

# 대학교양체육활동에서 신입 여대생들이 인식한 내적동기와 자기효능감 및 활동 지속성의 구조적 인과관계

손 원 호\* / 양 재 영\*\*

본 연구는 상대적으로 체력과 건강 수준이 낮은 신입 여대생들의 체육활동 제고 전략으로 대학교양체육활동에서 그들이 인식한 내적동기, 자기효능감 그리고 활동 지속성에 대한 구조적 인과관계를 검증함에 연구목적이 있다. 연구 참여자는 대도시에 있는 두 개의 대학에서 한 학기 동안 댄스스포츠, 골프, 탁구, 필라테스, 수영, 배드민턴 등의 교양체육수업에 참여한 신입 여대생 251명을 포함한다. 연구 참여자들은 한 학기가 종료되는 시점에서 검증된 3개의 설문지를 작성했고 수집된 자료는 구조방정식모형을 통해 분석되었다. 결과에서 내적동기는 자기효능감과 활동 지속성에 직접적이며 긍정적으로 유의한 영향력을 발휘하였고 자기효능감도 활동 지속성에 유의한 수준에서 긍정적인 영향력을 나타냈다. 이러한 결과는 신입 여대생들이 교양체육수업 동안에 내적동기와 자기효능감을 긍정적으로 인식한다면 방과 후 및 여가 시간에 체육활동에 지속해서 참여할 개연성이 높아질 수 있음을 의미한다고 해석할 수 있다. 따라서 대학교양체육 교수자들은 신입 여대생들이 즐겁고 만족스러우며 자신의 수행에 대한 자신감을 인식할 수 있도록 다양한 수업내용과 활동 및 새로운 교수법 그리고 과제 지향적 수업 운영과 긍정적 강화전략을 사용한다면 이는 그들의 체력과 건강증진을 위한 체육활동 참여 제고에 상당한 기여할 수 있다고 평가할 수 있다.

주제어 \_ 여대생, 체육, 신체활동, 건강, 동기

\* 단국대학교 생활체육학과 조교수(제1저자)

\*\* 성균관대학교 스포츠과학과 초빙교수(교신저자)

# Structural Causal Relationship Between Intrinsic Motivation, Self-Efficacy, and Activity Continuity Perceived by Female College Freshmen in University Physical Education Activity

Son, Won-Ho\* / Yang, Jae-Young\*\*

---

This study aims to verify the structural causal relationship between intrinsic motivation, self-efficacy, and activity continuity recognized in university physical education among female college freshmen with relatively low levels of physical strength and health as a strategy to enhance their physical activity. Participants included 251 female college freshmen who participated in physical education classes such as dance sports, golf, table tennis, Pilates, swimming, and badminton for one semester at two universities located in large cities. The study participants filled out three verified questionnaires at the end of one semester, and the collected data were analyzed through the structural equation modeling. In the results, intrinsic motivation directly and positively exerted a significant influence on self-efficacy and activity continuity, and self-efficacy also showed a positive influence on activity continuity at a significant level. These results indicate if female college freshmen positively perceive intrinsic motivation and self-efficacy during the classes, the probability of participating in physical activities during after-school and leisure times can be increased. Therefore, university physical educators need to use a variety of class contents and activities, new teaching methods, task-oriented class operation, and positive reinforcement strategies so that female college freshmen can feel enjoyable and satisfied and recognize confidence in their performance. Ultimately, the instruction can provide a significant contribution to leading to their continuous participation in physical activity for physical fitness and health promotion.

**Key words** \_ female college students, physical education, physical activity, health, motivation

---

\* Assistant Professor, Department of Recreation and Leisure Sports, Dankook University(First Author)

\*\* Visiting Professor, College of Sport Science, Sungkyunkwan University(Corresponding Author)

## I. 서론

청소년기에서 성인기로 전환되는 시기에 있는 신입 여대생들의 신체 발달은 거의 완성된 수준에 도달해 있으나 심리적, 정서적, 사회적 영역은 미완성된 수준에 머물러 있기에 적절한 수단을 통해 올바른 관리가 필요하다고 바라볼 수 있다(임준희, 2021). 특히 한국의 경우 고등학교까지의 입시위주 교육 방식과 과도한 학업 비중으로 인해 여학생들의 신체활동량과 체력은 낮은 수준에 머물러 있으며 더 나아가 4차산업 및 정보통신기술 발달에 따른 좌업생활 증가와 경쟁적인 생활로 인해 스트레스가 높아 심리·정서적 측면에서도 불안정하고 사회성도 떨어져 이에 따른 적절한 관리가 요구되어 진다고 이해할 수 있다(이유리·김남중, 2014). 실제로 통계청(2021) 조사에 따르면 신입 여대생들은 생활영역 전반에서의 신체활동 참여율이 다른 학년들에 비해 상대적으로 낮아 과체중과 비만 발병률 그리고 정서적 불안정성의 개연성이 높기에 규칙적인 신체활동 참여가 보다 높게 요구되어진다고 바라볼 수 있다. 이를 구체적으로 살펴보면 신입 여대생들이 주 3회 이상 격렬한 신체활동에 참여한 비율은 15.1%에 그치는 것으로 나타났으며 이는 다른 학년(평균: 17.2%), 성별(남자: 35.5%) 및 연령대(40-60세: 24.2%)에 비해 상대적으로 낮은 수치에 머물러 있다고 평가할 수 있다. 이러한 측면에서 대학교양체육은 위 언급된 다면적 영역의 발달을 실효성 있게 추구하고 실행하여 신입 여대생들의 건강과 전인적 성장을 도모할 수 있는 좋은 수단으로써 기능할 수 있다고 판단할 수 있다(양재영·황규영, 2022). 더 나아가 규칙적이고 다양한 체육활동 참여 습관은 신입 여대생들의 올바른 여가 선용을 이끌 수 있고 아울러 자기개발을 통한 삶의 질 제고를 통해 활기찬 대학생활을 만끽하는데 도움을 줄 수 있기에 그 필요성이 매우 높게 부각된다고 이해할 수 있다(양재영, 2019).

