



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](#)

2019년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

중학생의 자유학기제 체육활동에 따른  
자기주도적 운동능력이 생활습관에  
미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 예 진

# 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 생활습관에 미치는 영향

The Effects of self-directed athletic ability on lifestyle  
according to physical activity in free-term semester of  
middle school students

2019년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 예 진

# 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 생활습관에 미치는 영향

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2018년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 예 진

# 박예진의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 안 용 덕 인

심사위원 조선대학교 교수 백 승 현 인

심사위원 조선대학교 교수 김 현 우 인

2018년 12월

조선대학교 교육대학원

# 목 차

## ABSTRACT

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>I. 서 론</b> .....     | <b>1</b>  |
| 1. 연구의 필요성 .....        | 1         |
| 2. 연구의 목적 .....         | 4         |
| 3. 연구변인 및 가설 .....      | 4         |
| 4. 연구의 제한점 .....        | 6         |
| 5. 용어의 정의 .....         | 7         |
| <br>                    |           |
| <b>II. 이론적 배경</b> ..... | <b>9</b>  |
| 1. 자유학기제 .....          | 9         |
| 가. 자유학기제 도입배경과 목적 ..... | 9         |
| 나. 자유학기제 교육과정 .....     | 10        |
| 다. 자유학기제 관련 선행연구 .....  | 12        |
| 1) 아일랜드의 전환학년제 .....    | 12        |
| 2) 덴마크의 에프터스쿨 .....     | 13        |
| 2. 자기주도적 개념과 이해 .....   | 15        |
| 3. 생활습관 .....           | 16        |
| 가. 식습관 .....            | 17        |
| 나. 운동습관 .....           | 19        |
| 다. 일상습관 .....           | 20        |
| <br>                    |           |
| <b>III. 연구 방법</b> ..... | <b>22</b> |
| 1. 연구 대상 .....          | 22        |
| 2. 조사 도구 .....          | 23        |

|  |           |
|--|-----------|
| 가. 예비검사 .....  | 23        |
| 나. 설문지의 구성 .....   | 23        |
| 3. 자료 처리 방법 .....  | 25        |
| 4. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증 .....                               | 26        |
| 가. 탐색적 요인 분석 .....                                       | 26        |
| 나. 신뢰도 분석 및 최종 문항 .....                                  | 28        |
| <b>IV. 연구 결과 .....</b>                                   | <b>30</b> |
| 1. 일반적 특성에 따른 자기주도적 운동능력, 생활습관의 차이 .....                 | 30        |
| 2. 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력과 생활습관<br>간의 인과관계 ..... | 37        |
| <b>V. 논의 .....</b>                                       | <b>41</b> |
| <b>VI. 결론 및 제언 .....</b>                                 | <b>44</b> |
| 1. 결론 .....  | 44        |
| 2. 제언 .....  | 45        |
| <b>참고문헌 .....</b>  | <b>46</b> |
| <b>&lt;부 록&gt; .....</b>                                 | <b>52</b> |

## 표 목 차

|              |    |
|--------------|----|
| <표 1> .....  | 22 |
| <표 2> .....  | 24 |
| <표 3> .....  | 26 |
| <표 4> .....  | 27 |
| <표 5> .....  | 28 |
| <표 6> .....  | 29 |
| <표 7> .....  | 30 |
| <표 8> .....  | 31 |
| <표 9> .....  | 32 |
| <표 10> ..... | 33 |
| <표 11> ..... | 34 |
| <표 12> ..... | 35 |
| <표 13> ..... | 36 |
| <표 14> ..... | 36 |
| <표 15> ..... | 37 |
| <표 16> ..... | 38 |
| <표 17> ..... | 39 |
| <표 18> ..... | 40 |

## 그림 목차

|              |    |
|--------------|----|
| <그림 1> ..... | 5  |
| <그림 2> ..... | 10 |
| <그림 3> ..... | 11 |
| <그림 4> ..... | 11 |

## ABSTRACT

The Effects of self-directed athletic ability on lifestyle according to physical activity in free-term semester of middle school students

Park Ye Jin

Advisor : Prof. Kim, Hyun-Woo Ph.D.

Major in Physical Education,  
Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to identify the factors affecting the self-directed exercise by participating in a Free Semester Program physical activity for middle school students. In order to derive the results of the study, it was administered to the first grade of five middle schools in Gwangju. The collected data were conducted by t-test, correlation analysis, and multiple regression analysis using the SPSS Ver. 25.0 statistical program.

First, in the difference in a middle school student's self-directed athletic abilities, gender, and external personal exercise activities among the subcomponents of general character showed a higher average of male students than female students. The perception of the Free Semester Program showed a marked difference between groups, which are subcomponents of self-directed exercise. However, there were no statistically significant differences in the activities of the Free Semester Program physical activity. Gender and external personal athletic activities among the subcomponents of general character showed significant differences in male and female students, and the perception of the Free semester program showed a significant difference between the groups among the sub-elements of lifestyle. However, there were no statistically significant differences in the activities of the Free Semester

Program physical activity.

Second, the higher the perceived exercise independence, future orientation, exercise attachment, and exercise opportunity openness among the sub-elements of self-directed exercise, had a positive (+) influence on exercise habits. The higher the perception of factors that are attached to exercise, the more positive (+) influence on diet habits. However, the analysis of the effects of self-directed exercise sub-elements on daily life habits showed no significant effects.

This result, therefore, showed that as middle school students participated in the Free Semester Program physical activity and do self-directed exercise, it results in positive effects on exercise and diet habits but did not affect daily life habits. In order to promote daily living habits, it is necessary to motivate the physical activity that students participate in and to lead them to do self-directed exercise outside the school.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

현재의 우리사회는 꾸준한 경제성장과 정보·과학기술의 발달로 인해 일상생활이 편리해졌지만, 편리해진 생활환경으로 인하여 청소년들의 생활습관에 부정적인 영향을 주었다. 식생활의 서구화, 인스턴트 음식 등의 보편화로 인한 영양불균형, 일상생활에서는 컴퓨터 보급 및 TV 등으로 좌식 생활이 많아지고, 입시위주의 교육 정책에 따른 과중한 학업, 운동생활에서는 교과과정의 개편에 의한 체육시간의 축소 및 체육활동 공간의 협소화 등으로 인해 청소년들의 활동시간이 축소되었고, 비활동성 생활형태가 겹쳐져 운동량이 줄어들어 체격은 커지고 있으나 체력 저하와 체질약화 현상 및 비만 관련 질환 증가가 나타나기 시작 하였다(박지영, 2011).

청소년은 많은 시간을 학교에서 보내며, 학교생활을 통하여 발달과업을 성취해간다. 대부분의 청소년들은 학교생활을 긍정적인 방향으로 변화시켜 나가면서 만족감을 얻게 된다. 그러나 일부 청소년들은 학교생활에서 만족감을 얻지 못할 뿐만 아니라 이 시기의 발달과업 수행에서나 그 외 다른 여러 가지 영역에서 문제를 일으키게 된다(박정현, 2016). 여기에서의 여러 가지 문제라 함은 소외감이나 우울증과 같은 정신적인 문제와 부적응, 비행이나 자살 등과 같은 다양한 현상들을 말하며, 이러한 문제들은 청소년의 학교생활에서 부정적인 역할을 하고, 더 나아가 사회문제로까지 대두되는 등 삶의 질을 좌우하는 중요한 요소가 되기도 한다(박정현, 2016).

중학생 때는 청소년기 중에서도 신체적 발육·발달이 가장 활발한 시기로, 개인의 훈련가능성과 교육가능성이 크다고 보여지는 시기이다. 청소년기의 발육은 환경의 변화에 매우 민감하게 반응하고 적응하여 이루어지며, 청소년기의 발육의 정도는 개인의 신체의 형태와 기능, 정신적, 정서적, 심리적인 면에 영향을 주기 때문에 신체를 연구하는 분야뿐만 아니라 교육학에서도 중요한 과제가 될 것이다(공기화, 이순희, 1996).

2012년 PISA(OECD 국제학업성취도 평가)의 결과에 의하면 우리나라 학생들은 학업 성취 측면에서 세계최고의 성과를 올리고 있지만 행복지수는 최하위 수준을

면하지 못하고 있다고 한다(문민권, 2014).

미래학자 앨빈 토플러(Alvin Toffler)는 우리나라 학생들이 미래사회에서 사용하지 않을 지식을 배우는데 하루 15시간씩 시간을 투자하는 것은 오히려 인성, 창의성 등의 핵심 역량을 배울 기회를 놓치는 것이며, 이는 결국 삶의 행복을 얻을 수 없는 이유가 될 것이라고 비판하였다.

즉, 학생들이 개개인의 행복한 삶을 위해 미래를 설계하고 개척해나가야 할 시간에 과도한 경쟁과 입시위주의 교육에서 허덕이고 있는 것이다(황지연, 2016).

이러한 상황에 대한 반성적 물음에서 출발하여, 학생들의 행복과 미래 역량 중심의 변화를 강조하는 정책이 바로 자유학기제이다(최상덕 외, 2014).

자유학기제 체육활동은 학생들의 욕구와 가치를 만족시키고 일상생활 속에서 행복과 즐거운 삶의 기회를 제공해주는 중요한 역할을 가고 있으며 이와 같은 체육활동에 지속적으로 참여하고자하는 다양한 동기를 구축하기 때문이다(이승찬, 2010).

2013년에 현 정부가 새롭게 수립되면서 ‘꿈과 끼를 키우는 행복 교육’이란 대명제하에 자유학기제를 도입하고 2016년 정식 운영 계획을 수립한 바 있다. 자유학기제는 중학교 교육과정 중 한 학기를 학생들이 중간·기말 고사 등 시험 부담에서 벗어나 꿈과 끼를 찾을 수 있도록 수업 운영을 토론과 실습 등 학생 참여형으로 개선하고 진로 탐색 활동 등 다양한 체험활동이 가능하도록 교육과정을 유연하게 운영하는 제도이다. 자유학기제는 진로탐색, 동아리활동, 학생 선택 프로그램, 예술·체육으로 4가지의 중점모형으로 구성되어 있다. 그리고 단위 학교에 따라 4가지 운영 모형을 자율적으로 선정 운영할 수 있도록 하고 있다(교육부, 2013).

또한, 자유학기제의 특징 중 하나는 예술·체육 활동을 창의적 체험활동과 함께 자율과정 집단에 포함하여 연계·운영할 수 있는 가능성을 두고 있다는 것이다(김정우, 2017).

즉, 동아리 중점 모형에서는 창의적 체험활동이나 학교스포츠클럽과 연계하여 다양한 체육 종목의 동아리를 개설할 수 있고, 학생 선택프로그램 중점 모형에서도 체육은 학생들에게 많은 인지도를 받고 있는 프로그램이라고 제시하고 있다(문민권, 2014).

자유학기제는 자기 스스로 긍정적인 자아개념들을 가지고 학습의 다양성과 창의적인 학습에 따른 개혁적 변화들을 요구하고 있으며 세계화에 대한 국가전략 속에

서 우리 교육의 전략에 대한 논의가 되어 왔지만 개인들의 자기의 학업에 대하여 어떻게 지각하고 평가하는지 즉, 자아 학습 평가 기능에 있어서 얼마나 긍정적 또는 부정적 자아가 형성되어 있는지를 알아보기 위한 것이 필요하다(이기숙, 2009).

학년이 높아질수록 여러 가지 이유 때문에 약화된 학생들의 학업에 대한 동기 수준을 높이기 위해서는 학생 스스로가 주도적으로 학습할 수 있는 능력을 길러 줄 필요성이 있을 것이며, 어떤 일이든지 스스로가 계획하고 실행하며, 평가된 내용들에 대해서는 자기 주도적으로 일을 처리해 낼 능력을 길러 주어야 한다(김용상, 2015).

자기 주도적 수업은 소극적 자기주도의 수업과 적극적 자기주도의 수업으로 나눌 수 있는데 우리나라는 교사주도의 소극적 자기주도 수업이 주종을 이루었다. 이러한 소극적 자기주도의 수업은 학생중심이 아니었기 때문에 그 효과가 기대에 미치지 못한 것이 현실이다. 교사주도적인 수업은 다수의 학생들에게 빠른 속도로 효율적으로 학습 목표를 달성 시킬 수 있었으나, 모든 학생들의 개인차를 고려하지 못했다. 그 결과 기능이 뛰어난 학생은 체육수업을 지루하게 느끼고, 기능이 부족한 학생은 진도가 뒤쳐져 학습목표를 달성하지 못하는 문제를 야기했다(조남용, 2004).

이런 학습의 관점에서 보면, 전통적으로 교사는 수업에서 가장 중요한 요소로 간주되어 왔다. 교사는 다만 학습자의 학습을 촉진시켜 주는 조건을 제공할 수 있을 뿐이며 나머지는 학생들의 몫이다(이기숙, 2010). 자기 주도적 학습은 심리발달 과정과 잘 부합되며, 교사의 지도 아래 가르침을 기다리고 있는 사람보다 더욱 많이 배운다(박영태, 2002).

자기주도 학습은 고립적인 상태에서 이루어지는 개인학습에서 벗어나 교사, 개인 교사, 지도자, 교육기관 등 다양한 형태의 조력자들과의 협력 하에 이루어지지만 결국 자율적으로 학습자 자신이 학습의 실행 및 평가에 대한 동기유발과 책임을 통해 성적향상과 같은 결과를 이루어낸다(전동현, 2012).

하지만, 지금의 우리 교육 현장에서 특히 체력 향상 이외의 다른 목표를 추구해야 하는 현실에서 체력향상을 위해 이러한 시간을 할애하는 것은 거의 불가능하다(김정진, 2014). 그러므로, 운동기능의 숙달과는 달리 어떤 수준을 유지하기 위해 지속적인 노력을 해야 하며, 그러한 노력이 중단되면 성취되었던 체력수준이 급속

도록 감소되거나 결국은 상실된다. 따라서 학교체육의 프로그램은 운동기능의 발달에 못지 않게 학생들의 신체와 체력의 발달에도 주안점을 두어야 할 필요가 있다. 즉, 학교체육 프로그램은 학생들이 평생 동안 규칙적으로 체력 향상 운동을 할 수 있도록 필요한 기술과 올바른 태도나 습관을 길러줄 수 있어야 한다(곽은창, 1996).

이에 본 연구자는, 중학생 자신이 원하는 자유학기제 체육활동 부서에 참여하여 자기 주도적 운동을 함으로써 생활습관에 미치는 요인을 규명·분석하여 청소년기의 삶의 질 향상을 위한 연구의 필요성을 제기하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 이러한 연구목적 달성을 위해 해결하고자 하는 연구목적은 다음과 같다.

