



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](#)

석 사 학 위 논 문

달리기 운동과 줄넘기 운동이 초등학생의  
체력과 신체적 자기효능감 및  
학교행복감에 미치는 영향

The Effects of Running and Rope-skipping  
Exercise on Physical Self-efficacy,  
Happiness in Schools and Physical  
Fitness of Elementary School Students

제주대학교 교육대학원

초등체육교육전공

권 승 용

2016년 2월

달리기 운동과 줄넘기 운동이 초등학생의  
체력과 신체적 자기효능감 및  
학교행복감에 미치는 영향

The Effects of Running and Rope-skipping  
Exercise on Physical Self-efficacy,  
Happiness in Schools and Physical  
Fitness of Elementary School Students

지도교수 한 남 익

이 논문을 교육학 석사 학위 논문으로 제출함

제주대학교 교육대학원

초등체육교육전공

권 승 용

2015년 11월

권승용의

교육학 석사 학위 논문을 인준함

심사위원장 홍 예 주 인 

심사위원 최 태 희 인 

심사위원 김 신 욱 인 

제주대학교 교육대학원

2015년 12월



# 목 차

국문 초록 .....	i
<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	4
3. 연구 문제 .....	4
4. 연구 가설 .....	5
5. 연구의 제한점 .....	5
<b>II. 이론적 배경</b> .....	6
1. 달리기 운동 .....	6
2. 줄넘기 운동 .....	8
3. 체력 .....	11
4. 신체적 자기효능감 .....	13
5. 학교행복감 .....	16
6. 선행연구고찰 .....	18
<b>III. 연구방법</b> .....	22
1. 연구대상 .....	22
2. 연구절차 .....	23
3. 실험방법 및 연구도구 .....	23
4. 자료분석 및 처리방법 .....	31
<b>IV. 연구결과</b> .....	32
1. 체력 .....	32
2. 신체적 자기효능감 .....	37
3. 학교행복감 .....	41
<b>V. 논의</b> .....	46
1. 달리기 운동과 줄넘기 운동이 체력에 미치는 영향 .....	46
2. 달리기 운동과 줄넘기 운동이 신체적 자기효능감에 미치는 영향 .....	49
3. 달리기 운동과 줄넘기 운동이 학교행복감에 미치는 영향 .....	50
<b>VI. 결론 및 제언</b> .....	52
1. 결론 .....	52
2. 제언 .....	53
참고 문헌 .....	54
ABSTRACT .....	59
부 록 .....	62

## 표 목 차

〈표 III-1〉 연구대상	22
〈표 III-2〉 달리기 운동 방법	24
〈표 III-3〉 줄넘기 운동 방법	25
〈표 III-4〉 체력 측정 방법	25
〈표 III-5〉 신체적 자기효능감 검사의 문항구성과 문항 수	27
〈표 III-6〉 학교행복감 검사의 문항구성과 문항 수	28
〈표 III-7〉 신체적 자기효능감에 대한 요인분석	28
〈표 III-8〉 학교행복감에 대한 요인분석	29
〈표 III-9〉 신체적 자기효능감 신뢰도 계수	30
〈표 III-10〉 학교행복감 신뢰도 계수	31
〈표 IV-1〉 체력 사전·사후 평균과 표준편차	32
〈표 IV-2〉 50m 달리기 기록 분산분석 결과	32
〈표 IV-3〉 앉아 엮몸 굽히기 분산분석 결과	33
〈표 IV-4〉 악력 분산분석 결과	34
〈표 IV-5〉 1.000m 오래달리기-걷기 기록 분산분석 결과	35
〈표 IV-6〉 BMI 분산분석 결과	36
〈표 IV-7〉 신체적 자기효능감 사전·사후 평균과 표준편차	37
〈표 IV-8〉 인지된 신체능력 분산분석 결과	38
〈표 IV-9〉 신체적 자기표현자신감 분산분석 결과	39
〈표 IV-10〉 신체적 자기효능감 분산분석 결과	40
〈표 IV-11〉 학교행복감 사전·사후 평균과 표준편차	41
〈표 IV-12〉 친구관계에 긍정적 지각 분산분석 결과	41
〈표 IV-13〉 교사관계에 대한 긍정적 지각 분산분석 결과	42
〈표 IV-14〉 배려심 분산분석 결과	43
〈표 IV-15〉 학교행복감 분산분석 결과	44

## 그림 목 차

[그림 III-1] 연구절차 .....	23
[그림 IV-1] 50m 달리기 사전·사후 기록 변화 .....	33
[그림 IV-2] 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 사전·사후 기록 변화 .....	34
[그림 IV-3] 악력 사전·사후 기록 변화 .....	35
[그림 IV-4] 1000m 오래달리기-걸기 사전·사후 기록 변화 .....	36
[그림 IV-5] BMI 사전·사후 기록 변화 .....	37
[그림 IV-6] 인지된 신체능력 사전·사후 점수 변화 .....	39
[그림 IV-7] 신체적 자기표현자신감 사전·사후 점수 변화 .....	39
[그림 IV-8] 신체적 자기효능감 사전·사후 점수 변화 .....	40
[그림 IV-9] 친구관계에 대한 긍정적 지각 사전·사후 점수 변화 .....	42
[그림 IV-10] 교사관계에 대한 긍정적 지각 사전·사후 점수 변화 .....	43
[그림 IV-11] 배려심 사전·사후 점수 변화 .....	44
[그림 IV-12] 학교행복감 사전·사후 점수 변화 .....	45

## 국 문 초 록

# 달리기 운동과 줄넘기 운동이 초등학생의 체력과 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 미치는 영향

## 권 승 용

제주대학교 교육대학원 초등체육교육전공  
지도교수 한 남 익

본 연구는 달리기 운동과 줄넘기 운동이 체력과 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 미치는 영향을 규명하는데 목적이 있다. 이 연구는 제주특별자치도에 위치한 J시 I 초등학교 6학년 58명의 학생들을 대상으로 실험집단 29명, 통제집단 29명으로 나누어 실시하였다. 실험집단은 달리기 운동과 줄넘기 운동을 하였으며 통제집단에는 일상적인 학교생활을 하도록 하였다. 데이터 분석을 위해 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였으며, 통계처리 방법으로는 빈도분석과 이원변량분석을 사용하였다. 연구기간은 12주이며, 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 체력에서는 실험집단이 통제집단보다 50m 달리기, 앉아 윗몸 앞으로 굽히기, 악력, 1000m 오래달리기-걸기, BMI 영역에서 유의하게 향상되었다.

둘째, 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력에서는 실험집단이 통제집단보다 유의하게 향상되었다. 신체적 자기표현자신감 영역에서는 통계적으

로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 신체적 자기효능감에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.

셋째, 학교행복감에서는 친구관계에 대한 긍정적 지각, 교사관계에 대한 긍정적 지각, 배려심 요인에서 실험집단과 통제집단을 비교했을 때, 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.

결론적으로, 달리기 운동과 줄넘기 운동은 체력과 신체적 자기효능감, 학교행복감에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 그러므로 학교에서는 효과적인 달리기 운동과 줄넘기 운동이 실시된다면, 학생들의 체력, 신체적 자기효능감, 학교행복감을 높일 수 있을 것이다.

주요어 : 달리기, 줄넘기, 체력, 신체적 자기효능감, 학교 행복감

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

신체활동은 ‘체육’을 타 교과와 구별 지을 수 있는 가장 핵심적 요소이며, 신체 활동을 교육의 본질이자 교육의 도구로서 활용한다. ‘신체활동’을 통해 학생들이 세상을 이해할 수 있게 하며, 특히 도전영역은 적극적으로 지속적인 수련을 통해 자신이나 타인의 기량, 기록 등의 한계를 극복하고, 합리적인 목표를 설정해 성취에 이르기까지 신체의 단련 및 정신적 수양을 끈기 있게 지속하여 한계에 능동적으로 대응하는 진취적 태도를 기르는데 중점이 있다(교육부, 2015).

뉴질랜드의 체육교육은 움직임, 개인과 사회의 발달에 기여할 수 있게 하는 것에 중점을 둔다. 학생들은 움직임을 통해 인간의 표현을 통합하고, 그들의 삶을 윤택하게 하는 것을 습득한다. 따라서 학생들은 공감과 이해력을 학습하고, 몸을 움직임으로써 타인과 긍정적인 관계를 맺으며, 건설적인 태도와 가치를 보여준다. 이러한 학습은 게임, 놀이, 스포츠, 운동 등의 다양한 신체적이고 사회적인 환경 속에서 이루어진다. 따라서 체육교육은 학생들이 신체적이고 사회적인 기술의 발달을 지지하는 움직임의 경험을 습득하도록 장려한다(The Newzealnd Curriculum, 2007).

현재 국내·외 체육교육은 운동을 통해 체력을 기르고, 긍정적인 자아까지 형성할 수 있도록 하고 있다. 또한 2012년에 발표한 세계보건기구(WHO) 신체활동 권장지침을 살펴보면 5~17세의 소아 청소년의 경우 매일 적어도 60분의 중등도 내지 격렬한 강도의 신체활동을 필요로 하며, 매일하는 신체활동의 대부분은 유산소 활동으로 이루어져야 하며, 근육과 뼈 강화활동을 포함한 격렬한 강도의 활동을 적어도 주 3회 이상 실시하도록 권장하고 있다. 유산소 활동(aerobic physical activity), 뼈 강화 운동(bone-strengthening activity)에 달리기와 줄넘기 운동이 공통적으로 속한다(한국건강증진재단, 2012).

따라서 초등학생들의 신체성장과 체력 향상이 자연스럽게 이루어지기 위해서는 운동을 생활화하고 적절한 운동으로 체력을 보강해주어야 한다. 최근, 줄넘

기 운동은 학생들의 흥미를 고려하여 체육교육과정에 편성·운영 되고 있으며, 이를 통해 학생들이 건전한 여가 활동으로 삶의 질을 높일 수 있으며, 때와 장소에 구애 받지 않고 특별한 학습도구가 필요 없이 손쉽게 할 수 있어 학생들의 적극적으로 참여할 수 있다. 또한 줄넘기는 체력뿐만 아니라, 정신적인 발달에도 많은 도움을 주고 있으며, 10분 동안 쉬지 않고 줄넘기 운동은 30분 동안의 조깅과 같은 효과가 있다(조현정, 2015).

달리기 운동은 대표적인 유산소 운동으로 체지방률을 감소시켜 주고, 기초대사율을 증가시키며, 심폐기능을 활발하게 하여 신진대사를 촉진한다. 시간과 장소에 구애를 받지 않고 나이나 성별에 관계없이 쉽게 할 수 있으며, 다리 근육의 강화와 뼈의 밀도를 높여주어 골다공증에 예방에 효과적이다. 또한 혈액순환이 좋아지고, 혈중 백혈구 수치가 높아져 면역력이 증가되며, 고혈압, 동맥경화, 당뇨병 등 성인병 예방에도 효과적이다(임성균, 2012; 최순보, 2003).

초등학교 시기의 건강관련체력은 중등 및 성인이 건강한 생활을 위해 매우 중요하다. 이것은 초등학교 때 형성 되는 건강관련체력이 한 개인의 평생건강에 중요한 역할을 의미하며, 학생들에게 운동은 신체적인 능력뿐만 아니라, 정신적, 그리고 사회적인 능력을 발전시키는 중요한 요인임을 의미한다(박진아, 2014).

현재 초·중·고등학교에서는 학생건강체력평가(PAPS)로 건강체력 및 여러가지 심리적인 요소의 측정을 통해 과학적이고 합리적인 신체활동을 처방하고 있다. 신체활동을 통하여 체력과 비만관리, 건강한 신체 활동을 문화를 만들어 신체 활동 참여수준, 체력과 비만 수준, 신체적 자기개념, 신체적 자기효능감 프로그램의 효과적 검증 변수로 사용하는데 목적을 두고 있다(교육과학기술부, 2008). 따라서 심폐지구력, 유연성, 근력·근지구력, 순발력, 체지방 등의 5개 영역을 필수적으로 평가하며, 박진아(2014)는 학생건강체력평가가 건강체력을 측정하고, 정서와 자신이 느끼는 여러 심리적인 요인에 영향을 끼치는데, 체력이 좋다고 여겨지면 긍정적 성취 상황을 많이 경험하게 된다는 연구결과를 내놓았다. 이러한 체력 및 중요한 심리적 요인과 관련된 이론이 신체적 자기효능감이다.

Bandura(1997, 2001)의 자기효능감 이론에서 비롯된 신체적 자기효능감은 Ryckman, Robbins, Thorton, & Cantrell(1982)에 의하여 신체적 자기효능감

척도(physical self-efficacy scale)가 개발되었다. 이는 개인이 자신의 신체적 자신감을 인지하는 정도를 측정하는 도구로 인지된 신체능력(perceived physical ability)와 신체적 자기표현자신감(physical self-presentaion confidence)의 두 요인으로 구분하였다. 인지된 신체능력은 신체적 기술과제를 수행할 수 있는 인지적 능력, 즉 자신이 움직임이 빠르다고 생각하는 것이며, 신체적 자기표현자신감은 기술을 표현하고 다른 사람들의 평가를 받을 수 있는 자신감의 수준, 즉 자신의 체력이 남에 비해 좋다고 여기는 것은 신체적 자기표현 자신감이 높다는 것을 의미한다(안혜진, 2014; 장효진, 2009; 신정현, 2011).

박경애(2007)에 의하면 체육 활동이나, 스포츠 활동에 참여하는 것만으로도 신체적 자기효능감을 높여주고, 높은 신체적 자기효능감은 교우관계에 긍정적인 효과가 있었으며, 신정현(2011)의 연구에서는 체육특기적성활동에 참여한 중·고등학생들은 참여하지 않은 학생들과 비교했을 때 참가한 학생들의 신체적 자기효능감이 매우 높았다고 한다.

한편, 학생들은 일상생활의 대부분을 학교에서 보낸다. 학교생활에서 학업, 교우관계, 교사와의 관계 등에서 많은 스트레스가 발생하는데, 이러한 것들을 스스로 해결하지 못하는 경우가 많다. 학교생활의 대부분이 지식 위주의 교육이며, 평가를 통해 그것을 평가받기 때문에 학생들은 성적의 울타리에서 벗어나지 못한다. 스트레스 속에서 학생들은 자신과 타인의 감정을 살피지 못하고 더욱 불행해져 간다(안혜진, 2014).

이러한 스트레스와 불행을 탈피하기 위해서는 학교생활의 즐거움과 행복감을 높이는 것이 절실히 필요하다.

행복감이란 즐거움이 극대화되고 고통이 최소화되는 것으로 주관적 행복감이 오래 지속되는 상태를 말한다. 주관적 행복감(subjective well-being)은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지-정서적 상태이며, 활발한 신체활동을 통해 느끼는 정서적인 행복감도 존재한다(조필환, 김성모, 2013). 김희중(2007)은 긍정적 심리를 많이 경험한 사람이 높은 행복감을 가진다고 하였으며, 김덕진(2010)에 의하면, 신체적 자기효능감과 유사개념인 신체적 자기개념이 높아지면 심리적 행복감이 높아진다는 연구 결과가 있다. 결국 운동이나 스포츠등의 여러 신체활동을 통해서 학교행복감을 높일 수 있다는 것이다.

이러한 맥락으로 볼 때, 달리기 운동과 줄넘기 운동은 초등학생의 신체 건강과 정서 건강에 긍정적인 효과가 있다는 것을 의미한다.

따라서 본 연구는 초등학교에서 실시할 수 있는 가장 기본적인 운동인 달리기 운동과 줄넘기 운동이 체력과 긍정적인 정서를 형성할 수 있는 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 어떠한 영향을 미치는지 규명하는데 목적이 있으며, 초등학교에서 달리기 운동과 줄넘기 운동 등의 스포츠 활동과 신체활동에 적극적으로 참여할 수 있게 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공하는데도 목적이 있다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 초등학생들을 대상으로 12주간의 달리기 운동과 줄넘기 운동에 정기적으로 참여하는 실험집단과 운동에 참여하지 않는 통제집단 간의 체력과 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다.

## 3. 연구 문제

본 연구는 12주간의 달리기 운동과 줄넘기 운동에 참여한 집단과 참여하지 않은 집단 간 체력과 신체적 자기효능감 및 학교행복감에는 어떠한 차이가 있는지 알아보기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

- 가. 달리기 운동과 줄넘기 운동 전·후 체력에는 차이가 있는가?
- 나. 달리기 운동과 줄넘기 운동 전·후 신체적 자기효능감에는 차이가 있는가?
- 다. 달리기 운동과 줄넘기 운동 전·후 학교행복감에는 차이가 있는가?

#### 4. 연구가설

- 가. 달리기 운동과 줄넘기 운동은 체력 향상에 효과적일 것이다.
- 나. 달리기 운동과 줄넘기 운동은 신체적 자기효능감 향상에 효과적일 것이다.
- 다. 달리기 운동과 줄넘기 운동은 학교행복감 향상에 효과적일 것이다.

