중감은 개인이 자신의 특성과 능력에 대해 지니고 있는 생각, 판단, 태도, 감정, 행복 및 기대 등을 포함하는 개념으로 한 인간의 발달과정에서 핵심적 역할을 수행하며 개인이 정신 건강의 중추적 역할을 한다. 자아존중감에 관련된 선행연구를 보면 자아존중감은 자기자각의 정서적 차원으로 자기에 대한 평가적 요소로 보는 것인데 자아의 상이한 속성들에 대해 개인이 어떠한 느낌을 갖느냐 하는 측면인 것이다(김성철, 2013). 킨취(Kinch, J. w. 1982)에 따르면 자아존중감은 단일 차원의 개념으로서 한 개인이 얼마나 자신을 훌륭하게 평가하느냐를 의미하지만 자아개념은 여러 개의 차원에 있어서 한 개인의 자아평가와 관련된 모든 특성들의 조직체를 말한다.

브랜드(Braden, N, 1987)는 “자아존중감은 인간의 사고과정, 감정, 욕구, 평가 그리고 목표에 상당한 영향을 미친다. 이는 인간의 행동에 있어 가장 중요한 요소이다.” 라고 자아존중감의 중요성을 주장하였다. 방영자(1997)는 자아존중감을 자신에 대한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련된 것으로 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다. 뮤센(Musen, 1984)은 자아존중감은 자신의 지각된 성격 또는 특징에 대해 스스로 평가하며 자신의 속성이나 단면에 대하여 은연중에 배정한 자기평가의 총체라고 하였다.

이러한 모든 학자들의 이론을 정리하여 볼 때 자아존중감은 자신의 능력과 신체적 특성과 같은 복합적인 영향력의 의해 형성되는 것으로 자신에 대해 스스로 존중하고 가치 있게 느끼기 때문에 높은 자아존중감을 갖고 있는 사람은 스포츠클럽 참여활동 참여에 강한 소속감을 갖는 동시에 재미와 성취목표를 위해 운동을 지속적으로 수행할 것으로 생각된다.

## 2) 자아존중감의 특징

자아존중감은 개인의 능력과 사회적 평가의 산물이기 때문에 개인 발달과 함께 변화할 수 있다. 자아존중감은 자신을 어떻게 생각하느냐에 따라 달라질 수 있고 믿음, 신념, 가치관에 따라 달라질 수 있다. 스포츠 클럽 현장에서 상대팀과 경기를 하거나 또는 친구들과 그룹을 형성하여 새로운 학습을 시작할 때도 자신의 운동 학습 성취도가 달라질 수 있다. (정원식, 1965)은 자아존중감이 높은 사람일수록 자기 자신에 대하여 긍정적이고 자신이 가치 있고 보람 있는 삶을 영위하고 있다고 생각하고 있으며 자신감을 가지고 행동하게 된다고 하였다. 반면 자아존중감이 낮은 사람은 자기 가치에 대하여 회의적이며 자기를 무가치한 인물로 보며 종종 불안감을 느끼고 우울해지며 불행스럽게 느낀다고 하였다. 따라서 자기 자신에 대해서 확신을 갖지 못하며 행동도 불안정하고 소극적이게 된다고 하였다. (Rosenberg, 1965)는 자아존중감이 낮은 사람은 높은 사람보다 불안이 강하며 대인관계가 좋지 않고 고립되어 있으며 자신감이 결여되어 있어 리더가 될 수 없으며 실패를 두려워한다고 보고했다. (Coopersmith, 1967)는 자아존중감이 개개인의 환경에서 주위사람들의 태도에 의해서 영향을 받는다고 보고 하였으며 이 자아존중감은 어디서 무엇을 하건 계속해서 영향을 미치고 있는 특징을 가지고 있는 것으로 언급하고 있다. 자아존중감은 성취동기에 영향을 주어 스포츠클럽에 참여하는 학생에게는 운동능력 향상에 영향을 미친다. 자아존중감이 높은 사람은 자신을 가치 있고 중요한 사람으로 여기고 타인에 의해서 존경받을 만한 가치가 있으며 새로운 일에 도전적이고 그 일을 끈기 있게 밀고 나간다고 했다. 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 스스로 타인에게 호감을 줄 수 없다고 생각하고 자신의 능력에 대해 확신이 없다고 생각한다. 높은 자아존중감과 낮은 자아존중감을 가진 학생들의 특성을 다섯 가지 요인으로 나누어 비교했다(강위영 1997). 첫째, 안정감(security)이다. 높은 자아존중감을 가진 학생은 새로운 과제에 의욕적으로 접근하며 권위에 대해 편안하게 느낀다. 교사의 관심을 적절하게 구하며 세상을 대체로 긍정적으로 조망한다.

반면에 낮은 자아존중감을 가진 학생은 새로운 과제를 두려워하고 권위에 저항하거나 도전한다. 또한 잘못된 행동으로 관심을 구하며 비현실적인 두려움을 표현한다. 둘째, 정체감(identity)이다. 높은 자아존중감을 가진 학생은 느낌이나 의견 생각을 자유롭게 표현하며 관심의 범위가 넓고 자신의 의견에 대해 방어하지 않고 수용한다. 반면에 낮은 자아존중감을 가진 학생은 느낌, 의견, 생각을 밝히기를 꺼려하며 관심이 적고 다른 사람의 의견에 극도로 민감한 반응을 보인다. 셋째, 소속감(belonging)을 들 수 있다. 높은 자아존중감을 가진 학생은 자신 있게 다른 사람과 상호작용을 하고 성취한 것을 있는 그대로 보이며 타인의 성취를 인정한다. 반면에 낮은 자아존중감을 가진 학생은 자신을 격리시키거나 과시하며 성취에 대해서 뽐내고 우정을 형성하도록 유지하는 일이 어렵다. 넷째, 목적감 (purpose)을 들 수 있다. 높은 자아존중감을 가진 학생은 자신의 방향을 세우고 목표 지향적이며 배우고 행하는 것에 관심과 열정을 보인다. 또한 높은 기준을 세우고 열심히 공부하는 반면에 낮은 자아존중감을 가진 학생은 쉽게 포기하며 노력을 거의 하지 않고 독립성과 방향감이 거의 보이지 않는다. 다섯째, 유능감(competence)을 들 수 있다. 높은 자아존중감을 가진 학생은 자신이 할 수 있는 일에 자부심을 가지며 책임감을 수용하고 지도자의 위치를 취한다. 또한 자신의 약점과 장점을 인정하고 수용할 줄 안다. 하지만 낮은 자아존중감을 가진 학생은 자신이 할 수 있는 것도 다른 사람에게 해달라고 하며 책임을 지지 않으려고 하고 성공을 운으로 생각하고 자신의 장점과 약점을 수용하지 못한다. 위와 같이 자아존중감은 환경과의 상호작용에 의해 결정되며 개인의 행동을 결정해 주는 변인이고 어떤 일의 성패에 대한 기대와 관련될 뿐 만 아니라 다른 심리적 특성과의 관계가 있다. 자아존중감이 높은 사람은 자기 자신에 대해서 긍정적이고 자기가 가치 있고 보람 있는 삶을 영위한다고 생각하며 자신감을 가지고 행동하게 된다. 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 자기 가치에 대해서 회의적이며 자기를 무가치하게 느껴 자주 불안하고 우울해지는 불행도 느낀다. 또한 자기 자신에 대해서 확신을 느끼지 못하며 행동도 불안정하고 소극적이다(이민재, 2007).

## 6. 운동지속수행

운동지속은 신체활동을 지속적으로 수행하는 것으로 운동에 직접 참가하고 그 활동을 규칙적으로 행하는 것이며 운동에 대한 집착 또는 지속, 애착을 의미한다(Weinberg & Gould, 1995).

생활스포츠의 활성화로 인하여 많은 연구들은 운동지속(exercise adherence)의 개념을 운동 상태를 오래 계속하려는 마음으로 정의하고 운동지속가능성과 운동지속 의지로 구분하는 경우가 있으며 김경식·오정수(2004)에 의하면 ACSM (American College of Sports Medicine)은 정규적인 운동참가란 최소한 일주일에 3번

이상 신체활동을 하며 1회 신체활동이 15분 이상 지속되는 경우로 규정하고 있다. 그러나 본 연구에서는 스포츠클럽 참가학생들의 클럽에 참가하여 운동을 지속적으로 하려는 개인의 의지로 보았다. 따라서 본 연구에서 밝히려는 운동지속은 운동을 일상생활의 한 부분으로 만들도록 돕는 요소인 경향성과 운동을 계획하고 수행하려고 하는데 도움이 되는 요소인 가능성, 그리고 일생을 두고 규칙적인 신체활동을 개인의 삶의 한 영역으로 받아들이는 정도를 의미한다(Corbin & Lindsey, 1994). 이상화(2010)는 운동지속수행을 특정 개인이 일정 형태의 스포츠클럽 활동에 직접 참가하고 그 활동을 규칙적으로 행하는 정도를 의미한다고 하였고, 오창균(2010)은 운동지속수행은 단순한 운동참가와와는 달리 자신의 건강이나 체력, 스트레스 해소, 즐거움, 재미, 생활만족 그리고 자아실현과 같은 의미를 내포하고 있다. 따라서 운동을 지속하기 위해서는 동기부여, 교사의 관심과 클럽활동이 즐거움을 줄 수 있어야 꾸준히 운동에 참여할 수 있다고 주장하고 있다.

## 7. 선행연구 고찰

### 1) 스포츠클럽 활동 참여와 자아존중감 관계에 대한 선행연구

스포츠클럽 활동 참여에 관한 연구는 최근까지 많은 연구가 이루어져 왔으며 대상도 학생, 선수, 성인, 동호회원, 운동 종목별 참가자 등 다양하게 이루어졌다. 스포츠클럽 활동 참여와 자아존중감에 관한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 이명완(2010)은 방과 후 신체활동 참여와 자아존중감 및 사회성에 관한 연구에서 방과 후 신체활동에 참여하는 학생과 참여하지 않는 학생의 자아존중감에서는 친구관련 자아, 성격적자아, 신체능력 자아에서 유의한 차이가 나타났고, 한선아(2010)는 청소년의 방과 후 학교 스포츠 활동 참여재미와 친사회적 행동 및 자아존중감의 연구에서 방과 후 학교스포츠 활동 참여가 학생들의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 이용수(2013)는 중학생의 학교스포츠클럽 참여동기가 자아존중감 및 학교생활 적응에 미치는 영향에 관한 연구에서 스포츠클럽 참여동기 하위 요인 중 기술발달/성취감이 공통적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 학생들이 기술발달/성취감 때문에 학교스포츠클럽에 참여하였을 때 자아존중감이 높아진다고 보고하였다. 김동현(2013)은 학교스포츠클럽 수업에 의한 중학생의 자아존중감 및 공격성 변화가 학교폭력에 미치는 자아존중감의 차이를 분석한 결과 스포츠클럽 실시 6주후에 가정적, 사회적존중감이 실시전보다 높게 나타났고, 김성철(2013)은 교내축구클럽리그 참여가 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구에서 경기 참여빈도에 따른 자아존중감의 차이는 7개 자아존중감 하위요인 중 학업 및 전반적 자아, 친구관련 자아존중감, 신체능력 자아존중감, 교사관련 자아존중감에서 경기 참여빈도가 높아질수록 자아존중감이 높게 나타났고, 허유정(2008)은 자아존중감은 스포츠클럽 참여활동의 기간, 빈도, 시간이 많을수록

높아진다고 보고하고 있다. 이상이 결과를 분석해 볼 때, 스포츠클럽 활동 참여는 재미와 성취감을 느낄 수 있으며 자아존중감도 높게 나타났다고 보고하고 있다.