첫째, 자유학기제 체육활동을 하는 중학생들의 일반적 특성에 따라 자기주도적 운동능력, 생활습관에 유의한 차이가 있는가?

둘째, 중학생들의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동 능력이 생활습관에 영향을 미치는가?

## 3. 연구 변인 및 가설

### 가. 연구변인

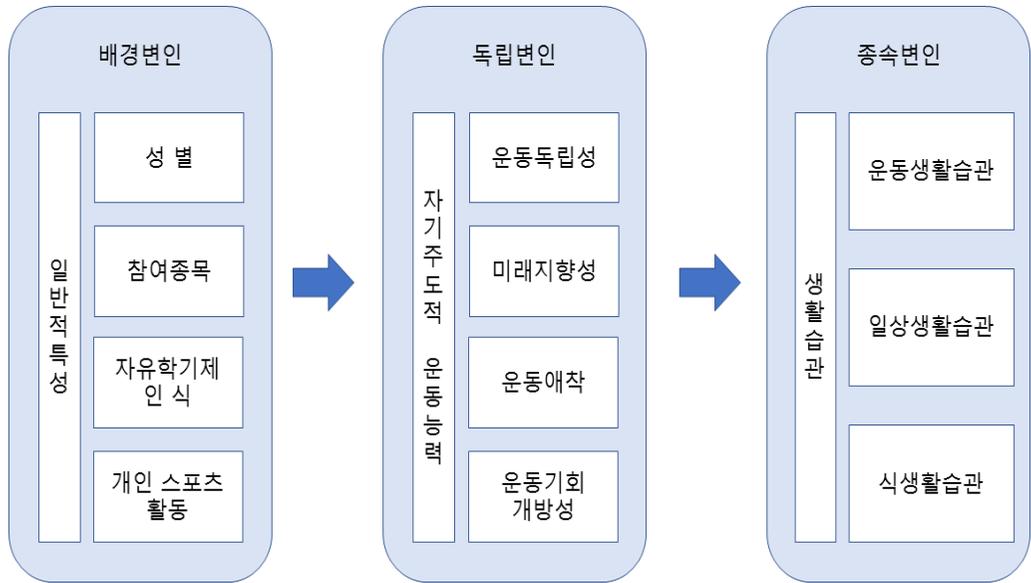


그림 1. 연구변인

## 나. 연구 가설

본 연구에서는 중학생들의 자유학기제 체육활동의 따른 자기주도적 운동능력이 생활습관에 미치는 영향을 규명하기 위해 설정한 연구 변인을 기초로 하여 다음과 같은 가설을 검증하고자 한다.

가설 1. 일반적 특성(성별, 참여 종목, 자유학기제 인식, 개인 스포츠 종목)에 따라 자기주도적 운동능력에 유의한 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 중학생들의 성별에 따라 자기주도적 운동능력 간의 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 중학생들의 참여 종목에 따라 자기주도적 운동능력 간의 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 중학생들의 자유학기제 인식에 따라 자기주도적 운동능력 간의 차이가 있을 것이다.
- 1-4. 중학생들의 개인 스포츠 활동에 따라 자기주도적 운동능력 간의 차이가 있을 것이다.

가설 2. 일반적 특성(성별, 참여 종목, 자유학기제 인식, 개인 스포츠 종목)에 따라 생활습관에 유의한 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 중학생들의 성별에 따라 생활습관 간의 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 중학생들의 참여 종목에 따라 생활습관 간의 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 중학생들의 자유학기제 인식에 따라 생활습관 간의 차이가 있을 것이다.
- 1-4. 중학생들의 개인 스포츠 활동에 따라 생활습관 간의 차이가 있을 것이다.

가설 3. 중학생들의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력은 생활습관에 영향을 미칠 것이다.

- 3-1. 중학생들의 자기주도적 운동능력에 따라 운동생활습관에 영향을 미칠 것이다.
- 3-2. 중학생들의 자기주도적 운동능력에 따라 일상생활습관에 영향을 미칠 것이다.
- 3-3. 중학생들의 자기주도적 운동능력에 따라 식생활습관에 영향을 미칠 것이다.

## 4. 연구의 제한점

본 연구는 연구의 수행과정과 연구의 측면에서 다음과 같은 제한점을 갖는다.

가. 본 연구에는 광주광역시 지역에 거주하는 중학생만을 대상으로 하기 때문에 연구 결과를 일반화 하기에 제한점을 갖는다.

나. 본 연구에는 예술·체육활동에 그치기 때문에 연구 결과의 일반화에는 한계가 있다.

다. 선정한 배경변인 이 외의 다른 변인은 고려하지 않았다.

## 5. 용어의 정의

본 연구에서 사용 된 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

### 가. 자유학기제

자유학기제란 중학생들에게 학업에 대한 부담에서 벗어나 학생의 적성과 소질을 찾도록 하는 제도이다. 획일적이며 고정된 사회적 관념을 심어주기 보다 자신의 특성에 맞는 진로를 탐색 및 준비할 수 있도록 교육활동을 구성 및 지원하는 것이다(최웅빈, 2017). 또한, 중학교 교육과정 중 한 학기 동안 학생들이 중간·기말고사 등의 시험 부담에서 벗어나 꿈과 끼를 찾을 수 있도록 수업 운영을 다양한 문화, 예술, 진로 프로그램을 운영하고, 토론 및 프로젝트 등 학생 중심의 수업을 제공하는 학생활동 중심의 평가방식이다(김옥천, 2016).

### 나. 자기 주도적 운동능력

자기 주도적 운동은 자기 주도적 학습에서 비롯되었으며 교육의 한 분야인 체육은 몸을 통한 학습에 의해 이루어지고 이러한 맥락에서 운동은 학습의 과정이라고 볼 수 있다(전동현, 2012). 자기 주도적 운동의 핵심은 운동학습자의 ‘자기 주도성 (self - directedness)’과 운동학습자의 ‘자기관리 (self - direction)’라고 할 수 있다. 여기에는 자기의 목적과 수단에 대한 타인의 통제로부터의 독립성, 타인의 도움을 받는 경우나 그렇지 않는 경우에도 자신이 주도성을 가지고 자기의 운동 욕구를 진단, 운동 목표의 설정, 운동 전략을 선택 실시하며 운동결과를 평가하는 운동과정 전체에 있어서 자기 주도성과 운동을 통해서 실현되는 가치와 관련되는 운동을 스스로 선택 할 수 있는 자율성의 개념이 내포된다(전동현, 2012).

## 다. 생활습관

기본생활습관이란 개인이 삶을 살아가는데 있어서 한 개인이 생활의 기본이 되는 것을 익혀 습관화 하는 것을 의미한다(정근주, 2011), 즉 나쁜 행동이나 좋은 행동은 몇 번만 반복되면 쉽게 그 행동을 계속하게 되며 그 반응이 일정한 형태를 가지게 되고 후에는 특별한 노력 없이도 그 행동을 저절로 하게 되는 것이다. 이러한 습관은 경험에 의하여 후천적으로 습득 되고 학습의 결과로 연습이나 반복에 의해 형성된다(우재욱, 2011).

## II. 이론적 배경

### 1. 자유학기제

#### 가. 자유학기제 도입배경과 목적

학생들이 미래사회를 살아가기 위해 단지 주입식 교육에서 이루어지는 교과목 위주뿐만 아니라 이외에도 인성, 사회성, 체력과 관련한 역량 역시 중요한 문제로 대두되고 있다.

그러나 청소년들이 장래희망을 결정하지 못하는 이유는 자신에 흥미와 재능에 대해서 탐색하고 고민해보고 시간이 부족하기 때문이라는 응답이 다수로 나타났다. 장래희망을 가지고 있는 학생들을 살펴보면, 노동시장의 고용비중이 8.9%인 교육, 법률, 보건영역에 중학생의 42.7%가 희망하고, 고용비중이 4.1%인 사회복지, 예술, 방송영역에 중학생의 22.6%가 희망하는 것으로 나타나면서 특정 직업에 쏠림현상, 진로불균형의 현상이 나타나고 있다(한유정, 2017).

이와 같은 문제점을 해결하기 위해 박근혜 정부는 2012년 대선 당시 ‘꿈과 끼를 키우는 행복 교육 실현을 위한 공약’을 발표하였으며, 이 중 자유학기제는 핵심적인 내용이었다(박광순, 2017). 집권 이후 자유학기제는 정책추진에 더욱 탄력을 받으며, ‘학교 교육 정상화 추진’, ‘교육 복지 확충’, ‘능력중심사회 기반 구축’의 3대 교육 정책을 발표하게 되고, 이 중 ‘학교 교육 정상화 추진’의 일환으로서 자유학기제를 채택하였다(신철균, 2014).

교육부의 중학교 자유학기제 시범 운영 계획(안)에 따르면 자유학기제를 시행한 목적은 크게 세 가지로 요약된다(교육부, 2013).

첫째, 학생들이 스스로 꿈과 끼를 찾고, 자신의 적성과 미래에 대해 탐색·고민·설계하는 경험을 통해 지속적인 자기성찰 및 발전할 수 있는 기회를 제공한다.

둘째, 지식과 경쟁 중심 교육을 자기 주도적 창의학습 및 미래지향적 역량(창의성, 인성, 사회성 등) 함양이 가능한 교육으로 전환하기 위해서이다.

셋째, 공교육 변화 및 신뢰회복을 통해 학생의 행복한 학교생활을 제공하기 위한 것이다.

즉, 자유학기제는 중학생들이 지금처럼 외부에 의해 강압적으로 시켜서 하는 ‘싫은 공부를 억지로 하는 것’이 아니라 ‘스스로가 필요성을 느껴서 하는 자기주도적인 학습’을 위해서 필요한 것이고, 개개인에게도 가장 필요하고 적합한 시기에 자신의 꿈과 끼를 찾아볼 수 있는 기회를 제공하고자 하는 의도에서 시작되었다고 보고하였다(유영주, 2016).

교육부는 자유학기제의 모형들을 충분히 검토하여 개선방안을 모색하고 문제점을 분석하여 대책을 수립할 수 있도록 하기 위해 2013학년도 2학기에는 연구학교 42개교(중학교 1학년 대상), 2014학년도 1학기에는 연구학교 40개교(중학교 2학년 대상)를 지정하여 시범 운영하여 구체적인 모형을 정립하였다. 2014학년도와 2015학년도에는 희망학교를 선정하여 운영하며, 이를 바탕으로 2016학년에 전면적으로 자유학기제를 교육과정으로 도입할 계획을 발표하였다. 이러한 전반적인 자유학기제의 도입일정은 아래 <그림 2>와 같다.

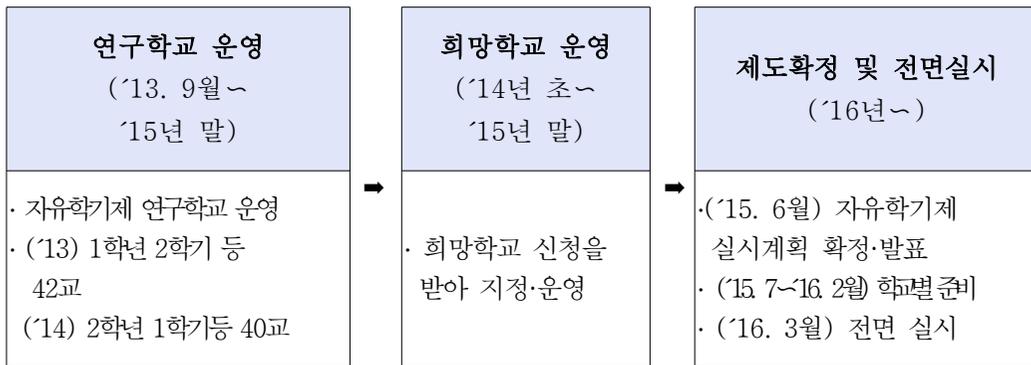


그림 2. 자유학기제 도입 일정(교육부, 2013)

## 나. 자유학기제 교육과정

자유학기제 교육과정은 기본교과인 공통과정과 자율과정으로 구분된다. ‘자유학기제 시범 운영 계획(안)’에 의하면 중학교 자유학기제 운영 시 오전과 오후로 나뉘는데 공통과정에서는 국어, 영어, 수학, 사회, 과학 등의 기본교과 수업을 편성하여 핵심 성취기준 기반 수업으로 운영하고, 자율과정 운영은 ‘진로탐색’, ‘동아리활동’, ‘예술·체육’, ‘학생 선택 프로그램’으로 운영모형 하고 있다.

이러한 교육과정은 단위학교의 여건과 학생과 학부모의 수용 등에 따라 자율적으

로 선택 및 변형하고 운영 할 수 있도록 하였다. 자유학기제의 전체적인 운영 모형 <그림 3>과 운영 모형 예시는 <그림 4>와 같다.

