



방과 후 신체활동에서 지도자 중심의 여가교육이 청소년들의 여가시간 신체활동에 미치는 효과: 계획행동이론의 현장적용

김보람¹

¹강원대학교

Effect of Instructor-Focused Leisure Education on Adolescent Leisure-Time Physical Activity(LTPA) in After-School Physical Activity: Theory of Planned Behavior's Perspective

Kim, Boram¹

¹Kangwon National University

Abstract

Grounded on Theory of Planned Behavior (TPB; Ajzen, 1991), the aim of this study was to test the effect of TPB-based, leisure instructor-focused education on adolescent's leisure-time physical activity(LTPA) in after-school physical activity(PA). In the experimentally-based, two-wave research design, 17 leisure-instructors and their students (n=197) were randomly assigned into either the experimental (n=98) or control group (n=99). Those students from seventeen instructors completed the questionnaire throughout two-time point assessment—at beginning and at the end of the course of after-school PA. Repeated measure two-way ANOVAs were adopted to test the effect of on TPB-based leisure instructor-focused education on adolescent's three cognitive variables—namely attitude, subjective norm, and perceived behavioral control as well as intention, and one behavioral variable—namely leisure-time physical activity(LTPA). As results, students of leisure instructors in the experimental group perceived greater increases in attitude, subjective norm, and perceived behavioral control than did those of leisure instructors in the control group. Hence, students of leisure instructors in the experimental group showed greater level of intention toward PA and LTPA than did those of leisure instructors in the control group. These findings demonstrated that TPB-based leisure instructor education was effective to promote students PA intention and LTPA by increasing students'beliefs of attitude, subjective norm, and perceived behavioral control in after-school PA.

Key words : theory of planned behaviors, leisure education, leisure-time physical activity

주요어: 계획행동이론, 여가교육, 여가시간 신체활동

이 논문 또는 저서는 2016년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2016S1A5B5A07919765)

Address reprint requests to : Kim, Boram

Kangwon National University Chuncheon Campus 1, Gangwondaehakgil, Chuncheon-si, Gangwon-do, 24341, Korea

Tel: [redacted] E-mail: brh@naver.com

Received: May, 7, 2018 Revised: May, 30, 2018 Accepted: June, 20, 2018

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년들의 신체활동은 신체적, 사회적, 심리적 성장과 발달에 중요한 영향을 미친다(Ntoumanis, 2012). 이러한 관점에서 학교체육은 매우 중요한 역할을 한다. 특히, 방과 후 신체활동이나 스포츠 참여는 미래의 여가시간 신체활동(leisure-time physical activity; LTPA)을 결정짓는 중요한 선행적인 활동이며(김보람, 천승현, 2018), 지속적인 참여는 건강과 관련된 삶의 질(health-related quality of life; HRQoL)의 향상인 즉, 다양한 신체적, 심리적 혜택을 제공한다(천승현, 김보람, 2017; Carson & Janssen, 2011; Mark & Janssen, 2011). 따라서 청소년기의 신체적으로 활동적인 습관은 비만이나 과체중을 예방하고 건강한 삶을 영위함에 있어 중요하며(Hirvensalo & Lintunen, 2011), 여가시간 신체활동(leisure-time physical activity; LTPA)이나 스포츠 참여(leisure-time sport participation; LTSP)는 성인기의 체력과 건강을 관리하는 기초를 다지는 역할을 한다(Fenner, Howie, Straker, & Hagger, 2016).

이러한 관점에서 볼 때, 여가시간 신체활동인 방과 후 신체활동 및 스포츠 참여는 건강과 관련된 삶의 질을 향상시키고, 향후 개인의 지속적인 여가시간 신체활동의 발판을 마련하는 계기가 된다(김보람 등, 2018; Fenton, Duda, Quested, & Earrett, 2014; ; Li, Xiang, Gao, Shen, Yin, & Kong, 2016; Seghers, Vissers, Rutten, Decroos, & Boen, 2014). 이와 동일한 선상에서 청소년들은 대상으로 한 중재연구는 매우 간헐적으로 이루어져 왔다. 방과 후 신체활동을 지도하는 체육지도자의 역할은 청소년 학생들의 신체활동을 촉진시키고 건강과 관련된 삶을 영위하는데 매우 중요한 역할을 함에도 불구하고, 이론에 근거한 지도자들의 교육의 현장 적용 및 그 효과를 검증한 연구들은 체계적으로 진행되지 못했을 뿐 아니라 상대적으로 횡단설계

의 연구나 종단설계의 인과관계만을 밝힌 연구(Carson et al., 2011)가 주를 이루고 있다. 즉, 인과관계가 아닌 인과효과(causal effect)를 밝힐 필요가 있다. 이러한 관점에서 특정행동을 변화시키기 위한 중재프로그램의 현장적용 및 효과검증이 필요하다.

