

교육학석사 학위논문

뽀틀운동 수행 능력이 남자중학생의 신체적
자기 효능감 및 자아 개념에 미치는 영향

The effect of achievements of vaulting horse
exercise in boys' middle school student in
self-efficacy and self-concept

2007년 12월

한국해양대학교 교육대학원

체육교육 전공

강 동 현

교육학석사 학위논문

뽀뜰운동 수행 능력이 남자중학생의 신체적
자기 효능감 및 자아 개념에 미치는 영향

The effect of achievements of vaulting horse
exercise in boys' middle school student in
self-efficacy and self-concept

지도교수 하 해 동

2007년 12월

한국해양대학교 교육대학원

체육교육 전공

강 동 현

本 論 文 을 강동현의 敎育學碩士 學位論文으로 認准함

위원장 강 신 범 (인)

위 원 이 재 형 (인)

위 원 하 해 동 (인)

2007년 12월 20일

한국해양대학교 교육대학원

목 차

I. 서 론	1
1. 연구 필요성	1
2. 연구 목적	4
3. 연구 문제	4
4. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 뿔뜰운동	7
2. 자기 효능감	9
3. 자아 개념	14
III. 연구방법	18
1. 연구대상	18
2. 연구변인	18
3. 측정도구	19
4. 실험집단의 학습 내용	22
5. 연구절차	24
6. 통계처리	24

IV. 연구결과 25

 1. 자기 효능감 25

 2. 자아 개념 29

V. 논의 38

 1. 자기 효능감 38

 2. 자아 개념 40

VI. 결론 및 제언 44

 결론 44

 제언 44

참고문헌 46

Abstract 52

부록 54

표 목 차

표 1. 피험자의 신체적 특성	18
표 2. 연구 변인	18
표 3. 신체적 자기 효능감 검사내용	20
표 4. 신체적 자기 효능감 하위검사 문항번호 및 신뢰도	20
표 5. 자아 개념 검사내용	21
표 6. 자아 개념 하위검사 문항번호 및 신뢰도	22
표 7. 실험집단의 학습내용	23
표 8. 연구 절차	24
표 9. 신체적 유능감의 결과 및 공변량 분석	25
표 10. 신체적 자신감의 결과 및 공변량 분석	26
표 11. 신체적 근력감의 결과 및 공변량 분석	26
표 12. 신체적 매력감의 결과 및 공변량 분석	27
표 13. 신체적 자기 효능감의 결과 및 공변량 분석	28
표 14. 스포츠 유능감의 결과 및 공변량 분석	29
표 15. 체 지방의 결과 및 공변량 분석	30
표 16. 외모의 결과 및 공변량 분석	31
표 17. 건강의 결과 및 공변량 분석	31
표 18. 신체활동의 결과 및 공변량 분석	32
표 19. 자기 존중감의 결과 및 공변량 분석	33
표 20. 유연성의 결과 및 공변량 분석	34
표 21. 지구력의 결과 및 공변량 분석	34
표 22. 근력의 결과 및 공변량 분석	35
표 23. 신체 전반의 결과 및 공변량 분석	36
표 24. 자아 개념의 결과 및 공변량 분석	37

I. 서 론

1. 연구의 필요성

중학교 시기는 청소년기가 시작되는 중요한 시기이다. 대부분의 중학생들은 학교에서 책상에 앉아 학업에 열중하며 많은 시간을 보내게 된다. 중학생들이 체력을 향상시키고 건강을 증진시킬 수 있는 효과적인 통로는 바로 체육시간의 신체 활동을 통해서 이루어질 수 있으며, 시대가 요청하는 문제 해결력과 창의력, 민주적인 생활 방식을 익힐 수 있는 시간이다(강신복, 손천택 및 곽은창, 1995). 그리고 뽀틀 운동은 변화에 대하여 정확한 대처가 요구되고 따라서 민감하게 대처해야 하는 운동이다.

뽀틀에서는 안정된 심리상태에서 자기 페이스로 운동을 수행 할 수 있는 능력이 가장 중요시된다고 볼 수 있다.

그러나 신체활동에 대하여 본인 스스로 열등감을 느끼는 학생들은 그러한 경향을 전혀 나타내지 않을 뿐만 아니라 다른 과제를 해내는 과정에서도 자신감을 갖지 못하는 모습을 흔히 볼 수 있다. 특히 여학생들은 남성적인 과제에 대하여 더 강한 거부감을 나타내며 그 과제에 대하여는 성취하고자 하는 욕구가 남학생에 비해 더 낮다는 결과도 있다(홍선옥, 1996).

자아는 그 자신에 대하여 본인이 가지고 있는 믿음이다(Moore & Stevenson, 1991). 이러한 믿음은 어떤 일을 수행했을 때 그 결과가 만족스러우면 스스로 어떤 일이던 잘 해 낼 수 있다는 힘을 가져온다. 다시 말하면 이 힘은 개별적인 성취 경험을 통하여 이루어지는 데 그 힘은 어떤 과제이든지 잘 해낼 수 있다는 자기 자신에 대한 인지와 지각, 그리고 믿음 등을 갖게 한다(Bandura, 1997).

실제로 Chase, Ewing, George & Lirgg(1994)는 운동 기구와 운동 설비를 조작하는 어린이들이 더 쉽게 성공을 경험할 수 있도록 기회를 주어 성취 경험이 운동 수행에 긍정적으로 영향을 미친다는 연구 결과를 발표 하였다.

체육수업의 가장 중요한 요인은 신체적 능력이라 할 수 있다. 학생들이 체육 수업 상황에 임할 때 스스로 자신의 신체적 능력이 높다고 판단할 경우에는 체육활동에 대한 적극적 행동을 보이겠지만 반대로 신체적 능력이 낮다고 판단할 경우에는 소극적 행동을 보일 것이다. 체육활동은 성취적 상황을 많이 제공하기 때문에 이러한 접근과 회피적 행동은 신체적 능력을 어떻게 지각하느냐에 따라 차이가 있을 것으로 본다.

Arkes & Graskie(1982)는 성취동기가 높고 낮음을 결정하는 중요한 요인은 자기확신임을 발견하였다. Bandura(1986)는 특별한 과제에서 경쟁하여 성공할 수 있는 개인의 믿음을 자기 효능이라 하여, 자기 효능이 높은 사람은 열의와 자기확신을 가지고 경쟁상황을 시작하며, 자기 효능의 정도에 따라 성취상황에 접근할 것인지 회피할 것인지를 결정한다고 하였다.

Harter(1978)는 숙달과정에서 주어진 일을 성공적으로 수행하게 되며 자기 효능과 개인의 유능감이 높아져서 사람들은 더욱 학습에 적극적 참여행동을 하게 한다고 하였다. 이들의 연구를 보면, 참여하고자 하는 운동에 대한 자기 자신의 능력을 어떻게 지각하느냐에 따라 행동의 정도가 다르다는 신체능력 지각의 개념을 도입하고 있다. 이러한 이론을 기초로 한 홍선옥(1996)의 연구에 의하면 수영 프로그램에 참가하여 숙달이 되면 신체적 자기 효능감이 높아짐으로서 보다 적극적인 운동참여 행동이 나타난다고 하였다.

한편, Bandura(1997)는 자기 효능감은 개인의 사고 형식이나 감정에 영향을 미친다고 하였다. 그에 의하면 개인이 설정한 목표에 도달하지 못했을 때, 자기 효능감이 높은 사람은 끈질기게 매달려 노력하는 반면 자기효능감이 낮은 사람은 자신의 능력을 의심하고 쉽게 포기해 버린다는 것이다. 또한 자기효능감이 높은 사람은 실현 가능한 목표를 세우고 그 목표를 달성하기 위해 노력한다고 하였다(김성옥, 1995).

자기효능감은 심리학, 건강, 교육, 산업, 경영 등 다양한 분야에서 수행결과에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 스포츠심리학 분야에서도 행동변화에 관한 광범할 만한 연구가 이루어지는 토대를 마련하였으며 스포츠 현장에서

경기력 극대화에 기여할 수 있는 실질적인 스포츠 심리학 연구를 보다 폭넓게 제공하는 계기가 되었다(Feltz, 1998).

자기효능감과 운동수행과의 관계에 대한 연구는 종목별로 다양하게 진행되었는데 대체적으로 자기효능감이 높을수록 운동수행 결과 역시 높다는 사실이 밝혀졌다.

Ryckman, Robins, Thomton & Cantrell(1982)은 대학생을 대상으로 한 화살 던지기 과제에서 신체적 자기효능감 척도의 하위척도 중의 하나인 인지된 신체 능력은 신체적 자기표현 자신감보다 수행을 예측하는데 더욱 강력한 요인이라는 것을 확인하였다.

Gill(1986)은 경쟁적 상황에서 신체적 자기효능감 점수가 네 가지 과제 특성 측정 점수(도약, 밸런스, 바 운동, 마루 운동) 사이에 유의한 상관이 있음을 밝혔다. Gayton, Matthews와 Burchstead(1986)은 마라톤에서 신체적 자기효능감 점수와 실제 도달 시간 사이에 유의한 상관이 있음을 밝혔고, Weinberg & Gould(1995)의 연구에서는 가상의 피드백을 제공하였을 때 운동 능력에 대한 자신의 느낌과 생각, 행동 등에 영향을 미친다고 설명하면서 운동 수행에서 자기 효능감의 중요성을 강조했다. 그러나 이러한 연구들은 대부분이 일반적인 상황에서나 특정종목이 진행되는 상황에서의 자기효능감을 측정하기 위하여 개발된 측정도구를 사용하거나 연구목적 달성을 위한 시범적인 경기와 같은 인위적인 경쟁상황에서 운동선수 집단을 대상으로 이루어졌다. 특히 운동학습 현장에서 학습자의 심리적 상태를 실질적인 학습과정으로 활용 할 수 있는 여중생들의 자기 효능감과 자아 개념의 관계를 규명하는 선행 연구 논문들은 많이 있었으나, 남중생들을 대상으로 신체적 자기 효능감과 자아 개념의 관계를 연구함으로써 여중생 집단과 비교 할 수 있으며 연구 결과의 학교 체육 수업에 일반화 가능성을 예견해 볼 수 있을 것으로 생각된다.

따라서 본 연구는 특히 남자중학생을 대상으로 뽀름운동수행의 성취 경험이 남자중학생의 신체적 자기 효능감과 자아 개념에 얼마나 많은 영향을 줄 수 있는지의 여부를 규명하여 뽀름 체육 수업의 올바른 방향을 제시하는데 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 뽀틀운동 수행 능력이 남자중학생의 신체적 자기효능감과 자아 개념에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하여 중학생들의 올바르고 긍정적인 신체의 자기개념과 자긍심을 형성하는데 기초 자료를 제공함에 그 목적이 있다.

3. 연구 문제

연구 목적에 따른 연구 문제는 다음과 같다.

- 1) 뽀틀운동 수행 능력에 대한 신체적 자기효능감의 구체적 연구 문제는 다음과 같다.
 - (1) 신체적 유능감에 따른 차이를 규명한다.
 - (2) 신체적 자신감에 따른 차이를 규명한다.
 - (3) 신체적 근력감에 따른 차이를 규명한다.
 - (4) 신체적 매력감에 따른 차이를 규명한다.

- 2) 뽀틀운동 수행 능력에 대한 신체적 자아 개념의 구체적 연구 문제는 다음과 같다.
 - (1) 스포츠 유능감에 따른 차이를 규명한다.
 - (2) 체 지방에 따른 차이를 규명한다.
 - (3) 외모에 따른 차이를 규명한다.
 - (4) 건강에 따른 차이를 규명한다.
 - (5) 신체활동에 따른 차이를 규명한다.
 - (6) 자기 존중감에 따른 차이를 규명한다.
 - (7) 유연성에 따른 차이를 규명한다.