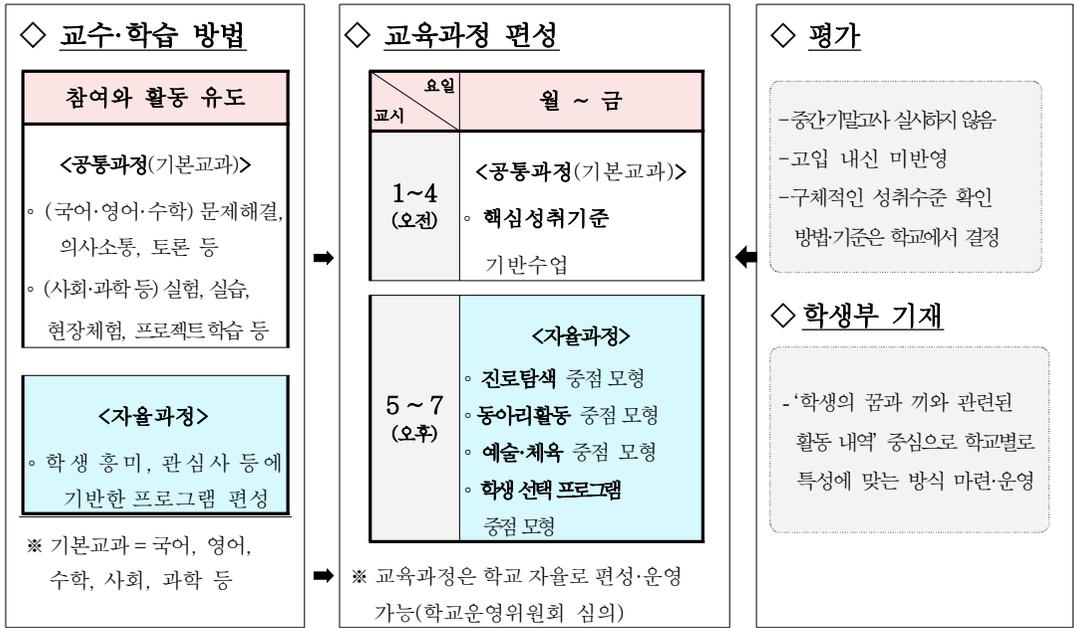


그림 3. 자유학기 운영 모형(교육부, 2013)

**<자유학기 운영 모형(예시)>**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>○ 진로탐색 중점 모형</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (편성) 기본교과(65%) + 진로(15%) + 기타(20%)</li> <li>- (운영) 진로탐색활동* 위주의 자율과정 편성</li> <li>* 진로검사, 초청강연, 포트폴리오 제작 활동, 현장체험, 직업리서치, 모의창업 등</li> </ul>              | <p><b>○ 학생 선택프로그램 중점 모형</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (편성) 기본교과(57%) + 선택(23%) + 기타(20%)</li> <li>- (운영) 선택형 프로그램* 위주의 자율과정 편성</li> <li>* 창조적인 글쓰기, 한국의 예술 발견하기, 미디어와 통신, 학교잡지 출판하기, 드라마와 문화, 녹색학교 만들기 등</li> </ul> |
| <p><b>○ 동아리활동 중점 모형</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (편성) 기본교과(65%) + 동아리(15%) + 기타(20%)</li> <li>- (운영) 동아리활동* 위주의 자율과정 편성</li> <li>* 문예토론, 라인댄스, 벽화제작, 과학실험, 웹툰 제작, UCC 제작, 천체관측, 연극, 오케스트라 등</li> </ul> | <p><b>○ 예술·체육 중점 모형</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (편성) 기본교과(66%) + 예·체(15%) + 기타(19%)</li> <li>- (운영) 예술·체육활동* 위주의 자율과정 편성</li> <li>* 국악, 무용, 만화, 사진, 디자인, 축구·농구·배구·배드민턴, 스포츠리그 등</li> </ul>                        |

그림 4. 자유학기 운영 모형 예시(교육부, 2013)

‘진로탐색 중점 모형’에는 진로검사, 현장체험, 직업리서치, 포트폴리오 제작 활동 등 ‘동아리활동 중점 모형’에는 웹툰 제작, UCC제작, 과학실험 등이 있다.

‘예술·체육 중점 모형’에는 국악, 사진, 무용, 스포츠리그 등 ‘학생 선택 프로그램 중점 모형’에는 창조적인 글쓰기, 학교잡지 출판하기, 녹색학교 만들기 등으로 학생의 흥미, 관심사에 기반을 둔 다양한 활동을 중점화하여 운영되어진다.

## 다. 자유학기제 관련 선행연구

한 정책이 시행되고 안정적으로 정착을 하기 위해서는 여러 가지 구성요인들을 고려해야 할 것이다. 단위 학교별로 자유학기제 운영되고 있는 실태와 자유학기제의 구성원(교사, 학생, 학부모)의 요구에 대한 면밀한 분석이 필요하다. 자유학기제는 한두 학교의 변화를 위한 정책이 아닌 전국적으로 시행될 대규모 정책이기 때문에 자유학기제 정책에 대한 연구 결과는 교육 개혁 측면에서 교육 정책 이론 발전에 기여할 것이다(김정우, 2017).

2016년 자유학기제가 전면 시행되면서 대표적인 선행연구로서 아일랜드의 ‘전환학년제’, 덴마크의 ‘에프터스쿨’ 등을 볼 수 있다.

### 1) 아일랜드의 전환학년제(Transition Year, TY)

아일랜드의 전환학년제(Transition Year)는 1974년 아일랜드의 교육부 장관이었던 리처드 버크(Richard Burke)에 의해 처음 도입되었다(김나라, 최지원, 2014).

아일랜드의 전환학년제(Transition Year)는 6년제는 중등교육과정(Second Level) 중 우리나라의 중학교 과정에 해당하는 주니어 과정(Junior Certificate)을 마치고 우리나라의 고등학교 과정에 해당하는 2년 동안의 시니어 과정(Senior Cycle)에 들어가기 전, 1년 동안 운영되는 교육과정이다. 전환학년제는 학생들이 이전 주니어 과정에서의 의존적이고 교사 주도의 학습이 아닌 자기주도적인 시니어 과정에 익숙해지도록 하는 목적뿐만 아니라, 1년 간 학생들에게 무시험·체험중심의 교육과정을 제공하여 학생들의 지적·정신적 성장뿐만 아니라 시민·사회 영역

에 대한 학습과 직업관련 학습기회를 제공하여 학생들을 성숙한 존재로 성장하도록 돕는 것을 목적으로 한다.

본래 아일랜드의 고등학교과정은 2년제이며, 전환학년제를 선택한 학교는 3년제로 운영된다. 아일랜드의 전환학년제는 학생의 개인적, 사회적 발달을 목적으로 하고, 국가수준으로 교육과정을 개발 보급한다. 국가는 전환학년제의 프로그램을 개발하고 운영하는 코디네이터 팀을 지원하여 교육과정이 원활하게 운영될 수 있는 도움을 준다. 전환학년제의 교육과정은 형식적으로 독립되었으나, 내용적으로 학교급간, 교과 간 연계를 강조하고 있으며, 체험을 강조하여 학생의 잠재력 향상과 직업세계에 대한 긍정적인 인식을 키우는 것을 추구한다(김나라, 최지원, 2014).

전환학년제는 1974년 도입되어 학교의 선택에 따라 실행되었지만 현재 아일랜드의 교육과정이 정립된 1994년부터 본격적으로 확대되었으며 1999년부터는 「전환학년제 프로그램 : 학교 가이드라인(Transition Year Programme: School Guidelines)」으로 대체되며 ‘선택((option)’이 아닌 ‘교육과정’이 되었다. 이렇게 1990년대 들어와서 전환학년제 참여 학교가 증가하게 된 이유는 단순히 경직된 교육으로부터 벗어나려는 분위기가 아닌 정부의 실질적인 재정 지원과 지역별 지원팀을 구성하여 학교의 운영을 돕고 워크숍을 진행하는 등 학교와 교사들에 대한 지원이 큰 영향을 주었다(현계룡, 2013).

## 2) 덴마크의 에프터 스쿨(After School)

덴마크의 에프터 스쿨은 14~18세의 청소년들 중 특별한 영역에 재능이 있거나 혹은 학교생활에 적응하지 못하거나 싫증을 내는 학생들이 1~3년간 자유롭게 공부하는 것을 선택할 수 있는 기숙형 자유학교이다. 형식적인 직업교육보다 삶을 위한 개화(enlightenment for life)를 제공하는 학교교육을 주장한 그룬트 비히(N.F.G.Grundtvig)의 교육사상에 영향을 받아, 1815년 크리스텐 콜트(Christen Kold)에 의해 처음 설립되었다(김나라, 최지원, 2014). 에프터 스쿨은 학교의 대표, 운영위원회, 교사, 학부모가 교육과정을 구성하여 운영하며, 주로 음악, 미술, 체육 등 감성교육과 단체 활동을 포함하고 있다. 학교장, 교사, 학부모가 자발적으로 모여 학생에게 필요한 교육을 제공할 수 있는 자율성을 가지고 있으며, 자율성의 정도는 학교의 정치적, 교육적 지향에 따라 조금씩 다르게 나타난다. 에프터 스

쿨은 교육과정 이외에도 다양한 활동을 통해 학문적, 사회적, 개인적 역량을 키울 수 있도록 한다. 또한 학생이 자신에 대한 성찰을 할 수 있도록 하고, 다음 단계 학교에 적응 할 수 있도록 도우며, 진로에 대하여 탐색할 수 있는 기회를 제공한다. 2014년 덴마크에는 260개 이상의 에프터 스쿨이 있고, 약 28,500명의 학생이 에프터 스쿨에 다니고 있으며 에프터 스쿨에 진학하는 학생 수는 계속해서 증가하고 있다. 에프터 스쿨을 경험한 학생들은 자신의 의견을 잘 표현할 수 있고, 다른 사람과 협동하는 팀워크와 개인적 책무성을 실천할 수 있는 사람으로 성숙하다는 연구결과가 보고된다(한국교육과정평가원, 2014).

이러한 국외 선행연구의 토대로 2013년 5월 교육부의 ‘자유학기제 시범 운영계획(안)’ 발표에 맞춰 자유학기제에 관한 국내연구가 진행되기 시작하였다.

황지연(2016)은 「중학교 자유학기제 도입에 따른 ‘체육활동’ 운영실태 및 인식 분석」 연구에서 2016년 자유학기제의 정식운영을 앞두고 시범 운영 학교들의 체육활동의 운영실태 및 체육교사와 학생들의 인식을 분석하는데 목적을 두었다. 그 결과 자유학기제 체육활동에 대한 긍정적, 부정적 시각들을 볼 수 있었고 이는 자유학기제 체육활동의 안정적인 정착을 위한 방향성 탐색의 기초가 될 수 있을 것이라 보여진다.

김정우(2017)은 「자유학기제 체육프로그램에 참여하는 중학생의 참여 동기가 만족도에 미치는 영향」 연구에서 자유학기제 체육프로그램에 참여하는 중학생의 참여 동기가 만족도에 미치는 영향을 규명하는데 목적을 두어 조사도구를 설문지를 이용하였으며, 그 결과 자유학기제 체육프로그램에 참여하는 중학생들의 참여 동기 유형에 있어 내적동기와 외적동기가 만족도에 미치는 영향이 긍정적이라는 결론을 제시하였다.

최응빈(2017)은 「자유학기제 시행에 따른 체육활동의 재미요인이 학교 생활만족도에 미치는 영향」 연구에서 자유학기제 시행에 따른 체육활동의 재미요인이 학교생활 만족도에 미치는 영향을 실증적으로 규명함으로써 지속적인 체육활동에 참여할 수 있도록 하며, 학교생활만족의 기초 자료를 제공하는데 목적을 두었다. 연구결과 위 독립변인이 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 앞으로 참여자의 재미를 위해 체육프로그램 개발이 필요함을 제시하였다(김은성, 2018, 재인용).

## 2. 자기주도적 개념과 이해

급변하는 현대사회는 자신에게 필요한 정보와 지식을 스스로 선택하여 학습할 수 있는 능력과 어떤 과제가 주어졌을 때 스스로 해결하는 능력, 즉 자기 주도적 학습능력을 갖춘 창의적 인재에 대한 요구가 증가되었다(박효정 외, 2011).

이는 학교에서 이루어지는 교사 중심의 학습과는 대비되는 학습자 중심의 학습 개념으로, 학습자의 능동적인 참여에 의해 이루어지는 학습을 의미한다(김용상, 2015).

자기 주도적 운동은 자기주도성(self-directionless)과 운동을 배우는 또는 운동을 하는 참여자의 자기관리(self-direction)라고 할 수 있다(임하얀, 2013). 여기에는 자기 스스로 운동을 하는 목적과 수단에 대한 타인의 통제로부터 독립성, 타인의 도움을 받는 경우나 그렇지 않은 경우에도 자기가 주도성을 가지고 자기 자신의 운동 욕구를 진간, 목표를 설정하고 전략을 세워 실시하며 운동 결과를 평가하는 자율성의 개념이 내포 된다고 볼 수 있다(전동현, 2012).

자기주도적 학습능력은 교육심리학분야에서 학습의 성공을 결정하는 요인으로, 자기주도적 학습능력과 비슷하게 사용되는 용어는 자기교육(self education), 자습(self study), 자율 학습(autonomous learning), 자기 솔선 학습(self initiative learning), 자기계획적 학습(self planned learning), 자기조절 학습(self regulated learning) 등 다양하다(심미자, 2000).

강인애(1998)는 자기주도 학습이란 성인이라 어린 학생이나 학습자라면 누구든지 자신의 학습에 대한 주도권, 자율성, 책임성을 지니고서 자신의 학습을 스스로 계획, 수행하고 나아가 평가할 수 있는 학습 환경을 만드는 것으로 보고 있으며, 자기주도 학습은 다른 학습자와의 상호작용을 전제하므로 학습자들 간의 토론과 협력학습이 자기주도 학습의 환경 배경으로 존재해야 한다고 보고 있다. 또한 자기주도 학습이 성공적으로 이루어지기 위한 교사의 역할은 기존의 지식 전달자로서의 역할과는 달리 학습자가 학습의 주도권을 지니고 학습을 이루어 갈 수 있도록 도와주는 역할로 보고 있고, 김규태(2000)는 자주적인 학습의지를 형성시키고, 학습하는 방법을 습득하게 하여 능동적이고 창의적으로 살아가는 능력과 태도를 길러 주는 학습방법이라고 정의하였다.

자기주도적 학습은 학습자 자신의 책임과 자유 그리고 권리를 매우 소중하게 생

각하고 있으며 다음과 같은 특징을 가진다(Knowles, 1975).

첫째, 학습에서의 내적동기를 강조한다. 외부에서 주어지는 강제, 강압이나 물리적 보상인 외적동기 보다 학생 자신의 흥미와 욕구, 경험, 능력 등에 의해서 충족되는 내적 동기에 의해 길러진다.

둘째, 학습목표 달성을 지향한다. 학생들이 보수를 얻기 위해 행동하는 것이 아니라 스스로의 학습 목표 달성자체에서 느끼는 만족감과 자신감, 성취감을 느끼도록 계획, 실천, 평가의 과정을 거친다.

셋째, 학습 활동의 유희성과 쾌락성을 강조한다. 자기 주도적 학습에서의 쾌락은 학습자가 학습하는 것에 대한 즐거움과 재미있음을 느끼고 자신의 수준에서 성공적인 학습이 이루어질 때 유발되고 더욱 강화되게 된다(임하얀, 2013).

넷째, 학습내용에 대한 가치를 지향한다. 자기 주도적 학습은 학생들에게 자기 학습에 대한 가치를 신뢰하고 자기에의 도움을 확신하며 학습활동이 더욱 더 강화되는 방향에서 학습이 이루어질 수 있도록 가치가 부여되어야 한다(임하얀, 2013).

체육교과 교육학에서도 자기주도적 학습의 중요성이 강조되어야 한다.

### 3. 생활습관

기본생활습관이란 개인이 삶을 살아가는데 있어서 한 개인이 생활의 기본이 되는 것을 익혀 습관화 하는 것을 의미한다(정근주, 2011), 기본적인 생활습관은 태어나면서부터 가정의 예의범절에 의한 것이 대부분이며 성장함에 따라 학교나 지역사회에 있어서의 생활지도를 통해 충분히 몸에 형성된다.