#### 5. 연구의 제한점

연구의 제한점은 다음과 같다.

- 가. 본 연구의 대상은 제주특별자치도 J시에 위치한 I 초등학교 6학년 58명의 학생들을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 일반화 하는데 한계가 있다.
- 나. 본 연구에서 체력과 신체적 자기효능감 및 학교행복감은 설정된 변인 이외의 다른 변인에 의해 변화될 수 있으며, 연구결과에 영향을 미칠 가능성을 배제할 수 없다.
- 다. 체력 측정요인은 순발력, 유연성, 근력·근지구력, 심폐지구력, BMI로 하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 달리기 운동

달리기 운동은 유산소운동이면서 체중부하 운동으로 근육에 자극을 주는 운동이므로 골밀도 증가는 물론, 근력증가, 심폐지구력 증가의 체력을 향상시킬 수 있는 운동이라고 하였다. 달리기는 지속적 트레이닝에 가장 좋은 운동 형태로 운동 사이에 휴식을 취하지 않으면서 처방된 운동강도를 운동 지속시간 동안 일정하게 유지할 수 있는 것이 장점이다(고민정, 2008).

#### 가. 달리기 운동의 장점

자기 페이스대로 운동 할 수 있다는 것이 최대 장점이다. 자신의 페이스로, 그날의 자신의 컨디션에 맞추어서 할 수 있다. 또한 달리기는 리드미컬한 운동이기 때문에 심장이나 다리에 걸리는 부하가 일정하며, 피곤해지면 걷고, 편안해지면 다시 뛰는 식으로 심장에 대한 부하가 자연적으로 조절 되는 것도 큰 장점이다. 달리기 운동은 미국에서 인기를 얻어 세계로 퍼진 것으로, 그 인기의 이유는 심근 경색 예방에 도움을 주기 때문이다. 누구나 할 수 있는 운동이고 특별한 기술이 필요 없으므로 연습하지 않아도 시작할 수 있고, 파트너나 시설 및 비용도 필요 없으며, 언제, 어디서나, 남녀노소 누구나 할 수 있다는 점이 장점이다(김태욱, 2006).

#### 나. 달리기 운동의 효과

달리기라는 운동은 역사가 오래됐지만 최근 전 세계적으로 인기를 끌고 있다. 이러한 운동이 인기를 끌게 된 것은 편리하고, 경제적이며, 누구나 할 수 있고, 융통성이 있다는 등의 장점이 많다. 또한 달리기는 심장과 폐에 적절한 자극을 주어 아동의 심폐지구력을 향상시킬 수 있는 가장 기본적인 운동이며, 특별한

기술이나 스피드가 필요하지 않다.

국민체력센터(<http://www.nfc.or.kr>)에서 제시한 달리기 운동의 효과를 살펴보면 다음과 같다.

- 1) 달리기 운동은 심폐기능을 향상시키고, 신진대사를 촉진시킨다.
- 2) 달리기 운동은 대표적인 유산소 운동으로 체지방률을 감소시켜 줄 뿐만 아니라 운동 후 9시간까지도 기초대사율을 증가시켜 줌으로써 체중감량을 위한 다이어트에 효과적이다.
- 3) 달리기 운동은 시간과 장소에 구애를 받지 않고, 나이나 성별에 관계없이 누구나 쉽게 할 수 있는 운동이다.
- 4) 달리기를 규칙적으로 하게 되면 심장과 폐가 튼튼해지므로 고혈압과 같은 심혈관 질환의 예방에 효과적이다.
- 5) 호르몬과 관계되는 전립선암, 유방암, 대장암 등은 달리기와 같은 유산소 운동을 규칙적으로 하게 되면 질병의 발생률을 줄일 수 있다.
- 6) 우리 몸이 노화가 되면서(20세 이후) 다리 근육이 제일 먼저 쇠퇴하게 된다. 이럴 때 지속적인 달리기를 해 주게 되면 다리 근육의 강화와 뼈의 밀도를 높여주어 골다공증 예방에도 도움을 준다.
- 7) 달리기 운동은 혈액순환이 좋아지고 혈중 백혈구의 숫자를 증가시켜 면역력이 증가됨으로써 질병에 대한 저항력이 강화된다.
- 8) 달리기는 우리 몸의 혈관에 축적되기 쉬운 몸에 나쁜 콜레스테롤(LDL-C)을 줄여주고, 혈관에 축적되어 있는 콜레스테롤을 제거하는 좋은 콜레스테롤(HDL-C)을 늘려줌으로써 고혈압, 동맥경화, 당뇨병과 같은 성인병의 예방에 효과적이다.
- 9) 달리기는 대장의 활동을 활발하게 해줘 변비의 치료에 도움을 준다. 또한 치질, 정맥류와 같은 울혈로 인해 발생하는 질병은 달리기가 온몸의 혈액순환을 개선시켜 병의 예방과 치료에 도움을 준다.
- 10) 달리기를 30분 이상 하게 되면 베타 엔돌핀(beta-endorphine)이라는 호르몬의 농도가 높아져 스트레스 해소와 기분전환, 욕구 불만의 해소에 도움을 주고(runner's high), 땅을 딛는 자극이 발을 통해 뇌까지 전달되므로 뇌를 활발히 자극해 줌으로써 뇌의 노화방지에도 도움을 준다(최순보, 2003; 임성균, 2012).

## 2. 줄넘기 운동

### 가. 줄넘기의 정의와 특징

#### 1) 줄넘기의 정의

##### 가) 좁은 의미의 정의

줄넘기란 2~3m정도의 줄 끝을 양손에 잡고 발아래에서 머리위로 빙빙 돌리면서 뛰어넘는 운동이다.

##### 나) 넓은 의미의 정의

과거에는 줄넘기가 위와 같은 좁은 의미의 정의로 인식되어져 왔지만 최근 들어 줄넘기가 많이 활성화되고 개발되어지면서 줄넘기의 길이도 다양하게 되었고 줄넘기를 쥐는 방법이나 기술면에서도 많은 발달을 가져왔다. 그렇기 때문에 요즘의 줄넘기는 “여러 종류의 줄을 손으로 돌려 다양한 방법으로 넘으면서 즐기는 운동”이라 정의할 수 있다(손형구, 류종만, 1997).

#### 2) 줄넘기의 특징

가) 줄넘기는 남녀노소 누구나 할 수 있다. 줄넘기는 어느 누구나 허약한 사람이라도 무리 없이 연습 할 수 있는 운동이다. 남자에게 적합한 운동은 여자에게 부적합하고, 여자에게 적합한 운동은 남자에게 부적합한 것이 많다. 그러나 줄넘기는 어떤 정해진 운동이 아니므로 자기의 신체에 알맞게 연습할 수 있으며, 짧은 운동에도 체력이 좋아지며 기술이 향상된다.

나) 줄넘기는 장소의 구애를 받지 않고 어느 곳에서도 할 수 있다. 테니스, 농구, 축구, 수영 같은 운동은 반드시 적당한 장소를 필요로 하고 때로는 상대가 있어야 한다. 그러나 줄넘기는 이러한 점에 구애를 별로 받지 않고 즐길 수 있는 운동이다. 장소나 상대 또는 특별한 도구나 복장이 필요치 않고 좁은 공간 그 어느 곳에서도 생각날 때 즉시 운동을 할 수 있다.

다) 줄넘기는 특별히 시간을 정하지 않고 언제든지 할 수 있다. 줄넘기는 언제

나 시간을 많이 소모하지 않고 연습 할 수 있다. 운동 소요 시간도 극히 짧은 시간으로 만족할 만한 효과를 얻을 수 있다.

라) 줄넘기는 특별한 도구가 필요치 않다. 줄넘기는 2~3m의 줄만 있으면 운동을 할 수 있다. 특별한 복장이나 도구가 필요하지 않다.

마) 줄넘기는 신체상의 위험이 따르지 않는다. 유도, 레슬링, 태권도, 복싱 등의 무도나 축구, 럭비, 농구 등의 스포츠는 항상 상대방이 있어야하고, 운동 중 안전에 유의하여야 하는 과격한 운동인데 비하여 줄넘기는 안전한 장소와 안정된 분위기 속에서 할 수 있는 운동이다.

바) 줄넘기는 균형 잡힌 신체를 형성한다. 줄넘기 운동은 팔과 다리를 사용하는 전신 운동이이며, 전신은 상·하, 좌·우로 균등하게 움직이기 때문에 아름다운 몸매를 가꿀 수 있다.

사) 줄넘기는 개인적 및 단체적으로 할 수 있다. 줄넘기는 개인적 운동으로도 효과가 있으며, 가족, 직장 학교에서도 함께 어울려 즐길 수 있는 운동이다(손형구, 류종만, 1997).

## 나. 줄넘기의 효과

손형구, 류종만(1997)과 양동원(2007)은 줄넘기 운동이 가장 자연스럽게 운동량이 풍부한 전신운동으로서 혈액 순환과 호흡기능을 왕성하게 하고, 식욕부진, 위장병, 심장병 등의 회복에 뛰어난 효과가 있으며, 매일 10분 또는 20분씩 계속하면 피하지방이 제거되고 균형 잡힌 아름다운 몸매와 건강한 육체를 만들 수 있다고 하였다. 줄넘기운동을 통해 얻을 수 있는 구체적인 효과는 다음과 같다.

### 1) 완벽한 신체를 형성한다.

줄넘기는 돌림과 도약을 통해 탄력과 유연성을 길러 주고 있다. 전신 근육을 전후좌우 상하로 운동시킴으로써 현대 건강인의 외모를 만들어 준다.

### 2) 인체 내부 제 기능 작용이 좋아진다.

줄넘기는 무염소다 호흡기 운동으로 호흡근을 강화시켜 체내의 산소용량을 증가시키며 폐의 기능을 강화시킨다. 또한 혈관계통의 기능 강화로 혈압과 맥박수가

조건보다 낮으면서도 더 많은 양의 혈액을 공급할 수 있게 되며, 운동 후 맥박과 혈압이 정상치로 되돌아오는데 걸리는 시간이 짧아진다. 이외에 열량 소모량이 증가하며, 근육의 강해지고, 운동 후 체내에 축적되는 피로요소인 유산의 발생량이 감소한다.

3) 정신적, 심리적 안정을 얻는다. 줄넘기는 인체에 미치는 정신적, 심리적 안정을 가져다준다.

4) 질병에 대한 저항력을 높인다.

줄넘기는 호흡기능의 강화로 호흡기 계통의 질병인 천식·기종·폐렴 등에 저항력을 높이며, 인체의 신진대사를 활발하게 촉진하여 고혈압·동맥경화·당뇨병·심장질환 등의 순환기 및 혈관계통의 질병에 대한 위험성을 감소시킨다. 또한 신체 부위의 균형적인 움직임으로 운동 부족으로 생기는 비만증이나 관절염·변비 등을 예방할 수 있다.

5) 생활에 적극적인 사람이 된다.

줄넘기를 하면 온몸의 근육과 관절을 적절히 운동시켜 준다. 근육과 관절 운동으로 원활해지면 건강한 생활을 할 수 있다. 이처럼 운동을 꾸준히 한 사람은 운동을 게을리하는 사람보다 더 정력적이고 자기 자신의 삶에 대하여 적극적인 삶으로 이끌게 된다.

6) 나쁜 습관을 고친다.

줄넘기로 땀을 많이 흘리고 나면 담배나 술 대신 줄넘기를 하고 싶어질 것이다. 니코틴이나 알콜중독은 인체를 해롭게 하지만, 줄넘기 중독은 인간을 더욱 풍성하게 건강체로 만들어 준다. 이처럼 줄넘기는 여러 가지 효과 이외에도 수없이 크고 작은 영향을 우리에게 미친다(손형구, 류종만, 1997; 양동원, 2007).

### 3. 체력

체력이란 인간의 생존 및 생활에 기반이 되는 신체적 능력이며, 가장 적절한 효율로써 신체를 이용할 수 있는 능력을 의미한다. 체력이 향상되면 신체가 건강

해지고 정서가 안정되며, 활력 있는 생활을 할 수 있게 된다. 건강 증진, 응급 상황 대처, 여가 생활, 외향적 아름다움, 행복감등에 기여한다.

고전적으로는 개인이 처한 환경 변화에 따른 각종 스트레스를 견디는 방위체력과 운동을 할 수 있게 하고 행동을 지속하며 조절하는 행동체력으로 분류하였다.

최근에는 건강체력과 운동체력으로 구분하고 있다. 건강체력은 질병의 발병률을 줄이고, 일상생활에 필요한 활동능력을 포함하여 스포츠 등을 통해 여가활동을 즐길 수 있는 일정 수준 이상의 체력을 뜻하며 건강한 상태를 유지하는 데 필요한 체력이다. 이에 따른 체력 요소는 유연성, 근력, 근지구력, 심폐지구력, 신체구성 등이 있다. 운동체력은 스포츠를 하는 데 있어서 기술을 발휘할 때 필요한 신체적 능력을 뜻하며 순발력, 민첩성, 협응성, 평형성 등이 있다(안병철, 반기봉, 1993; 김은정, 2002; 박숙자, 2008; 안양옥 등, 2014; 최예종 등, 2014).

## 가. 체력의 종류

### 1) 순발력

순발력은 움직이는 상태에서 발휘되는 힘이라고 정의되며, 일반적으로 근 파워(power)라고 한다. 일반적으로 높이 혹은 멀리 뛰고 던지는 등의 활발한 운동에서 한정된 시간 내에 발휘되는 힘이다. 순발력은 근력을 기초로 하지만 힘과 속도, 거리, 시간 등의 요인에 의해 크게 좌우되며, 측정항목으로는 제자리멀리뛰기, 계단 뛰기 검사, start dash, zigzag run, 제자리높이뛰기 등이 있다(최은자, 2007).

### 2) 유연성

유연성은 관절의 움직이는 범위를 의미한다. 어떠한 활동 시에 활동 영역을 넓혀주고, 신체의 원활한 움직임에 도움을 주는 체력이다. 무릎을 굽히지 않고 앉아서 건드리거나, 어깨나 팔을 등 뒤로 뻗어 그 유연성을 측정할 수 있다. 운동을 할 때, 신체를 부드럽게 해주며 부상의 위험을 방지하는 역할을 수행한다. 또한 정적, 동적 상태에서 관절의 움직임, 근육의 굴곡과 탄력성 및 신장성 등에 의해 움직임을 조절하는 능력이다. 유연성은 정적 유연성과 동적 유연성으로 구

분되며, 정적 유연성은 정지 상태에서 몸의 움직임을 나타낼 때 부드러운 몸의 동작을 의미하며, 동적 유연성은 일정한 동작을 연속적으로 할 때 그 동작을 원활하게 수행할 수 있도록 하는 유연성이다(박숙자, 2008).

### 3) 근력·근지구력

근력이란 근육이나 근조직이 한번 수축 할 때 발휘할 수 있는 최대의 힘이다. 즉 근육이 한번에 최대로 낼 수 있는 힘을 뜻하며, 100kg의 무게를 한번에 들어 올리는 일시적인 힘이다. 근력은 근 수축에 필요한 근섬유의 수에 따라 결정된다. 근 수축에 필요한 근 섬유의 수가 많으면 근력이 강하고 적으면 근력이 약한 것이다. 근지구력은 근육운동을 지속적으로 유지하거나 반복할 수 있는 근육의 능력으로 근지구력이 좋은 사람은 많은 피로를 느끼지 않고 장시간 근육운동을 지속, 반복할 수 있다(안병철, 반기봉, 1993; 정성태, 전대원, 1994).

### 4) 심폐지구력

심폐지구력은 운동을 지속할 수 있는 운동지속능력을 의미한다. 즉, 산소를 근육에 공급하고 장시간 운동을 하고 난 후 생기는 노폐물을 제거하는 능력을 말한다. 또한 심폐지구력은 심장기능과 폐기능에 관한 산소섭취능력의 한계를 평가한 것으로 신체 여러 기관의 기능 및 영양상태, 근육기능, 대사기능, 내분비기능, 신장기능 등이 관계하고 있다. 이는 최대 산소 섭취량(max VO<sub>2</sub>)과 관련이 있는데, 이는 유산소성 과정에서 방출할 수 있는 에너지의 단위 시간치를 의미한다. 따라서 최대산소섭취량이 크면 운동을 지속적으로 더 많이 할 수 있다는 것을 의미한다(안병철, 반기봉, 1993; 김성수, 2006).