인간의 행동변화와 관련된 이론 중, 계획행동이론(Theory of Planned Behavior)은 인간의 다양한 사회적 행위를 예측하는데 널리 이용되고 있으며(김영임, 정혜선, 배경희, 2008), 본 연구를 위한 유용한 이론적 틀을 제공한다. 계획행동이론에 따르면, 행동의 변화는 행동하고자 하는 의도(Behavioral Intention:BI)에 의해 결정되며, 의도의 결정요인은 행동에 대한 태도(Attitude toward Behavior: AB), 주관적 규범(Subjective Norm: SN) 및 지각된 행동 통제(Perceived Behavioral Control: PBC)로 이루어진다. 이 이론은 경험적으로 다양한 행동 의도 및 행동을 설명하는 적절한 모형으로 보고되었고, 인간의 행동을 사회적 측면으로 설명하고 있기 때문에 효과적인 이론이라고 받아들여지고 있다(Ajzen, 1991). 이에 본 연구에서는 계획행동이론을 개념적 틀로 사용하여 여가교육의 중재프로그램에 적용하고자 하였다.

기존의 중재프로그램은 여가시간 신체활동의 변화보다는 학업성취 및 수업행동의 변화에 중점을 두었기에 선행연구들과는 차이가 있다. 특히, 인과효과를 검증한 실증연구들은 체육교육심리 및 응용심리분야에서 동기이론에 기초한 중재프로그램의 효과(Cheon, Reeve, & Song, 2016)로 학습동기 및 수업참여도의 변화에 중점을 두었다면, 이 연구는 인지변화를 통한 행동변화를 도모하기 위해 계획행동이론을 적용하여 교육프로그램을 구성하였다는 관점에서 기존의 연구와는 차별성을 띤다. 이에 이 연구는 학생들의 동기강화와 학습참여 및 성취향상에 중점을 둔 선행연구와는 달리 지도자 교육을 통해 여가시간에 대한 청소년들의 인지변화를 통한 이들의 행동변화를 도모한다. 이

러한 까닭에 인지-행동변화를 도모하고자 계획행동이론에 기초한 지도자 중심의 중재프로그램을 현장에 적용하여 효과를 검증하고자 하였다.

더욱이 이 연구가 기존의 계획행동이론에 기초한 중재연구(김보람, 황향희, 백소라, 2017)와 차별화되는 이유는 직접적으로 운동프로그램에 참여하는 성인들을 대상으로 그 효과를 검증하는 것이 아닌 청소년들을 지도하는 교사들을 통해 청소년들이 평생 생활체육으로 여가시간을 효율적이며 건전하게 영위할 수 있도록 돕는다는데 그 연구의 의의와 가치가 있다.

이러한 접근은 지도자의 역량강화와 전문성 함양은 물론 청소년들 스스로가 여가시간 신체활동 및 스포츠 참여에 대한 중요성을 자체적으로 이해하고 습득하여(Ntoumanis, Quested, Reeve, & Cheon, 2017) 신체적으로 교육받은 전인인간(physically educated whole person)으로써 여가시간 신체활동을 생활화하고 지속적으로 유지해 나가는 데 상당한 기여를 할 수 있다. 다시 말해, 여가시간 내 방과 후 신체활동 프로그램 및 스포츠에 참여하는 학생들을 지도하는 지도자들의 역할은 매우 중요하므로(Hagger, Chatzisarantis, Hein, Pihu, Soós, & Karsai, 2007) 계획행동이론을 적용한 여가교육프로그램(김보람 등, 2017)을 체육현장에 적용하여 지도자들을 교육하고 그 효과를 학생중심으로 검증하고자 하였다.