## 2) 자아존중감과 운동지속과의 관계에 대한 선행연구

서선아(2012)는 초등학교 태권도 수련이 자아존중감, 신체적 자기효능감, 운동지속에 미치는 영향을 연구한 결과 태권도 참여유무에 따라 자아존중감, 자기효능감이 운동지속에 유의한 차이를 보였고 운동시간과 수련기간은 자아존중감과 운동지속에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 사회인 야구 참여자의 재미요인과 참여 동기 및 운동지속의도를 분석한 결과 참여 동기는 운동지속의도의 하위요인 중에서 가능성에 미치고 있고, 재미요인은 운동지속의도의 경향성, 가능성, 그리고 강화성 모두에게 영향을 미치는 것으로 나타났다(장세환, 김지태, 강현욱, 2012). 이는 이동진(2011)이 재미요인의 하위요인 중에서 성취감 요인은 운동지속의도의 하위요인인 경향성, 가능성, 강화성 모두에 영향을 미치는 것으로 나타났고 손원일, 윤상문, 김성문(2011)의 연구에서도 참가요인이 운동지속의도의 경향성에 정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다.

이수철, 김영재(2008)의 연구에서는 운동 몰입경험은 참여지속의지에 중요한 영향력을 미치는 요인임을 밝혀내고(김석일, 조은정, 2008), (한혜원, 2005), 선행 연구에서도 스포츠 활동의 재미가 높을수록 운동지속수행에 영향을 준다고 보고하고 있어 스포츠클럽 참가에 따라 운동지속수행이 높아질 것이라는 연구결과를 지지해 주고 있다. 또한 무용 참여자의 운동 몰입은 참여지속의도에 유의한 영향을 미치고 청소년의 스포츠클럽 참가동기의 재미요인은 운동지속수행에 부분적인 영향을 미쳤다고 보고 있다(유정미, 2011). 이러한 결과는 스포츠클럽 참여를 통해 재미 및 자아존중감을 높여 운동을 지속적으로 수행할 것으로 생각된다.

그리고 일회성 참여나 단기간의 운동 참여 학생을 지속적인 운동에 참여시키기 위해서는 학생과 교사, 학생과 학생 서로간의 긍정적 상호작용을 통해 소통과 관계의 질을 향상시켜주어야 한다. 이를 위해서는 전문성과 역량 있는 지도교사 충원과 함께 여러 가지 재미있고 다양한 학교스포츠클럽 프로그램의 운영 그리고 세심하고 배려 깊은 지도법 등을 강구해야 할 것이다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구 대상

본 연구는 학교스포츠클럽 운동참여자의 성취목표성향, 자이존중감 및 운동지속수행의 관계를 알아보기 위하여 제주도내 학교스포츠 클럽에 참가하는 중학생을 대상으로 비확률적 표집방법중의 하나인 유목적표집법 (purposive sampling)을 이용하여 남(238명)·여(240명) 총 478명을 연구 대상으로 선정하여 설문조사를 실시하였다. 본 연구에서 사용한 설문지의 구성내용과 문항 수는 다음 <표-6>과 같다.

<표-6> 연구대상자의 일반적 특성 (N= 478)

변인	구분	사례 수	계
성별	남	238(49.8%)	478(100%)
	여	240(50.2%)	
학년	1학년	149(31.2%)	478(100%)
	2학년	167(34.9%)	
	3학년	162(33.9%)	
참여종목	단체종목	273(57.1%)	478(100%)
	개인종목	205(42.9%)	
경력	6개월	291(60.9%)	478(100%)
	1-3년	139(29.1%)	
	3년-9년	48(10%)	
참여형태	규칙 참여자	236(49.4%)	478(100%)
	불규칙 참여자	242(50.6%)	
시간	30분	167(34.9%)	478(100%)
	1시간	188(37.3%)	
	2시간	106(22.2%)	
	2시간이상	18(3.6%)	
지역	제주시	248(51.9%)	478(100%)
	서귀포시	230(48.1%)	
학교형태	남자중학교	106(22.2%)	478(100%)
	여자중학교	69(14.4%)	
	남·여공학중학교	303(63.4%)	
강사만족	불만족	24(5%)	478(100%)
	보통	120(25.1%)	
	만족	334(69.9%)	

## 2. 측정 도구

본 연구에서는 스포츠클럽에 참여하는 학생을 대상으로 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간에 관계를 알아보기 위해 설문지를 이용 하였으며 조사도구의 문항 내용과 적합성을 검증한 내용은 다음과 같다.

본 설문지 구성내용은 인구 통계학적 측정문항과 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행 문항으로 구성 하였다. 설문지 구체적 내용은 다음 <표-7>과 같다.

<표-7> 설문지의 각 요인별 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
인구사회학적특성	학년, 성별, 참여여부, 빈도, 시간, 거주지역, 학교형태, 강사만족도	8
성취목표성향	과제성향(6), 자아성향(7)	13
자아존중감	교사관련자아(3), 학업및전반적자아(3) 가정적자아(2), 성격적자아(2), 신체능력자아(2), 친구관련자아(2)	14
운동지속수행	강화성(7), 경향·가능성(8)	15
총 문항		50

### 1) 성취목표성향

성취목표성향 설문지는 Duda(1992)가 개발한 성취목표검사지(Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire : TEOSQ)를 토대로 김병준(2001)이 한국판으로 재구성한 것을 사용하였다. TEOSQ는 성취목표성향을 측정하는데 적합하다고 인정받고 있는 척도로서 과제성향과 자아성향으로 구성되어있고, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 Likert척도로 구성하여 측정하였다. 성취목표성향의 하위요인들에서 과제성향에 관한 문항들의 요인적재량은 .753 ~.853 자아성향에 관한 문항들의 요인적재량은 .646 ~.789로 나타나 평가기준인 0.5를 상회하고 있으며 Cronbach’s α 값이 .822~.921로 양호한 값을 보여 신뢰할 수 있는 척도임을 제시하였다.

성취목표성향에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과 2요인 12문항이 출현하였으며, 신뢰도 분석을 통해 문항-전체 상관계수가 크게 다른 문항과 문항 제거시에 신뢰도가 향상되는 문항들을 제거하는 과정을 거쳤다. 또한 공통분(communality), 요인적재치, 여러 요인에 중복 여부를 기준으로 적용하였다. 공통분인 경우에 1에 가까우면 다중공선성(multicollinearity)을 의심할 수 있으며, 지나치게 낮으면 변인들간 선형 조합이 약하다는 것을 의미한다. 따라서 공통분이 지나치게 높거나 .40이하로 낮은 경우, 요인 적재치가 .50 이상이며, 다른 문항들과 중복여부를 고려 요인분석을 반복적으로 수행하는 방식으로 진행되었다. 그 결과 자아성향에서 1번 문항이 제거되었다. 탐색적 요인분석에 앞서 KMO의 표본 적합성 지수를 살펴본 결과, 적합도 지수는 .909로 나타나 문항간 상관이 좋은 것으로 판단되며, Bartlett의 구형성 검증 결과는 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다( $\chi^2=3426.06$ ,  $p=.000$ ). 그리고 문항제거 후 고유치가 1.0 이상인 12문항 2요인을 추출하였다. 확정된 12문항 2개 요인에 대한 신뢰도를 분석한 결과, 과제성향 Cronbach's  $\alpha$  .921, 자아성향 .822로 나타났다. 확인적 요인분석은 RMSEA의 값이 .052로 기준치에 부합되었으며, 부차인 적합도 지수는 모두 양호한 수준으로 나타났기 때문에 수행결과의 측정모형은 수용할 만 것으로 판단된다( $\chi^2=152.193$ ,  $df=53$ ,  $p=.000$ ,  $Q=2.87$ ,  $TLI=.984$ ,  $CFI=.907$ ,  $RMSEA=.052$ ).

<표-8> 성취목표성향의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	기술통계		요인적재치		공통분	
		M±SD	왜도	첨도	1		2
	7. 땀흘려 노력해서 연습할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다	3.83±.92	-.429	-.173	.853	.138	.747
	8. 정말로 열심히 연습할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다	3.90±.92	-.452	-.193	.846	.107	.728
	13. 최선을 다할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다	3.92±.94	-.448	-.405	.833	.121	.708
과제 성향	2. 새로운 기술을 배우고 더 많이 연습할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다	3.66±.87	-.192	-.124	.764	.245	.644
	12. 배운 운동 기술을 제대로 했었다고 여겨질 때 가장 잘했다는 느낌이 든다	3.77±.93	-.387	-.091	.762	.322	.685
	10. 무엇인가를 배우고 좀 더 많이 연습할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다	3.66±.90	-.199	.110	.755	.336	.683
	5. 재미있는 무엇인가를 배울 때 가장 잘했다는 느낌이 든다	3.67±.90	-.113	-.416	.753	.228	.618
	9. 나 혼자서 득점을 거의 다 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다	3.18±.96	.017	-.217	.142	.789	.642
	4. 남들이 나 만큼 못할 때 가장 잘 했다는 느낌이 든다	2.96±.99	.102	-.168	-.003	.782	.612
자아 성향	11. 내가 일등을 하거나 제일 잘 할 때 가장 잘 했다는 느낌이 든다	3.51±.97	-.154	-.300	.287	.733	.620
	6. 다른 애들은 실수를 하지만, 나는 그렇지 않을 때 가장 잘 했다는 느낌이 든다	3.33±.91	-.044	-.077	.297	.718	.604
	3. 내 동료보다 더 잘 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다	3.31±.90	.022	.065	.325	.646	.522
KMO의 표본적합성 측정=.909		고유치		4.735	3.078		
Bartlett의 구형검정=3426.06		공통분산%		39.460	25.651		
df=66, p=.000		누적분산%		39.460	65.111		
Cronbach's Alpha				.921	.822		

2) 자아존중감

본 연구에서 자아존중감에 관한 문항은 김희화와 김경연(1996)이 한국의 아동 및 청소년용으로 개발한 척도를 수정한 김희화(1998)의 척도를 사용하였고, 김성철(2013)이 교내축구클럽리그 참여가 자아존중감에 미치는 영향에 대한 분석에 사용한 설문지를 수정하여 사용하였다. 이 척도는 6가지 하위영역인 학업 및 전반적 자아, 친구관련 자아, 가정적 자아, 성격적 자아, 신체능력 자아, 교사관련 자아로 구분되고 14개의 문항으로 구성하였다. 각 문항은 Likert식 4점 범위에 반응하도록 되어 있다.

자아존중감에 대하여 변인별 구성타당도를 검증하기 위한 탐색적 요인분석을 실시한 결과 신뢰도를 알아보

기 위한 Cronbach's  $\alpha$  값이 결과는 <표-9>과 같다.

자아존중감의 하위요인들에게서 교사노력자아에 관한 문항들의 요인적재량은 .740 ~.885 학업 및 전반적 자아에 관한 문항들의 요인적재량은 .707 ~.890 가정적자아에 관한 문항들의 요인적재량은 .932~ .941 성격적자아에 관한 문항들의 요인적재량은 .814 ~ .892 신체능력자아에 관한 문항들의 요인적재량은 .773~.787 친구관련자아에 관한 문항들의 요인적재량은 .814 ~ .820으로 나타나 평가기준인 0.5를 상회하고 있으며 Cronbach's  $\alpha$  값이 나타나 분석에 수용할 수 있는 값으로 판명되었다.