### 5) BMI

BMI는 체질량지수라고 하며, 비만도를 알아보는 가장 일반적인 방법으로 체중을 신장의 제곱으로 나누어 나타내는 값(kg/m<sup>2</sup>)이다. 학생체력평가(PAPS)의 기준에 의하면 5학년 남학생의 경우 14.5 이하는 마름, 14.6 ~ 21.6은 정상, 21.7 ~ 24.4는 과체중, 30이상은 고도비만으로 분류한다. 여학생의 경우 14.2 이하는 마름, 14.3 ~ 20.6은 정상, 20.7 ~ 23은 과체중, 23.1 ~ 29.9는 경도비만, 30 이상

은 고도비만으로 분류된다. 6학년 남학생의 경우 14.8 이하는 마름, 14.9 ~ 22.5는 정상, 22.6 ~ 24.9는 과체중, 25 ~ 29.9는 경도비만, 30이상은 고도비만으로 분류되며, 여학생은 14.6 이하는 마름, 14.7 ~ 21.4는 정상, 21.5 ~ 23.9는 과체중, 24 ~ 29.9는 경도비만, 30이상은 고도비만으로 분류된다(최예종 등, 2014; 류종식, 2015).

#### 나. 학생건강체력평가(PAPS)

PAPS(PAPS: physical activity promotion system)란 브랜드 명으로 학생건강체력평가제도를 말한다. 현행 초·중·고등학교 학생 체력장 제도를 전면적으로 개정한 새롭고 선진화된 체력 평가 시스템으로, 학생들의 건강체력과 비만, 그리고 선택적으로 심폐지구력 정밀평가와 심리검사인 자기신체평가, 자세평가와 같이 학생들의 신체활동과 관계된 종합적인 평가가 이루어지고 평가 결과를 토대로 신체활동처방이 주어지는 종합 평가시스템을 의미한다(서울대학교 스포츠과학연구소, 2009).

### 4. 신체적 자기효능감

Bandura(1997, 2001)의 이론에서 자기효능감은 특정영역에서 행동의 필수과정을 성공적으로 작용하기 위한 개별적 능력에 관여하는 정보를 중재하는 인지적 메커니즘이다. 그것은 동기, 정서, 행동에 영향을 준다고 이론화 되어있다. 작업 능력과 관련된 자기효능감은 광범위하게 연구되고 있으며, 인지된 과정과 신체적 수행 사이의 연결 관계로 설명된다. 수많은 연구는 자기효능감의 중요한 결정과 신체 활동의 결과라고 증명하고 있다(Colella, et. al., 2008).

자기효능감은 성공경험, 대리적 경험, 언어적 설득, 정서적 상태와 생리적 상태와 같은 네 가지 요소에 의해 영향을 받는다. 이 네 가지 요인들 중 가장 중요한

것은 성공경험이다. Bandura(1997)에 의하면, 효능감은 개인이나 집단의 성공능력에 대한 가장 강력한 증거로 성공경험은 효능감을 형성하고 실패는 효능감을 낮춘다(김의철, 박영신, 양계민, 1999; 표내숙, 한남익, 2002).

신체적 자기효능감(physical self-efficacy)이란 신체와 관련된 자신감이다. 자기효능감과 신체적 과제와 관련된 개인의 지각된 능력 수준을 의미하여 Ryckman, Robbins, Thomton, & Cantrill(1982)은 신체와 관련된 지각된 자신감으로써 신체적 자기효능감을 정의하고 신체적 자기표현자신감(physical self-presentation confidence)과 인지된 신체능력(perceived physical ability)으로 구분했다. 또한 Ryckman(1982)은 인지된 신체능력을 신체적 기술과제를 수행 할 수 있는 인지적 능력으로 정의하였고, 이들 기술을 표현하고 다른 사람들의 평가를 받을 수 있는 자신감의 수준을 자기표현 자신감이라고 정의하였다. 인지된 신체능력과 신체적 자기표현자신감은 개인에게 신체 능력에 대한 기대를 부여한다. 자신감이 좀 더 일반적인 상황에서 성공에 대한 믿음이라면, 신체적 자기효능감은 특정 상황에서 느끼는 자신감이라고 할 수 있다. 예를 들어, 축구를 잘 한다고 생각하는 학생이 있다면 축구에 대한 자신감이 높다고 할 수 있다. 그런데 다른 동작에 비해 드리블은 잘하지만, 슈팅이나 패스에 자신이 없다면 이 동작에 대한 신체적 자기효능감이 낮은 것이다(신정현, 2011).

신체적 자기효능감은 스포츠 참여에 따라 활동 중에 나타나는 것으로, 구체적 상황에서 의도하는 결과를 이끌어 내기 위해 필요한 행위를 잘 조작하고 수행할 수 있는 것에 대한 판단이라고 할 수 있으며, 이러한 자기효능감은 인간이 어떤 활동을 선택하고, 얼마만큼의 노력을 기울일 것이며, 어려움에 직면하여 그 행동을 얼마나 지속시킬 것인가에 대한 영향을 미친다(배병석, 2003).

신체적 자기효능감의 일반화에 대한 연구는 마라톤 영역에서 연구되었으며, 실험실 연구(Ryckman, 1982)도 이루어졌다. 이러한 연구를 통해 신체적 자기효능감의 일반화된 개념은 다른 과제 특성 자기효능감 척도보다 기술 수행을 정확히 예측하지 못한다는 것이 밝혀졌다. 따라서 그들은 스포츠와 신체활동을 위한 자기효능감을 보편적으로 측정하는 방법을 개발할 필요성이 있다고 제안하였다.

Ryckman(1982)은 신체적 자기효능감 척도(physical self-efficacy scale)라는 일반적 자기효능감 측정법을 개발했다. 신체적 자기효능감 척도는 수많은 과제 특

성 척도의 발달을 줄이고, 신체적 자기자신감을 측정하기 위한 신뢰성이 있는 도구로 사용하기 위해 고안된 것이다. 신체적 자기효능감 척도의 두 가지 하위척도는 인지된 신체능력 척도(perceived physical ability scale)와 신체적 자기표현자신감 척도(physical self-presentation confidence scale)이다. 인지된 신체능력 척도는 자신의 신체적 능력을 인지하고 있음을 측정하는 항목들로 구성되어 있으며, 신체적 자기표현자신감 척도는 그러한 기술을 보여줄 때에 개인적 자신감을 반영한 항목들로 구성되어 있다(문정철, 2007).

Gayton 등(1986)은 마라톤 선수들을 대상으로 한 연구에서 신체적 자기효능감에 대한 타당도를 연구했다. 33명의 마라톤 선수들에게 예측 도착 시간과 함께 신체적 자기효능감 척도에 대하여 연구한 결과 타당도는 신체적 자기효능감 점수와 예측된 도착 시간과의 상관관계에 따라 결정되었다. 신체적 자기효능감 점수는 도착 시간을 예측하는 것과 유의미한 상관이 있었으며, 예측 타당도도 신체적 자기효능감 점수와 실제 도착 시간의 상관관계에 의해 결정되었고 이들 점수는 실제 도착시간과 관련하여 유의미한 상관관계를 가진다. 이 같은 결과는 경쟁적 스포츠 상황에서 신체적 자기효능감척도의 타당도에 신뢰성을 부여했다. 하지만, 이 연구 역시 신체적 자기효능감과 인지된 신체능력과 마라톤 달리기 수행간에 유의미한 상관이 있었지만, 신체적 자기표현자신감과 상관이 없었다. 따라서 인지된 신체능력과 신체적 자기표현자신감에 다른 의미를 부여하여 확립시킨 Ryckman(1982)의 연구를 지지하며, 신체적 자기효능감의 수행을 예측할 수 있다(Gayton, et. al., 1986, p.30; 서선아, 2012, p.40에서 재인용).

## 5. 학교 행복감

강영하(2012)는 학교행복감을 학교에서 학생들이 사회와 개인의 발전에 기여할 수 있는 가치 있는 일이나 활동에 대한 인지적, 정의적 평가로 낮은 수준의 부정적 정서와 높은 수준의 긍정적 정서 그리고 높은 수준의 만족을 경험하는 상태로 정의한다.

## 가. 행복감

행복감은 사회와 개인의 발전에 기여할 수 있는 가치 있는 일이나 활동에 대한 인지적, 정의적 평가로 낮은 수준의 부정적 정서와 높은 수준의 긍정적 정서 그리고 높은 수준의 만족을 경험하는 상태라 할 수 있다. 이 정의에는 세 조건, 즉 행복감을 경험하기 위해서 충족되어야 하는 조건이 전제되어 있다. 첫째, 행복감은 사회나 개인의 발전에 기여할 수 있는 활동을 수행하는 과정이나 성취 했을 때 가지게 되는 경험이다. 둘째, 행복에는 부정적 정서 보다는 긍정적 정서, 즉 즐거움, 만족감, 행복감, 자존감, 애정감, 고양감, 환희감이 경험되는 상태이다. 마지막으로 행복은 인지적으로 자기, 가족, 건강, 직업, 여가, 재정상태 및 소속집단의 영역에서 과거와 현재의 삶에 만족하고, 미래의 삶에 대해 낙관적 태도를 가지면서 정체되지 않고 발전적 변화를 추구하고 중요한 타인의 견해를 고려하면서 삶을 영위하고 있다고 판단될 때 경험된다(강영하, 2012).

또한, 행복감이란 즐거움이 극대화되고 고통이 최소화되는 것으로 주관적 행복감이 오래 지속되는 상태를 말한다. 주관적 행복감은(subjective well-being) 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타는 긍정적인 인지적-정서적 상태이다. 신체활동과 관련하여 행복감은 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나가 쾌락적 즐거움(hedonic enjoyment)이라고 할 수 있다. 즉, 욕구 충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 만족감 등이다(조필환, 김성모, 2013).

## 나. 행복의 요소

1) 행복 : Argyle(2001)은 행복을 기쁜 느낌, 해방감, 자기 자신감을 의미한다고 하였다. 행복은 다른 형태로 존재하는데, 행복의 한 종류는 가장 높은 수준의 흥분감을 동반한다. 이 상태의 사람들은 기쁜 목소리, 흥분된 사회적 사건들에 의해 행복해지며, 또 다른 경우 사람들은 차분하고 인간적인 활동을 즐기며 행복해 할 것이다.

2) 만족감 : 만족감은 행복의 또 다른 부분이다. 만족감에 효과적인 부분은 만

족감에 판단에 대한 정신적 평가이며, 현재나 과거에 그 활동을 수행하는 태도이다. 만족감 수준은 인간이 만드는 문제나 목표에 대한 생각의 태도에서 형성된다. 반면, 목표를 찾아낼 수 없는 무능력한 사람은 불만족으로 변해간다 (Talebzadeh, Samkan, 2011).

#### 다. 학교 행복감의 구성요인

행복감의 구성요인을 밝히려는 많은 연구들은 대학생이나 성인 등을 대상으로 이루어져 왔으나 근래에 초등학생 대상의 연구들이 이루어지고 있다. 이정화(2005)는 초등학생의 행복감 구성요인을 확인하였는데, 확인된 요인은 가정환경, 자기 존중감, 대인관계와 능력요인 이었다. 암묵적 접근을 통하여 초등학생의 행복감 구성요인을 밝힌 강영하(2008)의 연구에서는 가정환경, 자기 존중감, 친구 관계, 낙관주의가 확인되었다. 한편 Compton(2005)은 성인의 행복감 구성요인으로 자기 존중감, 대인관계, 지각된 통제감, 외향성을 제시하였다. 이런 연구결과들을 비교하면 세 연구 모두에서 자기 존중감과 대인관계가 확인되었으나 지각된 통제감과 외향성은 이정화의 연구와 강영하의 연구에서 확인되지 않았다. 이 연구결과들은 성인의 행복감 구성요인과 초등학생의 행복감의 구성요인은 다를 수 있다는 것을 시사하고 있다(강영하, 2012).

국내 학교 행복 검사 및 학교 교육행복 지수에 관한 연구 결과는 김종백과 김태은(2008)이 전국 10개의 중학교 학생을 대상으로 실시한 학교 행복 검사 도구 연구, 강영하(2012)가 실시한 초등학생의 학교행복감 구성 요인 탐색이 있다. 초등학생의 학교행복감 구성요인에 관한 연구에서는 낙천주의, 친구 관계에 대한 긍정적 지각, 자기 존중감, 배려심, 그리고 교사 관계에 대한 긍정적 지각의 5요인이 추출되었으며, 초등학생들이 생각하는 학교행복감은 무엇인지, 어떤 요인들로 구성되어 있다고 생각하는지를 확인하는 연구가 실시되었다(강영하, 2012).

## 6. 선행연구 고찰

본 연구의 선행연구는 달리기 운동과 줄넘기 운동 그리고 신체적 자기효능감과 학교행복감과 관련된 연구를 토대로 하였다. 특히, 기초체력 및 건강체력과 관련된 연구를 중심으로 살펴보았고, 운동과 연관된 신체적 자기효능감 및 학교행복감과 관련이 있는 선행연구를 대상으로 분석하였다.

김성구(2013)는 줄넘기 운동 프로그램이 초등학교 학생의 건강체력에 미치는 영향을 알아보기 위해 12주간 줄넘기 운동 프로그램 실시하였다. 그 결과, 심폐지구력, 근력, 순발력에서 기록 향상은 보였으나, 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났지만, 유연성과 체질량지수(BMI) 기록은 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한, 줄넘기 운동이 여자 초등학교 학생의 건강체력과 골밀도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 김주영(2015)은 12주 동안의 줄넘기 운동을 실시한 결과, 5, 6학년 여학생들의 심폐지구력, 유연성, 근력, 근지구력, 체지방률 개선에 큰 도움이 되었으며, 12주 동안의 실험기간 동안 비교집단은 건강체력의 모든 부분에서는 거의 변화가 없어 유의미한 차이가 없었으나, 운동집단에서는 건강체력의 모든 요소에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

문정철(2007)은 초등 체육수업에서 체력보강운동 프로그램 적용을 통한 기초체력 및 신체적 자기효능감의 변화를 알아보기 위해 실시한 체력보강운동 프로그램을 실시하였다. 그 결과, 유연성, 순발력, 근지구력, 전신지구력에서 실험집단이 통제집단 보다 많은 기록향상을 가져왔으며, 신체적 자기효능감에서는 신체적 자기표현자신감이 유의미한 차이가 없었으나, 전체적인 신체적 자기효능감에서는 실험집단이 통제집단에 비해 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 그리고 달리기 운동 프로그램이 초등학교 학생의 건강체력과 학업성취에 미치는 영향을 연구한 임성균(2012)은 10주간 달리기 운동프로그램 실시 전·후 심폐지구력의 변화에서, 실험집단은 1000m 오래 달리기-걸기의 기록이 평균적으로 55.55초 정도가 감소되어 통제집단 간의 유의미한 차이가 나타났다는 연구결과를 얻었다.

장명숙(2004)은 음악줄넘기 운동이 초등학교 아동의 기초체력 향상에 미치는 영향을 연구하기 위하여, 8주간 음악줄넘기를 실시하였다. 그 결과, 음악줄넘기를 실시한 집단에서는 달리기 능력, 근력, 순발력, 심폐지구력, 유연성에서 유의

미한 변화가 있었으며, 이러한 변화를 음악 줄넘기 운동이 초등학생들의 기초체력 향상에 유의미한 변화가 있음을 시사한다.

조홍식(2008)은 줄넘기 운동이 초등학교 비만학생의 신체조성과 기초체력에 미치는 영향 알아보기 위해, 비만 초등학생의 줄넘기 운동을 실시하였다. 줄넘기 운동 실시 전·후 간 기초체력은 50m 달리기, 윗몸 앞으로 굽히기, 윗몸일으키기, 1000m 오래 달리기등 모든 영역에서 줄넘기 운동 전후 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 최순보(2003)는 12주간 건강달리기 운동을 실시한 결과, 12주간의 건강 달리기가 학생의 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 체지방률의 변화에 있어서 비교집단과 비교해 볼 때 유의미한 차이가 나타났다.

최은자(2007)는 줄넘기 운동이 초등학교 학생의 기초체력 향상에 미치는 영향을 알아보기 위해, 남자 초등학생 30명을 대상으로 8주간 줄넘기 운동을 실시하였다. 그 결과 민첩성, 근지구력, 유연성, 지구력 향상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 아침 건강달리기가 초등학생의 기초체력 및 체성분에 미치는 영향을 연구한 한진수(2009)는 실험군과 비교군의 체력 검사에서 달리기, 윗몸 일으키기, 제자리멀리뛰기, 오래 달리기에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다고 한다.

김진아(2012)는 초등학생 방과 후 음악줄넘기 참여가 심리적 행복감과 학교생활만족에 미치는 영향에 대한 연구에서, 3개월 간의 음악줄넘기 참여 집단은 즐거움, 자신감, 행복감으로 구성된 심리적 행복감이 높게 나타났으며, 교사관계, 교우관계, 학습활동, 규칙준수, 행사참여로 구성된 학교생활만족도가 높게 나타났다. 또한, 박문현(2015)은 초등학생의 운동참여에 따른 신체적 자기개념, 자아탄력성 및 행복감의 관계를 알아보기 위한 연구에서, 주당'4회 이상' 운동참여를 한 집단의 평균값이 신체적 자기개념에서는 유연함을 제외한 모든 요인에서 높게 나타났으며, 행복감에서도 가정환경을 제외한 모든 요인에서 평균값이 높게 나타났다.