- (8) 지구력에 따른 차이를 규명한다.
- (9) 근력에 따른 차이를 규명한다.
- (10) 신체 전반에 따른 차이를 규명한다.

4. 용어의 정의

1) 신체적 자기 효능감(physical self-efficacy)

신체와 관련된 자신감을 말하는 것으로써, 다음과 같이 4가지 요인으로 구체화하였다(Ryckman, Robin & Thomton, 1982).

- (1) 신체적 유능감(perceived physical competence) : 신체적 기술과제를 수행할 수 있는 운동 능력에 대한 자신감
- (2) 신체적 자신감(perceived physical self-confidence) : 자신의 신체에 대한 자신감
- (3) 신체적 근력감(perceived physical strength) : 자신의 신체적 근력 또는 힘에 대한 자신감
- (4) 신체적 매력감(perceived physical attraction) : 자신의 신체에 대해 매력을 느끼는 자신감

2) 자아 개념(self-concept)

신체와 관련된 자아를 말하는 것으로써 다음과 같이 10가지 요인으로 구체화하였다(Moore & Stevenson, 1991).

- (1) 스포츠 유능감 : 운동에 소질을 갖고 있어 여러 스포츠를 잘 하는 것
- (2) 체지방 : 몸이 뚱뚱하지 않고 지방량이 너무 많지 않은 상태
- (3) 외모 : 남에게 멋있게 보이거나 용모가 준수한 정도
- (4) 건강 : 병에 걸리지 않으며, 병에 걸리더라도 쉽게 회복이 되는 상태
- (5) 신체 활동 : 규칙적인 운동을 함으로써 신체적으로 활동적인 상태

- (6) 자기 존중감 : 자신에 대하여 전반적으로 긍정적으로 느끼는 것
- (7) 유연성 : 여러 방향과 각도로 신체의 관절을 유연하게 움직이는 능력
- (8) 지구력 : 장거리를 달릴 수 있거나 쉽게 지치지 않고 힘든 일을 하는 능력
- (9) 근력 : 몸에 근육이 많이 있어 신체적으로 강건하고 힘이 센 정도
- (10) 신체 전반 : 자신의 신체적 자아에 대하여 긍정적으로 평가하는 것

II. 이론적 배경

1. 뽀틀운동

1) 뽀틀운동의 특성

뽀틀운동은 로마시대에 승마술을 가르치기 위해서 나무로 말을 만들어서 뛰어 오르내리는 훈련을 한 데서 유래되었다(교육부, 1998). 인간의 활동 본능인 달리고, 던지며, 뛰어오르는 여러 가지 운동 중에서 뛰어오르기 영역에 속하는 뽀틀운동은 뽀틀을 일종의 장애물로 하여 이를 변화 있는 동작으로 뛰어넘는 운동이다. 따라서 뽀틀의 크기, 높이, 놓는 방법에 따라 형식이 달라진다.

장애물을 이용한 운동은 결코 뽀틀운동 뿐만 아니라 육상경기나 마술, 스키의 회전경기에서도 볼 수 있다. 다만 다른 운동에서는 넘는다든지, 정복하는데 그치지 않고 빠른 속도가 요구되지만, 뽀틀운동은 시간적 요구가 없으며, 무리 없이 아름답게 넘으면 되는 것이므로 신체의 조정능력이 강조되는 점이 다른 운동과 다르다(장환호, 2000).

뽀틀운동은 도움닫기에서 발을 굴러 손을 짚고 넘어서 착지하는 운동이므로 처음에는 쉬운 것에서부터 시작하여 점차 어려운 기술의 동작으로 자연스럽게 발전시켜 나가야 하고(강신복, 1989), 도약력과 신체조정 능력 등의 체력육성에 도움이 될 뿐만 아니라, 장애물을 뛰어넘는 경험을 통하여 생활 중에 부딪히는 어려움을 극복해 낼 수 있는 담력과 용기 등의 정신력을 기를 수 있으므로 성장기 학생들에게는 매우 적합한 운동이다(장환호, 2000).

2) 뽀틀 운동의 기술적 특징

뽀틀운동은 발구르기부터 손 짚을 때까지 전반의 공간과 양팔 밀어젖히기로부터 착지까지의 후반의 공간으로 구분을 할 수가 있다. 물론 이 두 가지는 연속적인 것으로서 전반의 밸런스가 나쁘면 후반의 자세가 흩어져 버리고, 전반의 뜨기가 너무 지나치면 후반에 자세가 엉키어 몸이 위축되거나 불안한 형태로 된다.

전반을 제1차 공간자세, 후반을 제2차 공간자세라 칭한다. 이렇게 뽀틀운동은 제2차 공간을 어떻게 하면 커다랗게, 그리고ダイナ믹하게 더욱 안정된 폼으로 마무리지를 수 있는지가 중요한 열쇠이다. 틀기나 공중돌기를 넣을 수가 있는 것은 후반의 제2차 공간이기 때문에 제2차 공간에서 어떠한 표현을 할 것이냐에 따라서 제1차 공간자세가 결정되는 것이다.

몸 전체를 위로 뛰어 올려서 몸을 수평으로부터 물구나무서기 정도까지 높여가는 수평뛰기나 돌아뛰기의 형식과 높이 올리기보다는 오히려 앞으로 날아가는 비껴뛰기 형식의 두 가지가 있는데, 이 두 가지 형식은 각각 도움닫기나 발구름의 각도, 방향에 따라서 결정되어지는 것으로서 이것을 구분하여 사용할 줄 아는 것도 중요한 기술이다(임인규, 2001).

3) 뽀틀운동과 공포심

뽀틀운동 지도에서는 공포심을 완화시키는 것이 가장 중요한 문제점으로 대두되고 있다. 뽀틀운동의 공포심은 뽀틀의 높이가 문제로 작용하지만 그 보다는 뽀틀 위에서의 자세변화, 특히 머리가 수평이하로 낮아지는 역위감과 위치각을 파악하고 인지하기가 어렵다는 것이 최대의 이유이다. 따라서 역위감을 기르고 뽀틀에 대한 자신감을 갖도록 하는 것이 매우 중요하다. 뽀틀에 대한 자신감을 기르고 공포심을 제거하기 위한 지도방법으로는 우선 학생들의 허리

높이 정도 이하의 뽀뽀에서부터 뽀뽀놀이를 하도록 하여서 뽀뽀에 익숙해지도록 하는 것이 중요하며, 차차 뽀뽀의 높이에 맞도록 높여 가야 한다. 또한 도움닫기 거리도 처음에는 도움닫기 없이 할 수 있는 내용으로부터 시작하고, 차차 4-5보씩 도움닫기를 해 나가는 식으로 수준을 높여야 한다.

뽀뽀운동을 할 때에는 반드시 보조자를 두고 착지 지점과 뽀뽀 좌우에 매트를 두껍게 깔아 심리적인 불안감을 해소시켜 준다. 자신감이 없어 학습에 적응하지 못하는 학습자에게는 건너뛰기와 뛰어 오르내리기 등의 동작을 통해 동기유발을 시키고 다양한 방법을 통해 흥미를 유발하도록 해야 한다(조영제, 이덕영 및 이광무, 1999).

2. 자기 효능감

자기 효능감은 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이다(Bandura 1986). 즉, 주어진 상황에서 얼마나 유능할 것인가에 대해 개인의 판단인 동시에 특정행동을 수행할 수 있는가에 대해 개인의 신념이다.

자기 효능감은 과제 수행에 필요한 동기, 인지적 원천, 행동의 방향을 이끌 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이며 성공에 필요한 신체적, 지적, 감정적 원천을 움직이게 하는 개인의 능력에 대한 믿음이다(Martocchio, 1994).

Bandura(1986)는 '특정한 상황에서 원하는 결과를 얻는데 요구되는 행동을 조직하고 실행해 낼 수 있다고 확신하였다. 개인이 수행하는 과제는 일상화된 것일지라도 매번 똑같은 상황에서 수행되지 않는다. 따라서 원하는 결과를 얻기 위해서는 소유하고 있는 지식과 기술을 상황에 맞게 새로운 방식으로 조직하여 실행해야 한다. 자기효능감은 이렇게 특정한 상황에서 갖는 상태 자신감을 나타낸다.

자기효능감은 개인의 행동체계에서 중요한 역할을 한다. 개인이 환경과 상호

작용을 시작하고 자신의 행동을 조절하는 일은 자신의 능력에 대한 판단에 의하여 이루어지기 때문이다.

자기효능감이 높은 사람은 자신과 비슷한 수준의 지식과 기술을 가진 다른 사람들보다 지식과 기술을 더 생산적으로 사용할 수 있다. 또한 동일한 사람일지라도 자기효능감이 높을 때 보다 큰 성취를 이룰수 있다.

자기효능감은 성취상황에서 개인이 어떤 과제를 선택하고, 어느 만큼의 노력을 기울이며, 어려움에 직면했을 때 얼마나 지속적으로 노력할 것인가를 결정하는 중요한 요인이라고 하였다. 즉 성취상황에서 자기 효능감이 높은 사람은 낮은 사람보다 효율적이고 적극적으로 사고하고 행동하기 때문에 보다 큰 성취를 할 수 있다고 가정한다. Bandura(1986)는 개인의 자기 효능감에 대한 정보를 수행 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 생리적 상태의 네 가지 출처로부터 얻는다고 했다.

성취경험은 실제적인 성공과 실패의 결과로 얻어지는 정보이기 때문에 가장 강력한 정보 요인이 되며 개인의 성공경험은 자기 효능감을 높이고 실패경험은 자기 효능감을 낮춘다. 성취경험이 기존의 자기 효능감에 얼마나 영향을 미치는지는 개인이 자각하고 있는 과제의 난이도, 노력의 정도, 외부의 도움 정도 그리고 성공과 실패의 시간적 배열에 영향을 받는다.

대리경험은 타인이 과제를 수행하는 것을 관찰하거나 상상하여 자신과 사회적으로 비교하는 과정을 통하여 자기 효능감 정보를 제공한다. 타인이 과제를 성공적으로 수행하는 것을 관찰했을 때 그 과제에 대한 개인의 자기 효능감은 상승하고, 실패하는 것을 관찰했을 때 자기 효능감은 약화된다. 그러나 이러한 관찰의 결과가 얼마나 자기 효능감에 영향을 미치는지는 과거의 경험, 관찰대상의 특성 등 몇 가지 요인의 영향을 받는다.

설득을 통한 정보는 타인의 의견, 독백, 심상 또는 다른 인지적 전략으로부터 얻을 수 있다. 설득을 통하여 얻은 정보는 개인이 이를 성공적으로 실행할 수 있을 때에만 효력이 있다. 설득을 통한 정보가 효능감에 미치는 영향의 정도는 설득하는 사람의 전문성, 권위, 신뢰성에 영향을 받는다.

마지막으로 자신의 생리적 상태를 해석한 결과는 그에게 자기 효능감 정보를 제공한다. 자신에게 일어나는 생리적 각성을 능력 부족에서 오는 두려움이나 걱정으로 해석하면 자기 효능감이 낮아지나 이를 심리적 위기나 수행을 위한 생리적 준비로 해석하면 자기 효능감이 상승된다.

1) 신체적 자기 효능감

신체적 자기 효능감은 자기 효능감과 별개로 정의되는 용어로 신체적 과제와 관련된 개인의 지각 능력수준을 의미하거나 혹은 신체와 관련되어 지각된 자신감으로써 신체적 자기 효능감을 말한다(Ryckman, et al., 1982).

그리고 신체적 자기 효능감은 신체적 유능감과 신체적 자신감, 신체적 근력감, 신체적 매력감으로 구분된다.