확인적 요인분석은 RMSEA의 값이 .039로 기준치에 부합되었으며 부차인 적합도 지수는 모두 양호한 수준으로 나타났기 때문에 수행결과의 측정모형은 수용할 만 것으로 판단된다( $\chi^2=125.048$ ,  $df=62$ ,  $p=.000$ ,  $Q=2.01$ ,  $TLI=.909$ ,  $CFI=.938$ ,  $RMSEA=.039$ )

<표-9> 자아존중감의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	기술통계			요인적재치						공통분
		M±SD	왜도	첨도	1	2	3	4	5	6	
교사 노력 자아	14. 선생님께서 나에게 무관심하셔서 슬프다.	1.78±.80	.853	.214	.885	.004	.055	.117	.210	.051	.847
	13. 선생님께서 차별대우를 하셔서 속이 상하다.	1.86±.82	.756	.020	.881	.009	.096	.133	.180	.008	.835
	8. 선생님께서 나에게 친절하셔서 기쁘다.	1.95±.79	.512	-.242	.740	.151	.051	.197	.085	.070	.624
학업 및 전반적 자아	2. 나는 다른 아이들보다 시험을 잘 치르므로 자랑스럽다.	2.48±.76	.058	-.369	.143	.890	.055	.012	.028	.082	.824
	3. 나는 어려운 문제를 잘 풀수 있어서 자랑스럽다.	2.56±.76	.130	-.421	.087	.858	.139	.014	.101	.062	.777
	1. 나는 무슨 일이든 잘할 수 있을 것 같아서 뿌듯하다	2.81±.68	-.242	.020	.087	.707	.166	.012	.307	.105	.640
가정적 자아	6. 부모님이 나에게 잘 해 주셔서 기쁘다	3.19±.68	-.658	.655	.060	.125	.941	.004	.072	.043	.911
	7. 부모님이 내 말을 잘 들어 주셔서 기쁘다	3.12±.72	-.631	.362	.023	.178	.932	.021	.061	.008	.906

성격적	9. 나는 쉽게 짜증을 내서 걱정이다.	2.67±.82	-.226	-.450	.104	.056	.007	.892	.099	.009	.820
자아	1. 나는 이기적이라 걱정이다.	2.35±.82	.079	-.562	.330	.039	.011	.814	.010	.041	.775
신체능	11. 나는 건강하지 못해서 걱정이다.	2.32±.87	.049	-.757	.188	.096	.043	.206	.787	.181	.742
력자아	12. 나는 운동을 잘해서 자랑스럽다.	2.56±.82	-.102	-.500	.090	.268	.199	.074	.773	.091	.730
친구관	5. 나는 내 친구들이 내 생각을 귀담아 들어주어서 기쁘다.	3.04±.97	-.099	.900	.016	.040	.077	.072	.075	.820	.691
련자아	4. 나는 친구를 잘 사귀지 못해서 안타깝다.	2.39±1.01	.318	.024	.113	.096	.054	.132	.159	.814	.730
KMO의표본적합성 측정=.782			고유치	2.323	2.195	1.869	1.601	1.456	1.408		
Bartlett의 구형검정=2613.04			공통분산%	16.591	15.678	13.353	11.433	10.401	10.058		
df=91, p=.000			누적분산%	16.591	32.270	45.623	57.055	67.456	77.514		
			Cronbach's Alpha	.834	.801	.912	.745	.700	.717		

### 3) 운동지속수행

corbin과 Liddsay(1994)에 의하여 개발된 운동지속 수행 검사지 (Exercise Adherence Questionnaire : EAQ)로서 조정환과 남은경(2000)에 의하여 번역된 한국어판 검사지를 기초로 하여 본 연구 목적에 적합하도록 사용하였다. 설문지 구성은 경향성 요인 (7문항), 가능성 요인(4문항), 강화성 요인(4문항)의 세 가지 하위 요인으로 총 15문항이 사용되었다. 아울러 이들 각 문항에 대한 추정방식은 그렇지 않다(1점), 그렇다(3점)의 Likert 척도로 구성되었다. 운동지속수행에 대하여 변인별 구성타당도를 검증하기 위한 탐색적 요인분석을 실시하였고 신뢰도를 알아보기 위해서 Cronbach's  $\alpha$ 값을 구하였다.  $\alpha$ 값의 결과는 <표-10>과 같다. 운동지속수행의 하위요인들에서 강화성에 관한 문항들의 요인적재량은 .751~.852 경향·강화성요인 문항들의 요인적재량은 .569 ~.824로 나타나 평가기준인 0.5를 상회하고 있으며 Cronbach's  $\alpha$  값이 .790 ~ .835로 나타나 분석에 수용할 수 있는 값으로 판명되었다. 확인적 요인분석은 RMSEA의 값이 .023로 기준치에 부합되었으며, 부차인 적합도 지수는 모두 양호한 수준으로 나타났기 때문에 수행결과의 측정모형은 수용할 만 것으로 판단된다 ( $\chi^2=69.240$ ,  $df=26$ ,  $p=.000$ ,  $Q=2.66$ ,  $TLI=.894$ ,  $CFI=.924$ ,  $RMSEA=.023$ )

<표-10> 운동지속수행의 기술통계량과 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	기술통계			요인적재치		공통분
		M±SD	왜도	첨도	1	2	
강화성	13. 운동을 하거나 가족들이 도움을 줄 수 있다	2.44±.63	-.718	-.494	.852	.103	.736
	15. 부모, 형제, 친구등 운동하는 것을 권장하고 도와 주는 사람이 있다.	2.26±.62	-.254	.591	.778	.191	.642
	14. 내가 노력하면 운동이나 스포츠를 잘 할 수 있다.	2.41±.61	-.578	-.591	.771	.291	.679
	12. 운동을 하는데 가족들이 도움을 줄 수 있다.	2.23±.62	-.228	-.624	.751	.267	.635
경향· 가능성 요인	9. 체력이 좋은 편이다	2.03±.66	-.038	-.721	.066	.824	.683
	8. 스포츠 능력이 좋은 편이다	2.13±.64	-.137	-.620	.236	.787	.675
	4. 나는 운동, 스포츠, 신체활동에 대한 능력에 자신감을 갖고 있다.	2.19±.77	2.836	2.939	.234	.681	.518
	7. 내 외모가 몸매에 만족한다.	1.96±.66	.039	-.733	.160	.652	.450
	6. 규칙적으로 운동을 하는 편이다.	2.12±.77	2.540	2.830	.322	.569	.428
KMO의 표본적합성 측정=.842		고유치			2.732	2.714	
Bartlett의 구형검정=1654.86		공통분산%			30.357	30.156	
df=36, p=.000		누적분산%			30.357	60.513	
Cronbach's Alpha					.835	.790	

### 3. 자료분석 및 처리

회수된 자료 중 분석 가능한 자료를 SPSS win 18.0 통계 프로그램과 AMOS 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 1) 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 산출하였다.
- 2) 성취목표성향, 자아존중감, 운동지속수행의 요인구조를 확인하기 위하여 공통 요인분석의 주축분해법 (principal axis factoring)과 Direct Oblimin Rotation을 이용한 요인분석을 실시하였다.

그리고 내적 일관성을 기준으로 신뢰도를 검증하기 위하여 item-total correlation과 Cronbach's Alpha 값을 구하였다.

3) 운동지속에 따른 성취목표성향, 자아존중감, 운동지속수행의 차이를 분석하기 위하여 일원분산분석(one-way ANOVA), 다변량 분산분석(MANOVA)를 실시하였고 사후 검증으로 단변량 F-검증, Schaffe'검증을 실시하였다.

4) 성취목표성향, 자아존중감, 운동지속수행의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 알아보기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 통한 경로분석(path analysis)을 실시하였다.

5) 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석과 공변량 구조분석(SEM; Strutral Equation Model)을 실시하였다.

6) 모든 분석에서 유의수준은  $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

## IV. 연구결과

본 연구에서 스포츠클럽 참여자의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행에 관계를 알아보기 위해 먼저 측정도구가 적합한지를 파악하고 분류할 수 있는 타당도와 신뢰도로 검정을 실시하였으며 이렇게 제작한 척도를 이용하여 설정된 연구가설을 중심으로 스포츠클럽 참여가 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 관계를 분석하였다. 구체적인 분석결과는 다음과 같다.

### 1. 배경변인에 따른 성취목표성향간의 차이

<표-11> 학년에 따른 성취목표성향간의 차이

변인	학년	학년		F (df=1,490)	P
		N	M±SD		
과제성향	1학년	149	3.75±.778	.251	.778
	2학년	167	3.81±.748		
	3학년	162	3.78±.743		
자아성향	1학년	149	3.28±.709	1.565	.210
	2학년	167	3.33±.769		
	3학년	162	3.27±.726		

<표-11>은 성취목표성향을 종속변수로 학년을 독립변수로 하여 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시한 결과이다. 분석결과 과제성향에서는 2학년, 3학년, 1학년 순으로 높은 평균점수가 나타났고 자아성향에서는 2학년, 1학년, 3학년 순으로 평균점수가 나타났다. 학년에 따른 성취목표성향에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표-12> 성별에 따른 성취목표성향간의 차이

변인	성별	N	M±SD	F (df=1,491)	P
	여학생	240	3.74±.742		
자아성향	남학생	238	3.25±.754	.165	.685
	여학생	240	3.28±.699		

<표-12>는 성취목표성향을 종속변수로 성별을 독립변수로 하여 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시한 결과이다. 분석결과 과제성향에서는 남학생, 여학생 순으로 높은 평균점수가 나타났다. 자아성향에서는 여학생이 남학생보다 평균점수가 높게 나타났다. 성별에 따른 성취목표성향에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표-13> 참여형태에 따른 성취목표성향간의 차이

변인	참여형태	M±SD	F (df=1,491)	P
과제성향	규칙 참여자(N=236)	3.80±.711	1.887	.010
	불규칙 참여자(N=242)	3.26±.776		
자아성향	규칙 참여자(N=236)	3.31±.722	.036	.850
	불규칙 참여자(N=242)	3.22±.731		

<표-13>은 성취목표성향을 종속변수로 참여여부를 독립변수로 하여 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시한 결과이다. 분석결과 과제성향, 자아성향에서는 스포츠클럽에 규칙적으로 참가하는 학생이 불규칙적으로 참가하는 학생보다 높은 평균점수가 나타났다. 참여 여부에 따른 성취목표성향에서는 과제성향에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 규칙적으로 스포츠클럽에 참여하는 학생들이 과제성향에 따라 성취목표 성향이 차이가 있음을 알 수 있다,

<표-14> 참여시간에 따른 성취목표성향간의 차이

변인	참여시간	N	M±SD	F	P
과제성향	30분	167	3.76±.766	.672	.570
	1시간	188	3.78±.724		
	2시간	106	3.84±.740		
	2시간이상	17	3.58±1.043		
자아성향	30분	163	3.30±.740	.392	.759
	1시간	190	3.27±.662		
	2시간	106	3.20±.777		
	2시간이상	18	3.31±.959		

<표-14>은 성취목표성향을 종속변수로 학년을 독립변수로 하여 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시한 결과이다. 분석결과 시간에 따른 과제성향에서는 2시간, 1시간, 30분, 2시간 이상 순으로 높은 평균점수가 나타났다. 자아성향에서는 2시간이상, 30분, 1시간, 2시간 순으로 높은 평균점수가 나타났다. 시간에 따른 성취 목표성향에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표-15> 강사만족에 따른 성취목표성향간의 차이

변인	내 용	N	M±SD	F	P
과제성향	불만족	9	3.52±.851	14.920	.000
	보통	16	3.50±.724		
	만족	117	3.90±.722		
자아성향	불만족	9	3.18±.808	6.057	.003
	보통	15	3.08±.628		
	만족	119	3.34±.742		

<표-15>은 성취목표성향을 종속변수로 참여여부를 독립변수로 하여 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시한 결과이다. 분석결과 강사만족 따라 과제성향과 자아성향은 매우 그렇다, 그렇다, 전혀 아니다, 보통이다, 아니다 순으로 높은 평균점수가 나타났다. 강사만족에 따른 성취목표 성향에서는 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 학교현장에서 지도하는 스포츠 강사 지도능력이 높게 나타나고 있음을 알 수 있다.