체육학 연구자들은 학생들의 신체활동 참여와 그 지속을 이끄는 주요한 요인으로 동기의 역할과 기능이 필요하고 또한 강조되어야 함을 주장해 왔다(McBride·Xiang, 2017). 즉 학생들이 왜 그리고 어떠한 이유에서 신체활동에 참여하고 그를 지속해 가는지에 대한 인지과정의 이해가 중요하고 더 나아가 이는 체육교육환경에서 효율적 교수-학습 방법에 대한 정보 제공에 큰 도움이 될 수 있음을 시사해 왔다. 이러한 신체활동 참여에 대해 긍정적 기능을 발휘하는 동기(Motivation)는 크게 외적동기(Extrinsic Motivation)와 내적동기(Intrinsic Motivation)로 구분되어 질 수 있는데 외적동기는 어떠한 활동에 대한 참여 요인이 외부 환경에 의해 발현되는 칭찬, 격려, 보상 또는 사회적 압력 등의 이유로 활동에 참여하게 되는 상태를 나타내고 내적동기는 활동 참여 그 자체로부터 기인하는 흥미, 즐거움, 기쁨, 만족 등의 긍정적 감정이 활성화되어 참여하게 되는 상태를 나타낸다(Sun·Chen, 2010; Yang, 2020). 다양한 체육교육환경에서 수행된 연구들에 따르면 학습자들의 외적동기보다 내

적동기가 내면화 되었을 때 활동 참여에 대한 시간, 강도 및 지속이 높고 또한 신체적, 심리적, 정서적 영역에서 긍정적 결과 및 변화를 기대할 수 있다고 보고하였다(Liu·Xiang· McBride, 2018; Liu·Xiang·McBride·Juzaily, 2020).

자기효능감(Self-Efficacy)은 학습자가 자신에게 주어진 임무 또는 과제를 수행함에 있어 성공적으로 해낼 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음 또는 신념을 나타내며 주로 사전 경험과 해당 임무에 대한 자신의 목표에 의해 형성된다(Bandura, 2000). 특히 자기효능감은 상대와의 비교가 아닌 자신이 가진 능력에 대한 스스로의 절대적 평가에 의해 결정되며 자신의 수행능력 및 역량에 따른 목표의식과 크게 결부된다고 정의할 수 있다(양재영, 2019). 체육학 연구자들은 체육교육환경을 포함한 여러 교수-학습 환경에서 학습자들이 인식하는 자기효능감이 높을수록 과제 활동에 대한 적극적인 자세와 태도 그리고 그에 따른 긍정적 학습결과가 도출됨을 증명하였다(서연희·정구인, 2017; 이광욱, 2012).

체육활동 지속성(Physical Activity Continuity)은 모종의 체육활동에 참여한 대상자들을 바탕으로 참여 활동에 대한 향후 실제적 연속성을 예측하는 유의한 요인으로 작용하고 아울러 참여 활동에 대한 긍정적 인식 또는 결과를 예측하는 즉각적인 요인으로 기능한다고 설명할 수 있다(양재영·손원호, 2020). 선행연구들은 다양한 체육교육환경에서 일정기간 동안의 교수-학습 활동 후 학습 목표에 따른 학습자들의 긍정적 성과를 측정하고 이에 따른 지속적인 참여 행동을 파악하기 위해 활동 지속성을 유의한 기대 변인으로 활용하여 체육활동 프로그램에 대한 생산적이고 긍정적인 효과성을 시사해 왔다(박중길, 2009; 박진훈·송용관, 2012).

최근까지 체육교육환경에서 수행된 연구들을 살펴보면 학습자의 학습결과 및 성취도에 영향을 미치는 요인으로 내적동기와 자기효능감이 자주 활용되어져 왔으나 그러한 인지 요인들에 따른 학습결과 예측은 주로 초·중·고 학생들을 대상으로 이루어져 왔다고 바라볼 수 있다(임영택·육동원·박윤식·신정택, 2006; 추미애·박아청, 2006; 최마리, 2011). 또한 대학생들을 대상으로도 학생들이 참여했던 체육 활동 프로그램에 대한 적극성, 긍정적 태도, 수행력 등을 파악하기 위해 그러한 인지적 요인이 기대 변인으로 빈번하게 사용되어져 왔다고 바라볼 수 있다(이준모·김양근, 2019). 하지만 현재까지 여대생들을 바탕으로 대학교양체육활동 참여에 따른 활동 지속성을 이해하기 위해 내적동기와 자기효능감을 매개 변인으로 하여 변인들 사이에 구조적 인과관계를 파악한 연구는 거의 존재하고 있지 않다고 바라볼 수 있으며 특히 고등학생에서 대학생으로 사회적 위치와 시·공간적 환경이 달라져 신체활동 참여 기회가 늘어나고 생활양식 및 건강관리의 자기 결정성이 급속하게 높아지는 신입 여대생들을 대상으로 그러한 인지 과정에 따른 활동 지속성 여부를 조사한 연구는 전무하다고 평가할 수 있다. 따라서 이러한 조사는 신입 여대생들이 어떠한 연유와 인식으로 인해 대학교양체육수업에 참여하고 지속하는가에 대한 매우 유의미한 정보를 제공해 줄 수 있으며 이를 통해 대학교양체육 교수자들이 신입 여대생들의 교

