



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](#)

2015년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

0교시 신체활동의 자발적 참여가
대안학교 학생들의 정서행동발달에
미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 경 희

0교시 신체활동의 자발적 참여가 대안학교 학생들의 정서행동발달에 미치는 영향

The effectiveness of a voluntary early morning
exercises to alternative school students emotional and
behavioural development

2015년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 경 희

0교시 신체활동의 자발적 참여가
대안학교 학생들의 정서행동발달에
미치는 영향

지도교수 김 홍 남

이 논문을 체육교육학석사학위 청구논문으로 제출함.

2015년 5월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 경 희

이경희의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 안 용 덕



심사위원 조선대학교 교수 정 홍 용



심사위원 조선대학교 교수 김 홍 남



2015년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	5
2. 연구의 가설	5
3. 연구의 제한점	5
4. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 대안학교	7
2. 0교시 체육활동	9
3. 신체활동	12
4. 정서행동발달	13
III. 연구방법	15
1. 연구대상	15
2. 연구기간	15
3. 연구절차	16
4. 연구방법	16
5. 검사도구	16
1) 정서·행동 요인별(학생설문) 항목	17
2) AMPQ-Ⅱ의 요인별 절단점	17
3) AMPQ-Ⅱ의 요인별 내용	19

6. 자료처리	20
IV. 연구결과	21
V. 결론 및 제언	27
1. 결 론	27
2. 제 언	28
참고문헌	29
부 록	32

표 목 차

표 1. 정서·행동 요인별(학생설문) 항목	17
표 2. AMPQ-II의 요인별 절단점	17

ABSTRACT

The effectiveness of a voluntary early morning exercises to alternative school students emotional and behavioural development

Lee Kyung-hee

Advisor : Prof. Hong-nam Kim Ph.D.

Major in Physical Education

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this research is to confirm whether voluntary early morning physical exercise effects on the emotional and behavioral development of an alternative school students. In order to achieve the purpose, 60 tenth-grade participants who attend an accredited alternative school in P city have completed questionnaires. Based on the questionnaires of 20 students who participated in the voluntary early morning physical exercise, their emotional and behavioral development change was asked by individual interviews. The other students who gave up the exercise had the interviews as well. Additional observations and school life analysis of the students who had exercised in the early morning and had not involved in this research were conducted in a time period from March 2013 to May 2015. The voluntary early morning physical exercise has a positive influence on the emotional and behavioral development of the

students and the students experienced big changes of their emotional and behavioral development when they participated in the exercises. Among the emotional and behavioral development, the factors ‘worries and thoughts’, ‘emotion and suicide’, ‘relationship’ showed the major changes. In conclusion, the voluntary early morning exercise helps the participants of the alternative school to decrease their over thinking, worries and concerns, insecurity, obsessive thoughts and behavior, and a sense of inferiority. It also has an effective influence on relationship changes, over emotional expression, and emotion control.

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 건강하고 다양한 경험을 통해 자아정체성이 형성되며 가치관이 확립되는 시기이므로, 신체적, 정신적, 인지적 그리고 사회적으로 건강하고 성숙하게 발달할 수 있는 환경이 제공되어야 한다(서정남, 2004 Verkooijen, Nielsen, & Kremers, 2008, 서희정 등 2012).

발달심리학에서는 청소년기를 모라토리엄(Moratorium)의 시기로 규정하고 있다. 모라토리엄의 시기는 갈등과 혼동으로 대표되는 시기이며 이러한 갈등과 혼동을 극복해야 하는 것이 청소년기의 발달과업이기도 하다. Erickson (1956)은 청소년기를 아동기에서 성인기로 이동하는 과도기로서 신체적, 정신적, 사회적으로 중요한 변화와 성숙이 이루어지는 발달적 위기를 겪게 되는 시기라 하였다(김준영, 2014).

청소년기의 과도한 학업경쟁으로 인한 인간성 상실 등의 문제를 극복하기 위한 일종의 새로운 교육적 시도로(최진경, 2011) 대안학교가 1990년대 중반부터 우리나라에 등장하기 시작했다. 대안교육이 최소 수준의 학업성취에 도달하기 힘들고, 제도적 틀에 대한 회의적 도피라는 정부의 대안교육에 대한 의식이 1990년대 후반에는 입장을 달리하였다. 과거의 기준에서는 정규 학교로 인가될 수 없는 인성교육 중심의 소규모 학교를 특성화 고등학교로 인정하였고, 또한 초·중등교육법 안에 대안학교 조항을 신설하여 대안교육을 제도권 안으로 받아들여 공인한다(이종태, 2007)고 명시하였다. 대안교육의 필요성에 대해 공교육 위기라는 절박한 상황이 압박하고 있던 상황에서 부적응 학생을 대상으로 교육을 실천하고 있는 몇몇 대안학교의 모습에서 공

교육이 직면한 문제의 해답을 찾았기 때문이다(이병환, 김영순, 2008).

2009년 7월에는 교육부에서 대안학교의 설립·운영에 관한 규정을 완화하는 개정을 통해 대안학교설립을 촉진하고 학생들에게 많은 대안교육 기회를 제공해 주고자 하였다. 인가받은 대안학교는 학력인정 지정을 받은 것으로 보고, 대안교육 위탁기관의 학력인정에 관한 사항은 교육감이 정하도록 하였다(교육부 행정절차법 제41조 안 제6조).

교육과정은 학칙으로 정하되, 국어 및 사회를 이수해야 하도록(교육부 안 제 9조)하였다. 우리나라 초·중등교육법 제60조의 3에 따른 대안학교(각종학교)는 공립 6교, 사립 18교로 총 24교가 있다(교육부 2014.3월). 특성화중학교(대안교육)는 공립3교, 사립9교가 있으며 특성화고등학교(대안교육)는 공립 3교 사립 21교가 있다(교육부 2014.3월).

학령기 학생의 운동참가와 관련 된 대부분의 연구는 운동참가와 학업 성취 간에 긍정적인 관계가 있음을 시사하고 있으며(심준석, 2007), 특히 스포츠 활동은 청소년의 체력과 인성발달에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다(이대영, 김정식, 2003; 문성인, 1997; 정봉희, 홍관희, 2001; 박미경, 1982).

보건복지부(2014)의 '2013 한국 아동 종합 실태 조사' 발표에 따르면 우리나라 아동의 '삶의 만족도'가 경제협력개발기구(OECD) 내 국가들 가운데 가장 낮고, 결핍 지수는 가장 높은 것으로 나타났다. 아동이 겪는 스트레스와 우울증 수준도 이전보다 높아졌으며 인터넷이나 스마트폰 등 매체중독 위험 군에 있는 아동도 늘어났다. 18세 미만 아동을 양육하는 4천7가구(빈곤 가구 1천499가구 포함)를 대상으로 실시한 '2013년 한국 아동종합실태조사' 결과 이에 따르면 한국 아동의 '삶의 만족도'는 100점 만점에 60.3점으로 OECD 회원국 가운데 최하위였다. 회원국 가운데 아동 삶의 만족도가 가장 높은 국가는 네덜란드로 94.2점이었고, 우리보다 한 단계 위인 루마니아도 76.6점으로 우리와 16점 이상 차이가 났다. 삶의 만족도는 아동이 자신의 삶을 어떤 수준으로 인지하는지를 11구간 내에서 측정하는 세계보건기구

(WHO)의 국제 척도다.

우리나라는 유니세프의 어린이·청소년 행복지수를 모델로 측정한 아동 행복지수에서도 수년째 OECD 최하위를 기록한 바 있다. ‘아동결핍지수’에서도 우리나라는 54.8%를 기록, OECD 국가 가운데 가장 결핍이 큰 것으로 나타났다. 두 번째로 높은 헝가리(31.9%)와도 큰 차이가 있었다. 유니세프가 개발한 도구인 아동결핍지수는 ‘하루 세끼 섭취’ ‘교과서 이외 도서 보유’ ‘소풍, 수학여행 등 학교 이벤트 참가’ 등 14개 항목 가운데 2개 이상의 항목에 ‘아니오’라고 답변한 아동의 수치를 측정한 것이다. 따라서 결핍지수가 높을수록 기본조건에 대한 아동의 결여수준이 높다는 의미다. 우리나라 아동의 경우 음악, 스포츠, 동아리 활동 등 ‘정기적 취미활동’을 비롯해 대체로 여가활동 관련 항목에서 결여수준이 높게 나타났다. 소득별로는 빈곤가구 아동의 결핍지수가 85% 이상으로 높았고, 가정 유형별로는 한 부모 및 조손가구의 결핍지수가 75.9%에 달했다.