## 2. 배경변인에 따른 자아존중감의 차이

<표-16> 학년에 따른 자아존중감의 차이

변인	학년	N	M±SD	F	P
자아존중감	1학년	149	2.54±.429	1.068	.819
	2학년	167	2.51±.369		
	3학년	162	2.52±.409		

학년에 따른 자아존중감 차이를 살펴보면, 학교스포츠클럽에 참여한 집단간 자아존중감은 유의한 차이가 나타나지 않았다. 학년에 따른 자아존중감은 1학년(M=2.54), 3학년(M=2.52), 2학년(M=2.51) 순으로 나타났다.

<표-17> 성별에 따른 자아존중감의 차이

변인	성별	N	M±SD	t	P
자아존중감	남학생	238	2.54±.412	.536	.331
	여학생	240	2.50±.391		

성별에 따른 자아존중감 요인에는 남학생(M=2.54)이 여학생(M=2.50)보다 높게 나타났으나 유의확률은 .331로 유의한 차이가 나지 않았다(P>.05)

<표-18> 참여형태에 따른 자아존중감의 차이

변인	참여형태	M±SD	F (df=1,476)	P
자아존중감	규칙 참여자(N=236)	2.55±.411	1.107	.048
	불규칙 참여자(N=242)	2.50±.391		

참여형태에 따른 자아존중감의 차이를 살펴보면, 규칙 참여자(M=2.55), 불규칙 참여자(M=2.50)순으로 나타났고 이때 F값은 1.107, 유의확률은 .048로 나타나 참여여부에 따른 자아존중감은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 학교스포츠클럽 참여 학생들이 규칙적으로 운동을 할 때 자아존중감이 높게 나타난 것으로 볼 수 있다.

<표-19> 운동종목에 따른 운동지속수행의 차이

변인	운동종목	N	M±SD	F	P
운동지속수행	개인종목	273	2.13±.434	3.615	.054
	단체종목	205	2.25±.474		

운동지속 수행을 종속변수로 운동종목을 독립변수로 하여 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시한 결과이다. 분석결과 운동지속수행에서는 단체종목(M=2.25)이 개인종목(M=2.13)보다 높게 나타났고 이때 F값은 3.615, 유의확률은 .054로 나타나 운동종목에 따른 운동지속수행에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

### 3. 상관관계 분석

<표-20> 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 상관관계

변인	과제성향	자아성향	자아존중감	운동지속수행
과제성향	1.000			
자아성향	.496**	1.000		
자아존중감	.130**	.179**	1.000	
운동지속수행	.357**	.210*	.198**	1.000

<표-20>에서 보는 바와 같이 학교스포츠클럽 참여자의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동수행간의 상관관계를 살펴보면, 과제성향에서는 자아성향( $r=.496^{**}$ ), 자아존중감( $r=.130^{**}$ ), 운동지속수행( $r=.357^{**}$ )과 통계적으로 유의한 정적상관 있는 것으로 나타났다. 자아성향에서는 자아존중감( $r=.179^{**}$ ), 운동지속수행( $r=.210^*$ )과 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 자아존중감에서는 운동지속수행( $r=.198^{**}$ )과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

### 4. 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 회귀분석

#### 1) 규칙 참여자의 회귀분석

<표-21> 규칙 참여자의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 회귀분석 (N=236)

종속변인	독립변인	비표준화계수		표준화계수 (Beta)	t	p
		$\beta$	표준오차			
	(상수)	1.149	.231			
운동지속수행	과제성향	.146	.048	.224	3.022	.003
	자아성향	-.009	.051	-.013	-.168	.867
	자아존중감	.185	.099	.143	1.870	.053

$R=.307$ ,  $R^2=.083$ ,  $F(3,232)=8.050$ ,  $p<.000$

<표-21>은 규칙 참여자의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 보는 바와 같이 각 변인간의 경로계수는 표준화 계수 (Beta)를 사용하였고 모든 변인들 간의 상관계수는 .004~1.000 수준으로 통계적으로 유의하게 나타났다. 운동지속수행을 종속 변인으로 하고 성취목표성향과 자아존중감을 독립변인으로 하여 분석한 결과, 전체설명력은 8%로 나타났으며 회귀식은 통계적으로 유의하게 나타났다.  $F(3,232)=8.050, p<.000$ ] 표준화 회귀계수를 기본으로 독립변인들의 상대적 중요도를 살펴보면 과제성향 (Beta=.224), 자아존중감(Beta=.143)은 운동지속에 영향을 미치는 변인으로 확인되었고 자아성향(Beta=-.013)은 영향을 못 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 성취목표성향과 자아존중감은 운동지속수행에 직접적인 영향을 미치고 있다고 할 수 있다.

2) 불규칙 참여자의 회귀분석

<표-22> 불규칙 참여자의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 회귀분석 (N=242)

종속변인	독립변인	비표준화계수		표준화계수 (Beta)	t	p
		$\beta$	표준오차			
	(상수)	1.255	.189			
운동지속수행	과제성향	.198	.038	.368	5.190	.000
	자아성향	-.006	.041	-.011	-.156	.879
	자아존중감	.112	.071	.094	1.590	.113

$R=.415, R^2=.162, F(3,238)=16.543, p<.000$

<표-22>은 불규칙 참여자의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 보는 바와 같이 각 변인간의 경로계수는 표준화 계수 (Beta)를 사용하였고 모든 변인들 간의 상관계수는 .051~1.000 수준으로 통계적으로 유의하게 나타났다. 운동지속수행을 종속 변인으로 하고 성취목표성향과 자아존중감을 독립변인으로 하여 분석한 결과, 전체설명력은 16.2%로 나타났으며 회귀식은 통계적으로 유의하게 나타났다( $F(3,238)=16.543, p<.000$ ). 표준화 회귀계수를 기본으로 독립변인들의 상대적 중요도를 살펴보면 과제성향(Beta=.368)은 운동지속에 영향을 미치는 변인으로 확인되었고, 자아성향(Beta=-.011), 자아존중감 (Beta=.094)은 운동지속수행에는 영향을 못 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 성취목표성향 요인에는 과제성향만 운동지속수행에 영향을 미친다고 할 수 있다.

## 5. 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계

### 1) 규칙 참여자의 인과관계

규칙적인 학교스포츠클럽 참여가 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계를 검증하기 위해 성취목표 이론에 근거한 이론적 모형을 설정하고 경험적 자료에 대한 공분구조분석을 실시하였다.  $\chi^2$ 검증을 기본적으로 평가하지만, 표본의 크기에 민감하기 때문에 표본 크기와는 비교적 독립적이고 모형의 간명성을 나타내주는 TLI와 GFI 등의 적합도 지수를 고려하여 구조모형의 적합도를 검정하였다.

<표-23> 규칙 참여자의 인과관계 구조모형의 적합도 지수

모형	CMIN(df)	P	CMIN/df	TLI	GFI	RMSEA(90%CI)
연구모형1	2240.004(592)	.000	3.784	.635	.657	.067
연구모형1 수정모형1 e11↔e12 e17↔e18↔21	1680.115(591)	.000	2.84	.912	.902	.054
연구모형2	2261.490(524)	.000	3.951	.701	.828	.065
연구모형2 수정모형2 e11↔e12	1278.500(523)	.000	2.44	.945	.951	.052

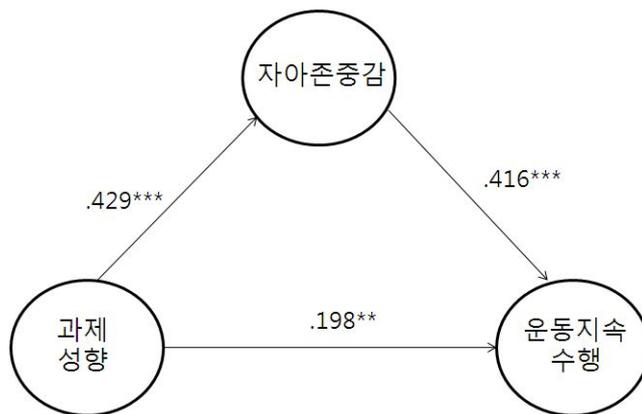
<표-23>에서 보는 바와 같이 구조모형에 대한 적합도 지수들은 카이제곱 값을 제외한 TLI, GFI, RMSEA 이 모두 양호하게 나타났다. 연구모형 1( $\chi^2=1680.115$ ,  $df=591$ ,  $P=.000$ ,  $Q=2.84$ ,  $TLI=.912$ ,  $GFI=.902$ ,  $RMSEA=.054$ )과 연구모형 2( $\chi^2=1278.500$ ,  $df=523$ ,  $P=.000$ ,  $Q=2.44$ ,  $TLI=.945$ ,  $GFI=.951$ ,  $RMSEA=.052$ )에서 적합도 지수가 양호하게 나타났다.

<표-24>은 학교스포츠클럽 참여가 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계에 각 경로별 비표준화 추정치, 표준오차, CR, 그리고 표준화 추정치를 나타낸 것이다.

<표-24> 규칙 참여가 과제성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 경로계수

경로	비표준화 추정치	표준오차	CR	P	표준화 추정치
자아존중감←과제성향	.273	.055	5.010	.000	.429
운동지속수행←자아존중감	.392	.083	4.705	.000	.419
운동지속수행←과제성향	.119	.045	2.632	.008	.198

<표-24>과 <그림-3>의 결과에 근거하여 가설을 검증한 결과, 성취목표성향의 하위요인인 과제성향은 자아존중감( $\beta=.429$ ) 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며 자아존중감은( $\beta=.419$ ), 과제성향( $\beta=.198$ )로 운동지속수행의 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.



<그림-3> 규칙 참여가 과제성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 경로도형

<표-25>는 규칙 참여자의 과제성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계를 구체적으로 알아보기 위하여 인과효과를 분해한 결과이다.

**<표-25> 규칙 참여가 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 인과효과**

경로	과제지향		운동지속수행	
	직접효과	간접효과	직접효과	간접효과
자아존중감	.429***		.416***	.178**
운동지속수행	.198**			

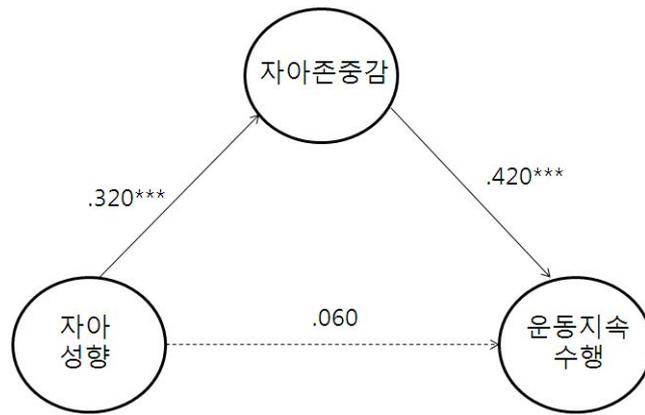
\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

<표-25>에서 보는 바와 같이 규칙적인 학교스포츠클럽 참여가 과제성향, 자아존중감 및 운동지속수행에 미치는 간접효과를 분석한 결과, 과제성향은 자아존중감을 경유하여 운동지속수행에 .178로 간접효과가 있는 것으로 나타났다. 위와 같은 결론은 과제성향은 자아존중감에 직접적으로 영향을 미치며 자아존중감이 높을수록 운동지속수행 수준이 높음을 의미하고 성취하고자 하는 목표에 따라서 자아존중감 및 운동지속수행에 효과가 있음을 알 수 있다.