서선아(2012)는 초등학생의 태권도 수련이 자아존중감, 신체적 자기효능감, 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위한 연구에서, 태권도 참여 유무에 따른 신체적 자기효능감은 참여자가 비참여자보다 평균값도 높으며 유의미한 차이가 나타났다.

오현주(2014)는 8주간 줄넘기 운동이 중학생들의 신체 조성 및 기초체력에 미치는 영향을 알아보기 위해, 여자 중학생을 대상으로 8주간 줄넘기 운동을 실시하였다. 그 결과, 근력 및 근지구력, 심폐지구력, 민첩성 향상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 방과 후 체육특지적성활동이 중·고등학생들의 신체적 자기효능감과 학교생활만족도에 미치는 영향을 연구한 신정현(2011)에 의하면 방과 후 체육특기적성 활동에 참여자와 비참여자에 따른 분석 결과 전반적인 신체적 자기효능감과 하위요인별 인지된 신체능력, 신체적 자기표현자신감에 유의미한 차이가 나타났고, 전반적인 학교생활만족도와 하위요인별 학교생활만족, 수업 만족, 교사 만족, 교우 만족에 대해 유의미한 차이가 나타났다.

안혜진(2014)은 학교스포츠클럽 활동이 초등학생의 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 미치는 영향을 연구한 결과, 학교스포츠클럽 활동에 참여한 학생이 비참여 학생에 비해 신체적 자기효능감이 높게 나타났으며, 또한 학교행복감에서도 참여 학생의 친구 관계, 자기존중감, 배려심이 비참여 학생보다 높게 나타났다. 특히 구기 종목에 참가한 학생들이 더 높은 신체적 자기효능감과 학교 행복감이 나타났다. 또한, 초등학생의 실외 전래놀이 활동이 신체적 자기표현감에 미치는 영향을 연구한 장효진(2009)에 의하면 실외 전래놀이 활동에 참여한 학생들의 신체적 자기효능감은 발달했고, 특히 하위 영역인 인지된 신체능력의 발달에 긍정적인 영향을 미쳤다는 연구결과를 얻었다.

조필환, 김성모(2013)은 초등학교 아동의 스포츠 참여에 따른 정서 및 행복감을 연구한 결과, 스포츠 활동에 참여한 초등학교 아동들이 참여하지 않은 아동에 비해 행복감과 긍정적 정서에서 높게 나타났고, 부정적 정서에서는 낮게 나타났다. 이는 초등학생의 스포츠 참여가 긍정적 정서를 강화하고, 부정적 정서를 완화시켜주며 행복감을 증가시켜주는 수단이 되는 것을 보여주는 것이다.

피길연(2012)은 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족의 관계를 연구한 결과, 학교체육활동에 참가한 청소년의 신체적 자기개념이 높을수록 학교생활만족도 및 심리적 행복감도 높게 나타났다. 또한, 여자 고등학생의 운동 몰입과 학교행복감의 관계에서 신체적 자기효능감의 매개효과를 연구한 현준오(2013)에 의하면 운동 몰입이 높을수록 신체적 자기효능감은 높아지며, 학교행복감도 높은 것으로 나타났다. 즉, 운동을 할수록 신체적

자기효능감과 학교행복감이 높아짐을 의미하는 것이다.

선행연구들을 종합해보면 여러 가지 운동들은 학생들의 건강체력 및 신체적 자기효능감, 그리고 학교행복감에 많은 영향을 미치는 것으로 사료된다. 하지만, 모든 연구결과에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타난 것이 아니라, 종목과 항목마다 조금씩은 다른 결과가 나타났다. 비슷한 줄넘기 운동을 하였지만, 향상된 체력요소는 달랐으며, 향상된 심리적 요인 또한 달랐다. 이는 환경적인 요소 및 운동방법에 따라 연구결과가 다를 수 있다는 것을 시사한다. 그렇지만, 여러 가지 운동 및 스포츠 활동에 참가한 학생은 대부분이 긍정적으로 변화했다는 공통적인 결론이 도출 되었다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

제주특별자치도 J시 소재 I초등학교 6학년 학생들을 대상으로 2개 학급을 임의 선정하여 비교 연구하였으며 구체적인 내용은 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구대상

구분	학년	성(Sex)		신장(cm)		몸무게(kg)		나이(Age)
		남	여	M	SD	M	SD	
실험집단	6학년	남	14	151.72	7.80	45.45	11.15	13
		여	15	151.28	7.04	44.2	8.47	
통제집단	6학년	남	14	152.56	8.06	52.35	16.19	13
		여	15	150.61	5.62	44.23	7.99	
계		58						

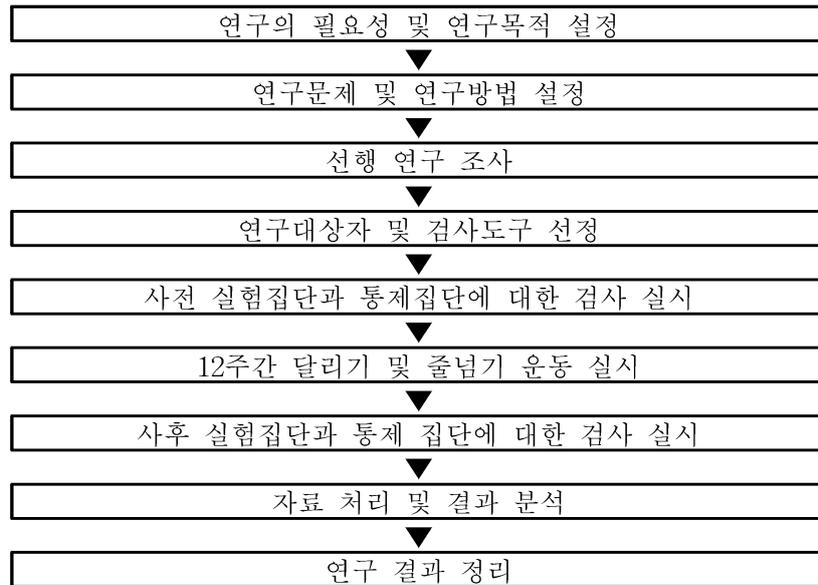
<표 Ⅲ-1>에서 보는 바와 같이 실험집단은 남학생 14명, 여학생 15명 모두 29명이 참가하였고, 통제집단은 남학생 14명, 여학생 15명 모두 29명으로 구성되어 있다.

실험집단의 학생들은 2015년 5월 9일 부터 2015년 7월 9일까지 12주간 달리기 운동과 줄넘기 운동을 실시하였고, 통제집단은 일상적인 학교생활을 하도록 하였다.

실험집단, 통제집단 나이는 모두 13세로 동일하며, 신장도 두 집단 모두 유사한 형태를 보이고 있다. 또한 실험집단과 통제집단 여학생들의 몸무게도 두 집단 모두 유사하지만, 남학생들의 몸무게는 두 집단 간 약간의 차이를 보이고 있다.

## 2. 연구절차

연구절차는 [그림 Ⅲ-1]과 같이 실시하였다.



[그림 Ⅲ-1] 연구절차

## 3. 실험방법 및 연구도구

### 가. 실험방법

#### 1) 달리기 운동 방법

주 3회로 12주간 하루 20~25분 정도씩 주마다 목표 거리 및 목표시간을 달리 하여 실시하였으며, 달리기 프로그램은 Cooper(1985)가 제시한 Cooper point System을 최순보(2003)가 사용한 것을 연구자가 수정·보완하여 실시하였다. 달

리기 운동 방법은 <표 III-2> 같으며, 달리기 운동을 수행하는데 있어서 다음과 같은 일반적인 준수사항을 지키도록 하였다.

- 1) 몸의 자세는 지면과 수직이 되도록 하고, 다리는 보폭을 크게 하는 것이 좋으며, 시선은 18~20m 전방을 향하도록 한다.
- 2) 달리기 운동을 하는데 있어서 손, 발, 어깨 등에 힘을 빼고 자연스럽게 동작을 하도록 하였으며, 경쟁보다 자신의 체력에 맞도록 운동을 실시했다.
- 3) 운동 수행이 목표시간에 미치지 못할 경우에는 점차적으로 시간을 줄여 나갈 수 있도록 노력하였다.
- 4) 달리기 운동 시작 전과 후에 스트레칭 및 준비운동과 정리운동을 실시하도록 했다(최순보, 2003).

<표 III-2> 달리기 운동 방법

운동 단계	주	운동거리	목표시간	준비·정리운동	운동 빈도
1단계	1~2주	1.6km	12분	5분	주3회
	3~4주	1.6km	10분	5분	주3회
2단계	5~6주	2.3km	16분	5분	주3회
	7~8주	2.3km	14분	5분	주3회
3단계	9~10주	2.8km	18분	5분	주3회
	11~12주	2.8km	16분	5분	주3회

## 2) 줄넘기 운동 방법

줄넘기 운동 프로그램은 성지만(2013)의 줄넘기 운동 프로그램을 연구자가 수정·보완하여 12주간 주 5회의 빈도로 20~25분간 실시하였다. 줄넘기 운동량은 3단계로 나누어 1단계에서는 분당 80~110회까지, 지속시간은 2분부터 4분까지 횟수와 지속시간을 안배하여 운동량을 점차적으로 증가시키면서 실시하였다. 구체적인 줄넘기 운동 시간과 내용은 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 줄넘기 운동 방법

운동단계	운동기간	분당 줄넘기횟수	운동내용	운동시간		
				시 간	휴 식	횟 수
준비운동	1~12주		8자 마라톤		3분	
1단계	1~4주	80~90	한번 뛰고 한번 넘기	2분	2분	3회
2단계	5~8주	90~100	한번 뛰고 한번 넘기	3분	2분	2회
3단계	9~12주	100~110	한번 뛰고 한번 넘기	4분	2분	2회
정리운동	1~12주		스트레칭		3분	

## 나. 연구도구

### 1) 체력 측정방법

<표 III-4> 체력 측정 방법

측정 종목	측정방법	측정기구
오래달 리가-걸 기	가) 초등학교 5~6학년 학생 : 남녀 구분없이 1,000M 나) 정해진 트랙을 벗어나지 않으면서 정해진 거리를 완주한다. 다) 달리는 도중에 걷는 것도 허용한다. 라) 잘못된 주행이 확인되면 매 회마다 파울로 기록한다. 마) 분·초 단위까지 기록하되, 0.1초 단위에서 버림하여 기록한다.(다만, 파울 1회당 5초씩 추가하여 기록한다.)	초시계 CASIO HS-60W
앉아윗 몸앞으 로굽히 기	가) 신발을 벗고 실시자의 두 발 사이가 5cm를 넘지 않게 두 발바닥이 측 정기 전면에 완전히 닿도록 무릎을 펴고 앉는다. 나) 한 손을 다른 한 손 위에 올려 양손이 겹치게 하고 윗몸을 앞으로 굽 히면서 고개를 숙이고 측정기 위의 눈금쪽으로 뺏는다. 다) 검사대상자가 무릎이 올라오지 않게 굽힌 자세를 2초 이상 유지한다. 라) 양 손의 손가락 끝이 멈춘 지점의 눈금을 측정한다. 마) 2회 실시하여 0.1cm 단위까지 기록하며, 평가는 높은 기록으로 한다.	좌전굴 측정기

<표 III-4> 계속

약력	가) 편안한 자세로 발을 바닥에 평평하게 붙이고 양 다리는 어깨 너비만큼 벌려서 직립자세를 취한다.	디지털
	나) 검사대상자는 약력계를 자신의 손에 맞도록 폭을 조절하고, 손가락 제2관절이 직각이 되도록 약력계를 잡는다.	약력계 LAMSEN
	다) 오른 쪽, 왼쪽을 2회씩 측정하고 기록한다.	KS-301
	라) 2회 측정은 0.1kg 단위까지 기록하며, 최고 높은 기록을 기록한다.	
50m 달리기	가) 코스는 직선주로가 되어야 하며, 부정출발을 한 경우 주의를 주고 다시 출발 한다.	초시계 CASIO
	나) 0.01초 단위까지 기록한다.	HS-60W
BMI	가) 체지방측정기가 없는 경우에 체질량지수(BMI, Body Mass Index : kg/m <sup>2</sup> ) 키와 체중 값을 계산한다.	
	나) 키 측정	GMF-1000
	(1) 신발을 벗은 상태에서 발꿈치를 붙인다.	디지털
	(2) 등·엉덩이 및 발꿈치를 측정대에 붙인다.	신체
	(3) 똑바로 서서 두팔을 몸 옆에 자연스럽게 붙인다.	측정기
	(4) 눈과 귀는 수평인 상태를 유지한다.	
(5) 검사자는 검사대상자의 발바닥부터 머리끝까지 높이를 측정한다.		
	다) 몸무게는 옷을 입고 측정한 경우 옷의 무게를 빼야 한다.	

## 2) 설문지 구성

설문지 구성은 신체적 자기효능감 8개 문항과 학교행복감 14개 문항으로 구성하였다.

### 가) 신체적 자기효능감

신체적 자기효능감의 측정도구는 Ryckman(1982)에 의해 제작된 것을 홍선옥(1995)이 변안한 검사지를 토대로 서선아(2012)가 구성한 것을 연구자가 수정·보완하여 사용하였으며, 구체적으로 살펴보면 신체적 자기효능감 검사 내용과 문항구성은 <표 III-5>와 같다.

<표 III-5> 신체적 자기효능감 검사의 문항구성과 문항 수

문항구성	문항번호	문항수
인지된 신체능력	1, (2), (3), (5), (7)	5
신체적 자기표현자신감	(4), (6), (8)	3

( )은 역채점 문항

신체적 기술과제를 잘 수행 할 수 있는지 알아보기 위한 인지된 신체능력 5문항과 신체적 기술을 표현하고 타인의 평가를 받을 수 있는 자신감의 수준을 알아보기 위한 신체적 자기표현 자신감 3문항, 총 8문항을 사용하였으며, 검사문항은 5단계 Likert 평정척도를 이용하였다. '매우 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다'를 5점으로 채점한다. 각각의 세부문항에 응답한 값들의 평균으로 분석하였다.

나) 학교행복감

학교행복감 측정도구는 강영하(2012)가 탐색한 초등학생의 학교 행복감 구성요인 중 안혜진(2014)이 선택하여 구성한 것을 연구자가 수정·보완하여 사용하였고, 구체적으로 살펴보면 검사내용과 문항 구성은 <표 III-6>과 같다. 친구와의 관계가 긍정적임을 의미하는 친구 관계에 대한 긍정적 지각 5문항, 교사와의 관계가 긍정적임을 의미하는 교사관계에 대한 긍정적 지각 5문항, 상대방을 배려하는 마음을 뜻하는 배려심 4문항, 총 14문항을 사용하였으며, 검사 문항은 5단계 Likert 평정 척도를 사용하였다. '매우 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다'를 5점으로 채점한다. 각각의 세부문항에 응답한 값들의 평균으로 분석하였다.

<표 III-6> 학교행복감 검사의 문항구성과 문항 수

문항구성	문항번호	문항수
친구 관계에 대한 긍정적 지각	4, 7, 9, 11, 14	5
교사 관계에 대한 긍정적 지각	1, 2, 5, 8, 12	5
배려심	3, 6, 10, 13	4

### 3) 설문절차

본 연구를 위해 제주특별자치도 J시에 위치한 I 초등학교 학생 및 교사에게 동의를 구한 후, 직접 설문조사를 하였다. 학생들에게 본 설문의 목적과 작성 방법을 설명한 후 설문지를 배포하였다. 자기기입식 방법으로 약 15분에 걸쳐 작성된 설문지는 설문 즉시 연구자가 수거 하였다.

### 4) 설문지의 타당도

#### (1) 신체적 자기효능감에 대한 요인분석

<표 III-7> 신체적 자기효능감에 대한 요인분석

문항	Component	
	인지된 신체능력	신체적 자기표현자신감
a3	.921	.072
a7	.895	.160
a1	.880	.190
a2	.843	.205
a5	.768	.297
a6	.053	.904
a8	.150	.786
a4	.393	.716
고유치	4.533	1.517
분산(%)	56.665	18.961
누적(%)	56.665	75.625

KMO = .796 Bartlett  $\chi^2 = 156.13$  ( $p < .001$ )

본 연구에서 요인분석 결과 신체적 자기효능감은 인지된 신체능력, 신체적 자기표현자신감으로 분류되어 총 2개의 하위요인으로 분류되었다. 설문지의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인 분석(exploratory factor analysis)과 주성분 분석(principal component analysis)를 실시하였으며, 지정된 고유치(1.0) 이상의 값을 갖는 요인만을 추출하였다. 요인회전과 관련하여 직교회전방식인 베리맥스(varimax)회전을 실시하였으며, 그 결과는 <표Ⅲ-7>과 같이 나타났다. 신체적 자기효능감 8문항에서 2개의 하위 요인이 추출되었으며, 이는 전체 변량의 약 75.625%를 설명한다. 하위 요인별로 요인부하량(factor loading)을 살펴보면 인지된 신체능력은 .768 ~ .921, 신체적 자기표현자신감은 .716 ~ .904로 각 요인 부하량 .40을 기준으로 하였을 때 타당한 것으로 나타났다.