건강과 체력증진 측면에서 생활습관은 중요하다. 올바른 생활습관은 개인의 일생 동안의 건강을 유지 증진시키는 요인이 된다. 건강교육의 세 가지 목적 생활습관형성 개선, 태도 개선, 건강지식 증진 중 생활습관 형성이 우선적으로 강조되고 있다. 생활습관이 미치는 영향은 인간의 발달 과정 중에서 그 환경에 접하고 있는 모든 개인에게 큰 영향을 미쳐 개인을 변별적으로 변화시키기 때문에 가장 급격한 발달을 가져오는 청소년기에는 생활환경이 매우 중요하다고 하였다(서효민, 2015).

현대 교육에서의 기본생활습관은 초등학교에서 주로 이루어지고 있는데, 학교 교육을 통한 바람직한 교육의 방향은 기본적 학습 능력을 길러줌과 동시에 사회생활을 원만히 잘해 나갈 수 있도록 기본생활습관을 형성시켜 주는 일이다(이채은, 2016).

현재의 유아와 아동기에서는 기본적인 생활습관에 관한 교육이 지도되고 있으나 청소년 시기에는 교과 교육에 밀려 기본생활습관에 관한 교육이 부족한 실정이다. 특히 청소년기는 아동기에서 성인으로 성장해가는 중간 과정으로 정신적, 감성적, 육체적인 모든 면에 걸쳐 급격한 변화가 일어나는 시기로서 신체적 변화가 급격하게 일어나므로 성장 발달을 위한 신체활동이 필요한 시기이다. 그럼에도 불구하고 우리나라 청소년들은 입시의 틀에 묶여 운동 부족과 과도한 스트레스를 받고 있다(김명기, 2013). 또한 최근 TV, 컴퓨터와 같은 대중 매체가 하루가 다르게 발달하면서 청소년들의 놀이 문화가 전자오락이나 실내 놀이 중심으로 변화하고, 교통수단과 식습관 변화로 인해 운동량이 부족하여 비만은 증가하고 체력은 저하되고 있는 추세이다(박지영, 2011). 입시경쟁에 대한 학업부담과 서구적인 식사문화, 정신문화의 붕괴로 음주, 흡연, 스마트폰 과다사용, 정신적인 스트레스의 위험성이 증가하고 있으며 운동량의 부족에 따른 과다체중, 마른비만은 성장하는 청소년들의 건강에 우려를 자아내게 만든다.

따라서, 청소년 시기의 건강 및 생활습관은 평생의 건강을 좌우 하므로 청소년기에 올바른 생활습관을 갖추고 조화롭게 균형 잡힌 건강한 생활을 영위하도록 도와주는 일은 중요한 일로서, 잘못된 행동양식을 깨우치게 하여 의식과 행동의 변화를 통해 건강 잠재력이 실현될 수 있도록 긍정적인 생활습관을 유도하는 교육과 체력향상을 위한 다양한 프로그램 개발과 지도 방법에 대한 연구가 필요하다.

이에 본 연구에서의 생활습관은 식습관, 운동생활습관, 일상생활습관의 세 가지로 구분되며 이에 대한 내용은 다음과 같다.

## 가. 식습관

식습관은 식생활을 중심으로 형성되는 습성이나 관습을 말한다. 식습관은 인간이 후천적으로 형성해 온 생활양식으로 어떤 집단의 구성원에 의해 공유되고 있는 식생활의 내용으로서, 어떤 특정한 장소에서 가장 적절한 형태로 식품을 섭취할 수

있도록 학습과정을 통해 습득한 식생활 행동의 체계에 의해 의식하기보다 거의 자동적으로 반복되는 것이다(이승춘, 2004). 인간의 의식주 생활 중 식생활이 가장 큰 비중을 차지하며, 인간은 적절한 식사를 함으로써 필요한 영양을 공급받아 신체적 발달과 정신적 안정을 유지한다(전지혜, 2009). 식생활을 예나 지금이나 인간 생활에 있어 가장 중요한 요소 중 하나지만 현대는 과거에 비해 음식이 풍성하고 식생활이 과학화되었음에도 불구하고, 산업화, 세계화 등으로 인한 신속성이 요구되는 사회생활 속에서 현대인들은 자연히 간편성을 추구하며 식사형태도 과거와는 매우 다른 양상을 보이고 있다(이승춘, 2004).

현대의 식생활은 가사노동의 간소화, 여성의 사회참여, 생활수준 향상에 따른 잦은 외식, 불규칙한 식생활, 가공식품 사용의 증가 등으로 인한 영양불균형이 더욱 가속화 되고 있으며, 이러한 변화 양상은 전반적인 생활양식뿐만 아니라 식습관 변화와 영양 및 건강상태에 이르는 식생활 영역에 많은 영향을 주고 있다(심유선, 2011).

최근 식생활 관련 질병들은 성인뿐만 아니라 청소년층에서도 발병률이 증가하고 있어 문제가 더욱 대두되어 지고 있다.

성장발달이 왕성한 청소년 시기에는 에너지와 각종 영양소의 필요량이 증가하게 되는데 이를 충족시키지 못하게 되는 경우 성장, 발달 저해와 함께 각종 질병으로 이어지기도 하고 청소년들에게서 흔히 볼 수 있는 아침식사의 결식은 집중력과 학습 능력 및 학업에 부정적인 영향을 미치기도 한다(이아름, 2015).

또한 올바른 영양공급을 제공 받지 못하면 불균형적인 성장과 비만, 저체중의 문제가 발생하게 된다. 이와 함께 건강상의 문제뿐만 아니라 대인관계 문제, 열등감, 우울증, 불안감과 같은 심리적 문제들을 초래할 수 있다.

특히 청소년의 영양불균형을 초래하는 잘못된 식습관 외에 또 다른 문제점은 왜곡된 신체상으로 인한 무분별한 체중감량이며 이는 날씬해야만 자신의 자존감을 발휘할 수 있는 것으로 생각하여 위험을 감수하고서라도 체중조절을 위해 식사를 거르기도 하고 외식을 자주하며 유행 식이에 빠지거나 간식을 많이 하는 등 적절하지 못한 식품을 선택하기도 하는 것으로 보고되어 청소년의 올바른 식습관 형성에 문제점이 되고 있다(송현정, 2014).

Jin(2002)의 중학생을 대상으로 연구한 결과에서도 체형과 체중에 대한 왜곡된 인식이 체형 불만족을 야기하고 잘못된 식습관 형성 및 무리한 체중감소 시도의

원인 된다고 하였다(송현정, 2014).

이 시기의 영양 섭취 상태가 성장발육에 미치는 영향은 대단히 크며 더 나아가 일생의 건강을 지배하고. 지적·사회적·정서적 발달에도 크게 관여한다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다(임경숙 등, 2001).

지금까지의 선행 연구들을 살펴보면 청소년들의 식습관 문제는 불규칙적인 식사와 외식 증가, 인스턴트와 패스트푸드의 잦은 섭취 등이 있다.

따라서 청소년들의 건강한 신체와 정서의 발달을 위해서는 올바른 식습관의 형성이 매우 중요하며, 이를 위해서는 체계적인 영양지도가 이루어져야 한다.

## 나. 운동습관

사람은 몸을 단련하거나 건강을 위하여 몸을 움직이며 운동을 한다. 운동이나 스포츠 참여의 의미는 단순한 신체활동에 참여뿐만 아니라 심리·사회적 활동을 통하여 행복을 추구하려는 현대인들에게 정신적, 사회·문화적 가치를 지니고 있는 유용한 문화의 형태로 자리 잡고 있다(이태현, 2002).

운동참여는 운동에 참여하는 사람의 수와 형태에 따라서 한 사람 한 사람이 하는 개인 운동과 여러 사람이 참여하는 단체 운동으로 나뉜다. 여기에서 개인 운동은 개인의 건강을 유지하는데 도움을 줄 뿐만 아니라, 단체 운동의 경우에는 경쟁심을 고취하여 구성원의 협동 정신을 높이는 좋은 효과를 갖고 있다(조종욱, 2013).

청소년기는 아동에서 성인으로 성장해 나가는 단계에서 중간에 위치함으로써 정신적, 신체적, 감정적인 면에서 발달해나가는 시기이며, 청소년기는 신체가 급격하게 변화하므로 성장·발달을 위하여 신체활동이 중요한 시기이다(김명기, 2013).

그러나 학생들의 체격은 점점 향상되어 가지만 체력 수준은 오히려 낮아지고 있으며, 그 결과 청소년들의 욕구 해소에 필수적인 스포츠 활동은 축소되었을 뿐 아니라 적당한 스트레스 해소 방법이 사라져 방황하는 청소년들이 늘어났는가 하면 또한 경제적 수준의 향상과 서구적 식생활의 보편화 등으로 최근 들어 선진국뿐만 아니라 우리나라에서도 도시형 문화생활이 확대되어감에 따라 자신의 신체를 움직일 수 있는 시간과 범위가 축소되었다(박지영, 2011).

또한 청소년들은 입시의 압박에 의하여 많은 시간을 학원과 과외로 빼앗기고 있

다. 이는 교육과정이 바뀌어가면서 더욱 심화되어짐으로써 내신 성적의 압박으로 인하여 학생들은 점점 책상에 앉아있는 시간이 많아지고 이는 운동 부족과 함께 학생들의 체력을 약화시켜가고 있는 실정이다(이채은, 2016).

이러한 체력 증진 활동이 정상적으로 이루어지지 못하면 학생들의 신체 발달이 약화, 정신적 안정이 축소되면서 장래의 청소년들의 신체건강에 부정적인 영향을 끼치게 된다. 문화체육관광부에서 발표한 국민생활체육활동 실태조사(2012)에 따르면 일반 10대 청소년들은 매일 운동에 참가한다고 하는 학생은 전체 응답자 중 1.4%, 1주일에 6번은 1.9%, 1주일에 5번은 5.5%, 일주일에 4번은 1.9%, 1주일에 3번은 7.3%, 1주일에 2번은 9.5%, 1주일에 1번은 9.1%, 한 달에 2~3번은 3.5%로 답하여 우리나라 학생들은 1주일에 2~3번 운동하는 학생들이 많은 것으로 나타났다. 1회에 운동하는 시간은 1시간에서 3시간 사이가 가장 많은 응답을 하였으며 운동의 목적으로는 건강유지 및 증진, 스트레스 해소, 체중조절 순으로 응답하였다. 운동시간대로는 오후와 저녁시간 그리고 주말시간에 운동하는 집단이 87.2%로 많은 비율을 나타내었고, 주로 학교 운동장을 이용하여 운동하는 것을 확인할 수 있었다(방은혜, 2015).

지속적인 운동참가는 신체적 건강 및 정신적 스트레스를 없애주며, 일상생활에서의 스트레스를 없애줌으로써 즐거움을 얻게 해준다. 또한 여가생활의 풍성화와 만족화를 발생시켜 더욱 나아가서는 자아실현의 개체로 사용된다. 운동지속은 단순한 운동 참가에서 그치는 것이 아니라 지속적인 참여로 발전해 나가기 때문에 그 중요성은 상당하다(백승환, 2011).

따라서 성장기에 이루어지는 학교체육을 생활화 하여 외부에서도 행해지는 생활체육 발전으로 이어진다는 점에서 적극적으로 활성화할 필요가 있다고 보여진다.

## 다. 일상습관

일상생활이란 용어는 사회학 학자였던 Max weber에 의해 최초로 개념화 되었다. 그는 사람들이 사회적 생산계급 또는 생활의 수준 등 사회경제적인 배경에 의해 몇 가지 계층으로 분류되며 여기에 그 계층마다 특징적인 생활의 양식을 갖는 것을 발견하고 이것은 Life-style이라고 정의하였다(Sobel, 1981).

현대의 Life-style이라 사용되는 용어는 개인의 구체적인 생활상태와 함께 확대

된 개념으로 건강에 대한 인식 및 의지 등 건강의식을 표현하는 용어로 사용되고 있다.

일상생활습관은 개인이 출생하여 성장하는 과정에서 자주적이며 상당한 부분 환경요인의 영향을 받게 됨으로써 사회적으로 형성되는 인간의 행동양식이라 말할 수 있다(송인순, 2002). 건강행위와 관련된 생활양식은 학습에 의하여 이루어지며 인생이 초기에 학습된 건강행위는 청소년기에 강화되며 자신의 건강 뿐 아니라 장차 가정과 지역사회 건강 실천을 유도하는데 큰 영향을 미친다(서효민, 2015).

최근 정보통신기술의 급격한 발전과 컴퓨터 보급의 확대, 네트워크의 발달로 우리사회에서 인터넷은 일상생활의 일부로 자리 잡게 되었다. 이로 인해 인터넷과 스마트폰 사용 문제가 점차 심화되어 가고 있다. 이는 성인 뿐만 아니라 신체적, 정신적으로 성장·발달이 중요한 청소년에게 치명적이라고 볼 수 있다.

아동기와 성인기 사이에서 걸쳐있는 청소년기는 심리적으로 위기상태를 겪는다. 이러한 위기상태에서 청소년들은 일시적으로 대응력을 상실하고 불안, 자기비난 등 정서적 어려움을 호소하거나 물질남용 상태에 빠지기도 한다. 특히 학업으로 인한 과중한 스트레스와 경쟁압력을 경험하는 우리나라 청소년들의 경우 위기상황과 스트레스에 대한 대응방안으로 인터넷을 통한 가상세계 속에 빠질 가능성이 크며, 과다사용으로 인해 육체적, 정신적, 사회적 문제를 인식하지 못한 채 조절 불능의 상태로 빠지기도 하는 것으로 나타난다(한국정보문화진흥원, 2008).

스마트폰 중독은 인터넷을 사용하는 방법이 스마트폰으로 가능해지게 되면서 새롭게 만들어진 증상이라고 볼 수 있다. 휴대폰은 친구들과 쉽고 편하게 연락할 수 있으며, 자신을 표현할 수 있는 매체로서 청소년들에게 있어 매우 매력적인 대상이자 일상생활의 필수품으로 자리 잡아가고 있다. 청소년에게 휴대폰은 욕구 표출수단으로 매우 중요한 역할을 하고 있고, 휴대폰 사용에 따른 긍정적 영향도 있지만 점점 많은 청소년들이 이제 휴대폰 없이 생활하는데 불편하다고 느끼게 되면서 점점 중독적 사용자가 늘어나는 추세를 보이고 있다(이하늘, 2010).

생활습관은 행동을 반복함으로써 형성되고, 생리적 사회적 생활에 필요한 것으로 청소년들이 속해 있는 발달의 단계와 주변 환경과 부모의 양육 태도에 의해 영향을 받아 형성 된다(김재중, 2009). 따라서 올바른 생활습관 형성을 위해서는 가정과 학교에서 지속적으로 지도하는 것이 중요하다.