**<표-26> 규칙 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 경로계수**

경로	비표준화 추정치	표준오차	CR	P	표준화 추정치
자아존중감←자아성향	.319	.069	4.591	.000	.320
운동지속수행←자아존중감	.418	.087	4.819	.000	.420
운동지속수행←자아성향	.056	.057	.980	.327	.060

<표-26>과 <그림-4>의 결과에 근거하여 가설을 검증한 결과, 성취목표성향의 하위요인인 자아성향은 자아존중감( $\beta=.320$ ) 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며 자아존중감은( $\beta=.420$ )로 운동지속수행의 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아성향( $\beta=.060$ )은 운동지속수행에 직접적인 영향을 못 미치는 것으로 나타났다.



<그림-4> 규칙 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 경로도형

<표-27>는 규칙 참여자의 자아성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계를 구체적으로 알아보기 위하여 인과효과를 분해한 결과이다.

<표-27> 규칙참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 인과효과

경로	자아성향		운동지속수행	
	직접효과	간접효과	직접효과	간접효과
자아존중감	.320***		.420***	.134*
운동지속수행	.060			

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

<표-27>에서 보는 바와 같이 규칙적인 학교스포츠클럽 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속수행에 미치는 간접효과를 분석한 결과, 자아성향은 자아존중감을 경유하여 운동지속수행에 .134로 간접효과가 있는 것으로 나타났다.

## 2) 불규칙 참여자의 인과관계

불규칙 참여가 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계를 검증하기 위해 성취목표 이론에 근거한 이론적 모형을 설정하고 경험적 자료에 대한 공분구조분석을 실시하였다.  $\chi^2$ 검증을 기본적으로 평가하지만, 표본의 크기에 민감하기 때문에 표본크기와는 비교적 독립적이고 모형의 간명성을 나타내주는 TLI와 GFI 등의 적합도 지수를 고려하여 구조모형의 적합도를 검정하였다.

<표-28> 불규칙 참여자의 인과관계 구조모형의 적합도 지수

모형	CMIN(df)	P	CMIN/df	TLI	GFI	RMSEA(90%CI)
연구모형1	2261.490(591)	.000	3.82	.629	.652	.082
연구모형1 수정모형1 e11↔e12	1745.395(590)	.000	2.95	.937	.944	.057
연구모형2	2119.486(524)	.000	4.045	.736	.827	.067
연구모형2 수정모형2 e11↔e12 e16↔e17	1518.247(523)	.000	2.90	.933	.924	.056

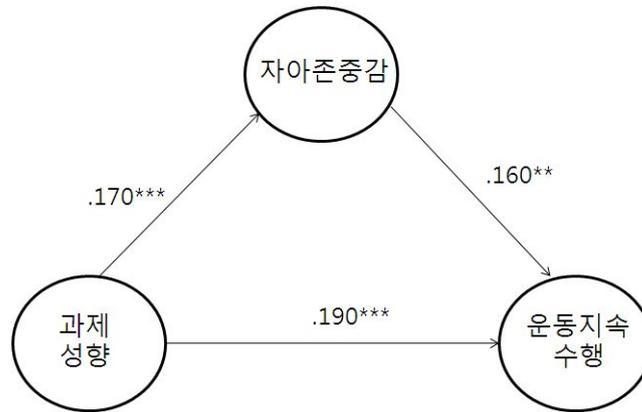
<표-28>에서 보는 바와 같이 구조모형에 대한 적합도 지수들은 카이제곱 값을 제외한 TLI, GFI, RMSEA 이 모두 양호하게 나타났다. 연구모형 1( $\chi^2=1745.395$ ,  $df=590$ ,  $P=.000$ ,  $Q=2.95$ ,  $TLI=.937$ ,  $GFI=.944$ ,  $RMSEA=.057$ )과 연구모형 2( $\chi^2=1518.247$ ,  $df=523$ ,  $P=.000$ ,  $Q=2.90$ ,  $TLI=.933$ ,  $GFI=.924$ ,  $RMSEA=.056$ )에서 적합도 지수가 양호하게 나타났다.

<표-29>는 불규칙 참여가 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계에 각 경로별 비표준화 추정치, 표준오차, CR, 그리고 표준화 추정치를 나타낸 것이다.

<표-29> 불규칙 참여가 과제성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 경로계수

경로	비표준화 추정치	표준오차	CR	P	표준화 추정치
자아존중감←과제성향	.168	.049	3.449	.000	.170
운동지속수행←자아존중감	.157	.054	2.931	.003	.160
운동지속수행←과제성향	.189	.036	5.264	.000	.190

<표-29>과 <그림-5>의 결과에 근거하여 가설을 검증한 결과, 성취목표성향의 하위요인인 과제성향은 자아존중감( $\beta=.170$ )의 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며 자아존중감은( $\beta=.160$ ), 과제성향( $\beta=.190$ )과 운동지속수행의 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.



<그림-5> 불규칙 참여가 과제성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 경로도형

<표-30>는 불규칙 참여자의 과제성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계를 구체적으로 알아보기 위하여 인과효과를 분해한 결과이다.

<표-30> 불규칙 참여가 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과효과

경로	과제지향		운동지속수행	
	직접효과	간접효과	직접효과	간접효과
자아존중감	.170***		.160**	.023
운동지속수행	.190***			

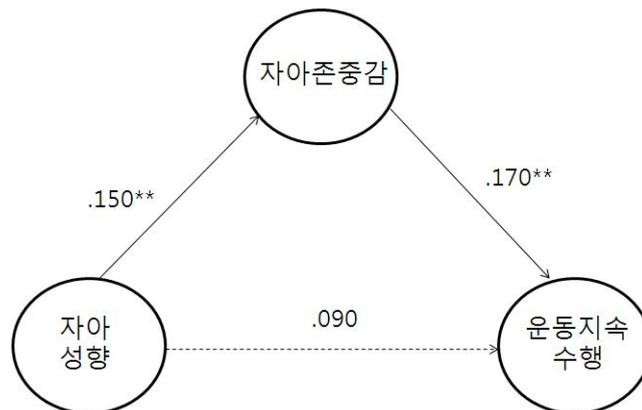
\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

<표-30>에서 보는 바와 같이 불규칙 참여가 과제성향, 자아존중감 및 운동지속수행에 미치는 간접효과를 분석한 결과, 과제성향은 자아존중감을 경유하여 운동지속수행에 .023으로 간접효과가 없는 것으로 나타났다.

<표-31> 불규칙 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 경로계수

경로	비표준화 추정치	표준오차	CR	P	표준화 추정치
자아존중감←자아성향	.153	.053	2.862	.004	.150
운동지속수행←자아존중감	.174	.058	3.017	.003	.170
운동지속수행←자아성향	.090	.038	2.387	.117	.090

<표-31>과 <그림-6>의 결과에 근거하여 가설을 검증한 결과, 성취목표성향의 하위요인인 자아성향은 자아존중감( $\beta=.150$ )의 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아존중감은( $\beta=.170$ ) 운동지속수행의 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아성향( $\beta=.090$ )은 운동지속수행에 직접적인 영향을 못 미치는 것으로 나타났다.



<그림-6> 불규칙 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 경로도형

<표-32>는 불규칙 참여자의 자아성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계를 구체적으로 알아보기 위하여 인과효과를 분해한 결과이다.

<표-32> 불규칙 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과효과

경로	자아지향		운동지속수행	
	직접효과	간접효과	직접효과	간접효과
자아존중감	.150**		.170**	.03
운동지속수행	.090			

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

<표-32>에서 보는 바와 같이 불규칙 참여가 자아성향, 자아존중감 및 운동지속수행에 미치는 간접효과를 분석한 결과, 자아성향은 자아존중감을 경유하여 운동지속수행에 .03으로 간접효과가 없는 것으로 나타났다.

## V. 논의

본 연구는 학교스포츠클럽 참여가 성취목표성향, 자아존중감이 및 운동지속 수행간에 어떠한 관계가 있는지 알아보기 위하여 학교스포츠클럽에 참여하는 학생을 대상으로 연구를 분석다. 본 연구에서는 첫째, 배경변인에 따른 성취목표성향, 자아존중감, 운동지속수행의 차이관계, 둘째 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 상관관계, 셋째, 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속 수행간의 인과관계를 알아본 결과를 통해 검증된 내용을 중심으로 논의하고자 한다.

### 1. 배경변인에 따른 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 차이

배경 변인에 따른 성취목표성향간의 차이를 분석한 결과, 학년, 성별, 시간에 따른 성취목표성향 간에는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면에 참여형태에 따른 성취목표성향간의 차이에서는 과제성향에서는 학교스포츠클럽에 규칙적으로 참여하는 학생이 불규칙적으로 참여하는 학생보다 높은 평균점수가 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 규칙적으로 스포츠클럽에 참여하는 학생들이 과제성향에 따라 성취목표 성향이 차이가 있음을 알 수 있었고 스포츠클럽 활동에서 학생들이 어떤 과제가 주어졌을 때 불규칙적인 집단보다 더욱 적극적이고 접근적인 성취성향을 가지고 있으며, 자신의 잠재능력과 운동 상황에서 일어나는 다양한 요인을 바탕으로 재미를 추구하면서 과제 목표를 달성하기 위해 노력하는 것으로 해석할 수 있다. 이는 학교스포츠클럽 활동에서 규칙적인 참여가 긍정적인 태도를 가지는 경향이 있고 성인이 되어서 체육활동에 참여할 가능성도 높아진다고 보고 있다. 이러한 결과는 규칙적으로 스포츠클럽 참여하는 학생이 학습과 기능향상으로 여기는 성향이 있을 때 흥미와 유능감을 갖고 노력을 증가시키고 수업이 흥미롭고 자신의 능력이 수반되고 노력할 만한 수업내용에 대해 적극적으로 참여하고 운동을 지속적으로 할 수 있다는 김윤희(2013)의 연구결과와 유사하다. 성별에 따른 자아존중감의 차이를 는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이태훈(2000)은 중·고등학교 태권도 선수들을 대상으로 성별에 따른 성취목표성향에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 이 연구결과를 지지하고 있다.

강대철(2011)의 중학생의 방과 후 생활체육 참여에 따른 자아존중감이 사회성 발달에 미치는 영향에 관한 연구에서 성별에 따른 자아존중감은 남학생이 여학생보다 높은 평균의 차이를 보이고 통계적으로 유의한 차이가 있다는 연구결과와 다르게 나타났다.

허유정(2008)은 스포츠 참여활동의 기간, 빈도, 시간이 많을수록 자아존중감에서 통계적으로 유의한 차이가

있었고, 교내축구클럽 리그에 참여한 학생들이 참여빈도가 높아질수록 자아존중감이 높다는 김성철(2013)의 연구결과와는 다르게 나타났다. 이는 학교스포츠클럽 참여 학생들을 단지 성별에 따른 자아존중감의 차이로만 해석한 결과로 다른 선행연구결과에 다르게 나타났다고 볼 수 있다.