신체 유능감은 신체적 기술과제를 수행할 수 있는 운동 능력에 대한 자신감이며 신체적 자신감은 자신의 신체에 대한 자신감, 신체적 근력감은 자신의 신체적 근력 또는 힘에 대한 자신감, 신체적 매력감은 자신의 신체에 대해 매력을 느끼는 자신감의 수준을 말한다. 또한 김용희(1999)는 Ryckman(1982) 등의 질문지를 참고로 하여 우리나라 문화에 맞도록 수정 개발한 질문지에서 고등학교의 신체적 자기 효능감은 신체 유능감, 신체 자신감, 신체 근력감 그리고 신체 매력감의 요인이 있음을 밝혔다. 그리고 그의 연구에 의하면 신체 유능감 요인이 체육활동을 선호하는 가장 중요한 요인이며, 신체 주요활동을 매일하는 사람은 신체적 자기 효능감이 높다고 하였고, 성취경험이 요구되는 체육 성적이 우수할수록 신체적 자기 효능감이 높다고 하였다.

Ryckman 등(1982)과 Gayton, Matthews & Burchstead(1986)는 신체적 자기 효능감이 운동수행에 영향을 미친다고 하였으며, 특히 신체 유능감은 신체적 자기 표현 자신감 보다 운동수행을 예측할 수 있는 중요한 요인으로 설명했다.

2) 신체적 자기 효능감과 운동 수행

자기 효능감은 어떤 결과를 얻고자, 행동을 통하여 성공적으로 실행해 낼 수 있는 개인의 신념 혹은 믿음을 묘사하는 말로 간단히 말하면 자신감을 말한다.

자기효능감은 수행과 정적으로 관련되어 있기 때문에 비슷한 능력을 가진 사람이 수행을 잘하기도 하고 뒤 처지기도 하는 것이다.

자기효능감이 높을수록 좋은 수행을 보인다는 것은 많은 실험을 통해 입증된 바 있다. 자기 효능감은 수행에 있어 매개변인으로 영향을 미치는데 즉 자기효능감은 높은 개인의 도전적이고 구체적인 목표를 설정하고 이를 성취하기 위해 주의와 행동을 잘 방향지울 것이고, 자기효능감이 낮은 개인에 비해 더 많은 노력을 투입할 것이며, 어려움이 닥쳤을 때에도 과제를 지속적으로 해결하려 할 것이다(Latham & Locke, 1991). 자기효능감은 시도하고자 하는 행동의 선택을 결정할 뿐 아니라 노력의 양과 지속, 인내, 사고패턴, 각성, 궁극적인 행동 등에 영향을 준다(Bandura, 1997). 귀인양식에서 설명했듯이 자기효능감이 높은 개인의 수행의 결과를 해석하는 방법에서 자기효능감이 낮은 개인과는 다른 차이를 보이고 다음 수행시도에 차이를 보이기 때문이다(Silver, Mitchell & Gist, 1995).

Williams(1993)는 자신감과 운동 수행의 성공적 수행 가능성은 자기 자신의 통제 속에서 높은 에너지, 재미, 즐거움, 낮은 불안 그리고 자신감을 느낄 때 이루어진다고 하였으며, Cohn(1991)은 우수 골프 선수들의 경우에는 과제에 대한 집중이 뛰어나며 거의 자동적으로 수행한다고 하였다. 또한 신체적으로 이완되어 있다는 것을 느끼며 그들 스스로 부적 결과에 대해 두려움을 전혀 느끼지 않으며 고도의 자신감을 유지하게 된다는 것이다.

Moore & Stevenson(1991)은 믿음을 이해하기 위하여 자기 효능감을 여러 가지 단계로 나누었다. 자아 개념, 자긍심, 자신감 그리고 자기 효능감을 단계적으로 구분하였다. 첫 단계는 자아 개념인데 이것은 자신에 관하여 가지고 있는 믿음으로써 다른 사람들을 어떻게 지각하느냐에 따라 결정된다. 이러한 믿음은

우리가 거의 느낄 수 없는 것으로 생각된다. 두 번째 단계는 자긍심으로, 인간 존재로서의 가치에 감각을 뜻한다. 긍정적인 자긍심은 자기 자신을 가치 있는 사람으로, 여기게 하여 좋은 감정을 가지게 한다.

세 번째 단계는 자신감으로, 자긍심 보다 더욱 구체적인 것으로 개인적인 기술의 감각을 뜻한다. 자신감은 과정 평가와 기술의 분석 결과이다.

네 번째 단계는 자기효능감으로써 만족한 결과를 얻을 수 있다는 개인적 확신에 대한 힘을 뜻한다. 그리고 운동 실행을 강화시키는 인지적 기술로서 표현되는 믿음을 뜻한다.

마지막 단계는 믿음으로써 성공적인 운동 실행을 강화시키는 인지적 기술로서 구분하였다.

목표 설정과 자기 효능감에 대하여 Schuck(1997)는 어린이들의 인지적 기술 학습에서 일어나는 과정을 연구하였다. 학습목표는 학생들이 처리해야 할 주의에 집중할 수 있도록 하고, 기술을 향상시킬 수 있는 능력에 도움을 준다는 것이다. 학습목표에 도달하고자 하는 학습자는 그것을 이루기 위해 자기 효능감의 감각적인 면을 경험하게 된다. 계속된 학습에 대한 기술의 진보와 자기 효능감은 과제를 행할 때 구체화되며 문제 해결을 위해 학습 목표를 제공하는 것은 목표 방향과 동기 그리고 자기 효능감을 강화시킨다고 주장하였다.

또한 Grove & Weinberg(1992)는 자신감, 모델링, 그리고 언어적 설득이 자기 효능감에 영향을 미친 것으로 보고하였으며 George(1994)는 야구 수행과 자기 효능감에 대하여 타격의 수행을 측정하였는데 더 강한 효능감이 더 높은 수행 결과를 나타냈다고 하였다.

Chase, Ewing, George & Lirgg(1994)은 농구 링의 높이와 공의 크기를 조절하여 성취 경험이 어린이들의 자기 효능감과 운동 수행에 미치는 영향을 알아보았다. 실험 조건은 농구공의 크기를 작게 하고 농구 링의 높이를 낮추었다. 소년들은 소녀보다 자기 효능감이 더 높았고, 낮은 높이에서 수행할 때의 어린이들의 자기 효능감이 가장 높은 것으로 나타났다. 결과적으로 농구 링을 변환하여 성취 경험을 맞출 수 있게 기회를 준 집단의 수행 성적이 근소한 차로 높

게 나타났다. 결론은 성취 경험이 자기 효능감에 영향을 미치며 이러한 자기 효능감은 운동 수행에서도 긍정적인 결과를 가져온다는 것이다.

Kintsantas & Zimmerman(1997)은 다트 던지기 수행에서 결과 목표를 제시한 집단보다 목표를 단계적으로 제시한 집단의 기술수행 및 자기 효능감정도가 우수한 것으로 나타났다고 보고하였다. 그리고 Bingham & Bouce(1997)의 연구에서도 목표 설정 상황과 자기 효능감이 수행에 있어서 중요한 변인이며 특히 초보자의 경우에 있어서 더 많은 영향을 미친다고 하였다. 이러한 결과는 자기 효능감의 예측 능력에 대한 증거를 제공하는 것이며 과제의 형태와 개인의 경험과 수행이 Bandura(1997)의 자기 효능감 모델에 있어서 여러 가지로 영향을 미칠지도 모른다는 것을 암시하고 있다. 앞으로 여러 가지 심리적 기술이 효능감 기대와 관련되어 있는지를 알아보는 것이 필요하다고 본다. 변인에 대한 정보는 효능감 기대의 발생과 연상된 과정을 더 쉽게 이해하도록 할 것이다.

3. 자아 개념

우리가 의식적인 삶을 살아가는데 있어서 중심개념은 자기 자신에 관해서 자신을 어떻게 생각하느냐 하는 것이다. 자기란 타인과 구별되는 개인의 동일성을 의미하며 개인 자신의 속성으로 개인의 고유한 내적 세계를 이루어 개인이 지닌 자기개념에 따라 개인은 독특한 행동양상을 나타낸다(이윤주, 2002). 자아개념은 유아기부터 형성되기 시작하여 일생동안 인간행동에 지속적인 영향을 미치기 때문에 중요하다. 자기개념이 높은 사람은 자기 자신을 긍정적으로 평가하고 자긍심도 높다. 또한, 자신을 긍정적이고 정확하게 묘사하고 적절하게 용납할 만한 수준에서 느낌을 표현하고 건설적인 자기 행동을 지니고 있다. 학업이나 사회생활에서도 성취도가 높고 위기에서나 변화가 요구될 때 현명하게 대처할 수 있으며 정서적으로 안정되어 있고, 타인에게 우호적으로 행동한다. 반면에 자기개념이 낮은 사람들은 그들의 삶 속에서 자신의 가치를 평가절하

함으로써 알코올 남용, 비정상적인 식습관, 약물 남용, 자살 충동 등 개인적인 생활뿐만 아니라 대인관계나 사회생활에 이르기까지 막대한 지장을 초래하게 된다.

송해련(2002)에 의하면, 인간의 행동을 이해하고 규정하는데 중요한 역할을 하는 자아개념은 James(1998)가 1998년에 그의 저서 'The Principle of Psychology(심리학의 원리)'에서 자아(ego) 또는 자기(self)라는 개념을 처음으로 사용하였다. 그 이후 자아개념은 오늘날까지 심리학, 교육학, 사회학 등 사회과학분야에서 많은 연구와 관심의 대상이 되어 왔다.

특히, 현대 심리학에서 사용하고 있는 자아개념은 자기의 의식적인 측면과 대상으로서의 자기와 자기 자신의 지각과 평가를 어떻게 하고 있으며, 그것을 어떻게 변화시키고 있는지를 연구하기 위하여 사용되는 개념인데, 이에 대한 학자들의 용어의 정의와 해석은 서로 견해 차이가 있어서 자기, 자기지식, 자기동일성, 자기이해, 자기상, 자기개념 등으로 사용되며, 때로는 이들 용어들이 혼용되어 사용되기도 한다(박지현, 2003).

자아개념이 무엇인가에 대한 정의는 많은 학자들에 의해서 이루어져 왔으며 실제로 자기개념에 대한 정의는 학자들마다 약간씩 견해를 달리하기도 한다. 넓은 의미로 자기 자신에 대한 개인의 지각을 자기개념으로 보는 학자들도 있고, 지각 관념 등의 인지적 속성과 태도의 정의적 속성을 포함하여 자아개념을 정의하는 학자들도 있다.

Felker(1974)는 자기개념을 개인이 자신에 대해서 가지는 지각, 관념 그리고 태도의 독특한 구성이라고 했으며, 즉 자기개념은 내가 또 하나의 나를 바로보는 상태를 말한다.

Suls & Mullen(1982)은 자기개념을 개인의 능력, 경쟁, 성공 그리고 실패에 대한 자기 평가라고 보았다. 최선인(2003)에 의하면 Benson(1974)은 자기개념을 어떠한 일시적인 결함이나 부족에 구애받지 않는 개인의 가치에 대한 고정적인 자신감을 말한다고 정의하였으며, Kinch(1967)은 자기개념을 한 개인이 자기 스스로에게 부여하는 모든 특성들의 구조물이라고 정의하였다. 김정원

(2004)은 자신에 대한 스스로의 평가의 총합 또는 자기가 알고 있는 자기 자신을 자기개념이라고 했다.