### Ⅲ. 연구방법

본 연구는 중학생들의 자유학기제 체육활동의 따른 자기주도적 운동능력이 생활 습관에 미치는 영향을 규명하는데 있으며, 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구대상, 조사도구, 연구절차 및 자료 분석의 과정을 통하여 연구를 수행 하고자며, 그 내용은 다음과 같다.

#### 1. 연구 대상

본 연구는 연구 대상자는 2018년 광주광역시에 소재하고 있는 5개교 중학교에서 자유학기제 체육활동을 참여 한 중학생을 대상으로 선정하여 자기 평가 기입법 (self-administration method)을 이용하여 총 300명을 표본 추출하였고, 이와 같은 방법에 의해 조사된 설문결과 일반적 특성은 아래의 <표 1> 과 같다.

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성

| 변 인       | 구 분      | 빈 도 | 백 분 율 (%) |
|-----------|----------|-----|-----------|
| 성 별       | 남        | 145 | 53.5      |
|           | 여        | 126 | 46.5      |
| 참여 종목     | 개인 종목    | 29  | 10.7      |
|           | 단체 종목    | 184 | 67.9      |
|           | 대인 종목    | 58  | 21.4      |
| 자유학기제 인식  | 잘 모른다.   | 10  | 3.7       |
|           | 보통이다.    | 50  | 18.5      |
|           | 잘 알고 있다. | 211 | 77.9      |
| 개인 스포츠 활동 | 예        | 193 | 71.2      |
|           | 아니오      | 78  | 28.8      |
| 총 계       |          | 271 |           |

## 2. 조사 도구

### 가. 예비검사

이 연구에서 사용한 설문지는 세 차례에 걸쳐 예비검사(pilot study)를 통하여 타당도를 검증하였다. 첫 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성 및 설문내용이 자유학기제 체육활동을 참여하는 중학생들에게 적용 가능한 내용인지를 파악하는데 있다.

첫 번째 예비검사에서는 이 연구와 관련한 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 스포츠 교육학 교수 및 박사 1명과 자유학기제 체육 전문 지도자 2명 총 4명 집단을 구성한 다음 연구자가 설문내용을 한 문항씩 그 개념을 설명한 후 의미가 통하지 않거나 이해하기 어려움이 있는 단어나 문장 혹은 내용을 지적하도록 요구하였으며, 특히 문항 구성이 해당 개념을 잘 반영하고 있는지, 그리고 문항들이 특정 내용영역의 독특한 의미를 얼마나 잘 나타내주는지를 질문하였다. 이와 같이 과정을 통하여 지적된 사항은 두 번째 예비검사 설문지에 반영 하였다. 두 번째 예비검사는 광주광역시 소재하고 있는 중학교 3곳을 선정하여 자유학기제 체육활동을 참여하는 중학생들을 대상으로 소수인원인 100명으로 조사를 실시하였으며, 그 결과로 세 번째 예비검사의 목적은 첫 번째, 두 번째 예비검사를 통하여 수정된 설문지의 난이도 및 적용 가능성을 평가함과 동시에 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증 하였다.

### 나. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 중학생들의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력과 생활습관에 관한 항목으로써 중학생들의 자유학기제 체육활동으로 인하여 자기주도적 운동능력이 생활습관에 어떠한 영향이 미치는지를 측정하기 위하여 다음과 같은 국내외 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 예비검사를 통한 내용의 적합성과 적용가능성을 검토 하였다.

### 1) 일반적 특성

일반적 특성 측정 도구는 성별, 참여종목, 자유학기제 인식, 개인 스포츠 활동 총 4문항으로 구성하여 사용하였다.

### 2) 자기주도적 운동능력

자기주도적 운동능력 측정 도구는 전동현(2012)의 “피트니스 센터 이용자의 자기 주도적 운동능력 및 퍼스널 트레이닝 참여여부에 따른 차이분석”에서 사용한 검사지를 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보안하여 운동독립성, 미래지향성, 운동애착, 운동기회개방성, 운동기술 하위 5개 영역으로 <표 2>와 같이 총 30문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Likert scale 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 “매우 그렇지 않다”에 1점 “매우 그렇다”에 5점으로 순차적으로 부과 되어있다.

### 3) 생활습관

생활습관 측정 도구는 박지영(2011)의 “중학생의 생활습관이 건강관련체력에 미치는 영향”에서 사용한 검사지를 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보안하여 운동생활습관, 일상생활습관, 식생활습관 하위 3개 영역으로 <표 2>와 같이 총 19문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Likert scale 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 “매우 그렇지 않다”에 1점 “매우 그렇다”에 5점으로 순차적으로 부과 되어있다.

표 2. 설문지 주요 구성내용

| 구성지표   | 구성내용                                 | 문항수 | 선행연구 |
|--------|--------------------------------------|-----|------|
| 일반적 특성 | 성 별<br>참여종목<br>자유학기제 인식<br>개인 스포츠 활동 | 4문항 | .    |

---

|               |                   |      |           |
|---------------|-------------------|------|-----------|
|               | 운동독립성             |      |           |
| 자기주도적<br>운동능력 | 미래지향성<br><br>운동에착 | 27문항 | 전동현(2012) |
|               | 운동기회 개방성          |      |           |

---

|      |                     |      |           |
|------|---------------------|------|-----------|
|      | 운동생활습관              |      |           |
| 생활습관 | 일상생활습관<br><br>식생활습관 | 19문항 | 박지영(2011) |

---

### 3. 자료 처리 방법

본 연구의 자료처리는 SPSS Ver. 25.0 통계패키지 프로그램을 이용하여 자료 분석의 목적에 따라 전산처리 하였다. 본 연구에 사용될 통계기법은 인구통계학적 특성의 빈도를 분석하기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였으며, 인구통계학적 특성(성별, 참여종목, 자유학기제 인식, 개인 스포츠 활동)에 설정된 집단과 자기주도적 운동능력, 생활습관의 차이를 알아보기 위해 t-검증(independent t-test) 및 일원배치분산분석(one way ANOVA)을 실시하였다.

또한 일반적 특성과 자기주도적 운동능력, 생활습관의 일원배치 분산분석을 실시한 결과 유의한 차이가 보였기 때문에 사후검증(Sheffe)을 실시하였다. 설문지의 타당도와 신뢰도를 확보하기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 신뢰도분석(Cronbach's  $\alpha$ )을, 다중공선성 검증을 위해 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하였다. 자기주도적 운동능력에 따른 생활습관의 인과관계를 알아보기 위해 중다회귀분석(multiple regressin analysis)을 실시하였다.

## 4. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

### 가. 탐색적 요인 분석

#### 1) 자기주도적 운동능력에 대한 타당도 검증

<표 3>의 자기주도적 운동능력의 타당도검증에 대한 분석결과를 보면 27개의 문항 중 16개의 문항이 4개의 하위요인(운동독립성, 미래지향성, 운동애착, 운동기회 개방성)으로 분류되었다.

표 3. 자기주도적 운동능력에 대한 탐색적 요인분석결과

| 문항 \ 요인 | 요인 I        | 요인 II       | 요인 III      | 요인 IV       |
|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 문항5     | <b>.750</b> | .166        | .133        | .020        |
| 문항6     | <b>.706</b> | .142        | .211        | -.152       |
| 문항2     | <b>.661</b> | .190        | .114        | .083        |
| 문항9     | <b>.661</b> | .264        | -.193       | .195        |
| 문항1     | <b>.621</b> | .136        | .384        | .057        |
| 문항4     | <b>.584</b> | .088        | .466        | .120        |
| 문항18    | .208        | <b>.790</b> | .284        | .059        |
| 문항19    | .116        | <b>.759</b> | .221        | -.025       |
| 문항17    | .365        | <b>.633</b> | -.009       | .184        |
| 문항20    | .272        | <b>.597</b> | .407        | -.006       |
| 문항26    | .119        | .279        | <b>.755</b> | .009        |
| 문항27    | .153        | .165        | <b>.741</b> | .158        |
| 문항25    | .218        | .429        | <b>.564</b> | .132        |
| 문항15    | .126        | .039        | .017        | <b>.823</b> |
| 문항16    | -.026       | .187        | -.006       | <b>.798</b> |
| 문항14    | .045        | -.104       | .351        | <b>.687</b> |
| 요인명     | 운동독립성       | 미래지향성       | 운동애착        | 운동기회개방성     |
| 고유치     | 3.029       | 2.473       | 2.332       | 1.953       |

|       |        |        |        |        |
|-------|--------|--------|--------|--------|
| 분산%   | 18.931 | 15.456 | 14.577 | 12.208 |
| 누적분산% | 18.931 | 34.387 | 48.964 | 61.172 |

KMO= .860, BTS= 1514.328, Sig=.000

요인분석을 실시한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO=.860, BTS= 1514.328  $p<.000$ )한 것으로 나타났고, 설명력은 61.172%로 나타나 자기주도적 운동능력의 요인들이 설문에 적용하는데 알맞은 결과 값이 도출 되었다는 것을 알 수 있다.

## 2) 생활습관에 대한 타당도 검증

<표 4>의 생활습관의 타당도검증에 대한 분석결과를 보면 19개의 문항 중 14개의 문항이 3개의 하위요인(운동생활습관, 일상생활습관, 식생활습관)으로 분류되었다.

표 4. 생활습관에 대한 탐색적 요인분석결과

| 문항 \ 요인 | 요인 I        | 요인 II       | 요인 III      |
|---------|-------------|-------------|-------------|
| 문항2     | <b>.768</b> | .087        | .012        |
| 문항4     | <b>.738</b> | -.132       | .178        |
| 문항5     | <b>.714</b> | .071        | .046        |
| 문항6     | <b>.702</b> | -.089       | .201        |
| 문항1     | <b>.687</b> | .075        | .060        |
| 문항3     | <b>.651</b> | -.036       | -.112       |
| 문항7     | <b>.632</b> | .099        | .138        |
| 문항13    | .088        | <b>.770</b> | .186        |
| 문항9     | -.047       | <b>.742</b> | -.123       |
| 문항12    | .029        | <b>.699</b> | .227        |
| 문항8     | .009        | <b>.683</b> | -.066       |
| 문항19    | .075        | -.017       | <b>.869</b> |
| 문항18    | .087        | .017        | <b>.863</b> |
| 문항17    | .116        | .140        | <b>.671</b> |

| 요인명   | 운동생활습관 | 일상생활습관 | 식생활습관  |
|-------|--------|--------|--------|
| 고유치   | 3.470  | 2.174  | 2.165  |
| 분산%   | 24.787 | 15.530 | 15.467 |
| 누적분산% | 24.787 | 40.317 | 55.784 |

KMO= .744, BTS= 1239.308, Sig=.000

요인분석을 실시한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO=.744, BTS= 1239.308,  $p<.000$ )한 것으로 나타났고, 설명력은 55.784%로 나타나 생활습관의 요인들이 설문에 적용하는데 알맞은 결과 값이 도출 되었다는 것을 알 수 있다.

## 나. 신뢰도 분석 및 최종 문항

### 1) 신뢰도 분석

신뢰도를 검증하기 위해서 문항 간 내적 일치도를 측정하는 방법으로 Cronbach's a 계수를 산출 하였다.

중학생들의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 생활습관에 미치는 영향의 요인별 신뢰도 분석결과는 <표 5>와 같다.

일반적으로 cronbach's a계수가 .6이상이면 수용 가능한 것으로 여겨지므로 본 연구의 모든 결과 값은 .06이상인 것으로 도출되어 내적 일관성이 확보된 것으로 검증되었다.

표 5. 자기주도적 운동능력, 생활습관의 신뢰도분석

| 변 인        | 요인명 (문항수)  | Cronbach's Alpha |
|------------|------------|------------------|
| 자기주도적 운동능력 | 운동독립성(6)   | .804             |
|            | 미래지향성(3)   | .702             |
|            | 운동애착(4)    | .791             |
|            | 운동기회개방성(3) | .752             |

|      |           |      |
|------|-----------|------|
| 생활습관 | 운동생활습관(7) | .830 |
|      | 일상생활습관(4) | .702 |
|      | 식생활습관(3)  | .751 |

## 2) 최종 문항

일반적 특성, 자기주도적 운동능력, 생활습관의 탐색적 요인분석의 결과 값을 통하여 최종 문항을 선정하였다.

스포츠 교육학 교수 및 박사 1명과 자유학기제 체육 전문 지도자 2명 총 4명의 회의를 통하여 문항을 제거하는 문제에 대해 본 연구를 진행하는 데에 있어서 지장이 없다는 판단 하에 문항을 제거하고 <표 6>과 같이 구성 하였다.

표 6. 설문지 주요 구성내용

| 구성지표          | 구성내용    | 최초 문항                   | 제외 문항       | 최종 문항         |
|---------------|---------|-------------------------|-------------|---------------|
| 일반적<br>특성     | 성 별     | 1,2,3,4                 |             | 1,2,3,4       |
|               | 연 령     |                         |             |               |
|               | 참여 종목   |                         |             |               |
|               | 학업성적    |                         |             |               |
| 자기주도적<br>운동능력 | 운동 독립성  | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 | 3,7,8,10,11 | 1,2,4,5,6,9   |
|               | 미래지향성   | 1,2,3,4,5               | 1,2         | 3,4,5         |
|               | 운동애착    | 1,2,3,4,5               | 5           | 1,2,3,4       |
|               | 운동기회개방성 | 1,2,3,4,5,6             | 1,2,3       | 4,5,6         |
| 생활습관          | 운동생활습관  | 1,2,3,4,5,6,7           |             | 1,2,3,4,5,6,7 |
|               | 일상생활습관  | 1,2,3,4,5,6             | 3,4         | 1,2,5,6       |
|               | 식생활습관   | 1,2,3,4,5,6             | 1,2,3       | 4,5,6         |

## IV. 연구결과

본 연구에서는 중학생들의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 생활습관에 미치는 영향을 알아보기 위해 설정된 가설을 중심으로 첫째, 일반적 특성에 따른 자기주도적 운동능력의 차이를 분석하였다. 둘째, 일반적 특성에 따른 생활습관의 차이를 분석하였다. 셋째, 자기주도적 운동능력에 따른 생활 습관에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

### 1. 일반적 특성에 따른 자기주도적 운동능력, 생활습관의 차이

#### 가. 성별에 따른 자기주도적 운동능력, 생활습관의 차이

##### 1) 성별에 따른 자기주도적 운동능력의 차이

성별에 따른 자기주도적 운동능력을 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 7>과 같다.