송준헌 복지부 아동복지정책과장은 “교차분석 결과 낮은 삶의 만족도와 연관성이 큰 항목은 학업 스트레스, 학교폭력, 인터넷 중독 등 이었다”며 “우리나라 아동의 삶의 만족도가 낮고 결핍지수도 높은 것은 대체로 학업과 여가의 불균형 때문인 것으로 보인다.”고 설명했다(보건복지부, 2014).

스트레스와 우울 수준도 직전 조사인 2008년보다 높아졌다. 스트레스 12~17세는 2.16으로 5년 전의 1.82, 2.14보다 상승했다. 아동 스트레스의 주요 원인은 숙제, 시험, 성적 등 학업과 관련된 항목이었다. 9~17세 아동의 우울·불안 수준도 2008년 1.21에서 지난해 1.25로 높아졌다. 이 연령대의 아동 가운데 3.6%가 최근 1년간 ‘심각하게 자살을 생각한 적이 있다’고 답했으며, 이들 가운데 25.9%는 실제 자살을 시도한 적이 있다고 말했다(보건복지부, 2014).

중고생의 9.3%가 인터넷·스마트폰 중독 고 위험 군으로 조사됐다. 중고생의 경우 2008년 조사에서의 고 위험 군이 1.3%였던 것과 비교해 7배 이상

증가한 것이다. 잠재적 위험 군을 포함할 경우 중고생의 17.4%가 중독 위험군 수준으로 나타났다(보건복지부, 2014). 9~17세 아동의 97.2%는 자신의 건강상태가 좋다고 생각했고 2.8%만이 건강수준이 나쁘거나 매우 안 좋다고 답해 주관적 건강 수준이 OECD 국가 가운데 가장 양호했다. ‘주 3일 이상 30분 이상’운동을 하고 있는 아동은 34%에 불과했으며, 31.2%는 하루도 운동을 하지 않는 것으로 나타났다(보건복지부, 2014).

보건복지부 질병관리본부 제10차 (2014) ‘청소년건강행태온라인조사’ 결과에 따르면 남학생과 여학생의 신체활동(하루 1시간 주5일 이상 운동) 실천율은 각 19.2%, 8.0%에 불과했다. 남학생 10명 중 8명, 여학생 10명 중 9명은 운동이 부족하다는 뜻이다. 특히 고등학교 3학년 여학생의 신체활동 실천율은 고작 6% 정도였다. 5명 중 2명(37%)은 “평소에 스트레스를 많이 느낀다.”고 호소했고, 5명 중 1명(26.7%)은 “최근 1년 동안 2주 내내 일상생활이 어려울 정도의 절망을 느꼈다”고 털어냈다(보건복지부, 2014).

일상생활 중 총 신체 활동과 여가 시간 중 신체활동이 우울증을 감소시키며 비 여가시간 중 신체활동 보다 여가 시간 중 신체활동이 우울증 감소에 더 효과가 있다는 연구도 있었다(Pickett, K. et al., 2012). 운동이 우울 증세와 불안을 감소시키는 것(Carek 등 2011)으로 보고 하였고 2010년에 청소년을 대상으로 수행된 연구들을 고찰한 Biddle과 Asare(2011)의 연구에 의하면 신체활동이 청소년의 우울 증세와 불안을 완화시키고 자기존중감과 인지적인 기능을 향상시키는 반면 학습활동이 많은 청소년들의 좌업활동은 정신건강과 부적의 관계를 보인다(이기봉, 2014).

이러한 선행연구들을 바탕으로 여가 시간 중 신체활동과 일상생활 중 총 신체활동이 우울증을 감소시키며 비 여가시간 중 신체활동 보다 우울증 감소에 더 효과가 있다는 연구(Pickett, K. et al., 2012)와 학생들의 참여율 및 효과를 높이기 위해서는 수용자 중심의 시간을 구성하여 운영해야 할 것 이라는

(김영식, 2014)의 제언에 따라 특별한 프로그램 없이 참여자가 선호하는 신체 활동이 청소년의 정서행동발달에 어떠한 도움을 주는가를 확인할 필요가 있다.

이에 본 연구의 목적은 대안학교학생들의 0교시 신체활동에 참여 하기 전과 후의 정서행동발달 차이를 비교 분석 하려고 한다.

2. 연구의 가설

0교시 신체활동의 자발적 참여가 대안학교 학생들의 정서행동발달에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

3. 연구의 제한점

본 연구에서는 0교시 신체활동의 자발적 참여가 대안학교 학생들의 정서행동발달에 미치는 영향을 연구하기 위하여 연구 대상을 교육부에서 정식으로 인가한 대안학교 중에서 기숙사를 운영하는 12학년 학년 편제를 가진 기독교 대안학교 한 곳을 선정하였기 때문에 모든 대안학교의 학생들을 대표 할 수 없다. 따라서 본 연구 결과에 대한 해석은 모든 대안학교로 일반화 시키는 것에 제한점을 갖는다.

4. 용어의 정리

본 연구에서 용어에 대해 혼동을 피하도록 다음과 같이 정의 한다.

1) 대안학교

공교육의 문제점을 보완하고자 학습자 중심의 자율적인 프로그램을 운영하도록 만들어진 종래의 학교교육과는 다른 학교를 의미한다(교육인적자원부, 2007).

2) 자발적 참여

교사가 선정하여 준 프로그램 없이 학생들이 원하는 종목의 신체활동을 스스로 하는 것을 의미한다.

3) 0교시 신체활동

0교시 신체활동은 정규교육과정 시작 전인 아침시간을 이용하여 이루어지는 신체활동으로 30분 이상 운동장에서 행해지는 활동으로 본 연구에서는 정의 한다('0교시 건강생활습관 형성 체육활동' 교육과학기술부 2010 참고).

II. 이론적 배경

1. 대안학교

대안학교의 설립 배경은 학교교육에 대한 사회적 논의가 지속되면서 학교교육의 사회적 적합성에 관한 논란으로 이어지면서 시작된다. 대안교육은 근대문명에 대한 반성과 비판적 관점에서 학교가 지닌 문제점을 해결하기 위한 교육적 시도이다.

대안교육은 19세기 초 프로이센에서 시작 된 근대 학교교육의 군인 양성과 같은 목표로 국가를 부강하게하기 위해 시작 되었던 근대 산업사회 교육에 대한 혁신 이였다. 근대적 학교교육의 문제점이 대두되면서 산업혁명이 시작 되고 지속되었던 서구는 약 100년 전부터 주체적인 인간을 양성하기 위한 교육을 시도하였다.

1919년 세워진 독일의 발도르프학교와 1921년 세워진 영국의 서머힐학교가 그 대표적 사례이다. 발도르프학교는 슈타이너(R.Steiner)의 인지학에 바탕을 둔 학교이다. 1919년 개교 이래 전 세계적으로 700여개의 학교가 운영되고 있으며 학생들의 영적, 정서적, 육체적 능력을 온전하고 조화롭게 계발시키는 것을 목적으로 삼고 있다. 교과서가 거의 없고, 학생들은 수업 시간에 배운 것은 스스로 노트에 적거나 그림으로 그리며 수업에 적극적으로 참여 할 수 있도록 한다. 서로 만나고 경험할 수 있는 학교, 교사와 학부모, 학생이 함께 꾸며 나가고 만들어 가는 학교이기를 원하는 학교이다(정유성 1997, 강민지 2013).

1921년 A.S닐슨 (AlexanderSutherland Neill)이 설립한 영국의 서머힐 학교는 학생들에게 맞는 학교를 만들어야 한다는 교육철학을 바탕으로 세상

에서 가장 자유롭고 행복한 학교를 지향하는 자율학교 이다. 다른 친구들에게 해가되지 않는 것이면 무엇이든 자유롭게 할 수 있고 학년, 시간표, 성적표도 없는 학교이다(A.S.Neill,1999, 강민지 2013).