운동종목에 따른 성취목표성향에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 하지만 집단의 평균값을 살펴보면 단체종목이 개인종목보다 높은 과제성향을 보였다. 이는 스포츠클럽 상황, 경쟁, 기술과 친구들이 승리와 경쟁을 강조하느냐 또는 숙련과 기술향상을 강조하느냐에 따라 개인적 성향이 달라질 수 있다고 볼 수 있다. 운동종목에 따른 성취목표성향의 차이를 연구하여 개인종목은 타인과의 경쟁과 승리에 목표를 두는 과제지향에 가깝다고 한 육동원과 신정택(2003)의 연구결과와도 일치한다. 운동지속수행에서는 단체종목이 개인종목보다 높은 평균점수가 나타났다. 종목에 따른 운동지속수행에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 분석결과 운동지속수행에서는 단체종목(M=2.25)이 개인종목(M=2.13)보다 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 개인종목은 타인과의 경쟁과 승리에 목표를 두는 자아성향에 가깝고 단체종목은 특정과제에 대한 학습과 숙련을 목표로 하는 과제성향에 가깝게 나타났다. 이는 이해권(2002)의 개인과 팀 스포츠의 성취목표 성향 비교에 관한 연구와 일치하고 김아란(2007)의 연구에서 학교스포츠 동아리 참여자와 선수들의 참여동기 및 성취목표성향에 관한 연구에서 개인종목이 참여 동기보다 단체종목 참여 동기가 유의한 차이가 나타나 본 연구 결과를 부분적으로 지지해 주고 있다. 이는 단체종목이 개인종목보다 선수간의 협동과 조화를 강조하는 종목적 특성을 가지 있고, 또한 교사들도 개인적인 숙련과 발전에 초점을 두기보다는 전체적인 팀의 조직력과 기술향상에 지도의 초점을 두기 때문에 이러한 성취목표성향에서 단체종목과 개인종목에 차이가 나타났다고 생각 된다. 이는 함께 어울려서 참여하는 종목이니 단체종목에서 다른 사람들과 함께 함으로써 더 많은 재미를 느끼는 것으로 생각된다. 따라서 학교스포츠 클럽에 참여하는 청소년들은 개인종목보다 단체종목에 참여하는 청소년들이 많아 향후 단체종목의 학교스포츠클럽과 개인종목의 스포츠클럽을 선택과 집중으로 활성화 시켜 나가야 할 것으로 생각된다.

## 2. 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 상관관계

성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 상관관계를 분석한 결과 과제성향에서는 자아성향, 자아존중감, 운동지속수행간에는 통계적으로 유의한 정적상관 관계를 나타냈다. 이러한 결과는 안광수(2013)는 초등학생의 암묵적 믿음과 성취목표성향이 운동참여 의도에 미치는 영향에 관한 연구에서 성취목표성향의 하위요인 중 과제성향과 자아성향 모두 운동참여의도와 상관을 보여 성취목표성향이 높은 학생일수록 운동참여의도가 높다는 사실을 보여주고 있고, 유진(1997)은 과제 목표성향이 내적동기의 하위요인인 긴장을 뺀 다른 요인들과 정적관계를 나타냈다. 정청희와 문창운(1998)은 과제목표성향이 내적동기의 하위 요인이 노력, 유능감, 흥미에 정적영향을 미치며, 자아목표성향은 내적동기와 부적영향을 미친다고 보고하였다.

정봉혜(2006)의 연구에서는 과제목표성향적인 여학생은 유능감 요소와 관계를 가지며 박중길과 유정인(2007)의 연구에서는 숙달접근과 수행접근 목표는 내적동기와 재미, 노력에 정적관계를 나타내며, 숙달회피는 부적관계를 나타냈다고 하였다. 안성희(2003)의 연구에서 과제지향성은 노력에 긍정적 영향을 미치며 긴장은 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아지향성은 유능감, 긴장에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과를 부분적으로 수용하였다.

위의 연구들을 종합해 보면 학교스포츠 클럽에 참여하는 학생들이 성취목표성향에 따라 즐겁게 운동을 즐기며, 학교시설에 만족을 할 때 운동을 하고 싶은 충동을 느끼며, 자신이 성취 할 수 있는 목표를 설정한다면 자아존중감과 신체적 능력이 높아져 운동을 지속적으로 할 것으로 생각된다.

## 3. 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계

성취목표성향, 자아존중감, 운동지속수행간의 인과관계를 살펴보면 자아존중감은 규칙적인 학교스포츠클럽 참여자와 불규칙적인 학교스포츠클럽 참여자의 과제성향에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경로모형을 통하여 성취목표성향과 자아존중감간의 매개효과를 구체적으로 살펴보면 규칙적인 학교스포츠클럽 참여자는 과제성향은 자아존중감에 직접적으로 정적인 영향을 자아존중감은 운동지속수행에 정적인 영향을 미치고 직접효과는 .452로 나타났다. 이 결과 중요한 시사점은 성취목표, 자아존중감이 운동지속수행을 결정하는 매우 중요한 예측 요인이 될 수 있다는 점이다. 또한 자아존중감은 운동지속수행에 간접적인 효과를 유발함으로써 성취목표성향→자아존중감→운동지속수행에 직·간접 인과 효과를 모두 나타내고 있다. 이것은 성취목표성향, 자아존중감이 높아졌을 때 운동을 지속하는 효과는 더 높아질 수 있는 결과로서 운동지속수행은 성취목표성향, 자아존중감이라는 만족변인을 매개로 하여 더 강화될 수 있다는 점을 시사하고 있다. 청소년들의 규칙적인 학교스포츠클럽 참여는 청소년들의 심신의 발달을 가져올 뿐만 아니라 학교생활 전반에 걸

처 즐거움과 성취감을 느낄 수 있도록 유도할 수 있다고 본다. 성취목표와 관련하여 이주화와 김아영(2005)은 숙달목표지향의 학생은 도전감을 주는 과제를 선택하는 경향이 강하고, 노력을 지속적으로 투입하려는 경향을 보인다고 하고 체육에 대한 가치인식은 성취목표 중 수행접근과 숙달접근목표와 인과관계가 있다고 보고하고 있다. 김경렬, 김성규와 박명국(2012)의 연구에서는 가치인식과 유능성 지각은 몰입 및 행동의도에 긍정적인 영향을 준다고 보고하였고, 권중효(2010)는 중학교 스포츠클럽 활성화를 위한 실태조사 및 개선방안 연구에서 스포츠클럽 지속참가 의향이 있는지를 5점 척도로 분석한 결과 보통이다, 그렇지 않다 매우 그렇다, 그렇다, 전혀 그렇지 않다 순으로 나타났다고 보고하고 있다. 또한 송춘현(2012)은 초등학교의 성취목표에 따른 경쟁에 대한 평가와 자아존중감 및 정서간 인과관계에서 숙달-접근과 수행-접근 성취목표는 도전평가, 긍정적 정서와 인과관계가 나타났고 숙달-접근은 자아존중감과 긍정적 정서에 직접적인 인과관계가 있는 것으로 나타났다 보고하고 있다. 따라서 신체발달과 정서발달이 중요한 성장기의 학생들이 학교 스포츠클럽활동에 규칙적인 참여를 유도하기 위해서는, 지도자들이 스포츠 클럽학생들에게 칭찬과 피드백을 줌으로써 학생들의 자신감과 운동지속을 끌어내어야 할 것이라 생각된다. 또한 학교에서 스포츠클럽을 할 수 있는 환경개선 및 다양한 종목의 지도자들을 배치함으로써 학생들의 학교스포츠에 대한 많은 관심과 나아가 청소년들이 성인이 되어서도 여가시간을 활용하여 생활체육에 대한 지속적인 활동을 할 수 있을 것으로 생각된다. 지금 현재 학교에서는 토요일 스포츠데이, 방과 후 스포츠클럽 등 학교스포츠클럽을 육성하기 위해 다양한 방법으로 접근하고 있다. 교육청에서도 교육감배 학교스포츠클럽, 교육장배 학교스포츠클럽, 학교에서는 학교장배 학교스포츠클럽을 장려하는 등 다양한 신체활동을 할 수 있도록 행·재정 지원을 아끼지 않고 있다. 그래서 학교스포츠클럽에 꾸준히 참여하면 긍정적인 자아관이 형성되고 교우관계도 개선될 것으로 생각된다. 이런 면에서 본 연구는 학생들이 규칙적으로 학교스포츠클럽에 참여할 수 있도록 제도적 기반을 구축해 나가고 규칙적으로 학교스포츠클럽에 참여하면 자아존중감이 높아져 운동을 지속적으로 수행해 나갈 것으로 생각된다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구의 목적은 학교스포츠클럽 활동에 참여하는 중학생의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행의 관계를 분석하는데 있다.

이러한 연구의 목적을 달성하기 위해 제주도 3개, 서귀포시 2개의 중학교를 무선표집하여 1, 2, 3학년 학생을 대상으로 500부의 설문지를 체육교사의 동의를 구한 뒤 학교를 방문하여 설문조사를 실시하였다. 회수된 설문지 중 불성실하게 응답한 22부를 제외한 478부(남학생 238명, 여학생 240명)를 유효 표본수로 분석하였다.

설문지의 자료는 SPSS win 18.0 통계프로그램과 AMOS 프로그램을 이용하여 분석하였고 성취목표성향, 자아존중감, 운동지속수행의 요인구조를 확인하기 위하여 공통 요인분석의 추출분해법과 요인분석을 실시하였다. 성취목표성향, 자아존중감, 운동지속의도의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 알아보기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 통한 경로분석(path analysis)을 실시하였다. 위와 같은 연구방법과 자료 분석을 통해 얻은 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 참여형태에 따른 성취목표성향간의 차이는 과제성향에서 스포츠클럽에 규칙적으로 참여하는 학생이 불규칙적으로 참여하는 학생보다 높은 평균점수가 나타났고 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 참여형태에 따른 자아존중감의 차이는 스포츠클럽에 규칙적으로 참여하는 학생이 불규칙적으로 참여하는 학생보다 높은 평균점수가 나타났고, 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

2. 강사만족에 따른 성취목표성향간의 차이는 과제성향과 자아성향에서 스포츠클럽 지도강사의 능력의 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

3. 운동종목에 따른 운동지속수행의 차이를 보면 운동지속수행에서는 개인종목보다 단체종목이 높은 평균을 보이고 있는 것으로 나타났고 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

4. 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 상관관계에서 과제성향에서는 자아성향, 자아존

중감, 운동지속과 통계적으로 유의한 정적상관을 보였으며 자아성향에서는 자아존중감, 운동지속수행과 유의한 정적상관을 보였다.

5. 규칙적으로 스포츠클럽에 참여하는 학생들의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계에서 과제성향, 자아성향은 자아존중감을 경유하여 운동지속수행에 직·간접효과를 유발하는 것으로 나타났다.

6. 불규칙적으로 스포츠클럽에 참여하는 학생들의 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행간의 인과관계에서 과제성향, 자아성향은 자아존중감을 경유하여 운동지속수행에 간접효과가 없는 것으로 나타났다.

## 2. 제언

본 연구는 학교스포츠클럽 참여가 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보기 위해 진행되었다. 이러한 연구의 결과를 기초로 후속연구에서 다루어야 할 문제점 및 과제에 대하여 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상은 제주도 남·여 중학교 학교스포츠클럽 대상으로 연구하였다. 따라서 후속연구에서는 초·고·대학교 그리고 동호회원 대상으로 연구대상의 범위를 좀 더 확대하여 세부적이고 구체적으로 조사대상의 특성을 고려한 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구결과에서 알 수 있듯이 학교스포츠클럽 참여가 성취목표성향, 자아존중감 및 운동지속수행에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 운동수준이 낮은 비만학생, 학교부적응 학생들도 함께 참여하여 즐길 수 있는 수준별 운동프로그램을 개발하여 심리적인 분야에 대한 질적연구가 이루어져야 할 것이다.