Rogers(1974)는 자기와 자기개념 또는 자기구조를 동일한 개념으로 사용했다. 그는 자기개념을 자기에 관한 지각의 조직된 형태로서 생각된다고 하였고, 그것은 한 사람의 자기 자신에 대한 특성과 능력의 지각, 객체와 관련된 것으로 지각되는 가치적인 질, 덧붙여 긍정 혹은 부정적인 균형을 가진 것으로 지각된 목적과 이상 같은 요소를 포함한다고 하였으며, 개인은 이러한 자기개념을 유지하고 환경적 요인이 허용하는 한 자기를 실현하고 발달시키려는 경향이 있다고 주장하였다. 자기개념 혹은 자기구조는 자신이 허용하는 지각들의 형태로 조직되어 있고, 자신의 성격이나 능력에 대한 지각들의 요소로 구성되어 있으며, 또한 자기개념을 자기에 대해 의식할 수 있는 지각의 조직된 형태라고 정의하면서 인간의 행동양식은 자기개념과 일치 하는 방향으로 움직인다고 하였다. 한편, 박지현(2003)에 의하면 Roy(1993)는 자기 개념을 신체적 자기, 개인적 자기, 윤리/도덕적 자기, 자기 일관성, 자기 이상, 자존심 등의 요소로 나누었고, Secord & Jourard(1993)는 자기개념을 인지적 요소, 감정적 요소, 행동적 요소로 나누었다.

김정원(2004)의 연구에서 Allport(1981)는 인간 자체를 추구하는데 관심을 가지고 고유자기라는 개념을 사용하였다. 고유자기는 한 개인에 속해 있는 어떤 독특한 것을 가리키며, 더 나아가 개인에게 중요한 일신상의 문제들과 과정들로 구성되어 있다. 그는 고유자기를 느껴지고 알려진 그대로의 나라고 설명하였다. 이러한 고유자기는 신체적 자기의 발달 단계, 자기동일성의 단계, 자기존중감의 단계, 자기확대의 단계, 자기상의 발달 단계, 이성적 대처자로서의 단계, 정체성 인식 단계의 성장 과정을 통해 발달해 간다고 하였다.

Rosenberg(1979)는 자기 자신에 대한 조직화된 지각 또는 객체로서의 자신에 대한 개인의 사고와 느낌의 총체성으로 정의하였고, 이윤주(2002)에 의하면 Hurdock(1984)는 신체적 특성과 조건, 의상, 지능, 문화의 형태, 사회적 지위 등의 환경적 요인과 생물학적 요인의 통합적 구성체로서의 산물인 것으로 말하고

자신에 대해 갖는 태도가 긍정적인 사람은 자신감과 자긍심을 갖고, 사회적응을 원만하게 하며, 이와 반대로 자기 개념이 부정적인 사람은 열등감, 불확실감을 갖게 되며 적응에도 영향을 받는다고 했다. 또한 James(1998)는 자아를 자신의 신체적인 특질, 능력, 기호, 재능 그 외 모든 것으로 인간의 총화라고 하였다.

이렇듯 자기개념의 정의는 학자마다 다르게 해석되고 있다. 즉 자기개념은 자기 자신 및 자기행동에 대한 지각이나 태도, 평가, 감정 등을 의미하며 자신의 행동결정에 있어서도 매우 중요한 역할을 한다. 결국 자기개념이란 개인이 행동해야 할 방향을 결정하는 개념, 가치관, 목적, 이상 등이 역동적으로 결합된 조직체로 정의되며 자기개념은 모든 성격 특징이 조직되는 핵심으로서 행동을 결정짓는 주요 요인이라고 말할 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 U광역시 O중학교 1학년 남학생 중에서 뽕틀7단(120cm × 40cm × 120cm) 높이의 뛰어넘기에 경험이 없는 학생을 대상으로 하였으며, 실험집단과 통제집단으로 각 30명씩 총 60명을 무선 배치 하였다. 피험자의 신체적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 피험자의 신체적 특성

구 분	나이 (yrs)	키 (cm)	몸무게 (kg)
실험집단 (n=30)	12.89±0.31	160.1±6.94	51.33±10.04
통제집단 (n=30)	12.84±0.39	160.74±8.12	51.71±9.63

2. 연구변인

본 연구의 연구변인은 크게 독립변인과 종속변인으로 구분하겠다. 구체적인 변인 설정은 <표 2>와 같다.

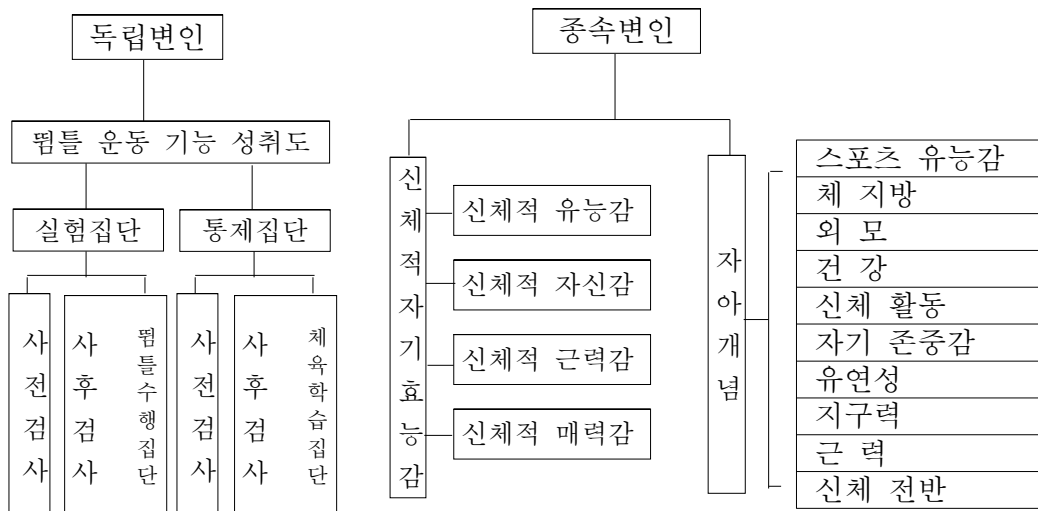


표 2. 연구변인

3. 측정도구

(1) 신체적 자기 효능감

1) 신체적 자기 효능감 검사내용

신체적 자기 효능감 설문지는 Ryckman(1992)이 제작한 것을 홍선옥(1996)이 번안한 것으로 참고로 하여 최행석(2002)이 수정 보완한 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 신체적 유능감, 신체적 자신감, 신체적 근력감, 신체적 매력감으로 4개의 하위요인으로 구성되어 있고 응답형식은 5단계 Likert 척도로 되어 있으며 구체적인 내용은 <표 3>과 같다.

표 3. 신체적 자기 효능감 검사내용

하위요인	문항수	문항번호
신체적 유능감	7	1, 2(-), 5(-), 7(-), 12(-), 16, 18
신체적 자신감	4	6(-), 10(-), 14(-), 15(-)
신체적 근력감	3	4, 11(-), 17
신체적 매력감	4	3, 8, 9, 13

(- : 역으로 채점)

2) 신체적 자기 효능감 설문지 신뢰도

전체검사는 4개의 하위검사 즉, 신체적 유능감, 신체적 자신감, 신체적 근력감, 그리고 신체적 매력감 검사로 구분되며 각 하위검사의 해당 문항수와 문항 번호는 <표 4>와 같다.

표 4. 신체적 자기 효능감 하위검사 문항번호 및 신뢰도

하위요인	문항수	신뢰도 검사	- 재검사 신뢰도
신체적 유능감	7	.92	.89
신체적 자신감	4	.69	.72
신체적 근력감	3	.78	.76
신체적 매력감	4	.65	.70
신체적 효능감	18	.87	.79

Ryckman(1982)이 산출한 신뢰도 계수는 인지된 신체적 자기효능감 검사 .75 이상 이었다. 그리고 본 연구를 위해 번역하여 사용한 신체적 자기효능감 검사의 각 문항 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach의 α 계수를 산출한 결과 인지된 신체적 유능감 .92, 신체적 자신감 .69, 신체적 근력감 .78, 신체적 매력감 .65, 전체 신체적 자기효능감 검사 .87이었고, 검사-재검사 신뢰도는 인지된 신체적 유능감 .89, 신체적 자신감 .72, 신체적 근력감 .76, 신체적 매력감 .70, 전체 신체적 자기효능감 검사 .79로 나타나 비교적 신뢰로운 도구로 판정하였다.

(2) 자아 개념

1) 자아 개념 검사내용

본 실험에 사용할 자아 개념 검사는 Marsh(1994)가 제작한 것으로 김병준(2001)이 수정 보완한 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 스포츠유능감, 체지방(날씬함), 외모, 건강, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반의 10개의 하위요인으로 구성되어 있고, 응답형식은 6단계 Likert 척도로 되어 있으며 구체적인 내용은 <표 5>와 같다.

표 5. 자아 개념 검사내용

하위요인	문항수	문항번호
1. 스포츠유능감	4	1, 11, 21, 31
2. 체지방(날씬함)	4	2(-), 12(-), 22(-), 32(-)
3. 외모	4	3, 13, 23, 33
4. 건강	4	4(-), 14(-), 24(-), 34(-)
5. 신체활동	4	5, 15, 25, 35
6. 자기존중감	4	6(-), 16(-), 26(-), 36(-)
7. 유연성	4	7, 17, 27, 37
8. 지구력	4	8, 18, 28, 38
9. 근력	4	9, 19, 29, 39
10. 신체전반	4	10, 20, 30, 40

(- : 역으로 채점)

2) 자아 개념 설문지 신뢰도

전체검사는 10개의 하위검사 즉, 스포츠유능감, 체지방(날씬함), 외모, 건강, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반, 검사로 구분되며, 각 하위검사의 해당 문항수와 문항 번호는 <표 6>과 같다.

표 6. 자아 개념 하위검사 문항번호 및 신뢰도

하위요인	문항수	문 항 번 호	신뢰도 검사	- 재검사
1. 스포츠유능감	4	1, 11, 21, 31	.92	.88
2. 체지방(날씬함)	4	2, 12, 22, 32	.94	.94
3. 외모	4	3, 13, 23, 33	.95	.96
4. 건강	4	4, 14, 24, 34	.81	.87
5. 신체활동	4	5, 15, 25, 35	.89	.93
6. 자기존중감	4	6, 16, 26, 36	.78	.76
7. 유연성	4	7, 17, 27, 37	.92	.89
8. 지구력	4	8, 18, 28, 38	.89	.92
9. 근력	4	9, 19, 29, 39	.83	.82
10. 신체전반	4	10, 20, 30, 40	.88	.92
자아 개념	40		.95	.95

김병준(2001) 등이 산출한 신뢰도 계수는 인지된 자아 개념 검사 .80이상 이었다. 그리고 본 연구를 위해 번역하여 사용한 자아 개념 검사의 각 문항 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach의 α 계수를 산출한 결과, 인지된 스포츠유능감 .92, 체지방(날씬함) .94, 외모 .95, 건강 .81, 신체활동 .89, 자기존중감 .78, 유연성 .92, 지구력 .89, 근력 .83, 신체전반 .88, 전체 자아 개념 검사 .95,이었고, 검사-재검사 신뢰도는 인지된 스포츠유능감 .88, 체지방(날씬함) .94, 외모 .96, 건강 .87, 신체활동 .93, 자기존중감 .76, 유연성 .89, 지구력 .92, 근력 .82, 신체전반 .92, 전체 자아 개념 검사 .95 로 나타나 신뢰로운 도구로 판정 하였다.

4. 실험집단의 학습 내용

본 연구의 실험과제는 운동 전과 운동 후의 신체적 자기 효능감과 자아 개념의 변화를

알아보기 위하여 기계 체조의 영역 중 뽀뽀운동 수행 능력(뽀뽀다리벌려뛰기, 뽀뽀앞구르기, 뽀뽀다리모아뛰기)을 실시하였다. 뽀뽀운동은 준비 및 보조 운동 10분, 본 운동 30분, 그리고 정리운동 5분으로 총 45분으로 구성하였다. 일주일에 4회(월, 수, 목, 금)씩 6주간 동안 실시하였으며, 뽀뽀운동은 정규수업이 끝난 후 학교 실내체육관에서 뽀뽀를 이용하여 실시하였다.