대안학교의 시작은 작은 단체나 모임 정도의 현장을 만들어 기존의 제도교육과 다른 대안적 이념과 형태의 교육인 야학이나 공부방과 같이 사회에서 소외된 계층을 위한 비형식적 교육으로 제도교육 안에서 이념적으로 유사한 노력이 끊임없이 시도되었다고 할 수 있다. 겉으로는 정규학교의 모습을 띄지만 운영방식에 있어서는 기존의 학교와는 다른 방식으로 교육성과를 거두면서 사회로부터 큰 관심을 불러일으켰다(최진경 2011).

1997년 3월 9일에 ‘간디 청소년 학교’라 불리는 프로그램 형태의 대안학교가 최초로 개교하여 기존 학교와 대비되는 교육이 실시되었다(교육인적자원부, 2008). 대안(alternative)교육은 공교육의 문제점을 대신하는 교육이라고 볼 수 있다. 교육의 본질적인 의미와 교육 본연의 위치를 되찾아 가려는 정신에서 근거한 교육운동인 대안교육의 공통적인 내용은 첫째, 학생 한 사람 한 사람의 인격과 개성, 능력과 가능성을 존중해야 한다. 둘째, 학생이 주체적으로 학습에 참여하여야 한다. 셋째, 지적, 신체적, 사회적 발달이 골고루 이루어져야 한다. 넷째, 학생들 스스로 학생문화를 만들고, 자치활동이나 동아리 활동을 많이 하여야 한다. 다섯째, 삶을 살아가는데 필요한 경험들을 반드시 교육과정에 포함시켜야 한다. 여섯째, 생태와 평화를 배우고 생활 속에서 구체적으로 실천할 수 있어야 한다. 일곱째, 학생과 학부모, 교사가 함께 민주적인 학교공동체를 만들어가야 한다. 마지막으로 지역사회와 학교가 서로 연계하여야 한다는 것이다. 이와 같은 가치를 토대로 새로운 교육내용과 방법을 실행하며 오늘날 현실적으로 교육문제에 적합한 모델을 찾고 창의적으로 정착시키기 위하여 노력하고 있는 것이 ‘대안학교’이다.

대안학교의 유형은 정규대안학교와 비정규대안학교 그리고 프로그램형태의 대안학교로 나누어 볼 수 있다. 정규대안학교는 대안학교의 가장 대표적인

유형으로써 교육부로부터 정식으로 인가를 받아 운영 중인 학교의 형태이다 (2007, 손호경).

대안학교는 일반학교와 차별된 다양한 교육을 하기 위해 도입된 제도로 법적 고시하에 특성화 중·고등학교를 운영하고 있다. 초·중등교육법 제76조 제2항 교육감은 교육과정 운영 등을 특성화하기 위한 중학교를 지정·고시할 수 있다, 같은 법령 제91조 제1항 교육감은 소질과 적성 및 능력이 유사한 학생을 대상으로 특정분야의 인재양성을 목적으로 하는 교육 또는 자연현장실습 등 체험위주의 교육을 전문적으로 실시하는 고등학교를 지정·고시할 수 있다(교육인적자원부, 2007)는 법령에 따라 특성화 중·고등학교가 운영 되고 있다. 인가형 대안학교는 특성화 중·고등학교, 각종학교, 위탁형 학교로 분류 할 수 있으며 2012년 기준으로 136개의 학교가 있다(2007, 손호경).

2. 0교시 체육활동

아침시간에 인간의 뇌는 깨어있지 않고 수면의 연속 상태에 있게 되는데 신체의 활동에 의해 서서히 깨어나게 되는데 뇌를 깨우려면 유산소 운동을 해야 한다. 유산소 운동은 외부 상황에 대처하는 능력을 길러주고 뇌의 균형을 바로잡을 뿐만 아니라 뇌기능을 최적화한다(Ratey & Hagerman, 2008).

0교시 체육수업은 1990년 말 미국 일리노이주의 네이퍼빌 센트럴 고등학교의 필롤러라는 체육교사의 교육실험에서 시작되었다. 등교 후 1교시 정규 수업 시작 전까지의 시간을 활용하여 학생들에게 달리기 활동을 제시 했다. 주 1회 1마일 오래달리기로부터 시작된 0교시 체육수업은 불과 2년여 만에 네이퍼빌 관내 학군에 있는 1만 9000여 학생들을 미국 전역에서 가장 건강한 아이들로 만들었다. 고등학교 2학년 가운데 과체중인 학생은 불과 3퍼센트

밖에 되지 않는다. 미국 전국 학생들의 평균 과체중 비율이 30퍼센트라는 사실에 비하면 놀라운 수치다.

학업성적 또한 압도적으로 월등하여 1999년 중학교 2학년생의 97퍼센트가 참여한 팀스(TIMSS) 결과 시험에 참가한 전 세계 23만 명 가운데 네이퍼빌 학생들이 수학 6등, 과학에서 1등을 한 것이다. TIMSS는 수학과 과학에 대한 학생들의 학력을 국제적으로 비교하기 위한 시험인데 중국, 일본, 싱가포르가 줄곧 미국을 앞질렀다(Ratey & Hagerman, 2008).

Ratey & Hagerman는 운동이 뇌의 구조를 개선시키고 운동을 통해 혈액을 뇌에 공급함으로써 뇌의 상태가 최적의 상태가 유지되어 학업을 향상시킨다고 했다. 사회인지 심리학자 스키너는(1979, 김영식, 2014) 운동발달은 시각과 지각 및 신경조직의 발달과도 관계가 있다고 하였다.

0교시 체육 수업이라고 명명한 이유는 1교시가 시작되기 전에 실시되기 때문이고 0교시 체육 수업의 목적이 정규 수업 전에 실시하는 운동이 읽기를 포함한 여러 과목의 학습 능력 향상에 도움이 되기 때문이다.

신체활동과 인지능력 간에는 높은 상관관계가 있으며, 신체활동의 가장 핵심적인 장점은 학습의 인지를 빠르게 한다는 것이다. 하루에 30~60분 정도 운동을 하는 것이 학습에 더 효과적이며, 아침에 운동하는 것이 더욱 효과적이라고 한다. 최근 운동을 하면 머리가 좋아진다는 연구 결과가 설득력을 얻으며 운동을 단순히 건강해지기 위해, 체력을 기르기 위해, 친목활동으로 운동한다고 생각했던 사람들에게 새로운 사실을 전할 수 있는 근거를 제시하게 되었다(이상현, 2010 ; 전보라 2013).

운동이 학업능력에 긍정적인 영향을 미친다면, 운동이 학습태도에도 영향을 미치는지 살펴보았을 때 체육 수업 참여가 높을수록 학습태도에 긍정적인 영향을 미치며(김하나, 2006), 신체활동 참가 빈도가 높을수록 학습태도가 좋아지고(김두훈, 2003), 초등학생들의 경우 신체활동 참여와 학습태도에 있어서 유의한 상관관계가 있다(원용호, 2004)고 하였다. 즉 운동과 태도에

있어서 신체활동은 학습태도에 긍정적인 영향을 주고 있음을 알 수 있다. ‘뇌를 깨우는 방법적 측면’에 있어서 어떠한 방법을 사용하였는지 살펴보면, 2005년 미국의 네이퍼빌 고등학교에서 유산소 운동을 시작한 결과 읽기 능력에서 17% 향상과 학습능력 향상을(Ratey & Hagerman, 2008), 두뇌 혁명 프로젝트인 프로그램에서 30분 유산소운동 중심의 연구에서 인지능력 향상과 정서적 안정감효과를(MBC, 2010), 아침체육활동이 비만예방과 기초 체력 증진 및 학습의 집중력 함양에 도움을 주고 있음(스포츠조선, 2010)을 피력하고 있으며, 아침 유산소 운동이 주의집중력, 수리력, 학습태도에서 긍정적인 영향(송지환, 2012)을 주고 있어 아침시간을 활용한 유산소운동이 ‘뇌를 깨우는’ 좋은 방법임을 시사해 주고 있다(김영식, 2014).