(2) 학교행복감에 대한 요인분석

<표 Ⅲ-8> 학교행복감에 대한 요인분석

문항	Component		배려심
	친구 관계에 대한 긍정적 지각	교사 관계에 대한 긍정적 지각	
b7	.931	-.163	.172
b4	.880	.181	.205
b14	.861	.267	.238
b11	.833	.259	.111
b9	.693	.577	.199
b1	-.004	.823	.153
b2	.070	.766	.040
b8	.231	.746	.197
b12	.336	.668	.389
b5	.444	.585	.266
b10	.229	-.031	.753
b3	.099	.208	.661
b6	.091	.451	.661
b13	.472	.298	.603
고유치	6.763	2.071	1.129
분산(%)	48.309	14.796	8.061
누적(%)	48.309	63.106	71.167

KMO = .741 Bartlett  $\chi^2 = 281.08(p < .001)$

본 연구에서 요인분석 결과 학교행복감은 친구관계에 대한 긍정적 지각, 교사관계에 대한 긍정적 지각, 배려심으로 분류되어 총 3개의 하위 요인으로 분류되었다. 설문지의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인 분석(exploratory factor analysis)과 주성분분석(principal component analysis)을 실시하였으며, 지정된 고유치(1.0) 이상의 값을 갖는 요인만을 추출하였다. 요인회전과 관련하여 직교회전방식인 베리맥스(varimax)회전을 실시하였으며, 그 결과는 <표Ⅲ-8>과 같이 나타났다. 학교행복감 14문항에서 3개의 하위요인이 추출되었으며, 이는 전체 변량의 약 71.167%를 설명한다. 하위요인별로 요인부하량(factor loading)을 살펴보면 친구관계에 대한 긍정적 지각은 .693 ~ .931, 교사관계에 대한 긍정적 지각은 .585 ~ .823, 배려심은 .603 ~ .753으로 각 요인부하량 .40을 기준으로 하였을 때 타당한 것으로 나타났다.

#### 5) 설문지의 신뢰도

본 연구에서 사용한 설문지의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  계수로 산출하였다. Cronbach's  $\alpha$  계수 검사는 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항 내적 합치도를 구하는 신뢰도 검사 방법 중 하나이다. Cronbach's  $\alpha$  값은 0 ~ 1 사이의 값을 가지며, 일반적인 경우  $\alpha = .70$  이상이면 신뢰할 수 있다.

#### 가) 신체적 자기효능감의 신뢰도 분석

<표 Ⅲ-9> 신체적 자기효능감 신뢰도 계수

요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
인지된 신체능력	1, (2), (3), (5), (7)	5	.926
신체적 자기표현자신감	(4), (6), (8)	3	.770

#### ( )은 역채점 문항

<표 Ⅲ-9>의 자료처럼 신뢰도 분석 결과를 신체적 자기효능감 하위요인인 인지된 신체능력은 .926, 신체적 자기표현자신감은 .741로 나타나 신뢰할 수 있다.

## 나) 학교행복감 신뢰도 분석

<표 III-10> 학교행복감 신뢰도 계수

문항구성	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
친구 관계에 대한 긍정적 지각	4, 7, 9, 11, 14	5	.845
교사 관계에 대한 긍정적 지각	1, 2, 5, 8, 12	5	.934
배려심	3, 6, 10, 13	4	.734

<표 III-10>의 자료처럼 신뢰도 분석 결과는 학교행복감의 하위요인인 친구 관계에 대한 긍정적 지각은 .845, 교사 관계에 대한 긍정적 지각은 .934, 배려심은 .734로 나타나 신뢰할 수 있다.

## 4. 자료분석 및 처리방법

본 연구는 달리기 운동과 줄넘기 운동이 초등학생의 체력과 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 측정도구로 체력 기록과 설문지를 사용하였다. 설문지의 문항은 신체적 자기효능감 8문항, 학교행복감 14문항이며, 신뢰성이 없거나 자료에 불성실한 응답의 자료는 분석대상에서 제외시키고, 분석 가능하고 유용한 자료를 SPSS 18.0 통계 프로그램을 사용하여 자료를 처리하였다.

문항의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 탐색적 요인 분석(exploratory factor analysis)과 주성분분석(principal component analysis)을 실시하였으며, 하위요인별 내적 일관성 계수 Cronbach's  $\alpha$  검사를 실시하였다.

평균과 표준편차를 산출하기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 사용하였으며, 집단과 시기를 독립변인으로 하는 이원변량분석(two-way ANOVA)을 실시하였다. 모든 분석에서 유의확률은 유의수준  $\alpha = .05$  이하의 기준에서 처리하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 체력

<표 IV-1> 체력 사전·사후 평균과 표준편차

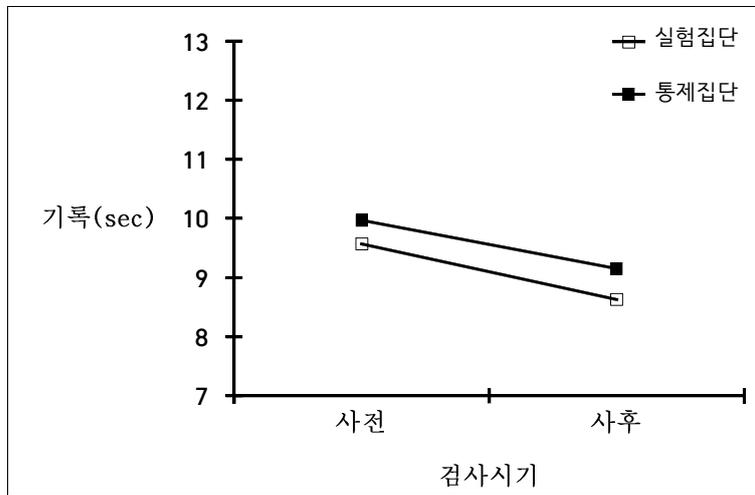
체력		실험집단(n=29)		통제집단(n=29)	
		M	SD	M	SD
50m 달리기(sec)	사전	9.57	1.09	9.97	1.00
	사후	8.63	0.79	9.15	0.88
앞아랫몸 앞으로 굽히기(cm)	사전	11.17	5.63	6.93	7.13
	사후	12.86	5.20	4.89	6.98
약력(kg)	사전	21.26	5.16	18.42	5.07
	사후	22.56	5.11	18.40	4.89
1,000m 오래달리기-걸기(sec)	사전	376.13	68.64	407.27	87.50
	사후	327.93	53.10	390.62	70.83
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	사전	19.41	2.94	20.83	4.37
	사후	19.03	2.71	20.86	4.37

<표 IV-2> 50m 달리기 기록 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	8.31	8.31	5.05*
피험자	56	7.19	.15	
시기	1	21.82	21.82	145.58***
집단×시기	1	.014	.014	.003
오차	56	92.23	1.647	

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

<표 IV-2>의 50m 달리기 기록 분산분석 결과, 집단 간 유의한 차이( $p < .05$ )가 나타났고, 시기 간 유의한 차이( $p < .001$ )가 나타났다. 하지만 상호작용 효과는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. [그림 IV-1]의 50m 달리기 기록변화를 살펴보면, 평균적으로 사전 검사의 기록보다 사후 검사 기록이 유의미하게 향상된 것으로 나타났다.



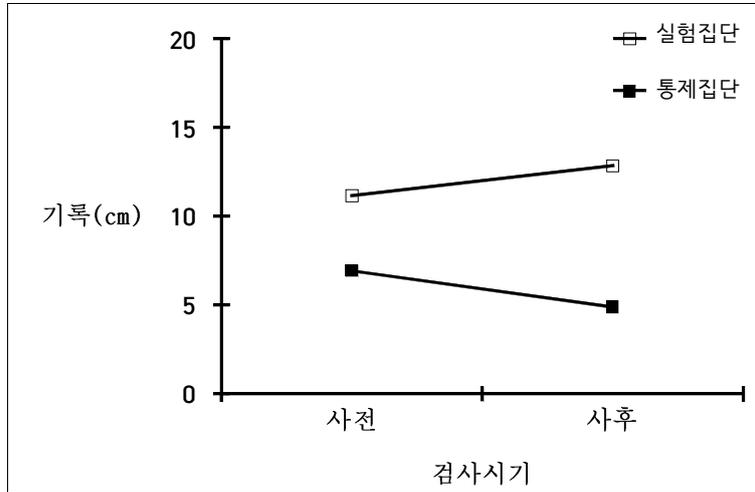
[그림 IV-1] 50m 달리기 사전·사후 기록 변화

<표 IV-3> 앉아 윗몸 굽히기 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	1080.3	1080.3	14.78*
피험자	56	343.5	6.13	
시기	1	.86	.86	.14
집단×시기	1	100.55	100.55	16.38***
오차	56	4092.5	73.08	

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

<표 IV-3>의 앉아 윗몸 굽히기 분산분석 결과, 집단 간 유의한 차이( $p < .05$ )가 나타났으나 시기 간 유의한 차이는 나타나지 않았다. 그리고 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 차이( $p < .001$ )가 있는 것으로 나타났다. 사전 검사에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나 사후 검사에서 실험집단의 윗몸 앞으로 굽히기 기록이 더 향상된 것으로 나타났다. 또한 상호작용 효과와 [그림 IV-2]의 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 기록변화에서 볼 수 있듯이 통제집단에 비해 실험집단의 기록향상의 변화가 유의한 것으로 나타났다.



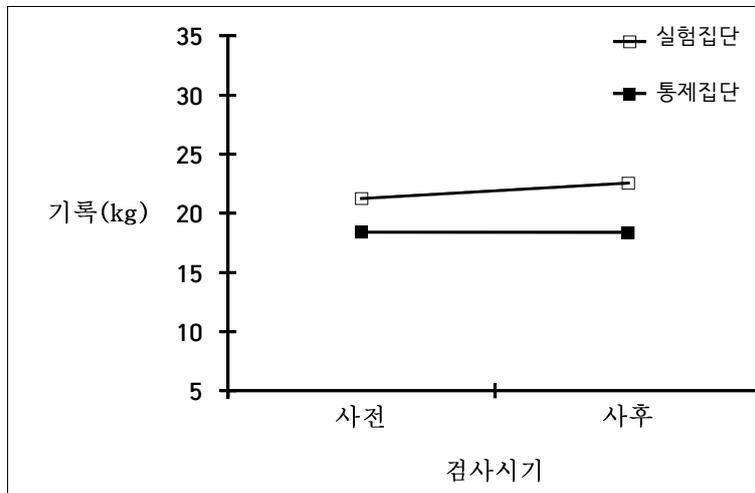
[그림IV-2] 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 사전·사후 기록 변화

<표 IV-4> 악력 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	355.9	355.9	6.96*
피험자	56	7.56	.135	
시기	1	11.93	11.93	88.36***
집단×시기	1	12.58	12.58	93.17***
오차	56	2862.6	51.1	

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

<표 IV-4>의 악력 분산분석 결과, 집단 간( $p < .05$ ), 시기 간 유의한 차이 ( $p < .001$ )가 나타났으며 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 차이( $p < .001$ )가 있는 것으로 나타났다. 사전 검사에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나 사후 검사에서 실험집단의 악력이 더 향상된 것으로 나타났다. 또한 상호작용 효과와 [그림IV-3]의 악력 기록 변화에서 볼 수 있듯이 통제집단에 비해 달리기 실험집단의 기록변화가 유의한 것으로 나타났다.



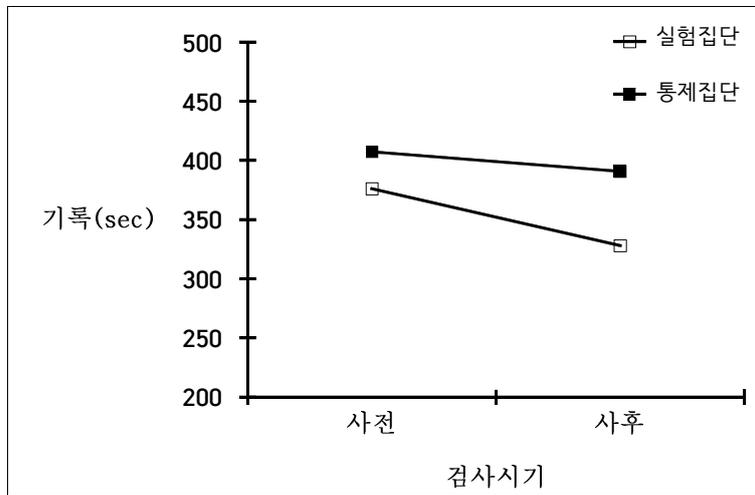
[그림 IV-3] 악력 사전·사후 기록 변화

<표 IV-5> 1.000m 오래달리기-걷기 기록 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	63826.2	63826.1	6.89*
피험자	56	47507.6	848.3	
시기	1	30501.3	30501.3	35.95***
집단×시기	1	7217.4	7217.4	8.50**
오차	56	518262.3	9254.6	

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

<표 IV-5>의 1,000m 기록 분산분석 결과, 집단 간( $p < .05$ ), 시기 간 유의한 차이( $p < .001$ )가 나타났으며 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 차이( $p < .01$ )가 있는 것으로 나타났다. 사전 검사에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나 사후 검사에서 실험집단의 기록이 더 향상된 것으로 나타났다. 또한 [그림 IV-4]의 1000m 오래달리기-걷기 기록 변화에서 알 수 있듯이 통제집단에 비해 실험집단의 기록 변화가 사전검사보다 사후검사에서 유의하게 향상된 것으로 나타났다.



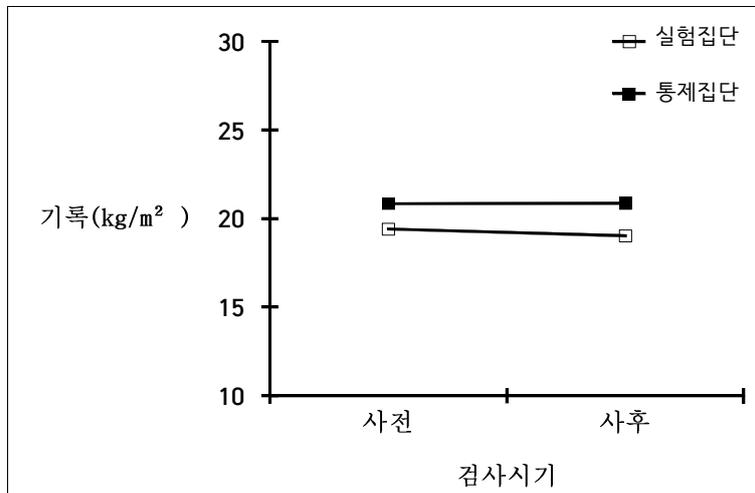
[그림 IV-4] 1000m 오래달리기-걷기 사전·사후 기록 변화

<표 IV-6> BMI 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	76.33	76.33	2.82
피험자	56	5.50	.09	
시기	1	.91	.91	9.31**
집단×시기	1	1.18	1.18	12.01**
오차	56	1513.7	27.03	

\*\* $p < .01$

<표 IV-6>의 BMI 분산분석 결과, 집단 간 차이가 나타나지 않았으나 시기 간 유의한 차이( $p < .01$ )가 나타났으며 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 차이( $p < .01$ )가 있는 것으로 나타났다. 실험집단이 사후검사에서 향상을 보이고 있으나 집단 간 차이는 없는 것으로 나타났다. 그러나 상호작용 효과와 [그림 IV-5]에서 볼 수 있듯이 통제집단에 비해 실험집단의 BMI의 변화가 유의하게 향상된 것으로 나타났다.