실험집단의 구체적인 학습내용은 <표 7>과 같다.

표 7. 실험집단의 학습내용

구 분	시간	내 용	비 고
준비 및 보조 운동	10분	-시범 -목, 허리, 팔다리, 무릎등의 준비 운동 -스트레칭 체조	-첫째주,둘째주의 단기목표는 뽀뽀5단에서 밟고 내리기, 뛰어 넘어 달리기하기, 4단의 뽀뽀구르기
본 운동	30분	-뽀뽀에서 단계별(밟고 뛰어 내리기, 뛰어 넘어 달리기) 연습 -뽀뽀(다리벌려뛰기, 앞구르기, 다리모아뛰기)를 보조자와 함께 실시 -뽀뽀를 이용하여 성공 유형 별로 연습	-셋째주, 넷째주의 단기 목표는 뽀뽀7단에서 뽀뽀다리벌려뛰기, 모아뛰기하기, 뽀뽀앞구르기
정리 운동	5분	-스트레칭 체조 -피드백 제시	-다섯째주, 여섯째주의 단계는 도움단기 발구름해서 뽀뽀다리벌려뛰기, 모아뛰기, 뽀뽀앞구르기

뽀뽀운동을 하는데 있어서 주간 목표를 단계별로 설정하여 피험자들이 각 주 마지막 일에는 반드시 단계 목표에 도달할 수 있도록 하여 매 시기마다 긍정적인 피드백을 계속 제공한다. 통제집단은 정규 체육수업을 실시하였다.

5. 연구 절차

본 연구 절차를 도식화 하면 <표 8>와 같다.

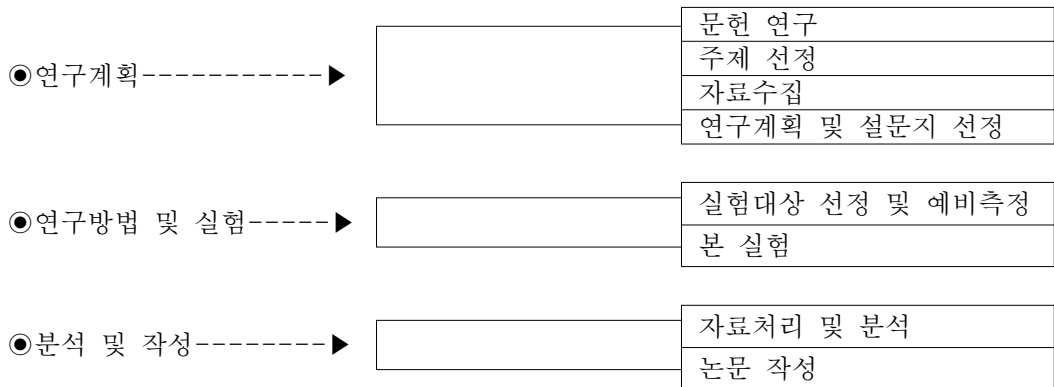


표 8. 연구 절차

6. 통계처리

본 연구의 실험에서 사용한 자료처리 방법은 SPSS에 의한 PC통계 프로그램을 이용하여 각 변인의 평균과 표준편차를 구한 후 사전검사를 통제한 상태에서 각변인별 집단간 유의한 차를 검증하기 위해 유의수준 $p=.05$ 에서 공변산분석(ANCOVA)을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 자기 효능감

1) 신체적 유능감

뽀름운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 신체적 유능감에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 9>와 같다.

표 9. 신체적 유능감의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		3.82±0.79		3.75±0.80	
통제집단		3.51±0.95		3.49±0.87	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	.000	1	.000	.001	.974
공변인	36.597	1	36.597	212.917	.000
잔 차	11.860	69	.172		
전 체	49.700	71			

<표 9>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 신체적 유능감 요인은 사전검사 3.82±0.79, 사후검사 3.75±0.80로 0.07 감소 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 3.51±0.95, 사후검사 3.49±0.87로 0.02 감소 한 것으로 나타났다.

집단간 신체적 유능감에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 신체적 유능감을 통제된 상태에서 처치후의 신체적 유능감은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

2) 신체적 자신감

뽀름운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 신체적 자신감에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 10>과 같다.

표 10. 신체적 자신감의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		3.65±0.90		3.68±0.84	
통제집단		3.45±0.86		3.40±0.97	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	.405	1	.405	.983	.325
공변인	28.497	1	28.497	69.105	.000
잔 차	28.454	69	.412		
전 체	58.455	71			

<표 10>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 신체적 자신감 요인은 사전검사 3.65±0.90, 사후검사 3.68±0.84로 0.03 증가 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 3.45±0.86, 사후검사 3.40±0.97로 0.05 감소한 것으로 나타났다.

집단간 신체적 자신감에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 신체적 자신감을 통제된 상태에서 처치후의 신체적 자신감은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

3) 신체적 근력감

뽀름운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 신체적 근력감에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 11>과 같다.

표 11. 신체적 근력감의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		3.09±0.83		3.33±0.77	
통제집단		2.83±0.86		2.87±0.76	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	1.292	1	1.292	5.014	.028*
공변인	23.351	1	23.351	90.620	.000
잔 차	17.780	69	.258		
전 체	44.889	71			

*p<.05

<표 11>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 신체적 근력감 요인은 사전검사 3.09±0.83, 사후검사 3.33±0.77로 0.24 증가 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 2.83±0.86, 사후검사 2.87±0.76으로 0.04 증가 한 것으로 나타났다.

집단간 신체적 근력감에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 신체적 근력감을 통제한 상태에서 처치후의 신체적 근력감은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.05$)

4) 신체적 매력감

뽀글운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 신체적 매력감에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 12>와 같다.

표 12. 신체적 매력감의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		2.97±0.70		2.93±0.72	
통제집단		2.51±0.73		2.45±0.70	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	.351	1	.351	1.529	.220
공변인	19.593	1	19.593	85.357	.000
잔 차	15.838	69	.230		
전 체	39.617	71			

<표 12>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 신체적 매력감 요인은 사전검사 2.97±0.70, 사후검사 2.93±0.72로 0.04 감소 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 2.51±0.73, 사후검사 2.45±0.70로 0.06 감소 한 것으로 나타났다.

집단간 신체적 매력감에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 신체적 매력감을 통제한 상태에서 처치후의 신체적 매력감은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

5) 신체적 자기 효능감

뽀틀운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 신체적 자기 효능감에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 13>과 같다.

표 13. 신체적 자기 효능감의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		3.47±0.53		3.49±0.53	
통제집단		3.16±0.65		3.13±0.60	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	.171	1	.171	1.844	.179
공변인	16.011	1	16.011	172.951	.000
잔 차	6.388	69	.093		
전 체	24.600	71			

<표 13>에서 나타난 바와 같이 실험집단의 신체적 자기 효능감 요인은 사전검사 3.47±0.53, 사후검사 3.49±0.53로 0.02 증가한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 3.16±0.65, 사후검사 3.13±0.60로 0.03 감소한 것으로 나타났다.

집단간 신체적 자기 효능감에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 신체적 자기 효능감을 통제한 상태에서 처치후의 신체적 자기 효능감은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

2. 자아 개념

1) 스포츠 유능감

뽀틀운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 스포츠 유능감에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 14>와 같다.

표 14. 스포츠 유능감의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		4.09±1.05		3.94±1.00	
통제집단		3.51±1.24		3.48±1.07	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	.001	1	.001	.005	.942
공변인	56.936	1	56.936	217.815	.000
잔 차	18.036	69	.261		
전 체	78.788	71			

<표 14>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 스포츠 유능감 요인은 사전검사 4.09±1.05, 사후검사 3.94±1.00로 0.15 감소 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 3.51±1.24, 사후검사 3.48±1.07로 0.03 감소 한 것으로 나타났다.

집단간 스포츠 유능감에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 스포츠 유능감을 통제된 상태에서 처치후의 스포츠 유능감은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

2) 체 지방

뽀틀운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 체 지방에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 15>와 같다.

표 15. 체 지방의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		4.65±1.47		4.65±1.46	
통제집단		4.77±1.20		4.36±1.31	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	2.938	1	2.938	7.486	.008**
공변인	107.142	1	107.142	273.037	.000
잔 차	27.076	69	.392		
전 체	135.747	71			

*p<.01

<표 15>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 체 지방 요인은 사전검사 4.65±1.47, 사후검사 4.65±1.46으로 차이가 없는 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 4.77±1.20, 사후검사 4.36±1.31로 0.41 감소 한 것으로 나타났다.

집단간 체 지방에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 체 지방을 통제한 상태에서 처치후의 체 지방은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p<.01)

3) 외모

뽀털운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 외모에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 16>과 같다.

표 16. 외모의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		3.97±1.13		4.23±1.35	
통제집단		3.43±1.13		3.25±1.15	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	4.768	1	4.768	6.724	.012*
공변인	61.121	1	61.121	86.196	.000
잔 차	48.927	69	.709		
전 체	127.312	71			

*p<.05

<표 16>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 외모 요인은 사전검사 3.97±1.13로, 사후검사 4.23±1.35로 0.26 증가 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 3.43±1.13, 사후검사 3.25±1.15으로 0.18 감소 한 것으로 나타났다.

집단간 외모에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 외모를 통제한 상태에서 처치후의 외모는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p<.05).

4) 건강

뽀름운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 건강에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 17>와 같다.

표 17. 건강의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		4.95±0.95		4.99±1.05	
통제집단		4.74±1.08		4.49±1.19	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	1.832	1	1.832	3.696	.059
공변인	53.595	1	53.595	108.148	.000
잔 차	34.194	69	.496		
전 체	92.430	71			

<표 17>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 건강 요인은 사전검사 4.95±0.95, 사후검사 4.99±1.05으로 0.04 증가 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 4.74±1.08, 사후검사 4.49±1.19로 0.25 감소 한 것으로 나타났다.

집단간 건강에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 건강을 통제된 상태에서 처치후의 건강은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

5) 신체 활동

뽀름운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 신체 활동에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 18>과 같다.

표 18. 신체 활동의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		3.77±1.37		3.78±1.49	
통제집단		3.20±1.34		3.25±1.28	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	.058	1	.058	.087	.769
공변인	89.612	1	89.612	133.237	.000
간 차	46.408	69	.673		
전 체	141.145	71			

<표 18>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 신체 활동 요인은 사전검사 3.77±1.37, 사후검사 3.78±1.49로 0.01 증가 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 3.20±1.34, 사후검사 3.25±1.28 로 0.05 증가 한 것으로 나타났다.

집단간 신체 활동에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 신체 활동을 통제된 상태에서 처치후의 신체 활동은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

6) 자기 존중감

뽀틀운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 자기 존중감에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 19>와 같다.

표 19. 자기 존중감의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		5.24±0.93		5.32±0.83	
통제집단		5.26±0.65		5.11±0.72	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	.896	1	.896	2.403	.126
공변인	16.877	1	16.877	45.240	.000
잔 차	25.740	69	.373		
전 체	43.413	71			

<표 19>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 자기 존중감 요인은 사전검사 5.24±0.93, 사후검사 5.32±0.83으로 0.08 증가 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 5.26±0.65, 사후검사 5.11±0.72으로 0.15 감소 한 것으로 나타났다.

집단간 자기 존중감에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 자기 존중감을 통제된 상태에서 처치후의 자기 존중감은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

7) 유연성

뽀틀운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 유연성에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은<표 20>과 같다.