우리 학교 현장에서는 0교시 체육수업과 인지기능(정혜윤, 2013), 체력, 신체적 자기효능감, 학습태도(김윤영, 강성기, 2013), 자기탄력성, 수업 집중력(신은정, 2013), 학업성적, 수리력, 주의 집중력(송지환, 2012), 학습몰입(전보라, 2013), 신체적 자기개념(박경진, 엄우섭, 2013) 등의 효과 및 영향에 관한 연구가 발표되고 있고 0교시 체육수업 운영 학교 또한 늘어나고 있는 추세이다(김정주, 2014).

운동을 하면 세로토닌, 노르에피네프린, 도파민의분비가 늘어난다. 이 신경 전달 물질들은 사고와 감정에 중요한 역할을 한다. 세로토닌이 부족하면 우울증에 걸린다는 것은 잘 알려진 사실이다. 심한 스트레스는 십억 개에 달하는 신경세포 사이의 연결을 부식시키고, 만성 스트레스는 뇌의 일부분을 오그라들게 한다. 운동을 하면 신경화학물질과 여러 가지 성장인자들이 분비되어 뇌의 파괴 과정을 거꾸로 돌리고 뇌의 회로를 물리적으로 강화한다(Ratey & Hagerman, 2008). 0교시 체육 활동은 이러한 이론적 배경과 실험적 연구로 세계 여러 나라 학교에서 시행되고 있다.

3. 신체활동

생리적 기능을 향상 시키는 인체의 움직임에 대한 용어는 그 목적과 방법에 따라 신체활동, 운동 등으로 제시된다. 신체활동은 신체기능 향상을 목적으로 한 신체활동과 일상생활의 신체활동으로 구별할 수 있다. 일상생활 신체활동은 매일의 일상생활의 모든 부분에서 적절하면서 계획된 행동이거나 계획되지 않더라도 강도가 최소한 활동적이거나 모든 레저 활동, 직업적 활동, 가사활동에 있어서 스스로 선택한 활동이 매일 30분 이상 누적되는 것을 말한다. 정원 가꾸기, 허드렛일, 아기와 놀기 등과 걷기가 포함 된다. 이러한 일상적 신체활동에는 체육관, 수영장, 트랙의 사용이나 특별한 의복이 요구되지 않는다(Michael Pratt, Current Treatment Options in Cardiovascular Medicine 1999).

2011. 보건복지부 제3차 국민건강증진종합계획에서는 신체활동을 크게 세 가지로 용어를 정의한다. 신체활동은 골격근의 에너지 소모에 의한 수축으로 인한 신체의 움직임이다. 중증도 신체활동은 대근육군을 이용하고 적어도 활보이상의 강도로 행하는 신체활동으로 걷기 외에 수영, 자전거 타기, 춤추기 및 여러 가지 가사 및 직업상의 활동을 포함한다. 격렬한 신체활동은 대근육군을 최대심박수의 70%수준이상으로 사용하는 신체활동으로 조깅, 달리기 외에 줄넘기, 라켓볼 및 축구, 농구 등 경쟁적 스포츠를 포함한다. 국민건강증진계획에 따라 학교체육교육은 중증도 혹은 격렬한 신체활동의 양을 증가시키고, 체육시간을 늘리고, 체육시간동안 학생들이 신체활동을 하는 시간을 증가시키기 위해 체육시간동안 학생들이 더 많이 움직일 수 있도록 경기 규칙을 변경하는 방법으로 신체활동 양을 늘릴 수 있게 하였다. 체육은 운동경기, 야외운동 등 신체활동을 통해 건전한 신체와 정신을 기르고 여가선용을 의미한다(2011, 보건복지부 제3차 국민건강증진종합계획).

운동은 근력강화, 체력회복, 정신력 향상 등을 목적으로 하고, 계획적으로

반복 수행되는 구조화 된 활동을 뜻하는 것으로, 신체활동의 한 범주에 포함된다(Power, 2008 정혜윤, 2013). 운동은 골격 근육을 사용하는 신체적 움직임으로 에너지 소비의 결과를 가져오며 낮은 단계에서 높은 단계에 이르기까지 지속적이고 다양한 에너지 소비를 가져온다. 매우 적극적인 체력과의 상관관계를 가지고 계획적이고 구조화되는 반복적인 신체적 움직임으로 운동 목적은 체력구성요소들의 유지와 증가에 있다(Carl J. Caspersen, et. al Public Health Reports. 1985)

신체활동은 기본적으로 심혈관 기능과 근골격계 기능, 인지기능이 있어야 수행될 수 있으며, 신체활동의 결과로 신체기능의 증진, 피로의 완화, 신체적, 정신적, 사회적 만족감을 얻을 수 있다(최정안, 2005).

4. 정서행동발달

인간의 정서로 대표되는 희로애락은 기계나 컴퓨터로 대신할 수 없는 인간만의 고유한 특징이다. 정서는 어떤 자극에 의하여 개인의 내부에서 일어나는 강한 감정을 뜻하는 것으로 자아체험을 통해 각종 생활감정이 발달하는 청소년기에 그 중요성이 더욱 크다. 외적자극이나 내적 조건에 의해 일어난 변화를 계기로 동요되고 흥분 될 때 경험하는 심리적 상태를 정서라고 한다. 정서를 유기체의 상태를 변화시키는 조건으로 보고, 그 반응의 각도에 따라 긍정적 정서와 부정적 정서로 구분한다(Johnson, 1986).

청소년들은 다양한 요인들로 인해 심리적 갈등과 욕구불만을 크게 경험하며, 이 요인들은 청소년들의 정서적 안정을 위협하는 요인이 된다. 정서의 불안정은 청소년의 학교학습과 사회적응, 인간관계 등에 직접적인 영향을 미치며 삶의 질을 좌우하는 요인이 되기도 한다. 청소년기의 정서행동의 특징은 강렬하고 일관성이 결여되어있으며 불안정하다. 기쁨, 슬픔, 노여움에 민감하고

죽음, 운명, 시험 등 추상적인 위기를 더 많이 생각한다. 정서 표출을 억제하여 내면화하거나 다른 방식으로 표출하려는 경향이 높다(한국청소년개발원, 2009). 자신의 욕구불만의 산물이라고 할 수 있는 정서를 합리적으로 표출하지 못하였을 때 개인은 스트레스를 비롯한 심리적 부적응을 경험하게 된다. 욕구불만에 대한 인내성은 발달의 바람직한 현상이다. 하지만 강한 자기억제가 지속 될 경우 자기방어를 위한 여러 가지 기제가 작용하여 이상행동을 유발할 수도 있다.

청소년의 정서발달과 개인적인 성장을 지원하기 위해서는 정서표출을 무조건 억압하기보다 정서의 건설적인 기능을 확대 발전시킬 수 있도록 합리적으로 표현할 수 있는 방법을 지도해야 한다(한국청소년개발원, 2009). 정서의 발달은 선천적인 성숙 요인과 학습요인의 영향을 받는다. 성숙 요인은 유기체내에 잠재되어 있는 정서적 요인이 시간의 경과와 더불어 구체적인 형태로 나타나게 되는 것으로 정서행동을 모방 할 수 없는 선천적 농아와 맹아들이 정상적인 사람들과 같은 정서행동을 보여주는 것으로 설명할 수 있다(Goodenough, 1967). 정서행동은 정서적 반응이 표현되는 것으로 문화적 배경에 따라 차이를 보이는 얼굴표정이나 몸짓, 감정의 표현들이 경험 즉 학습에 의해 영향을 받는다고 할 수 있다(한국청소년개발원, 2009).

교육과학기술부에서 주관하는 우리나라 초·중·고학생 대상 정서행동 선별검사는 학생들의 정서행동발달에 맞추어 학생 정서·행동문제 예방과 정신건강문제의 조기 발견 및 악화방지로 학생 정서·행동지원의 효율성을 제고하는데 목적을 두고 있다(교육과학기술부 2013).

Ⅲ. 연구방법

설문조사와 심층면담을 통한 연구를 위해 0교시 자발적 신체활동을 수행할 집단을 선정 사전 측정과 사후 측정을 실시하고 설문지를 토대로 0교시 신체활동의 자발적 참여자의 개별면담을 한다.