양체육 참여 정도와 적극성 및 지속성을 높이기 위해 필요한 수업활동과 방법 그리고 교수행동 및 전략에 중요한 시사점을 던져 줄 수 있을 것이다. 따라서 이를 증명하기 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 교양체육활동에서 신입 여대생들이 인식한 내적동기는 자기효능감과 활동 지속성에 직접적으로 유의한 관계를 가질 것인가? 둘째, 교양체육활동에서 신입 여대생들이 인식한 자기효능감은 활동 지속성에 직접적으로 유의한 관계를 가질 것인가? 셋째, 교양체육활동에서 신입 여대생들이 인식한 자기효능감은 내적동기와 활동 지속성 사이에 간접적 매개효과를 가질 것인가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구에 참여한 대상은 국내 대도시와 광역시에 위치한 2개 대학에서 한 학기 동안 대학교양체육 수업에 참여한 1학년에 재학 중인 여대생 총 255명이 포함되었다. 신입 여대생들은 한 학기 동안 댄스스포츠, 골프, 탁구, 필라테스, 수영, 배드민턴 등의 교양체육수업에 참여했고 학기가 종료되는 시점에서 설문 응답에 참여했다. 이 중 불성실한 답변 및 응답 내용에 대한 누락이 나타난 4명의 자료가 제외되어 총 251명의 설문자료가 연구 조사로 활용되었다.

〈표 1〉 연구 대상자들의 인구사회학적 특성

구분		명	백분율(%)	평균 나이
학년	1학년	251	100	20.45
성별	여성	251	100	
수업	댄스스포츠	45	17.9	
	골프	44	17.5	
	탁구	28	11.1	
	필라테스	40	16.0	
	수영	39	15.5	
	배드민턴	55	22.0	
총합		251	100%	

## 2. 연구도구

본 연구의 연구 도구로 활용된 3개의 설문지는 외국의 선행문헌을 바탕으로 내용이 구성됐기에 역번역 작업이 이루어졌으며 본 연구 주제에 전문적 지식을 지닌 2명의 미국 박사학위 소유 교수진에 의해 역번역 작업은 이루어졌다(Liu·Chung, Zhang·Si, 2015). 그 과정을 설명하면 이들은 각자 3개의 설문 내용을 독립된 장소에서 번역하였고 번역 후 서로 토의를 통해 각자의 번역내용에 대해 일치된 합의를 도출하였으며 이러한 과정은 재번역 작업에서도 동일하게 이루어졌다. 또한 설문 내용에 대한 효과성을 입증하기 위해 연구에 참여하지 않은 소그룹의 대학생들을 대상으로 번역된 설문 내용의 이해도 테스트하였고, 이에 참여한 학생들은 설문 내용의 이해에 전혀 문제가 없다는 뜻을 연구자에게 확인시켜 주었다.

### 1) 내적동기

신입 여대생들이 인식한 내적동기를 측정하기 위해 Markland·Tobin(2004)이 개발한 설문지를 본 연구 주제와 환경에 적합하게 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문지는 내적동기와 외적동기로 구성된 총 19문항을 포함하고 있으나 본 연구목적에 맞게 내적동기 구인을 나타내는 4문항을 선별하여 사용하였다. 설문 문항은 “내가 대학교양체육수업에 참여하는 이유는...”이라는 전제조건을 포함하며, 내적동기 문항의 예는 “재미있고 즐거워서”로 표현되었다. 설문 문항은 매우 그렇지 않다(1)로부터 매우 그렇다(5)의 5 Likert 반응체계로 구성된 5점 척도를 사용하여 측정되었다. 설문지에 대한 신뢰도와 타당도는 본 연구 대상자 및 환경과 유사하게 수행된 양재영, 김하영(2016)의 연구로 입증되었다.

### 2) 자기효능감

대학교양체육수업 동안에 신입 여대생들이 지각한 자신의 능력에 대한 긍정적 믿음과 수행에 따른 긍정적 결과 믿음을 포함하는 자기효능감을 측정하기 위해 Gao·Lee·Harrison(2008)이 개발한 설문지를 본 연구의 대상 및 환경적 맥락에 적합하게 수정 및 보완 절차를 거쳐 사용하였다. 설문 문항은 자기 능력에 대한 믿음을 포함하는 3개의 문항과 수행의 긍정적 결과 믿음을 나타내는 3개의 문항을 포함하여 총 6문항으로 구성되었다. 자기 능력에 대한 믿음을 나타내는 문항의 예는 “교양체육활동을 잘 습득하는 나의 능력에 자신감이 있다”이고, 수행의 긍정적 결과 믿음을 나타내는 문항의 예는 “교양체육수업에 참여해서 얻을 수 있는 긍정적 결과기대는 운동기술 습득이다”를 내포한다. 각 설문 문항은 매우 그렇지 않다=1로부터 매우 그렇다=5에 반응하는 5 Likert의 5점 척도 표기 방식을 사용하여 측정되었다. 설문지에 대한 타당도와 신뢰도는 양재영(2019)이 본 연구의 대상자 및 환경과 매우 비슷한 조건에

서 수행한 연구로 증명되었다.