표 20. 유연성의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		3.49±1.10		3.57±1.15	
통제집단		3.16±1.15		3.11±0.98	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	.870	1	.870	1.667	.201
공변인	44.020	1	44.020	84.359	.000
잔 차	36.006	69	.522		
전 체	83.832	71			

<표 20>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 유연성 요인은 사전검사 3.49±1.10, 사후검사 3.57±1.15로 0.08 증가 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 3.16±1.15, 사후검사 3.11±0.98로 0.05 감소 한 것으로 나타났다.

집단간 유연성에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 유연성을 통제한 상태에서 처치후의 유연성은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

8) 지구력

뽀름운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 지구력에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 21>과 같다.

표 21. 지구력의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		3.70±1.18		3.59±1.37	
통제집단		3.23±1.30		3.10±1.18	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	.093	1	.093	.198	.658
공변인	82.890	1	82.890	176.460	.000
잔 차	32.412	69	.470		
전 체	119.582	71			

<표 21>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 지구력 요인은 사전검사 3.70±1.18, 사후검사 3.59±1.37로 0.11 감소 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 3.23±1.30, 사후검사 3.10±1.18로 0.13 감소 한 것으로 나타났다.

집단간 지구력에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량 분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 지구력을 통제한 상태에서 처치후의 지구력은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다

9) 근력

뱀틀운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 근력에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 22>와 같다.

표 22. 근력의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사	사후검사		
실험집단		3.64±0.76	3.68±0.85		
통제집단		3.29±1.07	3.36±1.04		
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	.027	1	.027	.080	.779
공변인	39.807	1	39.807	118.969	.000
잔 차	23.087	69	.335		
전 체	64.719	71			

<표 22>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 근력 요인은 사전검사 3.64±0.76, 사후검사 3.68±0.85으로 0.04 증가 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 3.29±1.07, 사후검사 3.36±1.04로 0.07 증가 한 것으로 나타났다.

집단간 근력에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 근력을 통제한 상태에서 처치후의 근력은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

10) 신체 전반

뽀틀운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 신체 전반에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 23>과 같다.

표 23. 신체 전반의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		3.73±1.09		3.90±1.26	
통제집단		3.42±1.19		3.29±1.05	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	2.817	1	2.817	3.812	.055
공변인	43.331	1	43.331	58.631	.000
잔 차	50.994	69	.739		
전 체	101.082	71			

<표 23>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 신체 전반 요인은 사전검사 3.73±1.09, 사후검사 3.90±1.26로 0.17 증가 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 3.42±1.19, 사후검사 3.29±1.05로 0.13 감소 한 것으로 나타났다.

집단간 신체 전반에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량분석을 실시한 결과 집단간의 처치선의 신체 전반을 통제된 상태에서 처치후의 신체 전반은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

11) 자아 개념

뽀틀운동 학습활동을 통한 기량 성취도가 자아 개념에 미치는 각 집단의 결과 및 공변량 분석은 <표 24>와 같다.

표 24. 자아 개념의 결과 및 공변량 분석

집 단		사전검사		사후검사	
실험집단		4.12±0.68		4.16±0.74	
통제집단		3.80±0.80		3.68±0.76	
분산원	자승합	자유도	평균자승	F	p
주효과	.657	1	.657	5.626	.020*
공변인	31.283	1	31.283	267.816	.000
잔 차	8.060	69	.117		
전 체	43.597	71			

*p<.05

<표 24>에서 나타난 바와 같이 실험 집단의 자아 개념 요인은 사전검사 4.12±0.68, 사후검사 4.16±0.74으로 0.04 증가 한 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 3.80±0.80, 사후검사 3.68±0.76으로 0.12 감소 한 것으로 나타났다.

집단간 자아 개념에 대한 유의성을 점검하기 위하여 공변량분석을 실시한 결과 집단간의 처치전의 자아 개념을 통제된 상태에서 처치후의 자아 개념은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p<.05)

V. 논 의

본 연구의 목적은 뽀틀운동 기능성취도가 신체적 자기 효능감 및 자아 개념에 미치는 영향을 규명하기 위한 연구이다.

본 연구에 참가한 피험자들은 중학교 1학년 남학생 중에서 기계체조의 영역 중 뽀틀운동(7단)을 수행한 경험이 없는 학생들을 대상으로 통제 집단과 실험 집단으로 나누어 각 집단에 30명씩 무선 배치하여 6주간의 기계체조의 영역 중 뽀틀운동이 남중생들의 신체적 자기 효능감 및 자아 개념에 영향을 미치는 효과를 알아보기 위하여 실시하였다.

1. 자기 효능감

신체적 자기 효능감 요인 중 신체적 유능감의 결과를 살펴보면 실험집단과 통제집단 모두 사전검사 보다 사후검사에서 감소한 것으로 나타났다. 그러나 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났는데 이러한 결과는 정경천(2006)의 체육 수업 참여 형태에 따른 자신감 변화에 대한 연구 결과와 마찬가지로 6주간의 뽀틀 과제를 이용한 성취 경험의 피험자들의 다른 사람들보다 신체적으로 뛰어나다는 유능감 향상에는 실패한 것으로 나타났다.

그리고 다른 사람들에게 자기의 신체적 능력을 표현하고자 하는 신체적 자신감 요인을 살펴보면 실험집단의 피험자들은 사전검사보다 사후검사에서 증가한 것으로 나타났으나 통제집단의 피험자들은 사전검사보다 사후검사에서 감소한 것으로 나타났다. 그러나 신체적 유능감의 결과와 마찬가지로 통계적으로는 집단간 차이가 나타나지 않았는데 이러한 결과는 정경천(2006)의 연구 결과와 마찬가지로 6주간의 뽀틀 과제를 이용한 성취 경험이 자기의 신체적 능력을 뽀내고자 하는 자신감 향상에도 실패한 것으로 나타났다. 그러나 체격, 근력, 힘 같은 것을 나타내는 신체적 근력감은 실험집단의 피험자들이 사후 검사에서 통

제집단의 피험자보다 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 Schunk(1997)가 어린학생들의 농구 성취 경험이 자신감의 향상을 가져왔다는 연구 결과와 유사한 것으로 체육 과제의 성취 경험이 신체적 근력에 대한 자신감 향상을 가져온 것으로 생각해 볼 수 있다.

신체적 근력감은 체격, 근력, 힘 같은 것으로 6주간의 뽀틀 성취 경험이 이러한 신체적 근력감의 인지도가 향상되었다는 것을 의미한다. 즉 6주간의 뽀틀 성취 경험이 신체적 자기 효능감에 영향을 미친 것으로 나타났다.

신체적 매력감의 결과를 살펴보면 실험집단의 피험자들이 사전검사 보다 사후 검사에서 감소 한 것으로 나타났으며 통제집단의 피험자들은 사전검사 보다 사후 검사에서 감소 한 것으로 나타났다.

마지막으로 4가지 요인을 포함한 신체적 자기 효능감 결과를 살펴보면 실험집단의 신체적 자기 효능감 요인은 사전검사보다 사후 검사에서 실험집단의 피험자들이 효능감 점수가 증가한 것으로 나타났으나 통제집단의 피험자들은 사전 검사 보다 사후 검사에서 자기 효능감 점수가 감소한 것으로 나타났다. 즉 6주간의 뽀틀과제를 이용한 성취 경험이 실험집단의 피험자들은 자신감의 향상을 보였고 통제집단의 피험자들은 감소를 나타냈다는 것이다. 그러나 이러한 결과는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았기 때문에 6주간의 성취 경험이 신체적 자기 효능감에 효과가 없는 것으로 사료된다.

김용희(1999)의 체육활동에 따른 자기효능감 변화, 송혜련(2002)의 무용 참여에 따른 자기효능감 변화 그리고 최행석(2002)의 체조 성취 경험을 통한 연구 결과들과 비교해 볼 때 본 연구에서는 체육 성취 경험이 신체적 자기 효능감의 점수 향상에는 도움이 되었으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 위 연구 결과와 다른 결과를 나타냈다. 이러한 원인은 다양한 스포츠 장면에서 나타나는 많은 상황 속에서 과제 성격, 난이도, 흥미도 그리고 피험자의 성별 연령 등 여러 가지 요인이 다르기 때문에 나타나는 결과로 생각해 볼 수 있다. 특히 정경천(2006)의 연구 결과와는 유사한 결과를 나타냈는데 모든 스포츠 상황에서 성취 경험이나 체육 활동이 자신감의 향상에 도움이 된다는 것은 아니

다는 것이다.

결론적으로 피험자들의 특성을 간과한 다양한 종목으로 성취 경험을 통한 자신감을 향상시킬 수 있는 방법들을 모색해야 할 것이다.

2. 자아 개념

자아 개념 요인 중 운동이나 무용을 잘하는 스포츠 유능감의 결과를 살펴보면 실험집단과 통제집단 모두 사전검사 보다 사후검사에서 감소 한 것으로 나타났다. 그러나 통계적으로 두 집단 간 유의한 차이는 없는 것으로 나타났는데 이러한 결과는 성장훈과 조충훈(1999)는 축구나 농구 등 특정 스포츠 종목에 대한 자신감이나 유능성이 뛰어난 것으로 나타났으나 본 연구에서는 6주간의 뽀틀 과제를 이용한 성취 경험의 피험자들의 통제집단보다 스포츠 유능감 향상에는 실패한 것으로 나타났다.

그리고 날씬함을 의미하는 체 지방의 결과를 살펴보면 실험집단은 사전·사후 검사에서 별 차이가 없었으며 통제집단은 사전검사보다 사후검사에서 체지방의 점수가 더 감소한 것으로 나타났다. 그리고 사후검사에서 두 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

6주간의 뽀틀 성취 경험이 통제집단이 실험집단보다 더 좋은 결과가 나타났는데 그 이유는 아직 신체성장과 발육이 왕성한 시기이면서 남학생들이라 보니 실험 중 다른 변인(축구, 농구 기타운동)이 작용한 것으로 사료된다.

남에게 멋있어 보이거나, 용모가 준수한 정도를 의미하는 외모의 결과를 살펴보면 실험집단은 사전검사보다 사후검사가 증가 한 것으로 나타났으며, 통제집단은 사전검사보다 사후검사에서 감소한 것으로 나타났다. 그러나 실험집단의 피험자들이 사후 검사에서 통제집단의 피험자보다 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 자기개념에 관한 최행석(2002), 송해련(2002), 박지현(2003)은 청소년, 일반인들의 자기개념에 큰 영향을 미치는 변인으로 외모요인에 대한 관심이 많아지고 있으며 이는 김병준(2001)의 연구결과와 부분적으로 일치하며

Shavelson(1976)의 일반적 자기개념이론에서도 외모요인은 핵심적 축으로 지적되었는데 본 연구와 같은 의미를 내포하고 있다.

정신적으로나 육체적으로 아무 탈이 없고 튼튼함. 또는 그런 상태를 의미하는 건강 요인 결과를 살펴보면 실험집단의 피험자들의 사전검사보다 사후검사에서 증가한 것으로 나타났으며 통제집단의 피험자들의 사전검사는 사후검사보다 감소한 것으로 나타났다. 그러나 스포츠 유능감과 마찬가지로 통계적으로는 집단 간 유의한 차이가 나지 않았는데 이러한 결과는 6주간의 뽀틀 과제를 이용한 성취 경험의 피험자들의 다른 사람들보다 신체적으로 건강을 향상시키는데는 실패한 것으로 나타났다.

신체활동 요인 결과를 살펴보면 실험집단의 피험자들이 사전검사보다 사후검사가 약간 증가한 것으로 나타났으며 통제집단의 피험자들은 사전검사보다 사후검사도 약간 증가한 것으로 나타났다. 그러나 건강과 마찬가지로 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았는데 그 이유는 일주일에 매일 또는 3-4회씩 숨이 찰 정도의 강도로 운동을 한다든지, 운동을 할 때 마다 숨이 찰 정도로 하지 못하는 뽀틀운동을 했기 때문인 것으로 보아진다.