1. 연구 대상

본 연구는 P시의 인가형 대안학교인 H학교의 10학년 학생 60명을 대상으로 청소년 정서·행동특성 검사지를 통한 설문조사를 실시한다. 검사지를 바탕으로 0교시 신체활동에 자발적 참여하는 학생들의 개별면담을 통하여 정서행동발달의 변화를 수집한다. H대안 학교는 12학년 학제를 운영하는 학교로 10학년은 편입생으로 입학 하며 이 중 60%는 기숙사 생활을 한다. 학교 적응과 기숙사 적응을 위한 방법으로 2013년부터 0교시 신체활동이 자발적으로 이루어지고 있다. 이러한 특성으로 10학년을 연구 대상으로 하였다.

2. 연구 기간

본 연구의 기간은 2015년 2월~2015년 5월까지로 한다.

3. 연구 절차

본 연구는 고등학생들의 0교시 신체활동이 대안학교 학생들의 정서 행동 발달에 미치는 영향을 고찰하고자 하는 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 신학기가 시작되는 2월에 검사 도구를 사용하여 사전 측정을 하고 봄 방학이 시작되는 5월에 사후 측정을 한 후 분석하기로 한다.

4. 연구 방법

본 연구는 0교시 신체활동을 주 3회 이상 30분 이상 실시한다. 참여자가 선호하는 운동종목을 선정하여 흥미를 유발할 수 있도록 한다. 매일 0교시의 활동을 관찰하고 참여를 확인한다. 매주 금요일 사전 검사한 학생 정서·행동 특성검사지 AMPQ-II (Adolescent Mental-Health Problem-Behavior Questionnaire)를 바탕으로 개별 면담을 통해 정서행동의 변화를 관찰한다. 연구기간이 마치는 5월 학생 정서·행동 특성검사지 AMPQ-II (Adolescent Mental-Health Problem-Behavior Questionnaire)로 사후 검사한다.

5. 검사 도구

본 검사의 도구는 교육과학기술부(이영식 등 2009)에서 개발한 학생 정서·행동 특성검사지 AMPQ-II (Adolescent Mental-Health Problem-Behavior Questionnaire)를 사용 할 예정이다. 이 검사 도구는 2014년 일반 학교에서도 사용되고 있는 검사지로 내재화 문제와 외현화문제로 구성되어 있다.

정서·행동특성검사는 학교를 기반으로 학생들의 정서·행동 발달정도를 평가하기 위해 국내 전문 연구진들에 의해서 개발되었으며 신뢰도와 타당도가 검증된 검사도구이다.

1) 정서·행동 요인별(학생설문) 항목

표 1. 정서·행동 요인별(학생설문) 항목

유형		문항									
요인	1. 걱정 및 생각	NO.3	NO.13	NO.17	NO.20	NO.27	NO.29	NO.32	NO.33	NO.34	NO.38
	2. 기분 및 자살	NO.5	NO.6	NO.7	NO.9	NO.10	NO.15	NO.23	NO.31	NO.37	
	3. 학습과 인터넷	NO.1	NO.2	NO.12	NO.25	NO.36					
	4. 친구 문제	NO.8	NO.11	NO.18							
위험문항		NO.7									

2) AMPQ-II의 요인별 절단점

표 2. AMPQ-II의 요인별 절단점

구분		요인 1 걱정 및 생각	요인 2 기분 및 자살	요인 3 학습과 인터넷	요인 4 친구문제
중학생	남	10점 이상	10점 이상	8점 이상	4점 이상
	여	11점 이상	12점 이상	7점 이상	3점 이상
고등학생	남	11점 이상	10점 이상	8점 이상	3점 이상
	여	12점 이상	13점 이상	7점 이상	3점 이상

(1) AMPQ-II 검사는 점수가 높을수록 정서나 행동 상의 어려움이 많을 가능성을 의미하며 총점에 따라 관심군과 정상군으로 판정된다. 관심군의 기준은 성별과 연령에 따라 달라지며 평균에서 1.5SD(표준편차)를 벗어나는 경우에 해당한다. 관심군 중에서 남자 중학생의 경우 총점이 33점 이상인 경우에는 우선 관리 군에 속하며 평균에서 2SD(표준편차)를 벗어나는 경우에 해당한다. 즉, 2013년도 정서·행동특성검사의 결과 분석을 바탕으로 할 때, 100명의 학생 중 약 8명의 학생이 관심 군으로 선별될 수 있으며 이는 정서나 행동상의 어려움을 호소할 가능성이 있다는 의미이다. 만일 관심군으로 분류가 된다면, 과도한 걱정이나 생각, 우울한 생각이나 자살에 대한 생각, 학습이나 인터넷 사용의 문제, 친구관계 등과 같은 문제들에 대해서 세심한 관심과 심층평가가 필요하다는 의미다. 특히 우선관리 군에 속할 경우에는 정서행동의 문제를 가질 가능성이 보다 높기 때문에 우선적인 개입이 필요할 수 있다.

(2)AMPQ-II 걱정 및 생각, 기분 및 자살, 학습 및 인터넷, 친구관계의 하부 요인들로 구성되어 있으며, 만일 요인별 절단점을 넘는 항목이 있으면 그 요인의 경향성이 높다는 의미이기에 이에 대한 세심한 관심과 평가가 필요할 수 있다.

(3) AMPQ-II 7번 문항에 응답한 학생은 반드시 개인면담을 통하여 문제 경향을 확인하고 이상이 있다고 판단되는 경우에는 관련 전문가 의뢰 및 학부모에게 통보하여 학생에 대한 심층사정평가 및 필요한 지원을 할 수 있도록 조치하고 해당 사항에 대해 기록·관리 [면담 방법은 매뉴얼의 (자살 관련 면담 기록지) 참고] 해야 한다.

(4) 폭력피해(경험) 관련 문항에 응답한 학생자료는 생활지도 담당교사에게 인계하고 개인면담 등을 통해 폭력정도를 확인(진위 규명 등)하고 추가조

치가 필요한 경우 ‘학교폭력 전담기구’에 의뢰하여 학교 폭력근절대책 추진 계획에 따라 조치할 수 있도록 한다(2014. 교육과학 기술부 학생정서, 행동 특성검사 관리 매뉴얼).

3) AMPQ-Ⅱ의 요인별 내용

가. 걱정 및 생각

이 항목에는 다음과 같은 과도한 생각과 걱정, 불안 증상이 포함된다. 과도하고 불필요한 걱정, 다른 사람이 자신에 대해 수군거린다는 생각, 불필요하게 반복되는 강박적인 생각과 행동, 지나친 열등감, 자신만이 알고 있는 생각을 다른 사람도 알고 있다는 생각, 타인을 만나거나 사람이 많은 장소에 가는 것에 대한 과도한 두려움, 타인이 자신을 해칠 것 같은 생각과 두려움, 남들은 듣지 못하는 것을 혼자 듣는 경험.

나. 기분 및 자살

이 항목에는 다음과 같은 기분 및 자살 관련 생각이 포함된다. 우울 및 무력감, 즐거움 및 의욕의 감소, 두통, 복통 및 피로감을 포함한 다양한 신체증상, 짜증, 신경질, 지나친 기분 변화와 변덕, 과도한 감정 반응 및 기분조절 문제, 식욕의 감소, 폭식, 자살생각.

다. 학습과 인터넷

이 항목에는 학습, 과도한 인터넷 사용 및 집착에 대한 다음과 같은 내용이 포함된다. 주의 집중력의 문제, 학습 습득 및 이해의 어려움, 과도한 인터넷 사용 및 집착, 반복적인 거짓말과 충동적인 경향.

라. 친구문제

이 항목에는 학생의 사회성을 반영하는 또래 관계와 연관된 내용이 포함된다. 친구 관계에의 따돌림의 경험, 신체적, 언어적 집단 폭력과 괴롭힘의 경험

6. 자료처리

학생 정서, 행동 특성검사지 AMPQ-II (Adolescent Mental-Health Problem-Behavior Questionnaire)로 사전·사후 검사 후 정서 행동 요인별 항목을 분류하고 요인별 점수의 합계를 산정한다. 개인별 사전·사후 점수를 비교하고 참여 집단과 비 참여 집단의 점수를 비교한다. 학생 정서, 행동 특성검사지 AMPQ-II (Adolescent Mental-Health Problem-Behavior Questionnaire)는 학교를 기반으로 학생들의 정서·행동 발달정도를 평가하기 위해 국내 전문 연구진들에 의해서 개발되었으며 신뢰도와 타당도가 검증된 검사도구이며 요인별 절단점을 점수로 산정하였기 때문에 이것에 준하여 단순 점수 비교 처리한다. 점수가 높을수록 정서나 행동 상의 어려움이 많을 가능성을 의미하는 것으로 처리한다. 개별면담은 학생 정서, 행동 특성검사지 AMPQ-II (Adolescent Mental-Health Problem-Behavior Questionnaire)를 토대로 구두질문하여 기록하고 결론을 도출한다.