표 7. 성별에 따른 자기주도적 운동능력의 차이 (n=남학생:145, 여학생:126)

| 요 인     | 구분  | M      | SD     | t                    | P    |
|---------|-----|--------|--------|----------------------|------|
| 운동독립성   | 남학생 | 3.9322 | .49981 | 4.171 <sup>***</sup> | .000 |
|         | 여학생 | 3.6693 | .53706 |                      |      |
| 미래지향성   | 남학생 | 4.1908 | .56893 | 3.658 <sup>***</sup> | .000 |
|         | 여학생 | 3.9471 | .52053 |                      |      |
| 운동애착    | 남학생 | 3.9414 | .58779 | 3.103 <sup>**</sup>  | .002 |
|         | 여학생 | 3.7183 | .59328 |                      |      |
| 운동기회개방성 | 남학생 | 4.1908 | .60188 | 3.893 <sup>***</sup> | .000 |
|         | 여학생 | 3.9153 | .55608 |                      |      |

<sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$ , <sup>\*\*</sup>  $p < .01$

이 <표 7>의 결과에 따르면 자기주도적 운동능력의 하위요인인 운동독립성(M=3.9322), 미래지향성(M=4.1908), 운동애착(M=3.9414), 운동기회개방성(M=4.1908) 모든 요인이 남학생 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 운동독립성(t=4.171, p<.001), 미래지향성(t=3.658, p<.001), 운동애착(t=3.103, p<.01), 운동기회개방성(t=3.893, p<.001)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

## 2) 성별에 따른 생활습관의 차이

성별에 따른 생활습관을 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 8>과 같다.

표 8. 성별에 따른 생활습관의 차이 (n=남학생:145, 여학생:126)

| 요 인    | 구분  | M      | SD     | t                    | P    |
|--------|-----|--------|--------|----------------------|------|
| 운동생활습관 | 남학생 | 4.2296 | .49724 | 6.318 <sup>***</sup> | .000 |
|        | 여학생 | 3.8265 | .55272 |                      |      |
| 일상생활습관 | 남학생 | 3.5293 | .69002 | -.440                |      |
|        | 여학생 | 3.5655 | .65816 |                      |      |
| 식생활습관  | 남학생 | 3.7701 | .72491 | 1.489                |      |
|        | 여학생 | 3.6429 | .67354 |                      |      |

<sup>\*\*\*</sup>p<.001

이 <표 8>의 결과에 따르면 생활습관의 하위요인인 운동생활습관(M=4.2296), 식생활습관(M=3.7701)은 남학생 집단에서, 일상생활습관(M=3.5655)은 여학생 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 운동생활습관(t=6.318, p<.001)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

## 나. 종목 별에 따른 자기주도적 운동능력, 생활습관의 차이

### 1) 종목별에 따른 자기주도적 운동능력의 차이

종목별에 따른 자기주도적 운동능력을 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 9>와 같다.

표 9. 종목별에 따른 자기주도적 운동능력의 차이

| 요 인             | 구분      | N   | M      | SD     | F     | p    | post-hoc |
|-----------------|---------|-----|--------|--------|-------|------|----------|
| 운동<br>독립성       | 개인종목(a) | 29  | 3.7126 | .52307 | 827   | .449 |          |
|                 | 단체종목(b) | 184 | 3.8071 | .53397 |       |      |          |
|                 | 대인종목(c) | 58  | 3.8678 | .53599 |       |      |          |
|                 | 전 체     | 271 | 3.8100 | .53293 |       |      |          |
| 미래<br>지향성       | 개인종목(a) | 29  | 3.9540 | .56851 | 2.437 | .089 |          |
|                 | 단체종목(b) | 184 | 4.1286 | .57767 |       |      |          |
|                 | 대인종목(c) | 58  | 3.9770 | .47496 |       |      |          |
|                 | 전 체     | 271 | 4.0775 | .55938 |       |      |          |
| 운동<br>애착        | 개인종목(a) | 29  | 3.7155 | .58905 | .807  | .447 |          |
|                 | 단체종목(b) | 184 | 3.8410 | .60806 |       |      |          |
|                 | 대인종목(c) | 58  | 3.8879 | .57957 |       |      |          |
|                 | 전 체     | 271 | 3.8376 | .59971 |       |      |          |
| 운동<br>기회<br>개방성 | 개인종목(a) | 29  | 3.9080 | .47053 | 2.000 | .137 |          |
|                 | 단체종목(b) | 184 | 4.0525 | .61967 |       |      |          |
|                 | 대인종목(c) | 58  | 4.1724 | .56279 |       |      |          |
|                 | 전 체     | 271 | 4.0627 | .59608 |       |      |          |

이 <표 9>의 결과에 따르면 자기주도적 운동능력의 하위요인인 운동독립성(M=3.8678), 운동애착(M=3.8879), 운동기회개방성(M=4.1724)은 대인종목 집단에서, 미래지향성(M=4.1286)은 단체종목 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

## 2) 종목별에 따른 생활습관의 차이

종목별에 따른 생활습관을 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 10>과 같다.

표 10. 종목별에 따른 생활습관의 차이

| 요 인    | 구분      | N   | M      | SD     | F     | p    | post-hoc |
|--------|---------|-----|--------|--------|-------|------|----------|
| 운동생활습관 | 개인종목(a) | 29  | 3.8670 | .61674 | 827   | .449 |          |
|        | 단체종목(b) | 184 | 4.0474 | .56700 |       |      |          |
|        | 대인종목(c) | 58  | 4.1133 | .49686 |       |      |          |
|        | 전 체     | 271 | 4.0422 | .56023 |       |      |          |
| 일상생활습관 | 개인종목(a) | 29  | 3.4569 | .63762 | 2.437 | .089 |          |
|        | 단체종목(b) | 184 | 3.5870 | .69976 |       |      |          |
|        | 대인종목(c) | 58  | 3.4612 | .60481 |       |      |          |
|        | 전 체     | 271 | 3.5461 | .67440 |       |      |          |
| 식생활습관  | 개인종목(a) | 29  | 3.4483 | .84175 | .807  | .447 |          |
|        | 단체종목(b) | 184 | 3.7228 | .70980 |       |      |          |
|        | 대인종목(c) | 58  | 3.8046 | .57578 |       |      |          |
|        | 전 체     | 271 | 3.7109 | .70308 |       |      |          |

이 <표 10>의 결과에 따르면 생활습관의 하위요인인 운동생활습관(M=4.1133), 식생활습관(M=3.8046)은 대인종목 집단에서, 일상생활습관(M=3.5870)은 단체종목 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

## 다. 자유학기제 인식에 따른 자기주도적 운동능력, 생활습관의 차이

### 1) 자유학기제 인식에 따른 자기주도적 운동능력의 차이

자유학기제 인지에 따른 생활습관을 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 11>와 같다.

표 11. 자유학기제 인식에 따른 자기주도적 운동능력의 차이

| 요 인                 | 구분          | N   | M      | SD     | F       | p    | post-hoc |
|---------------------|-------------|-----|--------|--------|---------|------|----------|
| 운동<br>독립<br>성       | 잘 모른다.(a)   | 10  | 3.3000 | .63732 | 5.216** | .006 | a-b,c    |
|                     | 보통이다.(b)    | 50  | 3.7767 | .44748 |         |      |          |
|                     | 잘 알고 있다.(c) | 211 | 3.8420 | .53606 |         |      |          |
|                     | 전 체         | 271 | 3.8100 | .53293 |         |      |          |
| 미래<br>지향<br>성       | 잘 모른다.(a)   | 10  | 4.2667 | .58373 | .776    | .461 |          |
|                     | 보통이다.(b)    | 50  | 4.1133 | .58944 |         |      |          |
|                     | 잘 알고 있다.(c) | 211 | 4.0600 | .55165 |         |      |          |
|                     | 전 체         | 271 | 4.0775 | .55938 |         |      |          |
| 운동<br>애착            | 잘 모른다.(a)   | 10  | 3.3000 | .99861 | 4.985** | .007 | a-b,c    |
|                     | 보통이다.(b)    | 50  | 3.7700 | .61204 |         |      |          |
|                     | 잘 알고 있다.(c) | 211 | 3.8791 | .56186 |         |      |          |
|                     | 전 체         | 271 | 3.8376 | .59971 |         |      |          |
| 운동<br>기회<br>개방<br>성 | 잘 모른다.(a)   | 10  | 3.7333 | .75031 | 1.746   | .176 |          |
|                     | 보통이다.(b)    | 50  | 4.0333 | .59951 |         |      |          |
|                     | 잘 알고 있다.(c) | 211 | 4.0853 | .58562 |         |      |          |
|                     | 전 체         | 271 | 4.0627 | .59608 |         |      |          |

\*\*  $p < .01$

이 <표 11>의 결과에 따르면 자기주도적 운동능력의 하위요인인 운동독립성(M=3.8420), 운동애착(M=3.8791), 운동기회개방성(M=4.0853)은 “잘 알고 있다.” 집단에서, 미래지향성(M=4.2667)은 “잘 모른다.” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 운동독립성과 운동애착은 “잘 모른다.” 집단과 “보통이다.”, “잘 알고 있다.” 집단 간에 뚜렷한 차이가 있음을 알 수 있다.

## 2) 자유학기제 인식에 따른 생활습관의 차이

자유학기제 인식에 따른 생활습관을 검정하기 위하여 일원변량분석(One way

ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 12>과 같다.

표 12. 자유학기제 인식에 따른 생활습관의 차이

| 요 인            | 구분          | N   | M      | SD      | F       | p    | post-hoc |
|----------------|-------------|-----|--------|---------|---------|------|----------|
| 운동<br>생활<br>습관 | 잘 모른다.(a)   | 10  | 3.6429 | .78607  | 3.532*  | .031 | a-c      |
|                | 보통이다.(b)    | 50  | 3.9657 | .62807  |         |      |          |
|                | 잘 알고 있다.(c) | 211 | 4.0792 | .52407  |         |      |          |
|                | 전 체         | 271 | 4.0422 | .56023  |         |      |          |
| 일상<br>생활<br>습관 | 잘 모른다.(a)   | 10  | 3.1750 | 1.11212 | 3.252*  | .040 | a-b      |
|                | 보통이다.(b)    | 50  | 3.7150 | .65467  |         |      |          |
|                | 잘 알고 있다.(c) | 211 | 3.5237 | .64644  |         |      |          |
|                | 전 체         | 271 | 3.5461 | .67440  |         |      |          |
| 식생<br>활습<br>관  | 잘 모른다.(a)   | 10  | 3.0000 | .62854  | 5.713** | .004 | a-b,c    |
|                | 보통이다.(b)    | 50  | 3.6800 | .69972  |         |      |          |
|                | 잘 알고 있다.(c) | 211 | 3.7520 | .69167  |         |      |          |
|                | 전 체         | 271 | 3.7109 | .70308  |         |      |          |

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

이 <표 12>의 결과에 따르면 생활습관의 하위요인인 운동생활습관(M=4.0792), 식생활습관(M=3.7520)은 “잘 알고 있다.” 집단에서, 일상생활습관(M=3.7150)은 “보통이다.” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 운동생활습관은 “잘 알고 있다.” 집단과 “잘 모른다.” 집단 간에 뚜렷한 차이가 있음을 알 수 있으며, 일상생활습관은 잘 모른다.” 집단과 “보통이다.” 집단 간에 뚜렷한 차이가 있음을 알 수 있고, 식생활습관은 “잘 알고 있다.” 집단과 “보통이다.”, “잘 모른다.” 집단 간에 뚜렷한 차이가 있음을 알 수 있다.

## 라. 외부 개인 운동 활동에 따른 자기주도적 운동능력, 생활습관의 차이

### 1) 외부 개인 운동 활동에 따른 자기주도적 운동능력의 차이

외부 개인 운동 활동에 따른 자기주도적 운동능력을 검증하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 13>와 같다.

표 13. 외부 개인 운동 활동에 따른 자기주도적 운동능력의 차이 (n=남학생:193, 여학생:78)

| 요 인     | 구분  | M      | SD     | t                    | P    |
|---------|-----|--------|--------|----------------------|------|
| 운동독립성   | 남학생 | 3.9663 | .47798 | 8.552 <sup>***</sup> | .000 |
|         | 여학생 | 3.4231 | .46189 |                      |      |
| 미래지향성   | 남학생 | 4.1434 | .55345 | 3.097 <sup>***</sup> | .000 |
|         | 여학생 | 3.9145 | .54372 |                      |      |
| 운동애착    | 남학생 | 3.9560 | .56826 | 5.365 <sup>***</sup> | .000 |
|         | 여학생 | 3.5449 | .57793 |                      |      |
| 운동기회개방성 | 남학생 | 4.1744 | .58042 | 5.070 <sup>***</sup> | .000 |
|         | 여학생 | 3.7863 | .54515 |                      |      |

<sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$

이 <표 13>의 결과에 따르면 자기주도적 운동능력의 하위요인인 운동독립성(M=3.9663), 미래지향성(M=4.1434), 운동애착(M=3.9560), 운동기회개방성(M=4.1744) 모든 요인이 남학생 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 운동독립성(t=8.552,  $p < .001$ ), 미래지향성(t=3.097,  $p < .001$ ), 운동애착(t=5.365,  $p < .001$ ), 운동기회개방성(t=5.070,  $p < .001$ )에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

## 2) 외부 개인 운동 활동에 따른 생활습관의 차이

외부 개인 운동 활동에 따른 생활습관을 검증하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 14>와 같다.

표 14. 외부 개인 운동 활동에 따른 생활습관의 차이 (n=남학생:193, 여학생:78)

| 요 인    | 구분  | M      | SD     | t                     | P    |
|--------|-----|--------|--------|-----------------------|------|
| 운동생활습관 | 남학생 | 4.2332 | .49000 | 10.447 <sup>***</sup> | .000 |
|        | 여학생 | 3.5696 | .42919 |                       |      |

|        |     |        |        |         |      |
|--------|-----|--------|--------|---------|------|
| 일상생활습관 | 남학생 | 3.5427 | .63721 | -0.349  |      |
|        | 여학생 | 3.5545 | .76303 |         |      |
| 식생활습관  | 남학생 | 3.7841 | .66842 | 2.727** | .007 |
|        | 여학생 | 3.5299 | .75676 |         |      |

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

이 <표 14>의 결과에 따르면 생활습관의 하위요인인 운동생활습관(M=4.2332), 식생활습관(M=3.7841)은 남학생 집단에서, 식생활습관(M=3.5542)은 여학생 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 운동생활습관( $t=10.447$ ,  $p < .001$ ), 식생활습관( $t=2.727$ ,  $p < .01$ )에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

## 2. 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력과 생활습관 간의 인과관계

중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 생활습관에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 사전단계로 관련 변인간의 상관관계 분석을 실시하였으며, 구체적인 결과는 <표 15>과 같다.