전반적으로 자신에 대하여 긍정적 느낌을 의미하는 자기 존중감 요인을 살펴보면 실험집단의 피험자들이 사전검사보다 사후검사에서 약간 증가한 것으로 나타났으며 통제집단의 경우 사전검사보다 사후검사가 감소한 것으로 나타났다. 그러나 신체활동과 마찬가지로 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그 이유는 자기 존중감 요인은 학생들이 운동능력과 직접적인 관련이 없다고 판단 된 것으로 생각 되어진다.

관절의 움직임 능력 즉 유연성 요인 결과를 살펴보면 실험집단의 피험자들이 사전검사보다 사후검사에서 약간 증가한 것으로 나타났으며 통제집단의 피험자들은 사전검사보다 사후검사에서 감소한 것으로 나타났다. 그러나 자기 존중감 요인과 마찬가지로 두 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그 이유는 6주간의 뽀틀 과제를 이용한 성취 경험이 피험자들의 다른 사람들보다 유연성을 향상시키는데는 유연성과 관련된 뽀틀운동 요소가 부족했으며 6주간

의 짧은 소요 시간으로는 유연성에 별 다른 영향을 미치지않은 것으로 나타났다.

오랫동안 버티며 견디는 힘 즉 신체가 산소를 받아들여 운동을 지속시키는 능력을 의미하는 지구력 요인 결과를 살펴보면 실험집단과 통제집단 모두 사전검사보다 사후검사가 감소하였다. 그러나 유연성과 마찬가지로 두 집단간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그 이유는 6주간의 뽀틀 과제를 이용한 실험이 신체적 성장과 발달이 왕성한 중학생들에게 오히려 신체활동 기회를 통제했기 때문인 것으로 판단된다.

근육이 한 번의 수축으로 낼 수 있는 힘 즉 근력의 요인 결과를 살펴보면 실험집단, 통제집단 모두 사전검사보다 사후검사가 약간 증가한 것으로 나타났다. 그러나 지구력과 마찬가지로 두 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그 이유는 6주간의 뽀틀운동(뽀틀다리모아뛰기, 뽀틀다리벌려뛰기, 뽀틀앞구르기)이 왕성한 성장기에 있는 남자중학생들에게 별 다른 영향을 끼치지 않았다. 그럼에도 불구하고 실험집단과 통제집단의 사전검사보다 사후검사가 약간 증가한 것은 발육과 성장이 왕성했기 때문인 것으로 생각된다.

자신의 신체적 조건(체력, 체격)에 자부심을 가지는 신체 전반 요소 결과를 살펴보면 실험집단의 경우 사전검사보다 사후검사에서 증가하였으며 통제집단의 경우는 사전검사 점수가 사후검사 점수보다 감소하였다. 그러나 자기 존중감과 마찬가지로 두 집단 간 통계적으로는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그 이유는 실험집단의 6주간의 뽀틀운동 성취경험이 중학생들의 신체 전반에 긍정적으로 영향을 미친 것으로 나타났으나 통계적으로는 유의한 차이는 없었다.

마지막으로 10가지 요인을 포함한 자아 개념 결과를 살펴보면 실험집단의 자아 개념 요인은 사전검사보다 사후검사에서 실험집단의 피험자들이 자아 개념 점수가 증가한 것으로 나타났으나 통제집단의 피험자들은 사전검사보다 사후검사에서 자아 개념 점수가 감소한 것으로 나타났다. 즉 6주간의 뽀틀과제를 이용한 성취 경험이 실험집단의 피험자들은 자신감의 향상을 보였고 통제집단의 피험자들은 감소를 나타냈다는 것이다. 따라서 이러한 결과는 통계적으로 유의

한 차이가 나타났기 때문에 6주간의 성취 경험이 자아 개념에 효과가 있는 것으로 판단된다.

정청희, 허정식, 성장훈(1993)의 연구 논문에서는 초등학교 남녀 어린이를 대상으로 체육활동이 자기개념에 긍정적으로 영향을 주는지 또한 이러한 신체활동 프로그램은 어린이의 자긍심을 긍정적으로 변화시키는지를 성차에 초점을 두고 검증한 결과, 신체활동은 자아개념과 자긍심에 긍정적인 변화를 나타냈고 성차는 나타나지 않았다.

전선헌(1993)은 신체적 자기개념은 인간에게 정신건강 증진과 심리적 도움을 준다는 연구들이 뒷받침되면서 신체적 건강뿐 아니라 정신적인 건강을 위해 대단히 중요한 요소로 떠오르고 있다고 하였다.

Sonstroem(1984)은 신체활동 참여에 따른 심리적 모형을 통해서 신체활동이나 스포츠 참여는 개인의 객관적인 신체능력을 높임으로써 신체능력에 대한 긍정적인 자기개념의 변화를 일으키며, 그 결과 이차적인 자기능력 평가인 주관적 신체능력을 감소시켜 자아개념을 높이게 된다고 하여 본 연구결과를 지지하고 있다. 체육수업 참여가 비참여 학생보다 신체적 자아개념의 결과가 모든 요인에서 높게 나타났다. 김대근(2004)의 결과가 본 연구와 맥락을 같이하고 있으며, 수영 프로그램에서 4주간의 운동 프로그램이 여학생들의 신체적 자아개념에 효과가 있었다는 홍선옥(1996)의 연구결과와도 일치하고 있다.

본 연구의 결과는 뽀틀운동 기능 성취도가 신체적 자기 효능감과 자아 개념의 관계를 중요시한 여러 학자들의 연구 결과와 유사함을 알 수 있다.

더 나아가 운동 학습의 다양한 부분에 있어서 피험자의 상황과 성공성취를 고려한 문제도 앞으로 더 깊은 연구가 되어야 할 것으로 생각되어 진다.

VI. 결 론 및 제 언

1. 결 론

본 연구는 뽀틀운동을 통한 성공 성취도가 신체적 자기 효능감과 자아 개념에 미치는 영향을 규명하기 위하여 뽀틀(7단)을 넘어 본 경험이 없는 남자 중학생 60명을 무선 표집하여 실험집단과 통제집단으로 각각 30명씩 나누었다.

실험 집단은 각 주마다 기능적 목표를 설정하여 주 단기목표를 성취하고 난 후 다음 목표를 제시하여 시행하였으며, 6주간의 학습 전과 후를 비교 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 신체적 자기 효능감 요인 중 신체적 근력감 요인에서 실험집단이 통제 집단보다 유의하게 높게 나타났다

둘째, 자아 개념 요인 중 체 지방과 외모 및 자아 개념 요인에서 실험집단이 통제집단보다 유의하게 높게 나타났다.

2. 제 언

본 연구는 뽀틀운동 수행능력이 남자중학생의 신체적 자기 효능감 및 자아 개념에 미치는 영향을 규명하기 위하여 실시되었다. 본 연구를 통하여 얻은 결론을 바탕으로 지속적으로 연구되어야 할 과제를 제언하면 다음과 같다.

첫째, 신체적 자기효능감을 낮게 지각하고 있는 학생들에게 신체적 자기효능감을 높여줄 수 있는 체계적인 프로그램의 개발이 이루어져야 할 것이다.

둘째, 운동 학습의 다양한 부분에 있어서 피험자의 상황과 성공 성취를 고려한 문제도 앞으로 더 깊이 다루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강신복, 손천택, 곽은창 (1995). **체육학습교수법**. 서울: 보경문화사.
- 강신복(1989). 국민학교 체육수업의 학습시간 분석연구. **한국체육학회지**, 11, 69-72
- 교육부(1998). 초등학교 교사용 지도서 체육. 교육사.
- 김대근(2004). **고등학생의 체육활동 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 상명대학교 대학원.
- 김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발. **한국스포츠 심리학회지**, 12(2), 69-70.
- 김성옥(1995). 스포츠 행동과 자기효능감, '95 한국스포츠심리학회 추계 학술발표회 논문집, 한국스포츠심리학회.
- 김용희(1999). **신체적 자기 효능감이 체육수업 선호도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 부산 외국어대학교.
- 김일호(2003). **신체적 자기 효능감이 초등학생의 기초체력이 미치는 영향**. 미간행석사학위 논문. 서울교육대학원.
- 김정원(2004). **스포츠 활동 참여 수준과 신체적 자아개념**. 미간행 석사학위 논문. 전북대학교 대학원.
- 박지현(2003). **무용활동이 신체적 자기개념과 자긍심에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 전남대학교 대학원.
- 성창훈, 조충훈(1999). 청소년의 신체적 자기-기각 구성요인 탐색. **한국스포츠학회지**, 10, 171-192.
- 송해련(2002). **초등학생의 무용 활동 참여가 자아개념에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 한양대학교 교육대학원.
- 이운주(2002). **신체적 자기개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도의 관계**. 미간행 석사학위 논문. 전남대학교 대학원.
- 임인규(2001). **결과지식이 뽀틀운동 학습에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문

- 문. 공주교육대학원.
- 장환호(2000). **정신연습이 뽀틀운동 기능학습에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 전주교육대학교 교육대학원 .
- 전선혜(1993). **운동과 자기개념/자긍심**. 스포츠심리학: 한국스포츠심리학회 편, 서울: 태근.
- 정경천(2006). **여자고등학교의 체육수업시수가 신체적 자기 효능감 및 성역할 유형에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 한국해양대학교 대학원.
- 정청희, 허정식, 성장훈(1993). 지속적인 신체활동 참가에 따른 자기신체지각과 자존감의 변화. **서울대학교 체육연구소논문집, 14(1)**, 67-75.
- 조영제, 이덕영, 이광무(1999). **체육교재연구**. 대전 : 보성출판사.
- 최선인(2003). **청소년의 신체적 자기개념 측정을 위한 척도 개발**. 미간행 석사학위 논문. 동덕여자대학교 대학원.
- 최행석(2002). **평균대 기능 성취도가 여자 중학생의 신체적자기 효능감 및 자아개념에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 울산대학교 대학원.
- 표내숙(1997). 삶의 질 향상을 위한 스포츠 심리학의 과제, **'97 춘계 학술발표회 논문집**, 한국 스포츠 심리 학회.
- 표내숙, 박순자, 황영성, 한남익(1999). 성공적 운동수행이 자기효능감에 미치는 영향, **1999년 한국스포츠심리학회 춘계 학술발표회 논문집**, 한국스포츠 심리학회.
- 홍선옥(1996). 신체적 자기 효능감과 자아 존중감 및 특성불안간의 관계 연구. **부산대학교 체육과학연구소논문집**.
- 홍선옥(1996). **운동 참여가 신체적 자기 효능감과 성역할 유형 변화에 미치는 영향**. 미간행 박사학위 논문. 부산대학교 대학원.
- Allpor. G. w(1981). *Pattern and Growth in Personality*, New York: Henry holt.

- Arkes, H.R., & Greaske, J.P.(1982). *Psychological theories of motivation* (2d ed.). Monterey, CA: Brooks/cole.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action* : A social Cognitive Therapy and Research, 8, 231-255.
- Bandura, A.(1997). Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84, 191-215.
- Benson, L.(1974). *Image, heroes, and self-perceptions*, Englewood Clifts. N. J. Prentice Hall.
- Bingham. S. M., & Boyce. B. A.(1997). *The effect of self-efficacy and goal setting on bowling performance*. *Journal of teaching in Physical Education*.16(3), 312-323.
- Chase. M. A. Ewing M. E., George, T. R., & Lirgg C. D.(1994) The effects of equipment modification on children self-efficacy and basketball shooting performance. *Research Quarterly for Exercise and sport*, 2, 159-168
- Cohn, P, J. (1991). *The Sport Psychologist*, 5, 1-14.
- Felker, D. W. (1974). *Building positive self-concepts*. Minneapolis Minn. : Burgess Publishing Company.
- Feltz, D. L., Gould, D., Horn, T., & Weiss, M. (1998, May). *Perceived competence among youth swimmers and dropouts*. Paper presented at the meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, College Park. MD.
- Gayton. W., Matthews. G., & Burchstead, G.(1986). *An investigation of the validity of the Physical Self-Efficacy Scale in predicting marathon performance*. *Perceptual and Motor Skills*, 63, 752-754.