### 3) 활동 지속성

신입 여대생들이 한 학기 동안의 대학교양체육수업 참여 후 체육활동에 대한 지속 가능성을 측정하기 위해 Chatzisarantis·Biddle·Meek(1997)이 개발한 설문지를 본 연구의 대상자와 환경에 부합하게 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문은 총 3개의 문항을 포함하며 문항의 예는“참여했던 교양체육활동을 향후 개인적으로 계속 수행할 예정이다”며, 각 문항의 표기는 “1=매우 그렇지 않다.”에서 “5=매우 그렇다”로 구성된 5 Likert 반응체계를 활용하여 측정되었다. 설문지의 타당도와 신뢰도는 Hagger·Chatzisarantis·Harris(2006)이 본 연구 환경과 유사한 배경에서 수행한 연구로 입증되었다.

## 3. 자료수집

연구자는 두 대학의 교양체육수업 종료 전 담당 교수자들과 접촉하였고, 자발적 동의를 구한 후 설문 자료를 수집하였다. 연구 자료 수집은 학기 말 교양체육수업이 종료하는 시점에서 이루어졌으며 자료 수집 전 대상자들에게 연구목적과 내용 그리고 활용에 대해 구체적이고 자세한 정보를 제공하였다. 또한 연구 대상자들에게 설문 내용에 대한 응답 방법과 익명성 보장에 관해 설명하였고, 설문 참여에 대한 자발적 동의를 받은 후 설문자료를 배포하였다. 연구자는 설문 참여 대상자들에게 최대한 솔직하고 성의 있게 응답해 줄 것을 당부하였고 설문 내용이나 문항에 질문이 있을 시 손을 들어 의사 표시해 줄 것을 지시하였다. 연구 참여자들이 설문 작성에 소비한 시간은 약 20분 정도였고 작성된 설문지는 그 자리에서 바로 회수되어 연구분석을 위한 자료로 활용되었다.

## 4. 연구분석

수집된 연구자료는 엑셀프로그램을 사용하여 코딩 작업을 하였고, 이후 SPSS ver 27.0 통계프로그램을 활용하여 연구 변인들의 신뢰도 분석, 기술통계(평균, 표준편차) 및 상관관계분석을 실시하였다. 또한 연구 문제에 대한 답을 도출하기 위해 Amos ver 27.0을 이용하여 연구 변인들에 대한 구조방정식모형 분석을 실행하였다. 아울러 연구분석을 통해 측정된 통계값은  $p < .05$ 의 유의적 수준에서 성립되었다.



### Ⅲ. 연구 결과

#### 1. 기술통계, 상관관계, 신뢰도 분석 결과

신입 여대생들이 연구 변인들에 대해 지각한 수준은 모두 중앙값(i.e., 2.5)을 상회하는 것으로 조사되어 각 변인에 대해 긍정적인 인식 수준을 드러낸 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 자기효능감(M=3.50)을 가장 높은 수준에서 인식하였고 활동 지속성(M=2.93)을 가장 낮은 수준에서 인식하였다. 상관관계분석 결과에서 내적동기, 자기효능감, 활동 지속성 모두는 서로 유의한 수준에서 긍정적 상관관계( $r=.387\sim.629$ )를 보인 것으로 확인되었다. 또한 신뢰도 분석 결과에서도 각 하부요인(Subscale)이 모두 기준치( $\alpha=.872\sim.917$ )를 충족하는 것으로 조사되었다.

〈표 2〉 기술통계, 상관관계, 신뢰도 분석 결과

연구변인	1	2	3
1. 내적동기		.490**	.629**
2. 자기효능감			.387**
3. 체육활동 지속성			
M	3.18	3.50	2.93
SD	0.88	0.69	0.98
$\alpha$	.88	.87	.91

주 : \*\* $p<.01$ .

#### 2. 구조방정식모형 분석 결과

연구 변인들이 구성하는 연구 측정모형에 대한 적합도 검증의 확인적 요인 분석 결과에서 연구 변인들에 대한 측정치 값은 그 기준을 충족하는 것으로 드러났다( $\chi^2=112.467/df=54, [Q=2.08], CFI=.975, NFI=.954, IFI=.976, RMR=.06, RMSEA=.06$ ) 〈표3〉.