IV. 연구결과

학기가 시작되는 2월 0교시 신체활동을 시작하기 전 실시한 정서행동발달 검사점수와 학기가 시작되고 중간고사를 치른 후 실시한 정서행동발달검사의 정서행동발달 4개 하위요인별 사전검사 점수를 0교시 신체활동에 참여한 집단과 비참여 집단별로 비교해 보았을 때 집단 내 큰 차이가 없는 것으로 나타났다.

0교시 신체활동에 참여하지 않은 집단은 모든 요인에서 적은 점수 차이를 나타냈다. 0교시 신체활동에 참여하는 집단의 경우, ‘걱정 및 생각’, ‘기분 및 자살’, ‘친구문제’등 세 개 요인에서 사전검사 점수에 비해 사후 검사점수가 더 긍정적인 것으로 나타났다. 이러한 결과를 종합해 볼 때 0교시 신체활동에 참여한 집단이 참여하지 않은 집단에 비해 정서행동발달 점수가 긍정적으로 변화되는 것으로 보인다.

‘걱정 및 생각’, ‘기분 및 자살’, ‘친구문제’으로 구성된 청소년의 정서행동발달이 0교시 신체활동의 참여유형에 따라 차이가 있는지 알아보았다. 하위요인별 집단별 차이는 ‘걱정 및 생각’, ‘기분 및 자살’, ‘학습 및 인터넷’, 요인의 집단간 점수는 차이가 있는 것으로 나타났다.

상대적 영향력은 ‘학습 및 인터넷’ 요인이 가장 높았고, ‘기분 및 자살’, ‘학습 및 인터넷’, ‘친구문제’요인이 그 다음 순서로 나타났다. 정서행동발달의 4개 하위요인 중 ‘학습 및 인터넷’요인은 크게 변화가 없으며 ‘기분 및 자살’ ‘걱정 및 생각’ ‘친구문제’ 요인에서 대안학교 학생들의 0교시 참여유무에 정서행동발달의 영향을 주는 것으로 보인다. 즉, 0교시 신체활동의 참여가 ‘기분 및 자살’ ‘걱정 및 생각’ ‘친구문제’요인의 정서행동발달에 영향을 준다고 할 수 있다.

검사지를 토대로 개별면담의 결과 0교시 신체활동을 하는 집단은 방과 후

클럽활동에서도 신체활동영역을 선호하며 참여하는 경향을 보이는 특징을 나타내었다. 0교시 신체활동을 중도 포기한 학생의 경우 0교시 신체활동에 참여하지 않고 방과 후 신체활동에 참여하는 것은 정서행동발달에 많은 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

학생들이 0교시 신체활동을 선호하는 이유는 여가 활동의 개념이 강한 것으로 나타났다. 방과 후 활동은 반드시 해야 하는 활동으로 비여가적 성격을 지니고 있으며 선생님의 통제 하에 있음으로 하고 싶은 활동을 하는 것보다 해야 하는 것에 더 중점이 있기 때문이라고 조사되었다. 클럽활동형식의 방과 후 활동 보다는 학교의 모든 일과가 끝난 후 학생 자신이 하고 싶은 신체활동을 하는 경우 정서행동발달에 영향을 주는 것으로 인터뷰를 통해 알 수 있었다. 여가시간 중 신체활동과 일상생활 중 총 신체 활동이 우울증을 감소시키며, 비 여가시간 중 신체활동보다 우울증 감소에 더 효과가 있다는 연구(Pickett, K. et al., 2012 이기봉 2014)를 대안학교 학생들을 통하여 확인할 수 있었다.

주어진 프로그램에 따라 신체활동을 하는 것 보다 학생자신이 선호하는 신체활동을 할 때 활동 중 즐거움을 더 느끼며 적극적 참여를 하는 것으로 조사되었다. 또한 기존의 주어진 규칙을 수용하기보다 학생들이 규칙을 만들어 적용하는 과정에서 참여의지가 더 높았고 지속성도 유지되었다. 이러한 활동은 여가시간 중 많이 이루어졌고 0교시 활동에 좀 더 적극적으로 반영되었다.

신체활동은 청소년들에게 정서적으로 긍정적 영향을 미치는 것으로 여러 선행연구들에 보고되고 있다. 하지만 우리나라 청소년들의 신체활동량은 중국, 일본, 미국에 비해 부족한 실정으로 보고되고 있다(최인재·이기봉,2010).

최근에는 청소년의 올바른 정서 발달과 인성 함양을 위해 체육활동이 강조되면서 학교에서의 체육활동이 증가 할 것으로 예상된다. 본 연구는 청소년의 신체활동 참가가 정서행동발달에 긍정적인 영향을 미치는 가를 확인하고자 하였다. 연구에 사용한 검사도구 AMPQ-II(청소년 정신건강 및 문제행동

선별검사)로 청소년의 정서뿐만 아니라 문제행동 관련 요인이 포함 된 것이다. 본 연구에서 문제행동을 포함한 정서행동 발달 검사 도구를 사용하여 신체활동의 효과를 확인한 것은 선행연구들에서 신체활동이 청소년의 긍정적인 정서뿐만 아니라 우울증, 스트레스 등 부정적인 정서에도 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인되었기 때문이다.(김조호·정정옥, 2013;박성희 등, 2013: 정의관·김형균, 2003; Biddle & Asare, 2011; Mshoney et al., 2002 ; 이기봉 2014)

본 연구의 대상이 된 대안학교는 일반학교보다 전체 학생 수가 적고 일반학교의 제도에서 벗어나고자 하는 학생집단의 특징을 지니고 있기 때문에 정서행동에 극단성을 보이는 경향이 있다. 정서행동에 안정감을 갖고 있으며 변화가 많이 없는 학생들이 있는 반면‘학습 및 인터넷’,‘기분 및 자살’,‘친구 문제’요인들에 변화가 많은 경향이 있다. 중학교1학년 때부터 3학년 까지 꾸준히 0교시 신체활동을 해온 학생들을 인터뷰해본 결과 정서행동에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 반면 0교시 신체활동을 중단하고 방과 후 축구 클럽활동만 하는 학생의 경우 학교생활과 학습태도 정서행동의‘걱정 및 자살’, ‘학습 및 인터넷’ 요인에 부정적인 측면이 나타나고 있음을 보여주었다.

0교시 신체활동의 참여가 중단되는 이유로는 날씨, 시험이 가장 큰 요인이었으며 선호하는 종목은 축구, 농구, 족구, 달리기 등으로 나타났다. 특히 달리기는 고민이나 욕구의 절제가 필요할 때 많이 선호하는 것으로 나타났다. 여학생의 경우 0교시 신체활동에 참여하고 싶은 생각은 있으나 참여하지 못하는 이유로 활동 후 땀 이 많이 나는 것을 처리 할 수 없고 같이 할 수 있는 동료 학생이 없다는 문제점을 나타내었다. 이러한 학생의 경우 방과 후 여가 활동으로 신체활동을 하는 것으로 나타났다. 방과 후 클럽활동에서의 신체활동 후 여가시간으로 신체활동을 이어가는 학생들과 클럽활동 후 운동장을 떠나는 학생들을 비교해본 결과 자발적 여가 활동으로 신체활동을 이어

가는 학생들이 ‘친구문제’, ‘학습 및 인터넷’부분에서 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다.

청소년기는 급속한 신체적 변화와 독립성, 자아 정체성 등의 혼란으로 인하여 우울, 불안 등의 부정적 정서가 급격히 증가한다(이혜은·최정아, 2008; 최인제, 2012; 이기봉, 2014). 이와 같이 청소년기에 우울과 같은 부정적인 정서가 발달하게 되면 문제행동으로 표출되는 특성이 있는데, 청소년기 우울 불안 등에 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 부모의 양육행동과 같은 환경요인과 함께 운동이나 스포츠 활동 등의 신체활동임을 밝힌 것을 선행연구에서 볼 수 있다(김조호와 정정옥, 2012; 박성희 등, 2013; 이혜은·최정아, 2008). 본 연구를 통해 선행연구자들과 동일하게 긍정적 정서행동이 신체활동을 통해 나타났다.