- George, T. R. (1994). *Self-efficacy and baseball performance* : A causal examination of self-efficacy theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 381-399.
- Gill, D. L. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Gill, D., Kelly, R., Williams, A., & Martin, D.(1994). Goal setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 7, 275-289.
- Grove, R., & Weinberg, R. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis player : A comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist*, 6, 3-13.
- Harter, S.(1978). Effect motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 21, 34-64
- Hurlock, Elizabeth B.(1984) *Persanality Development*. New York: Mc Graw-hill
- James. W.(1998), *The Principles of Psychology*, vol. 1, N. Y: Dover Publications
- Kinch, John W.(1967), " A Formalized Theory of the Self-Concept. " in Jerome G. Manis & Bernard N, Meltzer(eds.) *Symbolic Interaction; A Reader in Social Psychology*(Boston: Allyn and Bacon. 1967): 232-239
- Kintsantas, A., & Zimmerman, B. J. (1997). *Developmental phase in self-regulation* : Shifting from process goals to outcome goals.
- Latham, Y.L., & Locke. D.L.(1991). The relationships among self-efficacy, stress reponses, and a cognitive feedback manipulation. *Journal of Sport Psychology*, 6, 227-238.

- Laur, L.A., & Yocom, R.D.(1993). *Measurement and evaluation in physical health and recreation education*, St. Louis: C.V. Mosby Co.
- Marsh. B. H.(1994). *Pharmacokinetic model driven infusion of propofol in children*. Br J Anaesth 67: 41-8
- Martocchio, S. M. (1994), Imagery interventions in sport, *"Medicine and Science in Sport and Exercise, 26*, P. 486-494
- Moore. W. E.. & Stevenson. J. R.(1991). Understanding trust in the performance of complex automatic sport skills. *The Sport psychologist, 5*. 281-289.
- Rogers, C. R. (1974). *Client-Centered Therapy*, Boston : Houghton Mifflin Company.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. N. Y. : Basic Books.
- Roy. S. P.(1993). *A new definition of youth fitness*. T
- Ruth. A. N. (1993). *The effect of adventon education over time on physical self-dfficacy and task-specific self-dfficacy of college students*. Uniuersity of Northern Colorado
- Ryckman. R. M.. Robins. M. A.. Thomton. B., & Cantrell, P.(1982). Development and validation of physical self-efficacy scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(5), 891-900.
- Schunk. D. H.(1997). *Goal and self-evaluative influences during children's cognitive skill learning*. *American Educational Research Journal. 36*(2), 359-382
- Secord, P., & Jourard, S.(1993). *The appraisal of body image to self-concept*. Journal of Consulting Psychology(17)
- Shavelson, R,J., Hubner, J,J., & Stanton, G.C.(1976). Self-concept: validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46: pp. 407-441.

- Silver, J.J., Mitchell, V.j., & Gist, G.I.(1995). Psychological factors related to marathon running. *Journal of Sport Psychology*, 5, 314-333.
- Sonstroem, R. J. (1984). *Exercise and self-esteem*. In R. L. Terjung (ED), *Exercise and sport science reviews* (pp. 123-155). Toronto: Collare.
- Suls, J., Mullen, B. (1982). From the candle to the grave: *Comparison and self-concepts of self-evaluation across the life-span*. In J. Suls (ED). *Psychological perspectives on the self*. Hillsdale, N. J. : Erlbaum.
- Weinberg, R, S., & Gould. D.(1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Chamoaign. IL : Human Kinetics.
- Williams, J. M. (1993). *Applied Sport Psychology*. California Mayfield.

Abstract

The effect of achievements of vaulting horse exercise in boys' middle school student in self-efficacy and self-concept

Kang, Dong Hyun

Major in physical education
graduate school of education

Korea Maritime University

Busan, Korea

This study is to survey the influence of the achievement of vaulting horse exercise among boys' middle school student in self-efficacy and self-concept.

The subjects of this study are the boys' middle school students who have no experience in the vaulting horse (seven-story). They were divided into two groups: experimental group(thirty students) and control group(thirty students).

The functional aim for the experimental group was set up in every week and the next aim was performed after achieving the prior goal. After learning for 6 weeks, the result of the test between the experimental period was analyzed. The conclusion of analysis can be drawn as follows.

First, the perceived physical strength of physical self-efficacy have the significant difference.

Second, the statistics show that the experimental group has significant difference in the body fat, the outward appearance and self-concept, as compared with the control group.

< 부 록 >

설문지

안녕하십니까?

본 질문지는 학생들이 평소 자신의 신체에 대하여 어떻게 생각하고 평가하는지를 알아보기 위한 조사입니다.

본 질문지에는 정답이 없으며 평소 자신이 느낀 그대로를 답하면 됩니다. 여러분이 응답한 것은 개인에게 어떤 영향도 주지 않고 연구 자료에만 사용될 것입니다. 진실한 여러분의 답은 본 연구에 소중한 자료로 이용될 것입니다. 감사합니다.

한국해양대학교 교육대학원 체육교육전공 석사과정
강 동 현

1. 신장 : cm
2. 체중 : kg
3. 나이 : 만

※다음은 현재 자신의 신체 또는 활동에 대하여 어떻게 생각하는지를 느낀대로 답하기 바랍니다.

- 신체적 자기 효능감 설문지 -

정말 그렇다	대체로 그렇다	그저 그렇다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
⑤	④	③	②	①

1	나는 움직임이 빠른 편이다.	⑤	④	③	②	①
2	나는 둔한 편이다.	⑤	④	③	②	①
3	나는 목소리가 크고 좋은 편이다.	⑤	④	③	②	①
4	나는 체격이 좋은 편이다.	⑤	④	③	②	①
5	나는 달리기에 자신이 없다.	⑤	④	③	②	①
6	나에게는 신체적 콤플렉스가 있다.	⑤	④	③	②	①
7	나는 체력이 요구되는 활동을 할 때 자신이 없다.	⑤	④	③	②	①
8	나는 이성과의 만날 때 당당하게 대한다.	⑤	④	③	②	①
9	내 몸에 대해 사람들이 멋있다고 한다.	⑤	④	③	②	①
10	나는 남보다 몸매(체격)가 좋은 사람을 보면 부러워 한다.	⑤	④	③	②	①
11	나는 근력이 없는 편이다.	⑤	④	③	②	①
12	나는 운동에 자신이 없다.	⑤	④	③	②	①
13	운동선수만큼 나도 신체적 매력이 있다.	⑤	④	③	②	①
14	나는 나보다 잘생긴 사람을 부러워 한다.	⑤	④	③	②	①

15	내 몸에 대해 다른 사람들이 어떻게 볼까 고민할때가 있다.	⑤	④	③	②	①
16	나는 몸이 빠르기 때문에 활동적인 운동을 잘하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
17	나는 힘이 센 편이다.	⑤	④	③	②	①
18	나는 평소 신체적 움직임이 민첩해서 다른 사람들보다 활동적인 것을 잘 해 왔다.	⑤	④	③	②	①

- 자아 개념 설문지 -

매우 그렇다	그렇다	그런 편이다	아닌 편이다	아니다	전혀 아니다
⑥	⑤	④	③	②	①

1	나는 또래 친구들보다 운동을 더 잘 한다.	⑥	⑤	④	③	②	①
2	나는 살이 많이 찐 편이다.	⑥	⑤	④	③	②	①
3	내 얼굴은 잘 생겼다.	⑥	⑤	④	③	②	①
4	나는 병원이나 약국에 갈 정도로 자주 아프다.	⑥	⑤	④	③	②	①
5	일주일에 3-4회, 30분 이상 숨이 찰 정도로 운동한다.	⑥	⑤	④	③	②	①
6	나는 인생의 실패자인 것 같다.	⑥	⑤	④	③	②	①
7	나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다.	⑥	⑤	④	③	②	①
8	나는 먼 거리를 지치지 않고 달릴 수 있을 것 같다.	⑥	⑤	④	③	②	①
9	나는 내 또래에 비해 힘이 센 편이다.	⑥	⑤	④	③	②	①
10	내 자신과 내 체력에 대해 자부심을 느낀다.	⑥	⑤	④	③	②	①
11	다른 사람들은 내가 운동을 잘한다고 생각한다.	⑥	⑤	④	③	②	①
12	나는 너무 뚱뚱하다.	⑥	⑤	④	③	②	①

13	나는 내 또래에 비해 외모가 매력적이다.	⑥	⑤	④	③	②	①
14	나는 자주 아픈 편이다.	⑥	⑤	④	③	②	①
15	나는 운동을 숨이 찰 정도로 자주 한다.	⑥	⑤	④	③	②	①
16	했던 일 중에서 제대로 된 것은 전혀 없는 것 같다.	⑥	⑤	④	③	②	①
17	내 몸은 유연성이 있다.	⑥	⑤	④	③	②	①
18	나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다.	⑥	⑤	④	③	②	①
19	나는 힘이 세다.	⑥	⑤	④	③	②	①
20	나의 신체적 조건에 자부심을 느낀다.	⑥	⑤	④	③	②	①
21	나는 여러 가지 운동을 잘한다.	⑥	⑤	④	③	②	①
22	나는 체중이 너무 많이 나간다.	⑥	⑤	④	③	②	①
23	나는 잘 생겼다.	⑥	⑤	④	③	②	①
24	나는 한 번 아프면 낫는데 시간이 오래 걸린다.	⑥	⑤	④	③	②	①
25	나는 운동을 숨이 찰 정도로 일주일에 4-5번 한다.	⑥	⑤	④	③	②	①
26	내 삶은 그다지 쓸모 없다고 생각한다.	⑥	⑤	④	③	②	①
27	나는 여러 운동에 필요한 유연성을 갖고 있다.	⑥	⑤	④	③	②	①
28	나는 5km 정도를 쉬지 않고 달릴 수 있다.	⑥	⑤	④	③	②	①
29	나는 파워가 넘친다.	⑥	⑤	④	③	②	①
30	신체적으로 내 자신에 대해 자부심을 느낀다.	⑥	⑤	④	③	②	①
31	나는 운동(스포츠)을 잘한다.	⑥	⑤	④	③	②	①

32	내 허리는 너무 굵다.	⑥	⑤	④	③	②	①
33	나는 친구들보다 외모가 더 준수한 편이다.	⑥	⑤	④	③	②	①
34	나는 병(예,감기)이 유행할 때 잘 걸리는 편이다.	⑥	⑤	④	③	②	①
35	나는 거의 날마다 운동을 한다.	⑥	⑤	④	③	②	①
36	나는 구제불능의 인간이다.	⑥	⑤	④	③	②	①
37	나는 내 몸을 굽히거나 비틀거나 돌리는 동작을 잘 한다.	⑥	⑤	④	③	②	①
38	나는 지구력검사(오래달리기)에서 좋은 점수를 받을 것이다.	⑥	⑤	④	③	②	①
39	나는 무거운 물건을 잘 들어올리는 편이다.	⑥	⑤	④	③	②	①
40	나는 내 외모와 체력에 대해 자부심을 느낀다.	⑥	⑤	④	③	②	①

수고하셨습니다.