[그림 IV-5] BMI 사전·사후 기록 변화

## 2. 신체적 자기효능감

<표 IV-7> 신체적 자기효능감 사전·사후 평균과 표준편차

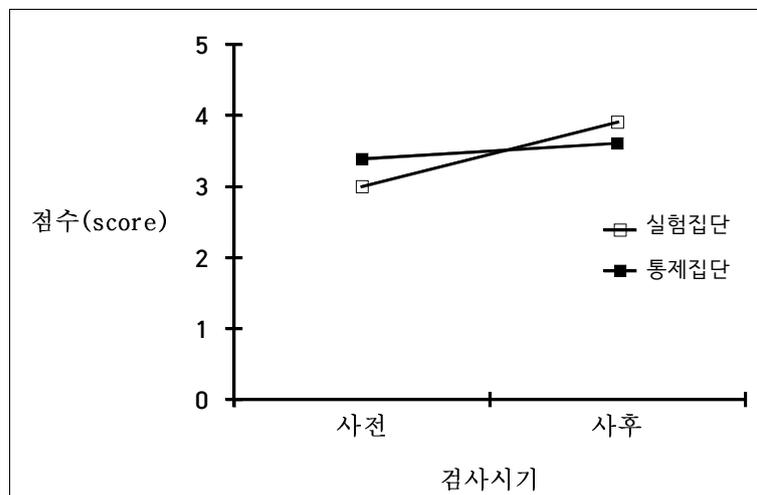
신체적 자기효능감		실험집단(n=29)		통제집단(n=29)	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
인지된 신체능력	사전	3.00	0.88	3.39	1.06
	사후	3.91	0.59	3.61	1.03
신체적 자기표현자신감	사전	2.63	0.76	3.01	1.06
	사후	3.45	0.77	3.48	0.81
신체적 자기 효능감	사전	2.81	0.68	3.20	0.90
	사후	3.68	0.59	3.54	0.86

<표 IV-8> 인지된 신체능력 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	.50	.50	.057
피험자	56	44.67	.79	
시기	1	9.27	9.27	11.62**
집단×시기	1	3.44	3.44	4.32*
오차	56	48.79	.87	

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

<표 IV-8>의 인지된 신체능력 분산분석 결과, 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나 시기 간 유의한 차이( $p < .01$ )가 나타났으며 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 차이( $p < .05$ )가 있는 것으로 나타났다. 사후 검사에서 실험집단이 통제집단 보다 인지된 신체능력 점수가 더 높은 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다. 또한 상호작용 효과와 [그림 IV-6]에서 볼 수 있듯이 통제집단에 비해 실험집단의 인지된 신체능력 점수가 유의하게 향상되었다.



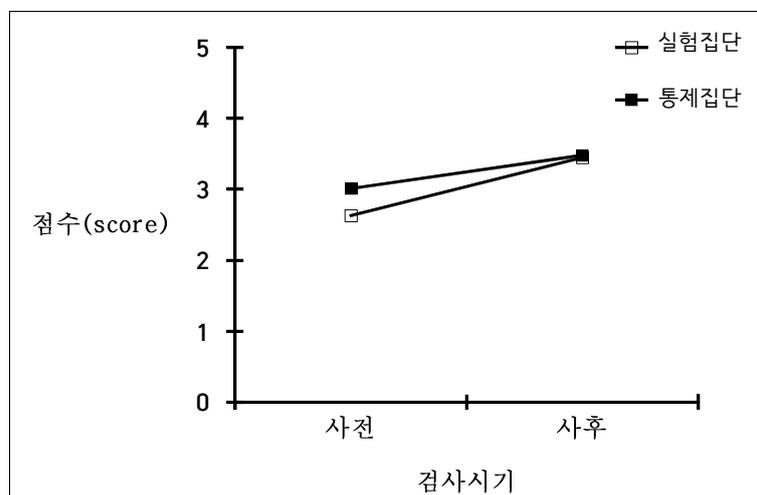
[그림 IV-6] 인지된 신체능력 사전·사후 점수 변화

<표 IV-9> 신체적 자기표현자신감 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	1.16	1.16	1.31
피험자	56	34.40	.61	
시기	1	12.22	12.22	19.90***
집단×시기	1	.91	.91	1.49
오차	56	49.58	.88	

\*\*\* $p < .001$

<표 IV-9>의 신체적 자기표현자신감 분산분석 결과, 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나 시기 간 유의한 차이( $p < .001$ )가 나타났으며 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 두 집단 모두 사후 검사에서 신체적 자기표현자신감의 정도가 향상되었으나 집단 간 차이는 없는 것으로 나타났다. 또한 사전검사에 비해 사후검사에서 신체적 자기표현자신감의 향상 정도가 높은 것으로 나타났으나 상호작용 효과는 나타나지 않았다.



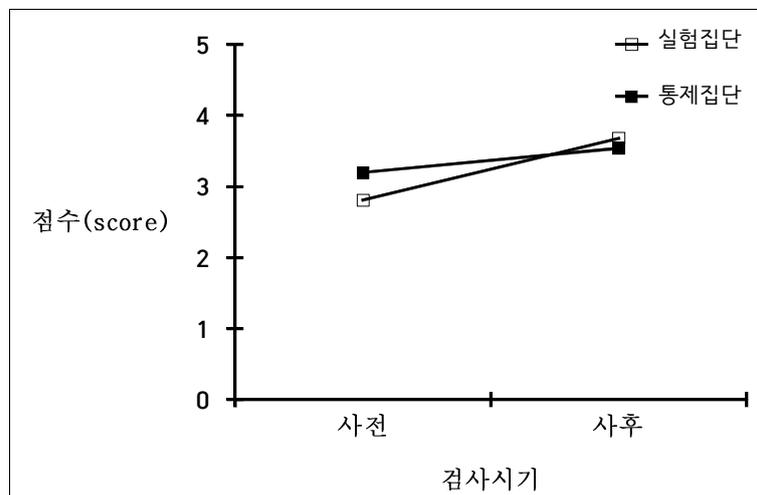
[그림 IV-7] 신체적 자기표현자신감 사전·사후 점수 변화

<표 IV-10> 신체적 자기효능감 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	.43	.43	.62
피험자	56	28.42	.50	
시기	1	10.70	10.70	21.09***
집단×시기	1	1.98	1.98	3.91*
오차	56	38.38	.68	

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

<표 IV-10>의 신체적 자기효능감 분산분석 결과, 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나 시기 간 유의한 차이( $p < .001$ )가 나타났으며 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 또한 상호작용 효과와 [그림 IV-8]에서 볼 수 있듯이 통제집단에 비해 실험집단의 신체적 자기효능감 점수 변화가 훨씬 더 큰 것으로 볼 수 있다. 즉, 실험집단의 신체적 자기효능감이 달리기 운동과 줄넘기 운동을 통하여 유의하게 향상된 것으로 나타났다.



[그림 IV-8] 신체적 자기효능감 사전·사후 점수 변화

### 3. 학교 행복감

<표 IV-11> 학교 행복감 사전·사후 평균과 표준편차

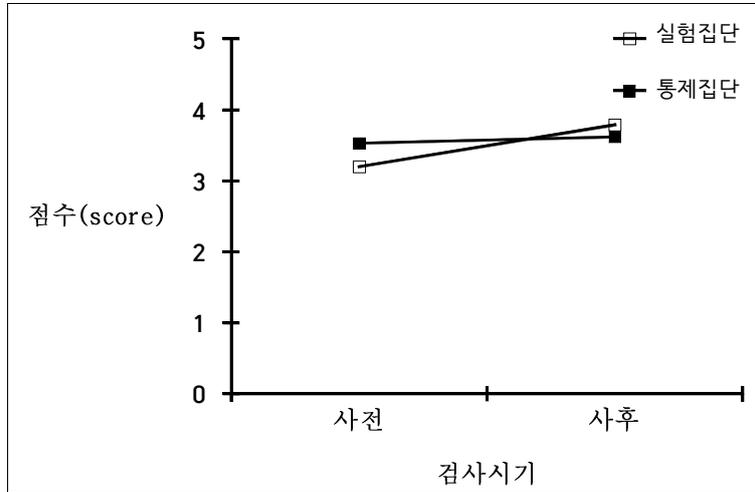
학교 행복감		실험집단(n=29)		통제집단(n=29)	
		M	SD	M	SD
친구관계에 대한 긍정적 지각	사전	3.20	0.41	3.53	0.87
	사후	3.79	0.60	3.62	0.62
교사관계에 대한 긍정적 지각	사전	2.95	0.50	3.83	0.78
	사후	3.75	0.66	3.61	0.65
배려심	사전	3.01	0.73	3.55	0.68
	사후	3.70	0.55	3.39	0.54
학교 행복감	사전	2.76	0.40	3.68	0.71
	사후	3.75	0.55	3.56	0.54

<표 IV-12> 친구관계에 긍정적 지각 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	.16	.16	.39
피험자	56	23.74	.42	
시기	1	3.31	3.31	7.81**
집단×시기	1	1.78	1.78	4.21*
오차	56	23.82	.42	

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

<표 IV-12>의 친구관계에 대한 긍정적 지각 분산분석 결과, 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으나 시기 간 유의한 차이( $p < .01$ )가 나타났다. 그리고 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 차이( $p < .05$ )가 있는 것으로 나타났다. 상호작용 결과와 [그림 IV-9]에서 볼 수 있듯이 사전 결과에서 사후 결과로의 향상의 정도가 실험집단이 향상도가 훨씬 더 높은 것을 알 수 있다.



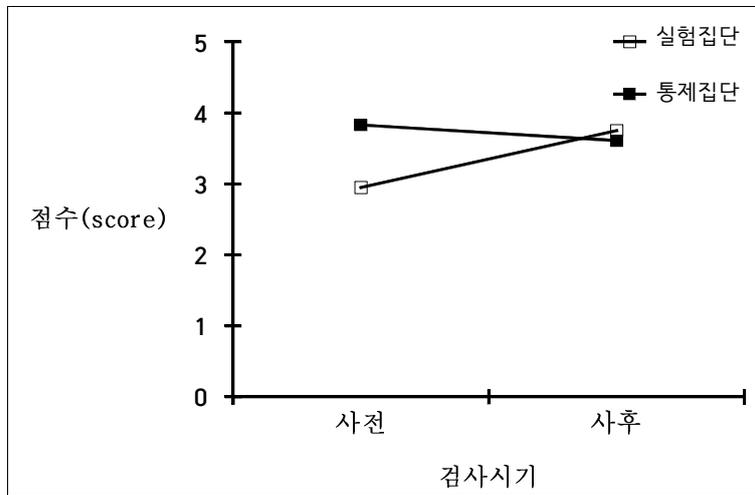
[그림 IV-9] 친구관계에 대한 긍정적 지각 사전·사후 점수 변화

<표 IV-13> 교사관계에 대한 긍정적 지각 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	3.948	3.948	8.63**
피험자	56	23.15	.41	
시기	1	2.49	2.49	6.02*
집단×시기	1	7.65	7.65	18.51***
오차	56	26.66	.47	

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

<표 IV-13>의 교사관계 분산분석 결과, 집단 간 유의한 차이( $p < .01$ )가 나타났으며 시기 또한 유의한 차이( $p < .05$ )가 나타났다. 그리고 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 차이( $p < .001$ )가 있는 것으로 나타났다. 상호작용 결과와 [그림 IV-10]에서 알 수 있듯이 실험집단의 교사관계에 대한 긍정적 지각 점수의 변화가 통제집단 보다 유의하게 변화된 것으로 나타났다.



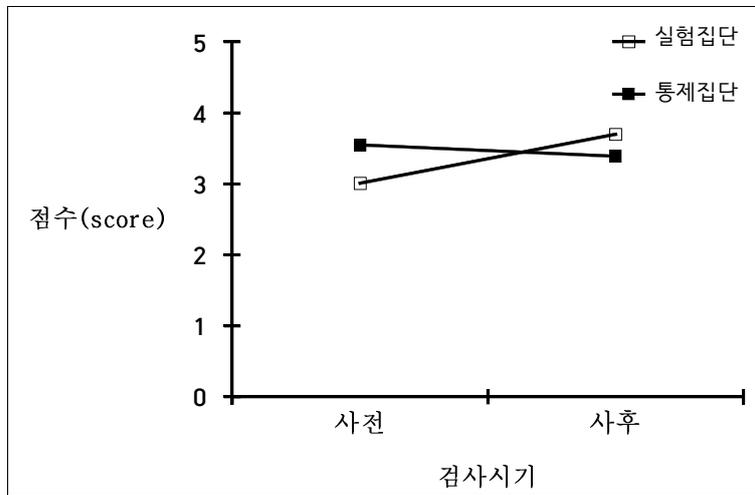
[그림 IV-10] 교사관계에 대한 긍정적 지각 사전·사후 점수 변화

<표 IV-14> 배려심 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	.36	.36	.91
피험자	56	25.00	.44	
시기	1	2.07	2.07	4.63*
집단×시기	1	5.17	5.17	11.58***
오차	56	22.23	.39	

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

<표 IV-14>의 배려심 분산분석 결과, 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으나 시기 간 유의한 차이( $p < .05$ )가 나타났다. 그리고 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 차이( $p < .001$ )가 있는 것으로 나타났다. 상호작용 결과와 [그림 IV-11]에서 볼 수 있듯이 통제집단에 비해 사전에서 사후로의 실험집단의 배려심 향상 정도가 더 높은 것을 알 수 있다.



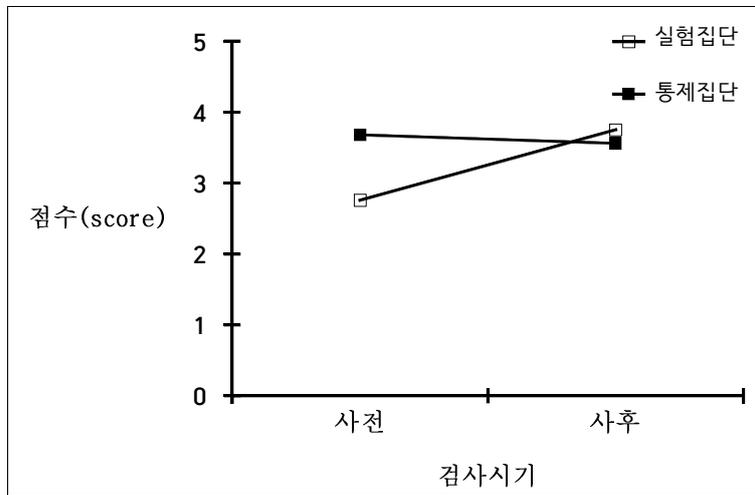
[그림 IV-11] 배려심 사전·사후 점수 변화

<표 IV-15> 학교행복감 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	.61	.61	1.75
피험자	56	13.41	.38	
시기	1	2.32	2.32	6.05*
집단×시기	1	3.82	3.82	9.98**
오차	56	12.18	.34	

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

<표 IV-15>의 행복감 분산분석 결과, 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으나 시기 간 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ). 그리고 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 차이( $p < .01$ )가 있는 것으로 나타났다. 상호작용 결과와 [그림 IV-12]에서 볼 수 있듯이 통제집단에 비해 실험집단의 사전에서 사후로의 변화가 훨씬 더 큰 것을 알 수 있다. 즉, 달리기 운동과 줄넘기 운동에 참여한 학생들의 학교행복감이 달리기 운동과 줄넘기 운동을 통하여 높아진 것으로 나타났다.



[그림 IV-12] 학교행복감 사전·사후 점수 변화

## V. 논의

본 연구는 달리기 운동과 줄넘기 운동이 초등학생들의 건강체력과 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 이에 따라 설정된 연구문제를 중심으로 달리기 운동과 줄넘기 운동이 초등학생들에게 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 것에 대하여 논의하고자 한다.

### 1. 달리기 운동과 줄넘기 운동이 체력에 미치는 영향

달리기 운동과 줄넘기 운동은 학생들의 체력 증진에 긍정적인 영향을 미친다. 특히, 심폐지구력과 유연성 발달에는 그 효과가 크다(강계윤, 2003; 최순보, 2003; 문정철, 2007; 최은자, 2007; 조홍식, 2008; 류종식, 2015; 김주영, 2015; 임성균, 2012). 달리기 운동과 줄넘기 운동 전·후 실험집단과 통제집단을 비교했을 때, 모든 체력 요인이 유의하게 향상되었다.

50m 달리기 경우, 12주간의 달리기 운동과 줄넘기 운동 후 측정 결과 실험집단의 평균기록이 통제집단보다 유의하게 향상되었고 집단 간 통계적으로도 유의미한 차이가 나타났다. 이는 류종식(2015)이 저체력 아동을 대상으로 줄넘기 운동을 실시한 연구에서 50m(순발력) 달리기 기록이 향상되었다는 결과와 일치하며, 한진수(2009)가 초등학교 6학년 학생을 대상으로 실시한 아침 건강달리기가 50m달리기 기록 향상에 도움을 주었다는 연구결과와 일치한다. 또한 강계윤(2003)이 줄넘기 운동과 달리기 운동을 통한 비만학생의 기초체력 변화에 관한 연구에서 줄넘기 운동과 달리기 운동을 한 집단에서 50m 달리기 기록이 향상되었다는 점에서 본 연구를 지지한다. 달리기 운동과 줄넘기 운동은 전부 유산소 운동이기는 하지만, 줄넘기의 점프 자세와 달리기 운동의 끊임없는 신체단련이 순발력 향상에 도움이 되었다고 사료된다.