본 연구의 결과를 구체적으로 분석해 보면 0교시 신체활동의 자발적 참여가 학생의 정서행동발달의 하위영역 중 ‘걱정 및 자살’, ‘친구문제’요인에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 0교시 신체활동의 자발적 참여가 ‘걱정 및 자살’, ‘친구문제’요인의 점수에 영향을 미친 것은 과도한 생각과 걱정, 불안 증상, 우울 및 무기력감, 즐거움 및 의욕 감소 증상을 신체활동에 참여함으로써 유의하게 감소시켰다는 의미로 해석된다. 이러한 결과는 신체활동을 참여한 청소년이 비참여 청소년보다 우울증이 더 낮은 것으로 보고한 Mahoney 등(2002, 이기봉 2014)의 연구와 스포츠클럽참여가 많을수록 우울증이 낮아지는 관계를 나타낸 Desha 등(2001, 이기봉 2014)의 연구, 신체활동이 청소년의 우울 증세와 불만을 완화시킨다는 Biddle & Asare (2011, dlrlqhd;2014)의 연구 결과와 동일한 것이다. 국내 연구에서도 학교 체육수업과 신체활동이 많을수록 스트레스, 우울, 자살생각 등이 감소했다는 김조호와 정정옥(2012)의 연구, 유산소운동이 중학생 이상에서 우울, 불안, 스트레스를 감소시킨다는 박성희(2013)의 메타분석 연구결과와 동일한 것이다.

본 연구에서 0교시 신체활동의 자발적 참여가 ‘학습 및 인터넷’요인에

변화를 주기 않는 결과를 보여준 것은 예상외의 결과이다. 스포츠 활동이 청소년의 자아존중감을 통해 게임중독성향에 유의한 영향을 준다고 한 조영호·장재철(2010)의 연구와 다른 것으로 나타났다. 개별면담을 통해 인터넷 게임을 줄이지 못하는 요인으로 주중 학교와 기숙사를 벗어나지 못하는 연구대상 학교의 특징이 반영 된 것으로 조사되었다. 본 연구를 진행한 대안학교 학생들 중 본 연구에 참여하지 않은 다른 학년 학생들 중 인터넷 중독과 이에 따른 학습부진을 보이는 경우 신체활동을 전혀 하지 않는 것으로 나타났다. 또한 본 연구에 참여한 학생 중 0교시 신체활동을 중단하고 방과 후 신체활동도 참여하지 않는 학생의 인터넷 중독 현상이 신체활동에 어떠한 형태로든 참여하는 학생에 비해 심하게 나타나는 것으로 보였다.

0교시 신체활동의 자발적 참여가 대안학교 학생들의 정서행동 발달 중 친구관계 요인은 스포츠 활동에 참여하는 하는 청소년과 비참여 청소년을 구분하는 설명력이 3%로 매우 적어 스포츠활동 참가가 청소년의 증정적인 친구관계에 큰 영향력을 갖는 것으로 판단하기 어렵다는 이기봉(2014) 연구와 다른 결과를 가지고 왔다. 본 연구의 결과는 0교시 신체활동을 하는 학생들은 ‘친구관계’요인에 긍정적 변화를 보여 신체활동을 더 활발하게 하는 것으로 대안학교 학생들의 특징으로 나타났다.

본 연구에서는 0교시 신체활동의 자발적 참여가 대안학교 학생들의 정서행동발달에 긍정적인 영향을 주며, 여가시간 중 자발적 참여가 교사의 통제에 있을 때 보다 긍정적인 결과를 보이는 것으로 나타났다.

0교시 신체활동의 자발적 참여가 학교에서 특기적성교육, 스포츠클럽, 학교체육에 비해 청소년의 정서행동발달에 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 본 연구에 참여한 대안학교의 특성중 학생들의 자율권을 존중하여 주고 학교 활동 중 학생들 스스로 참여하고 해결해야하는 과제가 많이 주어지는 교육과정에 영향을 받는 것으로 보인다.

본 연구는 유사 실험연구의 성격을 가진 설문조사 연구로서 전통적인 실험

연구에서와 같은 명확한 인과관계를 밝힌 것으로 볼 수는 없다. 하지만 2013년부터 본 연구가 시작 된 2015년 3월까지 본 연구 대상 학교의 0교시 신체활동의 자발적 신체활동을 관찰하고 시기별 개인 면담과 학교생활의 교사 면담을 통한 결과를 더불어 나타내었다.

본 연구에 포함하지 못한 연구대상학교의 학교정책의 변화와 학생들의 여러 다른 상황들을 고려하지 않았음을 밝히며 이에 따른 결과의 해석에 주의가 필요하다.

V. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 뇌를 깨우려면 아침에 유산소 운동을 해야 한다(존 레이티·에릭 헤이거먼 2008)라는 운동화 신은 뇌에서 출발하였다. 0교시 유산소 운동이 학업성적, 학습태도, 신체적 자기개념에 긍정적 영향을 주는 것(김영식·김동경; 2014)으로 나타난 연구를 바탕으로 시작하였다.

0교시 신체활동의 자발적 참여가 대안학교 학생들의 정서행동발달에 미치는 영향을 알아보기 위하여 P시에 소재한 H대안학교 고등학교 1학년 60명을 대상으로 설문지를 통해 자료를 수집하고 개별면담, 관찰 하였다. 또한 0교시 신체활동에 꾸준히 참여하는 학생과 0교시 신체활동을 중단한 학생들의 인터뷰도 병행하였다. 본 연구 기간에 참여하지 않았지만 본 연구자가 2013년부터 0교시 신체활동에 참여하는 학생들을 관찰하고 학교생활을 조사한 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 0교시 신체활동의 자발적 참여는 대안학교 학생들에게 정서행동발달에 긍정적인 변화와 영향을 주어 0교시 신체활동에 참여하지 않는 것보다 정서행동발달에 효과가 있다.

둘째, 0교시 신체활동에 자발적으로 참여하는 것이 참여하지 않는 것보다 대안학교 학생들의 과도한 생각과 걱정, 불안 증상, 우울 및 무기력 등을 감소시키는데 효과가 있다.

셋째, 0교시 신체활동의 자발적으로 참여하는 것이 참여하지 않는 것보다 친구관계의 긍정적 변화에 도움을 준다.

2. 제 언

본 연구에 후속하여 연구할 내용에 대해 제언하면 다음과 같다.

첫째, 다양한 형태의 대안학교의 0교시 신체활동의 연구를 통해 청소년의 정서행동발달에 긍정적 영향을 줄 수 있는 방법과 지도내용의 필요가 요망된다.

둘째, 0교시 신체활동의 자발적 참여와 교사 통제하의 참여의 비교 연구를 통하여 청소년의 정서행동발달에 더 긍정적인 영향을 검증할 필요가 있다.

셋째, 0교시 신체활동에 참여하는 것이 청소년의 정서행동 발달에 긍정적 영향이 있음에도 구체적인 참여 유도 방법과 운동 방법 등에 대해 검증하지 못하였으므로 여기에 따른 구체적인 검증 연구가 필요하다.

넷째, 대안학교 학생들의 정서행동발달 및 정신건강 증진, 문제행동 감소 및 예방을 위한 구체적인 0교시 신체활동의 다양한 제시가 요망된다.