표 15. 자기주도적 운동능력, 생활습관 간의 상관분석 결과

|  | 운동독립성 | 미래지향성 | 운동애착 | 운동기회개방성 | 운동생활습관 | 일상생활습관 | 식생활습관 |
|--|-------|-------|------|---------|--------|--------|-------|
|--|-------|-------|------|---------|--------|--------|-------|

|   |        |        |        |        |      |   |  |
|---|--------|--------|--------|--------|------|---|--|
| A | 1      |        |        |        |      |   |  |
| B | .186** | 1      |        |        |      |   |  |
| C | .564** | .184** | 1      |        |      |   |  |
| D | .480** | .238** | .574** | 1      |      |   |  |
| E | .560** | .253** | .472** | .452** | 1    |   |  |
| F | .082   | .148*  | .092   | .136*  | .047 | 1 |  |

|   |        |      |        |      |        |       |   |
|---|--------|------|--------|------|--------|-------|---|
| G | .160** | .015 | .232** | .079 | .220** | .125* | 1 |
|---|--------|------|--------|------|--------|-------|---|

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

<표 15>에 의하면 요인간의 관계 중 자기주도적 운동능력(운동독립성, 미래지향성, 운동애착, 운동기회개방성)의 하위요인 중 운동독립성은 생활습관의 하위요인인 운동생활습관( $p < .01$ ), 식생활습관( $p < .01$ )에 정(+의 상관관계를 나타내고 있으며, 미래지향성은 생활습관의 하위요인인 운동생활습관( $p < .01$ ), 일상생활습관( $p < .05$ )에 정(+의 상관관계를 나타내고 있고, 운동애착은 생활습관의 하위요인인 운동생활습관( $p < .01$ ), 식생활습관( $p < .01$ ) 정(+의 상관관계를 나타내고 있으며, 운동기회개방성은 생활습관의 하위요인인 운동생활습관( $p < .01$ ) 일상생활습관( $p < .05$ )에 정(+의 상관관계를 나타내고 있다.

Pearson의 상관계수를 살펴보면 모든 상관계수는 .8이하의 값으로 다중공선성의 문제가 없다.

### 가. 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 생활습관에 미치는 영향

#### 1) 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 운동생활습관에 미치는 영향

자기주도적 운동능력의 하위요인인 운동독립성, 미래지향성, 운동애착, 운동기회개방성이 생활습관의 하위요인인 운동생활습관에 미치는 영향을 분석한 결과 운동독립성( $t=6.341^{***}$ ), 미래지향성( $t=2.369^*$ ), 운동애착( $t=2.268^*$ ), 운동기회개방성( $t=2.577^*$ )요인을 높게 인식 할수록 운동생활습관에 정적(+의 영향)으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 구체적인 결과는 <표 16>과 같다. 자기주도적 운동능력의 4개의

표 16. 자기주도적 운동능력에 따른 운동생활습관의 중다회귀분석 결과

|       | 비표준화 계수 |      | 표준화 계수  | t     | p    |
|-------|---------|------|---------|-------|------|
|       | B       | SE   | $\beta$ |       |      |
| (상수)  | .912    | .268 |         | 3.405 | .001 |
| 운동독립성 | .400    | .063 | .381    | 6.341 | .000 |

|  |      |      |      |       |      |
|--|------|------|------|-------|------|
| 미래지향성  | .118 | .050 | .118 | 2.369 | .019 |
| 운동애착   | .136 | .060 | .146 | 2.268 | .024 |
| 운동기회개방성  | .148 | .057 | .158 | 2.577 | .011 |
| R=.619 <sup>a</sup> , R <sup>2</sup> =.383, F=41.315, p=.001 |      |      |      |       |      |
| 종속변수 = 운동생활습관  |      |      |      |       |      |

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

독립변인은 운동생활습관의 전체변량에 38.3%를 설명해 주고 있다.

### 2) 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 일상생활습관에 미치는 영향

자기주도적 운동능력의 하위요인인 운동독립성, 미래지향성, 운동애착, 운동기회개방성이 생활습관의 하위요인인 일상생활습관에 미치는 영향을 분석한 결과 모든 요인이 일상생활습관에 영향이 미치지 않는 것으로 나타났으며, 구체적인 결과는 <표 17>과 같다. 자기주도적 운동능력의 4개의 독립변인은 일상생활습관의 전체변량에 3.3%를 설명해 주고 있으며, 통계적으로 유의미하지 않은 모형으로 나타났다.

표 17. 자기주도적 운동능력에 따른 일상생활습관의 중다회귀분석 결과

|   | 비표준화 계수 |      | 표준화 계수  | t     | p    |
|---|---------|------|---------|-------|------|
|   | B       | SE   | $\beta$ |       |      |
| (상수)  | 2.424   | .404 |         | 6.004 | .000 |
| 운동독립성   | .010    | .095 | .008    | .107  | .915 |
| 미래지향성   | .146    | .075 | .121    | 1.943 | .053 |
| 운동애착  | .010    | .090 | .009    | .111  | .912 |
| 운동기회개방성   | .111    | .087 | .098    | 1.277 | .203 |
| R=.181 <sup>a</sup> , R <sup>2</sup> =.033, F=2.242, p=.065 |         |      |         |       |      |
| 종속변수 = 일상생활습관   |         |      |         |       |      |

### 3) 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 식생활습관에 미치는 영향

자기주도적 운동능력의 하위요인인 운동독립성, 미래지향성, 운동애착, 운동기회 개방성이 생활습관의 하위요인인 식생활습관에 미치는 영향을 분석한 결과 운동애착( $t=3.166^{**}$ )요인을 높게 인식 할수록 식생활습관에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 구체적인 결과는 <표 18>와 같다. 자기주도적 운동능력의 4개의 독립변인은 식생활습관의 전체변량에 6.1%를 설명해 주고 있다.

표 18. 자기주도적 운동능력에 따른 식생활습관의 중다회귀분석 결과

|   | 비표준화 계수 |      | 표준화 계수  | t      | p    |
|---|---------|------|---------|--------|------|
|   | B       | SE   | $\beta$ |        |      |
| (상수)  | 2.798   | .415 |         | 6.748  | .000 |
| 운동독립성   | .088    | .098 | .067    | .899   | .369 |
| 미래지향성   | -.027   | .077 | -.021   | -.345  | .730 |
| 운동애착  | .294    | .093 | .251    | 3.166  | .002 |
| 운동기회개방성   | -.109   | .089 | -.092   | -1.223 | .222 |
| $R=.247^a$ , $R^2 =.061$ , $F=4.332$ , $p=.002$ |         |      |         |        |      |
| 종속변수 = 식생활습관                                    |         |      |         |        |      |

## V. 논 의

### 1. 일반적 특성에 따른 자기주도적 운동능력, 생활습관의 차이

본 연구에서는 일반적 특성을 성별, 참여종목, 자유학기제 인식, 외부 개인 운동 활동으로 나누어 자기주도적 운동능력, 생활습관에 대해 분석하였다. 일반적 특성에 따른 자기주도적 운동능력, 생활습관의 차이에 대하여 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 성별에 따른 자기주도적 운동능력 차이는 자기주도적 운동능력의 하위요인인 운동독립성, 미래지향성, 운동애착, 운동기회개방성 영역에서 남학생 집단이 여학생 집단보다 평균이 높은 것으로 나타났고 또한, 운동독립성, 미래지향성, 운동애착, 운동기회개방성에서 유의한 차이를 나타냈다. 전동현(2012) 연구에 따르면 남자 집단이 여자집단 보다 자기 주도적 운동능력 전체에서 높게 지각하는 것으로 확인되었다는 것을 알 수 있다. 또한, 성별에 따른 생활습관의 차이에 대하여 분석한 결과 생활습관의 하위요인인 운동생활습관, 일상생활습관, 식생활습관영역에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동생활습관, 식생활습관은 남학생 집단에서 일상생활습관은 여학생 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 이는 김원기(2011), 박지영(2011) 연구에서 남학생이 여학생보다 규칙적인 신체활동의 참여가 높을 뿐만 아니라 일상생활에서도 정적인 활동보다는 동적인 활동을 많이 하기 때문인 것으로 뒷받침된다.

둘째, 종목 별에 따른 자기주도적 운동능력 차이의 분석결과 자기주도적 운동능력의 하위요인으로 운동독립성, 운동애착, 운동기회개방인 대인종목 집단과 미래지향성인 단체종목 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났으나, 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았고 생활습관의 차이 또한 운동생활습관, 식생활습관은 대인종목 집단에서 일상생활습관은 단체종목 집단에서 평균이 높았으나 유의한 차이가 나타나지 않았다.

셋째, 자유학기제 인식에 따른 자기주도적 운동능력의 차이 분석결과 자기주도적 운동능력의 하위요인인 운동독립성, 운동애착, 운동기회개방성은 “잘 알고 있다” 집단과 달리 미래지향성에 대해서는 “잘 모른다” 집단의 결과가 나왔다.

또한, 사후검증을 실시한 결과 운동독립성과 운동에착은 “잘 알고 있다.” “보통이다.” “잘 모른다.” 집단 간에 뚜렷한 차이가 있었다. 자유학기제 인식에 따른 생활습관의 차이 분석결과 운동생활습관과 식생활습관에서 “잘 알고 있다”와 일상생활습관은 “보통이다” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 사후검증을 실시한 결과 하위요인 집단 간 뚜렷한 차이가 있음을 알 수 있었다.

넷째, 외부 개인 운동 활동에 따른 자기주도적 운동능력의 차이 분석결과 자기주도적 운동능력 하위요인인 운동독립성, 미래지향성, 운동에착, 운동기회개방성영역에서 여학생 집단 보다 남학생 집단에서 평균이 높은 것으로 나왔으며, 하위요인 간의 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 외부 개인 운동 활동에 따른 생활습관의 차이 분석결과 하위요인인 운동생활습관, 식생활습관은 남학생 집단, 식생활습관은 여학생 집단에서 높은 것으로 나타났다. 이는 규칙적이고 평균적인 칼로리 섭취를 위함으로 사료된다.

## 2. 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력과 생활습관 간의 인과관계

중학생의 자유학기제 체육활동의 따른 자기주도적 운동능력이 생활습관에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 분석한 결과 자기주도적 운동능력 하위요인 중 운동독립성과 운동에착 영역에서 생활습관 하위요인인 운동생활습관, 식생활습관에 정(+)<sup>1</sup>의 상관관계를 나타내고 있으며, 자기주도적 운동능력 하위요인 중 미래지향성과 운동기회개방성 영역은 운동생활습관, 일상생활습관에 정(+)<sup>1</sup>의 상관관계를 나타내고 있다.

### 1) 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 운동생활습관에 미치는 영향

자기주도적 운동능력 하위요인인 운동독립성, 미래지향성, 운동에착, 운동기회개

방성 요인을 높게 인식할수록 운동생활습관에 대해 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## 2) 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 일상생활습관에 미치는 영향

자기주도적 운동능력 하위요인인 운동독립성, 미래지향성, 운동애착, 운동기회개방성 모두 일상생활습관에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며 자기주도적 운동능력 4개의 독립변인은 통계적으로 유의미하지 않은 모형으로 나타났다.

## 3) 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 식생활습관에 미치는 영향

자기주도적 운동능력 하위요인인 운동독립성, 미래지향성, 운동애착, 운동기회개방성 요인을 높게 인식할수록 식생활습관에 대해 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구의 목적은 중학생 자신이 원하는 자유학기제 체육활동 부서에 참여하여 자기 주도적 운동을 함으로써 생활습관에 미치는 요인을 규명하는데 있다. 연구의 결과를 도출하기 위하여 광주광역시 소재하고 있는 5개교 중학교 재학 중인 1학년을 대상으로 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS Ver. 25.0 통계패키지 프로그램을 이용하여 t-test, 상관관계분석(correlation analysis), 중다회귀분석(multiple regressin analysis)를 실시하여 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 중학생의 자기주도적 운동능력의 차이에서 일반적 특성 하위요인 중 성별과 외부 개인 운동 활동은 여학생 집단보다 남학생 집단의 평균이 높은 것으로 나타났으며 자유학기제 인식은 자기주도적 운동능력 하위요인인 집단 간 뚜렷한 차이를 보였다. 그러나, 자유학기제 활동 중목 요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 생활습관의 차이에서 일반적 특성 하위요인 중 성별과 외부 개인 운동 활동은 남학생 집단, 여학생 집단에서 유의한 차이를 나타냈으며 자유학기제 인식은 생활습관 하위요인 집단 간 뚜렷한 차이를 보였다. 그러나, 자유학기제 활동 중목 요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다.

둘째, 자기주도적 운동능력 하위요인 중 운동독립성, 미래지향성, 운동애착, 운동회개방성 인식이 높을수록 생활습관 하위요인인 운동생활습관에 정적(+)인 영향을 미쳤으며, 운동애착 요인의 인식이 높을수록 식생활습관에 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나, 자기주도적 운동능력 하위요인이 일상생활습관에 미치는 영향을 분석한 결과 유의미한 영향을 미친 것으로 나타났다.

이 결과를 종합해보면 중학생이 자유학기제 체육활동에 참여하여 자기주도적 운동을 함으로써 운동생활습관, 식생활습관에 긍정적인 영향을 가져왔으며, 일상생활

습관에서는 영향을 미치지 못했다. 일상생활습관을 증진시키기 위해서는 자유학기제 체육활동에 참여하는 종목에 동기부여를 주어 학교가 아닌 외부에서도 자기주도적 운동을 할 수 있도록 이끌어 낼 필요성이 있다고 사료된다.

## 2. 제언

본 연구는 중학생의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 생활습관에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 이 연구를 통하여 얻은 결론을 바탕으로 차후연구에서 다루어져야 할 내용을 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구에서의 생활습관 하위요인을 제외한 학교생활습관, 수면습관 등에 관한 연구가 필요하다고 판단된다.

둘째, 생활습관은 가정환경에 따라 차이가 있을 수 있으므로 심층적인 연구가 필요하다고 판단된다.