## 【참고문헌】

- 강대철(2011). **중학생의 방과 후 생활체육 참여에 따른 자아존중감이 사회성 발달에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 강봉화(2004). 여가활동 참여 청소년의 건강증진행위와 학교생활만족도간의 인과관계 연구. **한국사회체육학회지**, 21(1) : 741-751.
- 강위영(1997). 특수교육 교사의 직무상 스트레스와 정서적 탈진감으로 인한 교직이탈에 관한 연구. **정서·행동장애연구**, 13(2) : 45-67.
- 교육과학기술부(2012). 학교건강검사 표본조사.
- 교육과학기술부(2012). 학교스포츠클럽 육성 계획. 교육과학기술부.
- 교육인적자원부(2007). 학교스포츠클럽 운영계획. 2007년도 시도 교육청 학교체육 담당 과장 회의 자료집.
- 교육인적자원부(2007). 학교체육 활성화를 위한 정책의 방향. 서울: 레인보우 북스.
- 권민혁(2012). **방과 후 학교스포츠클럽 프로그램 활성화 정책 방안**. 서울특별시의회 생활정치연구소 학술연구용역 최종보고서.
- 권중효(2010). **중학교 스포츠클럽 활성화를 위한 실태조사 및 개선방안 연구**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 김경렬, 김성규, 박명국(2012). 방과 후 체육 참여자의 운동 몰입과 자아존중감, 자기효능감 및 행동의도의 구조관계. **한국체육교육학회지**, 17(3), 117-130.
- 김경식, 오정수(2004). 상업스포츠시설 서비스제공자와 소비자간의 관계의 질이 관계몰입 및 운동지속의사에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 43(6) : 93-104.
- 김동현(2013) **학교스포츠클럽 수업에 의한 중학생의 자아존중감 및 공격성 변화가 학교폭력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발. **한국스포츠심리학회지**, 12(2) : 69-90.
- 김석일, 조은정(2008). 레저, 스포츠 편 : 댄스스포츠 선수의 스포츠재미와 스트레스 대처전략 및 생활만족의 관계. **한국사회체육학회지**, 34(2) : 1421-1438.

- 김성철(2013). **교내 축구클럽 리그 참여가 자아존중감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 김소연(2005). **대학생의 스포츠활동 참여동기, 심리적웰빙 및 행동의도간의 관계 분석**. 제주대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김아란(2007). **학교스포츠 동아리 참여자와 선수들의 참여동기 및 성취목표성향**. 전북대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김윤희(2013). **Robert. M. Gagn 수업사태를 적용한 특성화 고등학교 메이크업 교과 지도 방안연구 : 시대 메이크업 단원을 중심으로** 미간행 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 김중언, 김상두, 김구병(2001). **중학생의 여가활동 참가유형과 사회적 능력 및 자신감에 관한 연구**. **한국체육학회지**, 349-362
- 김희화, 김경연(1996). 논문편, **한국 아동의 존중감척도의 개발**. **대한가정학회지**, 34(5) : 1-12.
- 김희화(1998) **청소년의 자아존중감 발달: 환경변인 및 적응과의 관계**, 부산대학교 교육대학원 박사학위 논문.
- 노동준(2011). **스포츠클럽활동 참여에 따른 학교생활만족도 조사**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 류병관(1996). **청소년들의 정신력개발을 위한 운동프로그램의 개발 : 스포츠와 사회심리**. **학생생활연구**, 4(1) : 219-246.
- 문윤제(2005). **초등학교 운동선수의 성취 목표 성향과 동기 분위기 지각이 동기 수준에 미치는 영향**. **한국스포츠심리학회지**, 16(2) : 33-48.
- 박정용, 이종영(2001). **청소년의 방과 후 농구활동 참가와 정신건강의 관계**. **한국스포츠사회학회지**, 14(2) : 361-370.
- 박중길(2010). **스포츠참여의 심리적 가치 : 체육 과제활동 중 지각된 유능감과 실패 걱정, 접근, 회피 목표 및 자기핸디캡간의 구조적 관계**. **연차학술대회**, 79-94.
- 박중길, 유정인(2007). **교양체육참가 대학생의 학업적 성취목표지향이 내적동기와 자기조절학습에 미치는 영향**. **한국스포츠심리학회지**, 18(3), 1-20.
- 방영자(1997). **자아존중감과 청소년 비행에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 성신여자대학교 교육대학원.
- 방종근(2003). **태권도 수련이 청소년의 신체적 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 창원대학교 대학원.

- 서선아(2012). 초등학생의 태권도 수련이 자아존중감, 신체적 자기효능감, 운동지속에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 세종대학교 일반대학원.
- 서승우(2010). 초등학교 학생들의 학교스포츠클럽 활동 실태 분석. 미간행 석사학위논문, 학국교원대학교 교육대학원.
- 성창훈(2005). 청소년 스포츠 참가자의 스포츠 가치체계 및 그 구조. **한국스포츠심리학회지**, 16(3) : 83-99.
- 소영호(2007). 생활체육 참가자의 참가정도와 감각추구성향이 운동몰입에 미치는 영향. **한국스포츠사회학회지**, 18(3) : 21-36.
- 손원일, 윤상문, 김성문(2011). 스크린골프 참여자의 참여요인(재미, 교육, 도움, 실제감)이 운동지속의도에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 43(1) : 101-110.
- 송춘현(2012). 초등학생의 성취목표에 따른 경쟁에 대한 평가와 자아존중감 및 정서 간 인과관계. **한국초등학회지**, 121-133
- 안성희(2003). 대학생의 성취목표 지향성이 내적동기 및 운동수행에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 오창균(2010). 수영참가자의 운동욕구와 운동몰입 및 운동지속수행의 관계. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 유정애, 김선희(2007). 왜 스포츠 문화 교육인가?. **한국체육학회지-인문사회과학**, 46(4) : 169-181.
- 유정이(2011). 여성 생활무용 참여의 재미요인, 운동몰입 및 참여지속의도의 관계. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 유진(1997). 스포츠 성취목표 지향성과 동기 분위기가 내적동기, 자긍심, 운동수행에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회지**, 8(1), 69-85.
- 유진, 허정훈(2002). 스포츠 심리기술 질문지 개발과 타당화. **한국체육학회지**, 41(3) : 41-50.
- 이경일, 김용숙(2003). 아동의 방과 후 학습활동 참여가 자아 효능감 및 자아 성취감에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 611-622.
- 이동진(2011). 항공스포츠 참여자의 참여재미요인과 운동지속의도. 미간행 석사학위논문, 한서대학교 교육대학원.

- 이명완(2010). **방과 후 신체활동 참여와 자아존중감 및 사회성에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문 상주대학교 산업대학원.
- 이민재(2007). **자아존중감 프로그램이 실업계 여고생의 자아존중감과 학교생활 적응에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 이상화(2010). **육상선수의 내적동기와 스포츠리더십 및 운동지속수행의 관계**. **한국사회체육학회지**, 39(1) : 127-136.
- 이수철, 김영재(2008). **수상 레저스포츠 재미요인이 운동몰입에 미치는 영향**. **한국여가레크리에이션학회지**, 32(4) ; 83-92.
- 이용수(2013) **중학생의 학교스포츠클럽 참여 동기가 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 이종욱(2007). **성취목표지향성 개념의 재분화**. 미간행 박사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 이주화, 김아영(2005). **학업동기, 성취목표지향성 척도 개발** **한국교육심리학회지**, 19(1); 311-325.
- 이태훈(2000). **태권도 지도자의 리더십 유형과 선수의 성취목표 지향성 수행기대의 관계**. 미간행 석사학위논문 건국대학교 교육대학원.
- 이철, 송용관(2010). **초등학교 태권도 수련생들의 성취목표 동기유형이 내적동기와 신체활동 의도에 미치는 영향**. **한국스포츠심리학회**, 21(3) : 291-308.
- 이현영(2004). **중학생의 스포츠 활동이 자아존중감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 임변장(1987). **청소년의 스포츠 참여에 영향을 미치는 요인**. 한국체육학회지.
- 임범장(1994). **스포츠 사회학 개론**. 서울 : 동화문화사.
- 육동원, 신정택(2003) **성취목표성향과 신체적 자기 효능감 관계분석**. **한국체육학회지**, 171-180
- 장덕선, 윤기운(2003). **배드민턴 선수의 목표지향성과 심리기술과의 관계**. **한국스포츠심리학회지**, 14(3) : 183-193.
- 장세환, 김지태, 강현욱(2012). **사회인 야구 활동의 재미요인과 참여동기 및 운동지속의도의 관계**. **한국여가레크리에이션학회지**, 36(2) : 77-89.

- 장혜미(2012). **중학생 방과 후 스포츠클럽 참여자의 스포츠 가치관이 자기효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 전은영(2009). **자아존중감 증진 프로그램이 중학생의 자아존중감·우울·자기효능감에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 진태원(1994). 노년기 활동성 여성의 심폐기능, 혈중지질, 체지방 분석. **서울대학교 체육연구소논집**, 15(2) : 107-117.
- 정봉해(2006). 성취목표지향에 따른 여고생의 체육수업재미와 내적 동기. **한국체육학회지**, 45(5), 149-159.
- 정청희, 문창운(1998). 성취목표 성향과 동기적 분위기가 내적동기와 운동수행력에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 1-18.
- 제주특별자치도(2012). 교육제주.
- 조연철, 최창석(2001). 청소년의 여가스포츠 참가와 자아효능감 및 자아성취감의 관계. **한국사회체육학회지**, 15(1) : 213-221.
- 조정환, 남은경(2000). 여자대학생 건강체력 평가 기준 및 인터넷 자료 개발. **한국체육학회지**, 1115-1122.
- 질병관리본부(2008). 청소년 신체활동 참여 조사표.
- 최현태(2007). 초등학생의 스포츠 활동에 따른 자기신체평가와 자아 존중감의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 최희영(2005). **청소년의 자아존중감에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 관동대학교 대학원.
- 추영미(2005). **자아존중감 증진 프로그램이 청소년들의 자아존중감 자기효능감, 정신 건강에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 한국교육과정평가원(2012). 학교스포츠클럽 활동의 형환 및 개선방안에 대한 워크숍 자료집. 연구자료 ORM 2012-46.
- 한선아(2010). **청소년의 방과 후 학교 스포츠 활동 참여재미와 친사회적 행동 및 자아존중감의 관계**. 미간행 석사학위논문, 경북대학교 교육대학원.
- 한혜원(2005). 노인의 여가 스포츠 참여유형과 삶의 질에 관한 연구. **한국체육학회지**, 44(5) ; 713-725.
- 허유정(2008). **방과 후 학교체육활동 참여에 따른 성역할 정체감 및 자아존중감에 관한연구**. 미간행 석사학

위논문, 동아대학교 교육대학원.

허정훈(2001). 운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당화와 인과모형 검증. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.

허충(2004). 댄스스포츠 참여가 청소년의 자기효능감 및 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 상명대학교 교육대학원.

#### 【외국 문헌】

Biddle, S. J. H. (1997). Current trends in sport and exercise psychology research. *The Psychologist*, 10, 63-69

Chatzisarantis, L. D., Hagger, M. S., & Brickell, T. (2008). Using the construct of perceived autonomy support to understand social influence within the theory of planned behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 27-44.

Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1994). *Concepts of Physical fitness*. Dubuque, IA: Wm. c. Brown Communications.

Cox, A., & Williams. L. (2008). The Roles of Perceived Teacher Support, Motivational Climate, and Psychological Need Satisfaction in Students' Physical Education Motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 30, 222-239.

Duda(1992),Duda, J. L.(1992). Motivation in sport settings : A goal perspective approach. In G. C. Roverts(Eds.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign. OL : Human Kinetics.

Duda, J. L.(1992). Motivation in sport settings : A goal perspective approach. In G. C. Roverts(Eds.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign. OL : Human Kinetics.

Duda, J. L., Nicholls, J. G. (1989). Dimensions of achievement motivation in schoolwork & sport. *Journal of Educational psychology*, 84.