앞아 윗몸 앞으로 굽히기의 경우, 실험집단의 평균기록이 통제집단의 평균기록보다 유의하게 향상되었으며, 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한

차이가 나타났으며, 상호작용효과가 나타나 유연성이 유의하게 향상되었다. 이는 김태욱(2006), 최순보(2002), 조홍식(2008), 임성균(2012)의 연구결과와 일치하며, 김성구(2013)는 초등학생 60명을 대상으로 한 12주간의 줄넘기 운동이 건강체력에 미치는 영향을 연구한 결과, 유연성에 미치는 유의미한 차이가 나타났다고 하였으며, 김주영(2015)은 12주간 여자 초등학생을 대상으로 줄넘기 운동이 건강체력에 미치는 영향을 알아보기 위한 연구에서 실험집단이 실험 전 보다 실험 후에 유연성이 향상되어 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다는 결과와 일치한다. 또한 최은자(2007)가 남자 초등학생 30명을 대상으로 8주간 줄넘기 운동을 실시한 결과 유연성이 향상되었다는 연구 결과는 본 연구를 지지한다. 이는 줄넘기를 하면서 어깨의 회전과 손목으로 줄을 돌리기 때문에 관절 가동 범위가 넓어지고, 달리기 운동이 전신을 사용하는 운동이기 때문에 전체적인 유연성이 증가되었다고 사료된다.

악력의 경우, 근력과 근지구력을 측정하는 종목으로, 실험집단의 평균기록이 통제집단의 평균기록 보다 높았으며, 향상도도 더 높았다. 실험집단 내 비교에서도 달리기 운동과 줄넘기 운동 전·후를 비교했을 때 평균 1.30kg이 증가하였으며, 집단 간, 그리고 집단과 시기 간 상호작용효과가 발생하여 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 이는 문정철(2007), 한진수(2009), 김주영(2015)의 연구결과와 일치하며 조현정(2015) 5학년 학생들을 대상으로 달리기 운동과 줄넘기 운동 실시 전·후를 비교한 결과 악력 평균기록이 향상되어 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 또한 장명숙(2004)은 초등학교 학생 40명을 대상으로 8주간 음악줄넘기 운동을 실시하고 난 후, 근력·근지구력이 향상되었다는 연구결과는 본 연구와 일치한다. 반면, 줄넘기 운동 실시 전·후에 근력·근지구력의 소폭의 상승은 있었지만, 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다는 연구결과도 존재한다(류종식, 2015; 김성구, 2013).

이는 줄넘기 운동이 근력운동 보다는 유산소 운동이 측면이 강하고, 이 연구들은 줄넘기 운동만 실시했으며, 동시에 달리기 운동을 함께 실시하지 않았기 때문에 근력·근지구력의 발달이 미미했던 것으로 추측되며, 본 연구의 결과처럼 달리기 운동과 줄넘기 운동이 함께 진행 되었을 때 점프와 어깨회전을 반복적으로 하고, 전신을 사용한 신체단련은 근력·근지구력 향상에 도움이 되었다고 사

료된다.

1000m 오래달리기·걷기의 경우, 실험집단과 통제집단 모두가 기록이 단축되었다. 그렇지만, 실험집단은 1000m 오래달리기·걷기의 경우 실험 전 평균 376.13초에서 실험 후 평균 327.93초로 평균 48.20초의 기록이 단축되었으며, 집단 간 유의한 차이와 상호작용효과가 나타나 통계적으로도 유의미한 차이가 나타났다. 통제집단은 실험 전 평균 407.27초에서 실험 후 평균 390.62초로 평균 16.65초가 감소되었으나, 통계적으로는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이는 최은자(2007), 류종식(2015), 한진수(2009), 김주영(2015), 오현주(2014), 문정철(2007), 장명숙(2004)의 연구결과와 일치한다. 한태경, 이형록(2014)에 의하면, 125명의 학생이 10주간 줄넘기 운동을 한 결과, 운동 집단의 평균기록이 통제집단 보다 좋아졌으며, 통계적으로도 유의미한 차이가 나타났다. 또한 임성균(2012)의 달리기 운동 프로그램 실시 전·후 심폐지구력의 변화에서 실험집단의 평균기록이 55초 가량 감소하였으며 통제집단과의 비교에서도 유의미한 차이가 나타나, 본 연구를 지지한다. 이는 달리기 운동과 줄넘기 운동은 유산소 운동의 성격이 강하고, 심장과 폐를 튼튼하게 하는데 효과적이며, 폐활량이 향상되는데 도움을 주기 때문에, 운동 전보다 심폐지구력이 강화되었다고 볼 수 있다.

BMI 체질량지수의 경우, 달리기 운동과 줄넘기 운동 전·후를 비교분석한 결과, 실험집단이 통제집단 보다 유의하게 감소하였으며, 실험 전 평균  $19.41\text{kg/m}^2$ 에서 실험 후 평균  $19.03\text{kg/m}^2$ 으로 평균  $0.38\text{kg/m}^2$ 이 감소하였고, 시기 간 유의미한 차이가 나타났으며, 상호작용 효과도 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 이호연(2011), 황일호(2014), 류종식(2015), 오현주(2014), 김성구(2013)의 연구 결과와 일치한다. 김주영(2015)에 의하면 12주간의 줄넘기 운동을 통한 초등학교 여학생의 체지방률의 변화를 살펴보면, 운동집단의 경우 체지방률이 감소되어 통계적으로도 유의미한 차이가 있었으며, 조홍식(2009)은 12주간 비만아동 66명을 대상으로 줄넘기 운동을 실시하기 전과 후를 비교하였을 때 운동 후에 많이 감소하였으며, 본 연구 결과를 지지한다. 이는 달리기 운동과 줄넘기 운동이 신체활동량을 증가시킴으로써 체내의 에너지 소비량이 증가되어 기초대사량 및 지방분해 능력이 향상된 것으로 사료된다.

## 2. 달리기 운동과 줄넘기 운동이 신체적 자기효능감에 미치는 영향

달리기 운동과 줄넘기 운동 후 신체적 자기효능감에 미치는 영향을 살펴보면, 실험집단과 통제집단의 달리기 운동과 줄넘기 운동 실시 전·후를 분석한 결과, 운동 실시 전에는 두 집단 모두 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았지만, 운동 실시 후에 인지된 신체능력과 신체적 자기효능감은 실험집단의 점수가 유의하게 상승하였으며, 집단과 시기 간 상호작용효과가 발생하여 통계적으로도 유의미한 차이가 나타났다. 하지만, 신체적 자기효능감의 또 다른 요인인 신체적 자기표현자신감에서는 달리기 운동과 줄넘기 운동 후에는 실험집단의 점수가 소폭 상승하였으나, 통계적으로도 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이는 문정철(2007)이 초등 체육수업에서 체력보강운동 프로그램을 12주 동안 적용한 결과 실험집단의 학생들의 인지된 신체능력과 신체적 자기효능감이 향상되었다는 결과와 일치한다.

서선아(2012)의 연구에 의하면, 태권도에 참가한 학생들이 비참가 학생보다 신체적 자기효능감이 높게 나타났으며, 안혜진(2014)도 학교스포츠클럽 활동에 참여한 학생이 비참여 학생에 비해 신체적 자기효능감이 미미한 차이로 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지는 않았지만, 신체적 자기효능감이 높아졌다는 연구결과가 있으며, 신정현(2011)은 중·고등학생의 방과 후 체육특기적성 참여여부에 따른 신체적 자기효능감을 분석한 결과, 참가자 집단은 비참가자 집단에 비하여 신체적 자기효능감이 높았으며, 통계적으로도 유의미한 차이가 나타났다. 이는 본 연구를 지지한다. 또한 Ruth(1993)의 연구에서 스포츠 경험이 있는 유경험자들이 무경험자들 보다 신체적 자기효능감이 높게 나타났다고 하였으며, 서영원, 김성곤, 김창현(2013)의 연구에 의하면, 줄넘기 운동 후 신체적 자기개념의 변화를 살펴보면 줄넘기 운동의 참여 빈도가 높고, 참여시간이 길수록 높은 신체적 자기개념이 나타났으며, Fox(1997)도 규칙적으로 운동에 참여한 학생들은 운동에 참여하지 않은 학생들보다 긍정적인 신체적 자기개념이 나타났다. 이는, 인지된 신체능력이 신체적 과제와 관련된 기술과제를 수행할 수 있는 능력 수준을 의미하는데, 달리기 운동과 줄넘기 운동 후 몸이 가벼워지고, 신체적으로 움직임이 빨라졌으며, 체력도 운동 전보다 심폐지구력이 평균 48초 이상

단축 등의 여러 체력요소가 향상되었기 때문에 그에 따른 성취감을 스스로 인지하였다고 볼 수 있다. 또한, 한 남학생은 더 이상 축구경기 전·후반을 뛰는데 예전 보다 지치지 않는다고 하였으며, 줄넘기 중 이단 뛰기를 하나밖에 못하던 여학생은 이제는 10번 까지 할 수 있게 되었다고 하였다. 이는 학생들이 스스로의 신체능력에 대한 자신감을 가졌으며, 운동을 하고 난 뒤에 변화가 긍정적임을 나타내는 것이다. 이를 토대로 Bandura(1997)의 자기효능감 이론과 관련되었을 때, 기록 단축 및 여러 가지 체력 요소 향상의 성공을 경험하였기 때문에 자기효능감이 높아졌다고 사료된다.

한편, 신체적 자기표현자신감이 소폭 상승했지만, 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않은 것은 일부 학생들은 스스로가 느낀 본인의 몸 상태가 개인의 목표했던 것에 미치지 못했고, 타인에게 보여지는 외모적 측면이 12주 동안의 달리기 운동과 줄넘기 운동만으로는 많이 변화하지 않았다고 생각한 것으로 사료된다.

### 3. 달리기 운동과 줄넘기 운동이 학교행복감에 미치는 영향

운동에 대한 몰입이 높을수록 학교행복감은 높아진다. 이는 운동 몰입을 통해 행복감을 얻는 과정에서 신체에 대한 지각의 긍정적 변화를 일으켜 개인적인 여가생활 발전에 영향을 준다. 따라서 운동 상황에서 몰입을 하게 되면 운동에 대한 자신감과 만족을 가져다주기 때문에 심리적 행복감을 향상시킬 수 있다(현준오, 2013). 또한 운동은 항우울요소에서 긍정적인 행동을 형성시킬 수 있는 가장 쉽고 강력한 방법이다. 스포츠의 사회적인 측면에서 그룹을 형성하고 사회적 관계를 향상시키고자 하는 것이 존재하기 때문이다(Argyle, 2001).

Talebzadeh, Samkan(2011)에 의하면, 인간은 행복을 알게 된 이후로 개인활동이 활발해지고, 그들의 의식이 깨어나며, 창조력 및 사회적 관계가 증가하였다고 한다. 서영환, 최태희, Osamu, Akihito, 한남익(2014)은 한국과 일본의 학생들은 전반적인 학교생활만족에서 스포츠클럽에 참여한 학생이 더 많이 만족하는 것으로 나타났으며, 한남익, 최태희(2015)의 연구에서 학교스포츠클럽에 참여한 학생

들은 참여하지 않은 학생들보다 심리적 웰빙도 높은 것으로 나타났다. 이처럼 운동은 학생들의 심리적인 행복감이나 만족감에 영향을 준다.

달리기 운동과 줄넘기 운동 전·후를 비교 분석한 결과, 운동 전에는 실험집단과 통제집단의 학교행복감의 차이가 없었다. 그러나 운동 후에는 친구관계에 대한 긍정적 지각, 교사관계에 대한 긍정적 지각, 배려심의 학교행복감 3개요인 모두 상승했으며, 상호작용효과도 각각의 요소에서 발생하여 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 이는 황선환, 김홍실(2012)의 연구에서 스포츠 활동에 참여하는 학생일수록 친구관계, 교사와의 관계에서 만족감이 높았으며, 조필환, 김성모(2013)의 초등학생을 대상으로 한 스포츠클럽 참여에 따른 정서 및 행복감에 대한 연구에 의하면, 스포츠클럽에 참여한 학생들이 참여하지 않은 학생들보다 긍정적인 정서를 지녔으며, 행복감 또한 높았다. 김진아(2012)의 연구에 의하면, 음악줄넘기에 참여한 학생들은 참여하지 않은 학생들과 비교 했을 때, 교사관계, 친구관계가 향상이 되었으며 통계적으로도 유의미한 차이가 나타나 본 연구의 결과를 지지한다. 안혜진(2014)의 연구에 의하면, 학교스포츠클럽에 종목 중 피구, 달리기, 줄넘기에 참여한 학생들의 학교행복감이 높았으며, 또한 학교스포츠클럽에 참여한 학생들이 참여하지 않은 학생들보다 학교행복감이 긍정적으로 변화하였다. 특히 친구관계에 대한 긍정적인 지각요인과 배려심 요인에서 높게 나타났다. 달리기 운동과 줄넘기 운동에 참여함으로써, 서로 노력하는 모습, 그리고 서로 향상된 체력요소들을 지켜보면서 12주간의 운동참여가 자신의 변화와 타인의 변화를 비추어 보았을 때 긍정적인 변화가 있었다는 것을 인식했기 때문에 학교행복감이 높아졌다고 사료된다.

또한, 신체적 자기효능감과 학교행복감은 정적 상관관계가 있기 때문에(박문현, 2015; 신정현, 2011; 안혜진, 2014; 피길연, 2012) 신체적 자기효능감이 높으면 행복감에 긍정적인 영향을 미친다(이윤주, 이계운, 정명수, 원유병, 2002; 피길연, 2002). 따라서 달리기 운동과 줄넘기 운동으로 향상된 신체적 자기효능감이 학교행복감을 높일 수 있었다고 사료된다.

결론적으로, 달리기 운동과 줄넘기 운동 후 결과를 살펴보면, 운동을 실시한 실험집단이, 운동을 하지 않은 통제집단 보다 체력과 신체적 자기효능감, 그리고 학교행복감이 유의하게 향상되었다는 것을 도출해 낼 수 있다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 달리기 운동과 줄넘기 운동이 초등학생의 체력과 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 미치는 영향을 알아보기로 제주특별자치도 J시 I 초등학교 6학년 2개 학급 58명을 대상으로 연구를 실시하였다.

첫째, 체력에서는 실험집단이 통제집단보다 50m 달리기, 앉아 윗몸 앞으로 굽히기, 악력, 1000m 오래달리기-걷기, BMI(체질량지수)가 유의미하게 향상되었으며, 통계적으로도 유의미한 차이가 나타났다.

둘째, 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력에서는 실험집단이 통제집단에 비해 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈지만, 신체적 자기표현자신감 영역에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 하지만, 신체적 자기효능감에서는 실험집단이 통제집단에 비해 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다.

셋째, 학교행복감의 하위요인인 친구관계에 대한 긍정적 지각, 교사관계에 대한 긍정적 지각, 배려심 영역에서 실험집단이 통제집단에 비해 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.

본 연구의 결과는 선행 연구에서 밝힌 것과 같이 달리기 운동과 줄넘기 운동에 참여가 체력과 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 영향을 미친다는 것을 입증하였다. 다만, 실험집단 학생들이 모든 체력 요소들과 신체적 자기효능감 및 학교행복감 점수가 모든 영역에서 달리기 운동과 줄넘기 운동에 참여하지 않은 통제집단 보다 유의하게 높게 나타난 것을 고려할 때 참여하지 않은 학생들을 달리기 운동과 줄넘기 운동에 적극적으로 참여할 수 있도록 하는 다양한 연구가 진행되어야 할 것으로 사료된다.

## 2. 제언

본 연구는 달리기 운동과 줄넘기 운동이 초등학생의 체력과 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적으로 두고 시작하였다. 그 결과, 모든 영역에서 긍정적인 효과를 얻었다. 이상의 연구 결과에서 얻어진 결론을 바탕으로 본 연구의 수행과정에서 지닌 제한점과 범위를 고려하여 후속 연구에 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 제주특별자치도 J시 소재의 초등학교 학생들만을 대상으로 실험을 실시하였다. 따라서 전체에 대한 일반화가 한계가 있으며, 차후의 연구에서는 제주특별자치도를 비롯한, 타 지역 또는 전국단위의 연구가 필요하다.