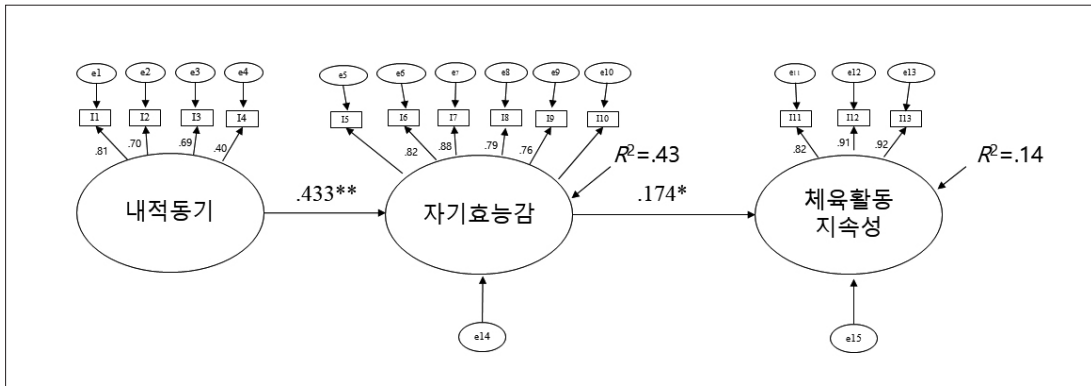
〈표 3〉 연구측정모형의 적합도 결과

구분	$\chi^2$	df	CFI	NFI	IFI	RMR	RMSEA
계수	112.467	54	.975	.954	.976	.06	.06



아울러 그림 1에서 보인 바와 같이 연구모형 내 측정 변인들 사이의 경로분석 결과에서 내적동기는 자기효능감( $\beta=.433$ ;  $p<.01$ ;  $R^2=.43$ )과 활동 지속성( $\beta=.591$ ;  $p<.01$ ;  $R^2=.61$ )에 정적인 방향과 유의한 수준에서 직접적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 마찬가지로 이어진 경로분석 결과에서 자기효능감은 활동 지속성에 유의한 수준에서 직접적으로 긍정적인 영향력을 발휘한 것으로 조사되었다( $\beta=.174$ ;  $p<.05$ ;  $R^2=.14$ ). 하지만 간접 경로분석 결과에서는 내적동기에서 활동 지속성에 미치는 영향력이 자기효능감의 매개 효과를 통해 이루어지지 않은 것으로 드러났다( $\beta=.059$ ;  $p>.05$ ) <표 4>.

<그림 1> 구조방정식모형 경로계수 결과



주 : 실선=통계적 유의성 결과 \*\* $p<.01$ . \* $p<.05$ .

<표 4> 직간접 경로 분석 결과

변인	직접경로	변인	경로계수	R <sup>2</sup>
내적동기	→	자기효능감	.433**	.43
내적동기	→	체육활동 지속성	.591**	.61
자기효능감	→	체육활동 지속성	.174*	.14
	간접경로			
내적동기	→	체육활동 지속성	.059	

주 : \*\* $p<.01$ . \* $p<.05$ .

이와 같은 연구모형에 대한 전반적인 적합도 지수는 ( $\chi^2=114.095/df=55, [Q=2.07]$ , CFI=.974, NFI=.953, IFI=.975, RMR=.05, RMSEA=.06)로 나타나 적합한 수준에서 그 기준치를 충족한 것으로 밝혀졌다 <표 5>.

〈표 5〉 연구모형의 전반적 적합도 결과

구분	$\chi^2$	df	CFI	NFI	IFI	RMR	RMSEA
계수	112.467	54	.975	.954	.976	.06	.06

## IV. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 대학교양체육활동에 참여한 신입 여대생들이 수업에서 인식한 내적동기, 자기효능감 그리고 활동 지속성에 대한 구조적 인과관계를 조사함에 있었다. 연구 결과에서 내적동기는 자기효능감과 활동 지속성에 유의한 수준에서 직접적으로 긍정적인 영향력을 발휘하였고 자기효능감과 활동 지속성에 정적인 방향으로 유의한 영향력을 가지는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 신입 여대생들이 교양체육활동에서 내적동기와 자기효능감을 긍정적으로 내면화한다면 참여했던 체육활동에 대한 지속성이 높아질 수 있음을 시사한 것이라 이해할 수 있다. 본 연구결과를 세부적 수준에서 논의하면 다음과 같다.

첫째, 연구 문제에 대한 결과에서 내적동기는 자기효능감과 활동 지속성에 직접적이고 긍정적인 방향으로 유의한 영향력을 나타낸 것으로 표출되었다. 체육학 연구자들에 따르면 체육교육환경에서 학습자들의 내적동기 수준이 높아지면 이는 정서적, 사회적 그리고 신체적 결과에 긍정적 영향력을 발휘할 수 있다고 주장한다(Xiang·Ağbuğa·Liu·McBride, 2017). 일례로 양재영(2019)의 연구에 의하면 대학교양체육수업에서 교수자의 사회적지지를 통해 학생들의 내적동기가 강화되었을 때 이는 자기효능감 인식에 긍정적 효과를 발휘하는 것으로 증명되었다. 마찬가지로 이화석(2011)도 성인 생활체육 참여자들을 대상으로 활동 참여 동안 인식한 동기유형이 그들의 활동 연속성에 미치는 영향을 조사하여 내적동기 수준이 높을수록 지속적인 참여 수준이 높아짐을 입증하였다. 본연구결과도 위와 같은 선행연구결과를 뒷받침하여 대학교양체육활동에서 신입 여대생들이 수업환경 및 사회적지지를 통해 내적동기를 내면화한다면 이는 적극적인 과제 활동 참여와 수행에 대한 호의적 인식을 고취하는데 도움을 줄 수 있으며 또한 참여했던 체육활동에 대한 연속성을 높이는데 긍정적 역할이 가능함을 시사했다고 이해할 수 있다.