Duda, J.L., Fox, K.R., Biddle, S.J.H., & Armstrong, N.(1992). Childrens' achievement goals and beliefs about success in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 313-323.

Elliot, A. J.(1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3) : 169-189.

- Ewing, M. E.(1981). Achievement orientations and sport behavior of males and females. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, C. K. J., Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in Physical education and leisure-time Physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97, 287-301.
- Meahr, M. L., & Nicholls, J. G.(1980). Culture and achievement motivation : A second look. In N, Warren(Ed.), *Studies in cross-cultural Psychology*(pp. 221-267). New York : Academic Press.
- Mussen, P. H.(1984). Child development and personality.
- Nicholls, J. G.(1984). Achievement motivation : Conceptions of ability subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Nicholls, J. G.(1989). The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Papaioannou, A. G & Ampatzoglou, G. A. & Kalogianis, P. K. & Sagovits, A.(2008). Social agents, achievement goal, satisfaction and academic achievement in youth sport. *Psychology fo Sport and Exercise*, 9, 122-141.
- Roberts, G. C.(1984). Achievement motivation in children's sport. In J. F. Nicholls (Ed.), *Advances in motivation and achievement : The development of achievement and motivation*, 3, 251-281. Greenwich, CT: JAI Press.
- Roberts, G. C.(1992). Motivation in sport and exercise : Conceptual constraints and conceptual convergence. In G. C. Roberts(Ed) *Motivation in Sport and Exercise* (3-30). Champaign, IL : Human kinetics.
- Roberts, G. C.(1992). Motivation in sport and exercise : Conceptual constraints and conceptual convergence. In G. C. Roberts(Ed.), *Motivation in sport and exercise*(3-30). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Rosenberg, M.(1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Weinberg, R. S., & Gould, D.(1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, Champaign IL.

<Abstract>

**A Study on the Relationship among the Achievement Goal Orientation,  
Self-Esteem and Exercise Adherence of Participants in School Sports  
Clubs**

Moon, Pyoung-gook

*Major in Physical Education*

*Graduate School of Education, Jeju National University*

Supervised by Professor Lee, Sei-hyoung

The study aimed at examining the causal relationship among the achievement goal orientation, self-esteem and exercise adherence of participants in school sports clubs. The subjects of the study included 478 middle school students (238 boys and 240 girls) in Jeju. The collected data were subjected to the exploratory factor analysis, frequency analysis, one-way ANOVA analysis, multivariate analysis, multiple regression analysis, and covariance structure analysis through the SPSS 18.0 and AMOS 18 programs. From this research method and procedures, the following results have been obtained.

1. As for the participants' achievement goal orientation according to type of their participation in sports clubs, those who attended a sports club regularly marked a higher average score than those who attended irregularly in terms of task orientation, and the differences of the scores of the two groups were statistically significant. As for the participants' self-esteem, regular attendants in a sports club marked a higher average score than irregular attendants, and the scores of the two groups displayed a statistically significant difference.

---

※ This thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of education in February, 2014.

2. With regard to the difference of the participants' achievement goal orientation according to their satisfaction with instructors, the sports club instructors' ability scored higher in task orientation and ego orientation, and the difference of the scores was statistically significant.

3. As for the difference of the participants' exercise adherence according to exercise type, individual exercises recorded a higher average score than group exercises, and the difference of the scores of the two types was statistically significant.

4. With regard to the correlation among the participants' achievement goal orientation, self-esteem and exercise adherence, ego orientation, self-esteem, and exercise adherence displayed a statistically significant, positive relationship in terms of task orientation while self-esteem and exercise adherence showed a significant, positive relationship in ego orientation.

5. In the causal relationship among the achievement goal orientation, self-esteem and exercise adherence of the regular attendants in sports clubs, their task orientation and ego orientation turned out to have direct and indirect effects on exercise adherence through self-esteem.

6. In the causal relationship among the achievement goal orientation, self-esteem and exercise adherence of irregular attendants in sports clubs, the attendants' task orientation and ego orientation turned out to have little indirect effects on exercise adherence through self-esteem.

# 학교스포츠클럽 활동참여에 관한 의견조사

(- 제주도내 중학교 스포츠클럽을 중심으로 -)

## 설문조사

안녕하십니까?

본 조사는 학교스포츠클럽 활동참여가 성취목표성향, 자아존중감이 운동 지속의도에 미치는 영향에 대해 알아보기 위한 설문지입니다.

귀하께서 응답해 주신 내용은 비밀이 보장되며, 연구 목적 이외에는 다른 어떠한 용도로도 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

각 문항의 질문에 따라 느끼신 점을 솔직하게 응답해 주시기 바라며 학생 의견이 향후 우리나라 학교스포츠클럽 발전에 큰 보탬이 되는 기초자료가 될 것입니다.

귀하께서 응답하신 내용은 통계적인 목적 외에는 어떤 용도로도 사용되지 않습니다. 부디 바쁘시더라도 학교스포츠클럽발전을 위해 본 설문에 응해 주시기 바랍니다.

감사합니다.

2013년 7월

제주대학교 교육대학원 체육교육전공 문 평 국  
지도교수 이 세 형

1. 다음은 인구 통계학적 사항을 알아보기 위한 질문입니다. 물음에 따라 □ & ○ 에 '√' 기입하시면 됩니다.

1. 귀하의 학년은?

① 1학년    ② 2학년    ③ 3학년

2. 귀하의 성별은?

① 남자                      ② 여자

3. 학생은 학교에서 운영하는 학교 스포츠클럽에 참여하십니까?

① 예 ② 아니오

참여한다면(종목: \_\_\_\_\_) - 예: 배드민턴, 축구, 승마, 탁구 등본인이 선택종목의 경력은?(\_\_\_\_년\_\_\_\_개월) 초등학교에서 현재까지

4. 일주일(7일간)기준으로 학교스포츠 클럽 활동에 다음과 같은 운동을 15분 이상 하는 것을 대체로 몇 회나 했습니까? ( 괄호 안에 숫자를 적으시오)

4-1) 고강도 운동(심장이 빠르게 뛰는 운동) (운동의 예: 달리기, 조깅, 축구, 농구, 강도 높은 수영 등)	( )회
4-2) 중강도 운동 (아주 어려운 운동이 아님) (운동의 예: 빠르게 걷기, 야구, 자전거 타기, 배구, 배드민턴, 천천히 수영하기, 줄넘기)	( )회
4-3) 저 강도 운동(최소한의 노력) (운동의 예: 요가, 천천히 걷기,	( )회

5. 일주일(7일간)을 기준으로 학교스포츠 클럽 활동시간에 땀이 날 정도로 오래 하는 운동(심장이 빠르게 뛸 정도의 운동)을 규칙적으로 얼마나 자주 합니까?

① 1회 ② 2회 ③ 3회 ④ 4회 이상

6. 귀하께서 다니는 학교의 지역은?

① 제주시 ② 서귀포시

7. 귀하께서 다니는 학교의 형태는?

① 남자중학교 ② 여자중학교 ③ 남·여공학중학교

8. 귀하께서 참여하는 스포츠클럽 지도강사(능력, 지도방법, 전문성 등)는 만족하십니까?

① 전혀 아니다 ②아니다 ③ 보통 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

II. 성취목표성향에 관한 질문입니다.

본 검사지는 평소에 자신이 운동에 관한 태도에 대해서 어떻게 느끼고 생각하고 있는가를 알아보기 위한 것입니다. 다음의 문항을 잘 읽고 여러분의 생각이나 느낌을 하나만 골라 ○ 표를 해주시기 바랍니다.

	질문내용	전혀 아니다	아닌것 같다	보통 이다	그런것 같다	아주 많이 그렇다
1	나 혼자만이 어떤 플레이나 운동기술을 할 수 있을 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
2	새로운 기술을 배우고 더 많이 연습할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
3	내 동료보다 더 잘 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
4	남들이 나 만큼 못할 때 가장 잘 했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
5	재미있는 무엇인가를 배울 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
6	다른 애들은 실수를 하지만, 나는 그렇지 않을 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
7	땀 흘려 노력해서 연습할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
8	정말로 열심히 연습할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
9	나 혼자서 득점을 거의 다 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
10	무엇인가를 배우고 좀 더 많이 연습을 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
11	내가 일등을 하거나 제일 잘 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
12	배운 운동 기술을 제대로 했다고 여겨질 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
13	최선을 다 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤

### III. 자아존중감에 관한 질문입니다.

본 검사지는 평소에 자신이 자아존중감에 관하여 어떻게 느끼고 생각하고 있는가를 알아보기 위한 것입니다. 다음의 문항을 잘 읽고 여러분의 생각이나 느낌을 하나만 골라 ○ 표를 해주시기 바랍니다.

	질문내용	매우 그렇다	그렇다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1	나는 무슨 일이든지 잘할 수 있을 것 같아서 뿌듯하다.	④	③	②	①
2	나는 다른 아이들보다 시험을 잘 치르므로 자랑스럽다.	④	③	②	①
3	나는 어려운 문제를 잘 풀 수 있어서 자랑스럽다.	④	③	②	①
4	나는 친구를 잘 사귀지 못해서 안타깝다.	④	③	②	①
5	나는 내 친구들이 내 생각을 귀담아 들어주어서 기쁘다.	④	③	②	①
6	부모님이 나에게 잘 해 주셔서 기쁘다.	④	③	②	①
7	부모님이 내 말을 잘 들어 주셔서 기쁘다.	④	③	②	①
8	선생님께서 나에게 친절하셔서 기쁘다.	④	③	②	①
9	나는 쉽게 짜증을 내서 걱정이다.	④	③	②	①
10	나는 이기적이라 걱정이다.	④	③	②	①
11	나는 건강하지 못해서 걱정이다.	④	③	②	①
12	나는 운동을 잘해서 자랑스럽다.	④	③	②	①
13	선생님께서 차별대우를 하셔서 속이 상하다.	④	③	②	①
14	선생님께서 나에게 무관심하셔서 슬프다.	④	③	②	①

#### IV. 운동 지속 수행에 관한 질문입니다.

본 검사지는 평소에 ‘자신의 운동 지속 수행’에 대하여 알아보는 것입니다. 다음의 문항을 잘 읽고 여러분의 생각이나 느낌을 하나만 골라 ○ 표를 해주시기 바랍니다.

	항목	그렇지 않다	보통 이다	그렇다
1	나는 체력과 운동에 관한 지식이 많다.	①	②	③
2	운동이 나에게 좋다는 신념을 갖고 있다.	①	②	③
3	규칙적으로 운동하거나 신체적으로 활동하는 것을 즐긴다.	①	②	③
4	나는 운동, 스포츠, 신체활동에 대한 능력에 자신감을 갖고 있다.	①	②	③
5	특별한 계기나 보상이 없어도 신체적 활동이나 운동에 적극적으로 참여한다.	①	②	③
6	규칙적으로 운동을 하는 편이다.	①	②	③
7	내 외모가 몸매에 만족한다.	①	②	③
8	스포츠 기능이 좋은 편이다.	①	②	③
9	체력이 좋은 편이다.	①	②	③
10	내 주변에 운동 할 장소, 기구 등이 있고, 쓸 수 있다.	①	②	③
11	스스로 운동 목표를 설정하고 어느 정도 지속할 수 있다.	①	②	③
12	운동을 하는데 가족들이 도움을 줄 수 있다.	①	②	③
13	운동을 좋아하는 친구들이 있다.	①	②	③
14	내가 노력하면 운동이나 스포츠를 잘 할 수 있다.	①	②	③
15	부모, 형제, 친구 등 운동하는 것을 권장하고 도와주는 사람이 있다.	①	②	③