참 고 문 헌

- 권지영(2006). 주부의 신체활동 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 교육부(www.moe.go.kr 2009.7) 대안학교 설립·운영에 관한 규정완화.
- 교육부(www.moe.go.kr 2014.3) 대안학교 현황.
- 김경원(2003). 규칙적인 운동이 신체적 자기개념에 미치는 영향. 한국스포츠 심리학회, 14(1), 1-12.
- 김두훈(2003). 청소년의 스포츠 참여와 학습태도의 관계. 미간행 석사학위 논문. 상명대학교 대학원.
- 김연주(2000). 뇌의 기능 분화와 창의성과의 관계. 미간행 석사학위논문. 우석대학교 대학원.
- 김영식(2014), 영교시 스포츠클럽활동이 초등학생들의 학업성적, 학습태도, 신체적 자기개념에 미치는 영향. 한국체육학회지, 53(1), 223-233
- 김윤영(2014), 0교시 체육활동이 중학생들의 체력, 신체적 자기효능 및 학습태도에 미치는 영향. 한국체육평가학회지, 15(1), 45-56
- 김정주(2014), 0교시 체육활동에 따른 수업시간대별 집중력의 차이 분석, 한국초등체육학회지, 19(4), 153-163
- 김준영(2014), 아침 체육활동이 여고생들이 신체능력 및 주의집중력에 미치는 영향 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 보건복지부(www.mw.go.kr 2014.11.04. 발표). 2013 한국 아동 종합 실태 조사 결과.
- 서희정(2012), 청소년 여가활동의 정서표현성이 여가만족과 여가 몰입에 미치는 영향. 한국체육학회지, 51(5), 591-602
- 송지환(2012). 아침체육활동이 초등학교 학생들의 학업성적, 수리력, 주의집

- 미간행 박사학위논문. 전북대학교 대학원.
- 손호경(2007), **대안학교의 체육활동에 대한 사례연구**, 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 스포츠조선(2010). **학교체육이 희망이다**. 12월 28일자.
- 양병화(1998). **다변량 자료분석의 이해와 활용**. 서울: 학지사.
- 원용호(2004). **초등학생의 스포츠 활동 참여와 학교학습 태도와의 관계**. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 윤지영(2004). **초등학교 체육특기 적성 교육 참여가 체육수업 및 생활체육 인성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 이근모(2014), **0교시 체육활동 참여 중학생의 스트레스, 정서조절방략, 학교 적응유 연성의 관계**, 한국스포츠사회학회지, 27(3), 133-153.
- 이기봉(2014), **스포츠활동 특기적성교육이 청소년의 정서행동 발달에 미치는 영향**. 한국체육학회지. 18(4), 99-111.
- 임준홍(2004). **체육수업이 학생태도와 타 교과 수업 성취도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 정혜윤(2013), **10주간 0교시 체육이 중학생의 신체활동과 인지기능에 미치는 영향** 미간행 석사학위논문. 상명대학교 대학원.
- 존 레이키·에릭 헤이거먼(2008), **운동화 신은 뇌**. 북섬.
- 최진경(2011), **기독교 대안학교 설립의 필요성 연구**, 웨스트민스터 신학대학원.
- 한상철(2004). **청소년학: 청소년의 이해와 지도**. 서울: 학지사.
- 한상철(2009). **청소년 심리학**, 한국청소년개발원: 교육과학사.
- Biddle S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for

- the treatment of depression and anxiety. *International Journal of Psychiatry Medicine*, 41(1), 15–28
- David A. Sousa. (2003), *How the gifted brain learns*. Crowin Press.
- 김유미 역 (2008). *영재의 뇌는 어떻게 학습하는가*. 서울: 시그마프레스.
- Goodenough, E. L. (1967). *Theories of learning*. N. Y.: McGraw–Hil Book Co., p 2.
- Johnson, J. H. (1986). *Life events as stressors in childhood and adolescence*. Beverly Hills: Sage.
- MBC. (2010), *두뇌혁명 프로젝트 방영프로그램*.
- Ratey, J. J., & Hagerman, R. D. (2008), *SPARK Your Brain*. U.S.A: The Eric Yang.
- Pickett, K., Yardley, L., & Tony K. (2012). Physical activity and depression: A multiple mediation analysis. *Mental Health and Physical Activity*, **고문헌** 5. 125–143

설 문 지

청소년 정서·행동특성검사지(AMPQ-II)

이 설문은 청소년들을 대상으로 하는 설문입니다. 각 문항들을 읽고 **지난 한 달간** 자기 자신에게 해당된다고 생각하는 문항번호에 **O**표 해 주십시오. 이 검사에는 옳고 그른 답이 없으므로 자신의 의견 그대로를 대답하시면 됩니다. 이 검사는 **비밀유지**가 되므로 **솔직**하고 **성실**한 답변 바랍니다.

1. 학년, 반, 번호 : _____ / _____ / _____,

2. 성별 : 남 / 여

3. 연령 : 만 _____ 세 이름 : _____

문항		전혀 아니 다	조금 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
1.	집중을 해야 할 때(수업시간, 공부, 책 읽기) 집중을 못하고 딴 짓을 한다.	0	1	2	3
2.	인터넷이나 게임으로 인해 일상생활에 어려움이(부모와의 갈등, 학교생활에 지장 등) 있다.	0	1	2	3
3.	원치 않는 생각이나 장면이 자주 떠오른다.	0	1	2	3
4.	잠들기 어렵거나 깊이 자지 못하고 자주 깬다.	0	1	2	3
5.	화가 나면 참기 어렵다.	0	1	2	3
6.	단식, 운동, 약물을 사용하여 단기간에 무리하게 체중을 줄이려 한 적이 있다.	0	1	2	3
7.	지속적으로 자살을 생각하거나 구체적인 계획을 세운 적이 있다.	0	1	2	3
8.	누군가로부터 신체적 언어적 폭력을 당한 적이 있다.	0	1	2	3
9.	만사가 귀찮고 재미가 없다.	0	1	2	3
10.	부모님이나 선생님의 지시에 거부감이 생겨 잘 따르지 않는 편이다.	0	1	2	3
11.	친구들이 괴롭히거나 따돌림을 당한 적이 있다.	0	1	2	3
12.	수업시간에 배우는 내용을 이해하기 어렵다.	0	1	2	3
13.	사람들이 나를 감시하거나 해칠 것 같다.	0	1	2	3
14.	성에 대하여 지나치게 많이 생각한다.	0	1	2	3
15.	뚜렷한 이유 없이 자주 여기저기 아프고 불편하다(예 : 두통, 복통, 구토, 메스꺼움, 어지러움 등).	0	1	2	3
16.	학생에게 금지된 약물을 사용한다(예 : 담배, 술, 분드, 엑스터시 등).	0	1	2	3
17.	내 생각을 다른 사람들이 다 알고 있는 것 같다.	0	1	2	3
18.	나를 괴롭히는 친구가 있다.	0	1	2	3
19.	경련을 일으키거나 정신을 잃고 쓰러진 적이 있다.	0	1	2	3
20.	나는 남보다 열등감이 많다.	0	1	2	3
21.	우리 집은 가족 간의 갈등이 있다.	0	1	2	3

문항		전혀 아니 다	조금 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
22.	심각한 규칙 위반을 하게 된다(예 : 무단결석, 가출, 유흥업소 출입 등).	0	1	2	3
23.	이유 없이 기분이 며칠간 들뜨는 적이 있거나 기분이 자주 변하는 편이다.	0	1	2	3
24.	성적인 충동을 자제하기 어렵다(예 : 자위행위, 야동, 야설 등).	0	1	2	3
25.	기다리지 못하고 생각보다 행동이 앞선다.	0	1	2	3
26.	다른 사람의 물건을 부수거나 빼앗거나 훔치게 된다.	0	1	2	3
27.	다른 사람들이 나에 대해 수군거리는 것 같다.	0	1	2	3
28.	가만히 앉아있지 못하고 손이나 발을 계속 꼼지락거린다.	0	1	2	3
29.	원치 않는 행동을 자꾸 반복하게 된다(예 : 손 씻기, 확인하는 행동, 숫자세기 등).	0	1	2	3
30.	사람이나 동물을 괴롭히거나 폭력을 휘두른다.	0	1	2	3
31.	이유 없이 일주일 이상 우울하거나 짜증이 난다.	0	1	2	3
32.	친구 사귀기가 어렵거나 친한 친구가 없다.	0	1	2	3
33.	다른 사람이 듣지 못 하는 말소리 같은 것이 들린다.	0	1	2	3
34.	사람들 앞에서 말하기가 두렵다.	0	1	2	3
35.	누군가로 인해 성적 수치심을 느낀 적이 있다.	0	1	2	3
36.	거짓말을 자주 한다.	0	1	2	3
37.	토할 정도로 단시간에 폭식한 적이 있다.	0	1	2	3
38.	쓸데없는 걱정을 한다.	0	1	2	3