## 참 고 문 헌

- 공기화, 이순희(1996). 한국 여자청소년들의 발육촉진현상 경향에 관한 연구. **한국발육 발달학회지**, 4., 69-81.
- 곽은창(1996). 학교체육에서의 건강체력 프로그램의 활용. **전국체육대회기념**, 20 4-210.
- 교육부(2013.05.29). 중학교 자유학기제 시험운영계획(안) 발표 보도자료. 교육부.
- 김나라, 최지원(2014). 해외사례 분석을 통한 자유학기제 운영 방향과 과제. **진로교육연구**, 27(3), 199-223.
- 김동일, 김동민, 고영삼, 엄나래(2008). 청소년 인터넷 중독 자가진단 척도 고도화 연구. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 김명기(2013). 여중생들의 운동생활습관과 식이습관이 건강체력 및 신체조성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 김옥천(2016). 「자유학기제」 예술·체육 모형 운영학교 체육 프로그램의 개선방안. 박사 학위논문. 경북대학교 대학원.
- 김용상(2015). 학교스포츠클럽 참여 고등학생의 자기결정성 동기와 자기주도적 학습능력 및 학습몰입과의 관계. 박사학위논문. 성결대학교 대학원.
- 김원기(2011). 중학생의 생활습관과 주관적 건강상태 및 체력과의 관계. **한국사회체육학회지**, 43, 1023-1032.
- 김은성(2018). 중학교 자유학기제에서 역량중심 체육프로그램 사례연구. 미간행 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.
- 김재중(2009). 초등학생의 BMI와 체형인식, 식생활, 일상생활, 운동습관의 상관관계. 미간행 석사학위논문. 경인교육대학교 교육대학원.
- 김정우(2017). 자유학기제 체육프로그램에 참여하는 중학생의 참여동기가 만족도에 미치는 영향. 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 김정진(2014). 자기주도적 체육활동 프로그램을 통한 초등학생들의 건강체력 향상 방안. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 교육대학원.
- 문민권(2014). 학교체육: 자유학기제 도입과 학교체육의 변화 방향. **스포츠과학**, 126, 7 5-81.
- 박광순(2017). 중학생들의 자기주도적 학습능력이 교육만족도에 미치는 영향 분

- 석 : 자유학기제 참여 학생들을 중심으로. 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 박영태(2002). 자기주도학습력의 이해. 동아대학교 출판부.
- 박정현(2016). 중학생의 자기주도학습능력과 정서조절전략에 따른 학교생활만족도. 미간행 석사학위논문. 경북대학교 교육대학원.
- 박지영(2011). 중학생의 생활습관이 건강관련체력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 박혜숙(2007). 초등학생의 과외체육활동 참여에 따른 자기주도적 학습능력이 학습태도에 미치는 영향. 석사학위논문. 동국대학교 교육대학원.
- 박효정 외(2011). 자기주도 학습전형의 현장 착근을 위한 정책 연구. 서울한국교육개발원.
- 방은혜(2015). 스포츠 참여 청소년의 스포츠 경험 특성 및 자아존중감과의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 백승환(2011). 대학 농구 동호회 참여 동기가 참여만족 및 운동지속의사에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 서효민(2015). 초등학생의 생활습관이 체력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 강원대학교 교육대학원.
- 송인순(2002). 중, 고등학교 학생의 일상생활습관이 정신적 및 신체적 건강에 미치는 영향. 석사학위논문. 충남대학교 대학원.
- 송현정(2014). 서울소재 일부 중학교 여학생의 체형인식, 식습관, 체중조절 및 식사의 질에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 신철균(2014). 중학교 자유 학기제 정착 방안 연구. Han'guk Kyoyuk Kaebawön.
- 심유선(2011). 인천 일부지역 중학생의 아침결식이 식행동에 미치는 영향 연구. 미간행 석사학위논문. 인하대학교 교육대학교.
- 우재욱(2011). 아동의 자기조절능력과 기본생활습관과의 관계. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 교육대학원.
- 유영주(2016). 경남지역 자유학기제 운영학교의 지역 및 학교 규모별 특성 비교: 자유학기제 성과 보고서 분석을 중심으로.
- 이기숙(2010). 청소년들의 자기주도학습에 따른 자아개념과 학교생활적응도와의 관계. 석사학위논문. 광운대학교 정보복지대학원.

- 이승찬(2010). **중학생의 방과후 학교체육프로그램 참여동기와자기효능감 및 자아존중감의 관계**. 미간행 석사학위논문. 강원대학교 교육대학원.
- 이승춘(2004). **여중학생의 식습관과 인성 및 학업성적과의 관계**. 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.
- 이아름(2015). **경기지역 고등학교 학교급식이 식생활, 사회성 및 학교 생활에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 이채은(2016). **건강체력에 영향을 미치는 중학생의 기본생활습관, 여가만족도, 생활만족도의 관계 연구**. 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 이태현(2002). **중학생의 스포츠활동 참가와 여가만족 및 여가제약의 관계**. 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 이하늘(2010). **중학생의 휴대폰 사용관련 변인과 자기통제력이 학교생활적응에 미치는 영향**. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 임경숙, 이태영, 김영주, 강용화, & 박하자. (2001). **남녀 중학생의 비만도 및 체형불만족도가 영양 섭취상태에 미치는 영향**. **임상건강증진학회지**, 1(1), 28-37.
- 임하얀(2013). **무용전공 여대생의 자기 주도적 기초체력운동 및 준비·정리운동이 무용상해 예방에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 전동현(2012). **피트니스 센터 이용자의 자기 주도적 운동능력 및 퍼스널 트레이닝 참여여부에 따른 차이분석**. 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 전지혜(2009). **대입 재수생에서 식습관 자기조절학습능력 및 학업성취도와의 관련성**. 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 정근주(2011). **초등학교 1학년 아동의 기본생활습관 형성 방안연구**. 경인교육대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 정영근, 이명준, 김진숙, 이근호, & 옥현진. (2014). **자유학기제 도입에 따른 중학교 교육과정 설계 방안**. 한국교육과정평가원 중간보고서 (미간행).
- 조남용(2004). **체육수업에서 개별화수업모형의 설계 및 적용 사례**. **한국스포츠교육학회지**, 11(1), 47-66.
- 조종욱(2013). **청소년의 운동참여에 따른 신체적 자기개념, 스트레스 대처 및 우울의 관계**. 미간행 박사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 최상덕(2014). **자유 학기제 연구 학교 사례 연구: 종합 보고서**. Han'guk Kyoyuk Kaebar wŏn.

- 최웅빈(2017). 자유학기제 시행에 따른 체육활동의 재미요인이 학교생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 한유정(2017). 자유학기제 인문적 융합체육수업을 통한 중학생 운동소양 함양: 중학교 체육진로교육의 목표로서 운동소양의 가능성 살펴보기. 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 현계룡(2013). 아일랜드 전환학년제와 자유학기제. 제주특별자치도교육청 장학지원과 장학사.
- 황지연(2016). 중학교 자유학기제 도입에 따른 '체육활동' 운영실태 및 인식 분석. 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.

Knowles, M. S. (1975). Self-directed learning.

Sobel, M. E (1991), Life-style and social structure. Academic Press: New York.

## ABSTRACT

The Effects of self-directed athletic ability on lifestyle according to physical activity in free-term semester of middle school students

Park Ye Jin

Advisor : Prof. Kim, Hyun-Woo Ph.D.

Major in Physical Education,  
Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to identify the factors affecting the self-directed exercise by participating in a Free Semester Program physical activity for middle school students. In order to derive the results of the study, it was administered to the first grade of five middle schools in Gwangju. The collected data were conducted by t-test, correlation analysis, and multiple regression analysis using the SPSS Ver. 25.0 statistical program.

First, in the difference in a middle school student's self-directed athletic abilities, gender, and external personal exercise activities among the subcomponents of general character showed a higher average of male students than female students. The perception of the Free Semester Program showed a marked difference between groups, which are subcomponents of self-directed exercise. However, there were no statistically significant differences in the activities of the Free Semester Program physical activity. Gender and external personal athletic activities among the subcomponents of general character showed significant differences in male and female students, and the perception of the Free semester program showed a significant difference between the groups among the sub-elements of lifestyle. However, there were no statistically significant differences in the activities of the Free Semester

Program physical activity.

Second, the higher the perceived exercise independence, future orientation, exercise attachment, and exercise opportunity openness among the sub-elements of self-directed exercise, had a positive (+) influence on exercise habits. The higher the perception of factors that are attached to exercise, the more positive (+) influence on diet habits. However, the analysis of the effects of self-directed exercise sub-elements on daily life habits showed no significant effects.

This result, therefore, showed that as middle school students participated in the Free Semester Program physical activity and do self-directed exercise, it results in positive effects on exercise and diet habits but did not affect daily life habits. In order to promote daily living habits, it is necessary to motivate the physical activity that students participate in and to lead them to do self-directed exercise outside the school.



## 부 록

### 중학생들의 자유학기제 체육활동에 따른 자기주도적 운동능력이 생활습관 질문지

안녕하십니까?

여러분들의 귀중한 시간을 설문 응답에 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 중학생들의 자유학기제 체육활동의 따른 자기주도적 운동능력이 생활습관에 미치는 영향이 미치는지를 알아보고자 하는 것입니다.

아래의 문항들은 답이 없습니다. 본인의 경험을 바탕으로 솔직하게 답해주시면 됩니다. 이 설문지는 연구 외에 다른 목적으로 사용되지 않을 겁니다. 정성껏 하나하나 대답해 주시면 연구에 귀중한 자료로 사용하여 학교 체육 수업 개선에 큰 도움이 될 것입니다.

감사합니다.

2018년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육

연구자: 박 예 진

I. 다음은 일반적 특성에 관한 문항입니다.

귀하가 해당되는 문항에 “ ✓ ” 표를 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남자 ② 여자

2. 귀하께서 참여하는 종목은?

- ① 농구 ② 축구 ③ 탁구 ④ 배구 ⑤ 기타 (종목: )

3. 자유학기제에 대하여 잘 알고 있습니까?

- ① 잘 모른다. ② 보통이다. ③ 잘 알고 있다.

4. 귀하께서 외부에서 개인적 취미로 운동을 하고 계십니까?

- ① 예 (6번 문항 체크) ② 아니오.

## II. 자기주도적 운동능력 (1 ~ 27번 문항)

다음의 문항들은 자기주도적 운동능력에 관하여 묻고 있습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 “○ 또는 ✓”표로 표기하여 주시기 바랍니다.

| No | 문항 내용  | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|--|-----------|--------|------|-----|--------|
| 1  | 나는 내가 어떤 운동을 하고 싶어 하는지 알고 있다.                              | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 2  | 운동하고 싶은 부위가 있을 때 나는 그 부위의 운동법을 생각해 낼 수 있다.                 | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 3  | 나는 내 주위 다른 사람들 보다 운동을 스스로 더 잘한다.                           | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 4  | 운동을 해야 할 때 어떤 운동을 해야 할지 그리고 어떻게 운동해야 할 것인지를 내가 선택하고 싶어 한다. | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 5  | 나는 운동기술에 대해 내 몸이 잘 습득하는 편이다.                               | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 6  | 나는 어떠한 부위의 운동을 더 해야 할 필요가 있는 때를 알고 있다.                     | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 7  | 나는 내가 필요로 하는 운동을 스스로 할 수 있다.                               | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 8  | 나는 정말로 운동을 잘한다.  | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 9  | 나는 몇 명이 모여서 운동할 때 남을 가르칠 수 있다.                             | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 10 | 나는 새로운 운동을 스스로 찾아서 하는 편이다.                                 | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 11 | 나는 운동장이나 체육관에서 혼자서 운동을 잘한다.                                | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 12 | 나는 항상 운동하기를 원한다.   | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 13 | 나는 더 나은 사람(건강한 사람)이 되기 위하여 더 운동하기를 원한다.                    | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 14 | 나는 운동하는 방법을 아는 것이 중요하다고 생각 한다.                             | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |
| 15 | 나는 앞으로도 성인이 되어 운동을 계속할 것이다.                                | ①         | ②      | ③    | ④   | ⑤      |

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 운동에 대해 알고 공부 해두면 평생 언젠가 써먹을 수 있을 것이다.     | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 17 | 나는 어떠한 운동에 대한 원리를 찾는 것이 재미있다.             | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 18 | 나는 이 세상에 있는 여러 가지 운동들에 대하여 많은 호기심을 갖고 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 19 | 나는 새로운 운동을 매우 배우고 싶어 한다.                  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 20 | 내가 운동하면 운동 할수록 운동의 세계는 더욱 흥미롭다.           | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 21 | 운동하는 것은 재미있다.                             | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 22 | 나는 어떠한 운동을 하고자 결심하면 아무리 바빠도 시간을 낼 수 있다.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 23 | 나는 자유학기제 운동 관련 활동이 지루하고 따분해 하지 않는다.       | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 24 | 나는 내 주위 다른 사람들 보다 운동하는 것에 흥미가 있다.         | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 25 | 계속해서 언제나 운동하는 것은 즐거운 일이다.                 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 26 | 운동은 나의 정신을 긍정적으로 변화를 준다고 생각한다.            | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 27 | 운동은 나의 삶에 도움이 된다.                         | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

### Ⅲ. 생활습관 (1 ~ 19번 문항)

다음의 문항들은 **생활습관**에 관하여 묻고 싶습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 “  
 또는 ”표로 표기하여 주시기 바랍니다.

| No | 문 항 내 용                          | 전<br>그<br>렇<br>지<br>않<br>다 | 그<br>렇<br>지<br>않<br>다 | 보<br>통<br>이<br>다 | 그<br>렇<br>다 | 매<br>우<br>그<br>렇<br>다 |
|----|----------------------------------|----------------------------|-----------------------|------------------|-------------|-----------------------|
| 1  | 매번 30분 이상 뛰어 놀거나 운동한다.           | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 2  | 주 3회 이상 규칙적인 운동을 한다.             | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 3  | 운동은 나에게 꼭 필요하다.                  | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 4  | 운동을 할 때는 땀이 배일(힘들)정도로 한다.        | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 5  | 체육시간에 적극적으로 참여한다.                | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 6  | 여가시간에 신체활동이나 운동을 한다.             | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 7  | 아무리 바빠도 운동을 하려고 노력한다.            | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 8  | 잠자는 시간과 일어나는 시간은 일정하다.           | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 9  | 하루에 8시간 정도 수면을 취한다.              | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 10 | 학교는 제시간에 간다.                     | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 11 | 가까운 거리는 차를 타지 않고 걸어서 간다.         | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 12 | 밤늦게까지 잠을 자기 않거나 잠을 뒤척이지 않는 편이다.  | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 13 | 늦은 시간까지 TV를 보거나 컴퓨터를 하지 않는다.     | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 14 | 아침 식사를 거르거나 불규칙적으로 식사를 하지 않는다.   | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 15 | 남들보다 음식을 빨리 먹는 편이 아니다.           | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 16 | 잠들기 전에 야식을 즐겨 먹는 편은 아니다.         | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 17 | 단 음식을 좋아하거나 주로 먹는 편은 아니다.        | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 18 | 고기나 기름진 음식을 좋아 하거나 주로 먹는 편이 아니다. | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |
| 19 | 인스턴트식품이나 페스트 푸드를 즐겨 먹는 편은 아니다.   | ①                          | ②                     | ③                | ④           | ⑤                     |

질문에 응답해주셔서 감사합니다.