둘째, 연구 문제에 대한 결과에서는 신입 여대생들이 자기효능감을 긍정적으로 인식할수록 그들이 참여했던 교양체육활동을 지속해서 연계할 개연성이 높아질 수 있음이 증명되었다. 임현묵, 허진영(2010)에 따르면 체육교육환경에서 학습자들이 자기효능감을 높게 인식할수록 수행 실수가 줄어들고 학습과제를 잘 수행할 수 있는 확률이 높아지며 문제해결 상황에서도 올바른 판단과 통제 행동으로 수

행 자신감이 높아질 수 있음을 보고하였다. 더 나아가 이러한 긍정적 자기효능감 인식은 자기 조절력을 증가시켜 운동 행동에 대한 지속성이 높아질 수 있음을 시사하였다. 아울러 본 연구와 비슷한 환경에서 수행된 박중길, 이경환(2011)의 연구에 의하면 체육교육환경에서 여학생들의 자기효능감은 학습과제 수행과 적극성에 있어 매우 중요한 요인으로 작용할 수 있으며 특히 여학생들의 긍정적 자기효능감 인식은 운동 행동 지속을 예측하는 가장 강력한 변인으로 작용할 수 있음을 증명하였다. 본연구결과도 이러한 선행연구결과를 지지하여 대학교양체육수업에서 신입 여대생들이 자기효능감을 높게 인식할 수 있는 사회환경적 여건이 조성된다면 이는 체육활동의 지속적인 참여에 상당히 기여할 수 있음을 입증했다고 설명할 수 있다.

셋째, 연구 문제에 관한 결과에서는 내적동기와 활동지속성 사이의 자기효능감 매개 효과가 유의한 수준에서 설명되지 않는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 이화석(2011)이 생활체육 참여자들을 대상으로 실행한 내적동기와 운동지속행동 사이를 매개한 자기효능감의 유의적 간접효과 결과와 다소 상이한 것으로 내적동기 인식을 바탕으로 한 자기효능감의 부가적 인식은 신입 여대생의 교양체육활동 연속성을 이끄는 데 한계가 있음을 드러냈다고 해석할 수 있다. 하지만 향후 연구에서 다른 인구사회학적 특성을 가진 대상자들을 바탕으로 이러한 매개 효과에 대한 검증을 통해 더욱 확장적이고 특징적인 정보 제공의 가치가 필요하다고 바라볼 수 있다.

본 연구결과는 대학교양체육 교수자들에게 다음과 같은 교육적 시사점을 제공할 수 있다. 첫째, 신입 여대생들이 수업에 대한 흥미, 관심, 즐거움, 만족 등을 지각할 수 있도록 수업내용과 활동을 다양하고 재미있는 요소가 반영되도록 구성하는 것이 필요하고, 교수 활동에 있어서도 다양한 학습자료와 매체를 활용하여 수업환경에 활기와 긍정적 변화를 추구하는 것이 도움 될 수 있다고 설명할 수 있다. 특히 신입 여학생들은 체력수준 및 운동기술 수준이 상대적으로 낮기에 학습지도 시 적극적이고 구체적인 피드백과 학습 단서를 제공하는 것이 학습력 제고에 도움이 될 수 있다. 아울러 교수법 사용에서도 전통적인 직접교수법보다는 종목의 특성에 따라 다양한 교수법(협동학습모형, 스포츠교육모형, 동료교수모형 등) 또는 혼합적 방법을 사용하고 더 나아가 평가에서도 단순한 운동기술 습득만을 반영하는 것이 아닌 지도종목과 관련된 글쓰기(독후감), 보고서(경기장, 박물관, 박람회), 감상문(영화, 드라마) 등의 학습 활동을 적용하여 여학생들의 관심과 흥미를 유도하고 체육활동에 대한 여러 문화적 가치를 체득할 수 있도록 이끄는 것이 효과적인 교수전략이라 판단할 수 있다(양재영, 2019). 또한 신입 여학생들이 수업 활동에 대한 자신감과 긍정적 믿음과 성공의 경험을 지속해서 인지할 수 있도록 과제 지향적 수업 활동과 운영이 필요하고 더 나아가 과제수행에 대해 비판적 언행보다는 긍정적인 격려와 칭찬을 유효적절하게 활용하는 것이 수업 활동에 대한 적극적인 참여와 올바른 학습태도 및 활동력 제고에 상당한 도움을 줄 수 있다. 결국 이러한 교수방법은 신입 여대생들의 긍정적 학습태도와 유능성을 제고하

여 도전적이고 문제해결 상황에서도 적극적인 노력과 성취 행동을 유도할 수 있으며 이를 통한 성공 경험과 자신감은 방과 후 및 향후 여가 시간 체육활동 참여에 큰 기여가 가능하다고 바라볼 수 있다(최진훈·양재영·정주섭, 2018).