둘째, 연구대상 및 운동 프로그램을 다양화하고, 실험 기간을 더 길게하여 체계적이고 지속적인 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구에서 실시한 운동 프로그램을 중단한 이후에 나타날 수 있는 체력의 변화 및 심리적인 요인들이 변화에 관한 것들도 향후 연구에 필요하며, 양적인 연구와 더불어 질적인 연구를 통한 지속적인 관찰과 측정이 이루어진다면 운동의 습관화가 체력적 요소 및 심리적 요인 발달에 많은 도움이 된다는 것을 밝혀낼 수 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강계운(2003). **줄넘기 운동과 달리기 운동이 비만 초등학생의 신체성분변화 및 기초체력에 미치는 영향**. 석사학위논문, 인천대학교 교육대학원.
- 강영하(2012). 초등학생의 학교 행복감 구성요인 탐색. *초등상담연구*, 11(2), 219-235.
- 고민정(2008). **초등학생의 12주간 규칙적인 달리기가 기초체력에 미치는 영향**. 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 교육부(2015). **개정 교육과정 해설서**. 서울 : 한국교육과정평가원.
- 교육과학기술부(2008). **PAPS시범학교 학교스포츠클럽 운영보고서**. 서울 : 교육과학기술부 학생건강정보센터.
- 김덕진(2010). 청소년의 신체적 자기개념과 주관적 건강수준 인식 및 행복감의 관계. *남서울대학교 논문집*, 16(2), 173-184.
- 김성구(2013). **줄넘기 운동 프로그램이 초등학교 학생의 건강체력에 미치는 영향**. 석사학위논문. 한국체육대학교 교육대학원.
- 김성수(2006). **운동과 건강**. 서울 : 도서출판 흥경.
- 김은정(2002). **체력교육을 통한 자발적 운동훈련이 체력과 혈중 지질에 미치는 영향**. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김종백, 김태은(2008). 학교행복 검사도구 개발 및 타당화. *교육심리연구*, 22(1), 259-279.
- 김주영(2015). **줄넘기 운동이 여자 초등학생의 건강체력과 골밀도에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 김진아(2012). **초등학생 방과 후 음악줄넘기 참여가 심리적 행복감과 학교생활만족에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 김태욱(2006). **줄넘기 운동과 달리기 운동이 중등도 비만초등학생의 체력에 미치는 영향**. 석사학위논문, 경남대학교 대학원.
- 김희중(2007). **긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계**. 석사학위논문, 충남대학교 대학원.

- 류종식(2015). 학교스포츠클럽 줄넘기 활동이 저체력 아동의 건강체력에 미치는 영향. 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 문정철(2007). 초등 체육수업에서 체력보강운동 프로그램 적용을 통한 기초체력 및 신체적 자기효능감의 변화. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 박경애(2007). 초등학생의 스포츠활동 참여에 따른 자기효능감 및 교우관계에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 박문현(2015). 초등학생의 운동참여에 따른 신체적 자기개념, 자아탄력성 및 행복감의 관계. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 박숙자(2008). 무용교육이 교정시설 청소년의 신체구성, 건강체력 및 심리적 변인에 미치는 영향. 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 박진아(2014). 초등학생의 학생체력평가(PAPS)등급이 신체적 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 순천대학교 교육대학원.
- 배병석(2003). 수준별 수영 참여자의 동기 유형과 자기효능감의 관계. 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 서선아(2012). 초등학생의 태권도 수련이 자아존중감, 신체적 자기효능감, 운동지속에 미치는 영향. 석사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 서영원, 김성곤, 김창현(2013). 줄넘기 운동이 초등학생의 신체적 자기개념에 미치는 영향. 교과교육학 연구, 13(3), 417-435.
- 서영환, 최태희, Osamu Ayagi, Akihito Yaita, 한남익(2014). 한·일 고등학생의 스포츠클럽 참여가 학교생활 만족도에 미치는 영향. 한국발육발달학회지, 22(3), 295-301.
- 서울대학교 스포츠과학연구소(2009). 학생건강체력평가(PAPS)측정 매뉴얼. 서울 : 서울대학교 스포츠과학연구소.
- 성지만(2013). 줄넘기 운동이 아토피 피부염 초등학생들의 신체조성, 혈액성분, IgE total과 성장호르몬 변화에 미치는 영향. 박사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 손형구, 류종만(1997). 줄넘기 운동이 건강에 미치는 영향. The Lieral Arts Research Center. 2. 107-121.

- 신정현(2011). **방과 후 체육특기적성활동이 중·고등학생들의 신체적 자기효능감과 학교생활만족도에 미치는 영향**. 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 안혜진(2014). **학교스포츠클럽 활동이 초등학생의 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 양동원(2007). **줄넘기 활용 준비운동이 건강체력에 미치는 영향**. 석사학위논문. 인천대학교 교육대학원.
- 오현주(2014). **8주간 줄넘기운동이 여자 중학생들의 신체조성 및 기초체력 미치는 영향**. 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 이윤주, 이계윤, 정명수, 원유병(2002). 신체적 자기개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 17, 319-327.
- 이정화(2005). **초등학생의 행복감 측정을 위한 도구의 개발**. 석사학위논문, 공주교육대학교 교육대학원.
- 이호연(2011). **줄넘기와 달리기 운동이 비만 초등학생의 기초체력 및 신체조성에 미치는 영향**. 석사학위논문, 원광대학교 교육대학원.
- 임성균(2012). **달리기 운동 프로그램이 초등학생의 건강체력과 학업성취에 미치는 영향**. 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 장명숙(2004). **음악줄넘기 운동이 초등학교 아동의 기초체력이 미치는 영향**. 석사학위논문, 공주대학교 대학원.
- 장효진(2009). **초등학생의 실외 전래놀이 활동이 신체적 자기효능감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 정성태, 전태원(1994). **운동생리학실험**. 서울 : 태근문화사.
- 조필환, 김성모(2013). 초등학교 아동의 스포츠 참여에 따른 정서 및 행복감. **교과교육학 연구**, 17(4), 1261-1278.
- 조홍식(2008). **줄넘기 운동이 초등학교 비만학생의 신체조성과 기초체력에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 안양옥, 이동규, 조순묵, 배성재, 정용규, 엄우섭, 이은미, 김명숙, 김갑철, 최범규, 권민혁, 신기철, 박상봉, 이정택, 차민철(2014). **초등학교 체육 3~4 지도서②**. 서울 : 지학사

- 최예중, 손준구, 박익열, 안병철, 황선희, 임문택, 김유진, 김경중, 안승철, 이선봉(2014). **초등학교 체육 3~4 지도서②**. 서울 : 비상에듀
- 최순보(2003). **12주간 건강달리기 운동이 초등학생의 건강관련 체력에 미치는 영향**. 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 최은자(2007). **줄넘기 운동이 초등학생의 기초체력 향상에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 표내숙, 한남익(2002). **스포츠 심리학**. 부산 : 으뜸출판사.
- 피길연(2012). **학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 학교생활만족의 관계**. 박사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 한국건강증진재단(2012). **세계보건기구(WHO)신체활동 건강지침**. 서울 : 한국건강증진재단.
- 한남익, 최태희(2015). **한·일 고등학생의 스포츠클럽 참여가 심리적 웰빙에 미치는 영향**. **한국발육발달학회지**, 23(2), 187-193.
- 한진수(2009). **아침 건강달리기가 초등학교 학생들의 기초체력 및 체성분에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 한태경, 이형록(2014). **10주간의 줄넘기 운동 프로그램이 초등학생의 기초체력, 혈중 지질 및 운동 습관에 미치는 영향**. **한국체육측정평가학회지**, 16(2), 93-102.
- 황선환, 김홍설(2012). **중학생의 방과 후 스포츠클럽 활동 참가가 학교생활만족도에 미치는 영향**. **한국콘텐츠학회논문지**, 12(12), 772-778.
- 황일호(2014). **초등학생의 학교 축구스포츠클럽 참가가 학생건강체력에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 현준오(2013). **여자고등학생의 운동 몰입과 학교행복감의 관계에서 신체적 자기효능감의 매개효과**. 석사학위논문, 인천대학교 교육대학원.
- 홍선옥(1995). **운동참여가 신체적 자기효능감과 성역할 유형 변화에 미치는 영향**. 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London: Rout ledge.
- Bandura, A. (1999).(김의철, 박영신, 양계민 역). **자기효능감과 인간행동 : 이론적 기초와 발달적 분석**. 서울 : 교육과학사.

- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology, 52*, 1-26.
- Cooper, K. H. (1985). *The aerobics program for total well-being : Exercise, Diet, Emotional Balnce*. NY : BantamBooks.
- Colella, D., Morano, M., Bortoli, L., & Robazza, C.(2008). A Physical Self-efficacy Scale For Children. *Social Behavior and Personality, 36*(6). 841-847.
- Compton, W. C.(2005). *An introduction to positive psychology*. CA : Thomson Wadsworth.
- Talebzadeh, F., & Samkan, M.(2011). Happiness for our kid in schools: A conceptual model. *Social and Behavioral Sciences, 29*, 1462-1471.
- Fox, K. R. (1997). *The physical self : From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gayton W., Matthew, G., & Burchstead, G.(1986). An investigation of the physical self-efficacy scale in predicting marathon performance. *Perceptual and Motor Skills, 63*. 752-754.
- Robbins, G., Powers, D., & Burgess, S.(1993).(안병철, 반기봉 역). **운동과 건강**. 서울 : 태근문화사.
- Ryckman, R.M., Robbins, M.A., Thornton, B., & Cantrell P.(1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(5), 891-900.
- Ruth, A. N. (1993). *The effect of adventure education over time on physical self-efficacy and task-specific self-efficacy of college students*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Northern Colorado.
- The New Zealand Ministry of Education(2007). *The New Zealand Curriculum*. National Curriculum Information Center.

## **A B S T R A C T \***

# **The Effects of Running and Rope-Skipping Exercise on Physical Self-efficacy, Happiness in Schools and Physical Fitness of Elementary School Students**

**Kwon, Seung Yong**

**Major in Elementary Physical Education  
Graduate School of Education  
Jeju National University**

**Supervised by professor Han, Nam Ik**

This study focuses on the influence of running and rope-skipping on the physical self-efficacy, happiness in schools and physical fitness of elementary school students in Jeju.

The subjects were 58 sixth grade students from a Jeju special self-governing elementary school. The experimental group was composed of 29 students with 29 in the control group. Running and rope-skipping was conducted in the experimental group, and the control group continued their routine school

---

\* A thesis submitted to the committee of Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education conferred in February, 2016.

life. All subjects responded on scales to measure physical self-efficacy and happiness in schools.

Data management was performed using SPSS 18.0, and frequency analysis and two-way ANOVA were used. This study was carried out for 12 weeks, and my conclusion based on the research data is as follows;

Firstly, regarding physical fitness, the experimental group's improvement was much greater than that of the control group's in a 50m-sprint race(power), trunk flexion forward(flexibility), grip strength(muscular strength · muscular endurance), 1000m long-distance running(cardiopulmonary stamina), and BMI (body-mass index).

Secondly, in terms of perceived physical ability, which is a sub-factor of physical self-efficacy, the experimental group showed a statistically significant difference compared with the control group. However, there was a statistically non-significant difference in physical self-presentation confidence which is a sub-factor physical of self-efficacy; statistically, there was a more significant difference in physical self-efficacy for the experimental group compared with the control group.

Thirdly, there was a more significant statistical difference in the case of happiness in schools for the experimental group compared with the control group. Happiness in schools can be found in factors such as in positive perceptions in friend relationships, positive teacher-student relationships, and the level of caring for one another.

As shown above, running and rope-skipping exercise produced a statistically significant difference in physical fitness, physical self-efficacy and happiness in schools. Therefore, if effective program for running and rope-skipping are

to be implemented in schools, it should be employed to help the students enhance their physical strength, physical self-efficacy and happiness in schools from an elementary school level.

## 부 록

[부록 1] 신체적 자기효능감 및 학교행복감 설문지

[설 문 지]

**달리기 운동과 줄넘기 운동이  
초등학생의 체력과 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 미치는 영향**

안녕하세요?

이 설문지는 <달리기 운동과 줄넘기 운동이 초등학생의 체력과 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 미치는 영향>을 알아보기 위해 실시하는 설문지입니다. 설문지는 여러분에 관한 비밀이 철저히 보장되며, 본 연구를 위한 목적 이외에 다른 어떤 목적에도 사용되지 않는다는 것을 약속드리며, 특히 개인에 대한 사항은 절대 비밀이 보장됨을 약속드립니다.

설문지의 내용에는 정답이나 옳고 그름이 없으니 느낀 그대로 답해주시면 됩니다. 여러분이 응답해주신 내용은 본 연구에 매우 중요한 자료로 이용되므로 한 문항도 빠짐없이 솔직하고 진지하게 응답해주시기 바랍니다. 여러분의 성의 있는 답변은 소중한 연구 자료로 활용되어 질 것입니다.

여러분이 응답 할 설문지는 모두 2가지입니다. 첫 번째는 여러분이 자기 자신이 가진 능력을 어떻게 생각하고 있는지를 알아보기 위한 것이며 두 번째는 평소 여러분이 학교생활에 얼마나 만족하고 있는지를 알아보기 위한 검사입니다. 두 설문지는 점수를 채점하는 시험이 아니며 다른 사람들에게 공개되지 않습니다. 따라서 편안한 마음으로 자신의 생각을 솔직하게 표시하면 됩니다. 연구에 도움을 주신 학생 여러분께 진심으로 감사드립니다.

**제주대학교 교육대학원 초등체육교육전공  
석사 과정 권 승 용**

**<보 기>**

각 물음에 자신의 생각과 비교하여 '매우 그렇지 않다'고 생각하면 5에, '그렇지 않다'라고 생각하면 4에, '보통이다'라고 생각하면 3에, '그렇다'라고 생각하면 4에, '매우 그렇다' 라고 생각하면 5에 정확하게 V 표시를 해주시기 바랍니다.

나는 신체적으로 움직임이 빠른편이다	매우그렇지 않다. ①	그렇지 않다. ②	보통이다 ③	그렇다. ④	매우 그렇다. ⑤
				V	

1. 다음은 신체적 자기효능감에 관한 질문입니다. 평소에 여러분이 느끼는 생각을 아래의 기입방법에 따라 주의하여 빠짐없이 솔직하고 정확하게 각 문항 당 한 번호에만 표시해 주십시오.(1~8)

**※ 기입방법**

평소 여러분이 자신의 신체에 대해 스스로 느낀 점이 ‘매우 그렇지 않다’고 생각하면 1에, ‘그렇지 않다’라고 생각하면 2에, ‘보통이다’라고 생각하면 3에, ‘그렇다’라고 생각하면 4에, ‘매우 그렇다’라고 생각하면 5에 정확하게 V 표시를 해주시기 바랍니다.

질문 내용	매우 그렇지 않다. ①	그렇지 않다. ②	보통이다. ③	그렇다. ④	매우 그렇다. ⑤
1. 나는 신체적으로 움직임이 빠른편이다.					
2. 나는 신체적으로 움직임이 재빠르지 않고 세련되지 않다.					
3. 나는 달리기에 자신이 없다.					
4. 나는 남이 모르는 신체적 약점을 가지고 있다.					
5. 나는 운동 기능 실기 평가를 받을 때 자신이 없다.					
6. 나는 나보다 체격이 더 좋은 사람을 부러워 한다.					
7. 나는 운동기능에 자신이 없다.					
8. 나는 나보다 예쁘게 생긴 사람을 부러워 한다.					

2. 다음은 학교행복감에 관한 질문입니다. 평소에 여러분이 느끼는 생각을 아래의 기입방법에 따라 주의하여 빠짐없이 솔직하고 정확하게 각 문항 당 한 번호에만 표시해 주십시오.(1~14)

**※ 기입방법**

평소 여러분이 자신의 학교생활에 대해 스스로 느낀 점이 ‘매우 그렇지 않다’고 생각하면 1에, ‘그렇지 않다’라고 생각하면 2에, ‘보통이다’라고 생각하면 3에, ‘그렇다’라고 생각하면 4에, ‘매우 그렇다’라고 생각하면 5에 정확하게 V 표시를 해주시기 바랍니다.

질문 내용	매우 그렇지 않다. ①	그렇지 않다. ②	보통이다. ③	그렇다 ④	매우 그렇다. ⑤
1. 나는 학교에 친구가 많다.					
2. 학교에서 선생님이나 친구들이 나를 믿는다.					
3. 나는 학교에서 다른 사람들과 다투지 않는다.					
4. 나는 선생님과 놀거나 이야기하는 것이 즐겁다.					
5. 나는 학교에서 친구들에게 인기가 많다.					
6. 나는 학교에서 남을 먼저 생각한다.					
7. 나는 선생님을 만나면 즐겁고 편하다.					
8. 나는 학교에 터놓고 이야기할 친구가 있다.					
9. 나는 학교에서 친구나 선생님의 인정을 받는다.					
10. 나는 학교에서 다투었을 때 먼저 사과한다.					
11. 나는 선생님께 하고 싶은 말을 언제나 마음 놓고 한다.					

12. 학교에서 놀이나 회의를 할 때 많은 친구들이 나의 의견을 잘 따른다.					
13. 나는 다른 친구가 교과서나 준비물을 가져 오지 않으면 함께 사용하거나 빌려준다.					
14. 선생님이 나를 정답게 대한다.					