본 연구가 신입 여대생들의 교양체육활동을 통한 지속적인 체육활동 참여를 이끄는 데 있어 교육적인 시사점을 제공했지만 그 결과를 해석함에 간과할 수 없는 몇 가지 한계점이 존재한다. 첫째, 본 연구는 횡단적 연구 방법(Cross-sectional study)을 사용하여 결과를 도출해 냈기에 연구 변인에 대한 인과관계를 완전하게 설명할 수 없는 제한점을 내포한다. 둘째, 본연구결과는 신입 여대생들을 대상으로 연구가 행해졌기에 그 결과를 다른 인구사회학적 특성을 가진 대상자들에게 일반화할 수 없는 한계점을 포함한다. 셋째, 본 연구는 설문자료를 통해 활동 지속성에 대한 측정이 이루어졌기에 객관성을 온전하게 확보했다고 할 수 없는 한계점을 가지고 있다. 따라서 후속 연구에서는 종단 연구 또는 종속적 연구를 통해 본연구결과에 대한 외적 타당도를 높일 필요가 있으며 아울러 초등 또는 중등학교 여학생들을 대상으로 다른 심리적 변인들을 포함하여 본연구결과에 대한 확장성을 가져가는 것도 필요한 사안이라 이해할 수 있다. 끝으로 후속 연구에서는 향후 체육활동에 대한 실제적 참여가 이루어졌는지를 평가하기 위해 더욱 객관적인 연구 도구(Follow-up test)를 사용하여 그 결과에 대한 신뢰성을 제고하는 것이 필요하다고 설명할 수 있다.

본 연구는 다면적 건강증진의 측면에서 신체활동량 제고가 필요한 신입 여대생들을 대상으로 대학교양체육 참여를 통해 방과 후 및 여가 시간 동안의 체육활동 참여 지속을 이끌기 위한 정보를 제공함에 연구목적이 있었다. 구조방적식모형을 적용한 분석 결과에서 신입 여대생들은 대학교양체육활동에서 내적동기와 자기효능감을 긍정적으로 인식한다면 이는 지속적인 체육활동 참여에 대한 효과적인 자극제로 작용할 수 있음이 증명되었다. 따라서 대학교양체육 교수자들은 신입 여대생들이 수업 활동에 대한 흥미와 즐거움을 느낄 수 있도록 다양한 수업내용과 사회적지지 환경을 조성하고 여러 교수 방법을 활용하는 것이 필요하며 아울러 체육활동에 대한 문화적 가치(작문, 감상, 체험, 관람 등)를 체험할 수 있는 학습 활동을 제공하는 전략이 요구된다고 시사할 수 있다. 또한 신입 여학생들의 신체적 및 정서적 특성에 대한 이해를 바탕으로 과제 지향적 수업 운영과 활동 수행에 대한 적극적이고 자세한 피드백 제공 그리고 긍정적 강화 전략을 사용하는 것이 체육활동에 대한 호의적 인식과 만족감 및 성취감 제고로 이어질 수 있으며 이는 결국 지속적인 체육활동 참여로의 연계에 상당한 기여를 할 수 있다. 그뿐만 아니라 지역사회 발전에 있어 대학이 갖는 중요성은 이루 말할 수 없을 만큼 그 지역에 막대한 영향력을 미치고 있다. 인구가 지속해서 감소하고 있는 현시점에 이 연구는 지역사회와 지역 시민에게 대학교양체육활동을 통해 함께 공존하고 소통하며 긍정적인 미래를 창출할 수 있는 구심점이자 탈출구가 될 수 있을 것이라 확신한다.

■ 참고문헌 ■

- 박중길(2009). 체육수업에서 동기분위기 지각과 내적동기 및 신체활동 의도간의 구조모형 검증, 『한국체육학회지』, 48(2):123-136.
- 박중길·이경환(2011). 혼성과 동성학급에서 중학생의 체육수업 태도와 자기효능감, 결과기대. 『한국체육학회지』, 50(6):183-195.
- 박진훈·송용관(2012). 체육멘토링 프로그램이 청소년들의 여가만족도 및 신체활동 의도에 미치는 영향 : T-볼 게임을 중심으로, 『스포츠문화과학연구지』, 19: 1-11.
- 서연희·정구인(2017). 체육교사의 교수유형, 학습자의 학업적 자기효능감 및 체육교과태도의 관계, 『교원교육』, 33(1):57-74.
- 양재영(2019). 대학교양체육활동에서 여대생들이 인식한 자기효능감과 기대가치가 활동지속의도에 미치는 영향, 『한국스포츠학회』, 17(3):129-140.
- 양재영·김하영(2016). 대학체육수업에서 학생들의 심리적 욕구 충족과 자기조절 동기와의 관계, 『한국체육과학회지』, 25(6):899-909.
- 양재영·손원호(2020). 대학교양체육활동 재참여를 결정하는 학생들의 수업인식요인, 『한국스포츠학회지』, 18(4):221-231.
- 양재영·황규영(2022). 대학교양체육활동에서 학생들이 인식한 심리적 욕구, 내적동기, 체육활동 지속성 간의 구조적 인과관계, 『한국스포츠학회지』, 20(2): 177-186.
- 이광옥(2012). 체육전공 중·고등학교 학생들의 자기관리, 자기효능감 및 운동지속의도 관계, 『한국체육교육학회』, 17(3):105-116.
- 이유리·김남중(2014). 여대생의 대학생활스트레스, 섭식장애, 정신건강의 구조모형 연구: 우울, 불안을 중심으로, 『청소년복지연구』, 16(4):81-101.
- 이준모·김양근(2019). 교양무용 대학생의 내적동기, 자기효능감, 수업만족의 관계, 『대한무용학회논문집』, 77(1):177-194.
- 이화석(2011). 재즈댄스 참여자의 내적·외적동기, 자기효능감, 사회적지지, 지속의도의 관계, 『한국체육학회지』, 50(5):309-323.
- 임영택·육동원·박윤식·신정택(2006). 스포츠교육 모형의 적용이 중학생의 내적동기, 자기효능감, 집단 응집력에 미치는 영향, 『한국체육학회지』, 45(6): 301-316.
- 임준희(2021). 발레 필라테스 참여가 여대생의 기초체력과 지각된 건강 상태에 미치는 영향, 『대한무용학회지』, 79(2),:171-188.

- 임현묵·허진영(2010). 운동정서와 결과기대에 따른 생활체육참여자의 운동지속, 『한국사회체육학회지』, 41(2):1081-1090.
- 최마리(2011). 배드민턴 선수의 자기효능감, 운동수행, 내적동기 및 코치-선수 행동부합의 관계. 『한국체육학회지』, 50(3):301-311.
- 최진훈·양재영·정주섭(2018). 대학교양체육수업에서 학생들이 인식한 기대가치이론 변인들이 체육활동 지속의도에 미치는 역할, 『한국체육과학회지』, 27(5): 909-917.
- 추미애·박아청(2006). 초등학교생의 자기효능감과 학습동기 및 학교적응간의 관계. 『아동교육』, 15(2):271-288.
- 통계청(2021). 『2021 청소년 통계』.
- Bandura, A. (2000). Self-efficacy: The foundation of agency. In W. J. Perrig & A. Grob (Eds.), Control of human behavior, mental processes, and consciousness: Essays in honor of the 60th birthday of August Flammer (pp. 17-33). NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Chatzisarantis, N. L., Biddle, S. J., & Meek, G. A. (1997). A self-determination theory approach to the study of intentions and the intention-behaviour relationship in children's physical activity. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 343-360.
- Gao, Z., Lee, A. M., & Harrison, L. (2008). Understanding students' motivation in sport and physical education: From the expectancy-value model and self-efficacy theory perspectives. *Quest*, 60(2), 236-254.
- Hagger M. S, Chatzisarantis N. L. D., & Harris J. (2006). From Psychological Need Satisfaction to Intentional Behavior: Testing a Motivational Sequence in Two Behavioral Contexts. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 32(2), 131-148.
- Liu, J., Xiang, P., & McBride, R. E. (2018). The mediating role of mastery-approach goals between coach supports and intrinsic motivation among underserved adolescents. *The ICHPER-SD Journal of Research*, 9, 3-8.
- Liu, J. D., Chung, P. K., Zhang, C. Q., & Si, G. (2015). Chinese-translated Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2: evidence from university students in the Mainland and Hong Kong of China. *Journal of Sport and Health Science*, 4(3), 228-234.
- Liu, J., Xiang, P., McBride, R. E., & Juzaily, N. (2020). Perceived coach supports and at-risk

- boys motivation at a summer sports camp: A commonality analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 146-156.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 191-196.
- McBride, R., & Xiang, P. (2017). Motivational regulations among at-risk students in an after school activity program. *International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance Journal*, 9(1), 38-46.
- Sun, H., & Chen, A. (2010). A pedagogical understanding of the self-determination theory in physical education. *Quest*, 62(4), 364-384.
- Xiang, P., Ağbuga, B., Liu, J., & McBride, R. E. (2017). Relatedness need satisfaction, intrinsic motivation, and engagement in secondary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 340-352.
- Yang, J. Y. (2020). A serial path model between autonomous motivation, behavioral intention, action planning, and after school physical activity of university students participating in Physical Education classes. *Cognition, Brain, Behavior*, 24(4), 315-333.

---

원 고 접 수 일 | 2022년 10월 10일

심 사 완 료 일 | 2022년 11월 16일

최종원고채택일 | 2022년 11월 21일



**손원호** sonnyson@naver.com

2017년 단국대학교에서 박사학위를 받고, 현재 단국대학교 생활체육학과 조교수로 재직중이다. 주요 관심분야는 생활체육, 스포츠복지, 스포츠정책 등이며 주요 논문으로 “요양시설 거주 노인의 운동 프로그램 효과 탐색을 위한 체계적 문헌고찰”(2022), “텍스트마이닝 기법을 활용한 노인체육 및 요양원 트렌드 분석”(2022), “지속가능발전목표(SDGs)의 관점에서 본 도시재생사업에서의 노인 생활체육 활성화 방안 연구 : 수원시 도시재생사업계획을 중심으로”(2022), “규칙적인 걷기운동과 저항도 운동이 전업주부의 스트레스 수준과 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구”(2022) 등 다수의 논문을 발표하였다.

**양재영** bestyang95@naver.com

2014년 Texas A&M University에서 박사학위를 받고, 현재 성균관대학교 스포츠과학과 초빙교수로 재직중이다. 주요 관심분야는 체육교수 효율성, 체육 학습자 동기부여, 체육 학습자 인지과정 등이며 주요 논문으로 “대학교양체육활동에서 학생들이 인식한 심리적욕구, 내적동기, 체육활동 지속성 간의 구조적 인과관계”(2022), “중학생들의 학교폭력 주변인으로서의 인식 탐색”(2021), “효율적 체육교육에 대한 고찰”(2021) 등 다수의 논문을 발표하였다.