계획행동이론을 현장에 적용하여 교양체육에 대한 대학생들의 인식과 여가시간 운동행동 간의 관계를 검증한 연구(김보람 등, 2018)를 살펴보면, 태도, 주관적 규범, 그리고 지각된 행동통제는 의도에 정적인 영향을 미치며, 의도는 세 인지변인과 여가시간 운동행동 간의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 국내의 체육현장에 여가시간 신체활동에 대한 인식변화가 행동변화를 도모할 수 있다(김보람, 천승현, 2018)는 가능성을 제시함으로써 상당한 시사점을 제안하고 있으나 횡단설계

의 상관연구로 인지의 변화에 따른 행동변화를 살펴보지 못하였기에 연구의 한계가 있다.

현재까지 계획행동이론을 현장에 적용하여 중등학생들인 즉 청소년들을 교육하는 지도자 중심의 교육은 전무하다하여도 과언이 아니다. 계획행동이론을 적용한 신체활동 및 여가학 분야의 연구들을 분석한 메타분석에서도 중재의 효과검증의 필요성을 현장의 실용성(접근 및 적용가능성)과 효율성 측면에서 재차 강조(Shüz et al., 2017)하고 있지만, 유소년 및 청소년들을 대상으로 체계적으로 진행되어 오지 못하였다는 측면에서 이 연구를 통한 그 같증을 명백히 해소할 수 있을 것으로 기대한다.

따라서 여가지도자(방과 후 신체활동 지도자, 생활체육지도자 등) 중심의 계획행동이론의 교육프로그램의 현장적용이 필요시 되며(김보람, 천승현, 2018; Hagger & Chatzisarantis, 2016), 나아가 여가지도자들을 위한 여가교육 프로그램의 현장적용가능성을 검토하고, 실제 적용함에 있어 과학적이며 실질적인 정보를 현장에 제시할 수 있을 것이다.

이러한 관점에서 볼 때 이 연구는 기존의 상관연구를 통한 인과관계를 규명하는 것에서 나아가 인과효과를 검증하는 것으로 현장적용과 학문의 실천적 관점에서 기존의 연구들과는 차별성을 띄고 있으며, 인지와 행동이론의 적용은 지도자들의 교육에 효과적일 뿐 아니라 미래의 성인이 될 학생들의 여가시간 신체활동을 촉진시킬 수 있기에 그 기여는 학문적으로나 사회적으로 크다고 판단된다.

나아가 방과 후 신체활동은 학기 중 정규과목 외에 특별활동(extracurriculum activity)으로 생활체육으로써 여가시간 신체활동을 촉진시키는 견인차 역할을 할 수 있기에 지도자들(스포츠 강사, 그 외 여가강사 등)에게 여가교육을 제공할 수 있는 기회의 장(Ntoumanis et al., 2017)이 될 수 있다. 이러한 방과 후 활동과 같은 특별활동은 향후 청소년들이 여가시간

표 1. 계획행동이론에 근거한 지도자 중심의 여가교육 프로그램 구성내용

구분	내용	시간	방법
첫째 날(1일차): 계획행동이론에 근거한 세 인지변인-태도, 주관적 규범, 그리고 지각된 행동통제의 긍정적 변화를 위한 지도자 중심의 여가교육 프로그램 구성내용			
■ 행동에 대한 태도 강화		■ 태도의 인식변화를 위한 동기부여 및 지도전략들	
① 여가 인식	<ul style="list-style-type: none"> ■ 계획행동이론의 소개 및 개념 ■ 계획행동이론의 적용을 통한 여가활동의 의의와 가치 이해 ■ 여가로의 신체활동의 필요성 및 근거 중심의 효과성에 대한 이해 ■ 여가에 대한 태도 및 인식변화 	오전 3시간 진행	<ul style="list-style-type: none"> □ 지도자 개개인자기소개하기 □ 1차시 교실수업에서 파워포인트 PPT자료들을 통한 계획행동이론의 원리와 이해-태도(긍정 vs. 부정) 편 □ 여가활동의 전반적 의미와 가치, 필요성 교육 □ 여가활동의 수단으로써 운동에 대한 개념 및 필요성 교육 □ 여가에 대한 태도, 학생들의 여가시간 신체활동을 위한 촉진전략 및 동기부여전략들을 논의하고, 기술하고 적어보기-지도자 집단 토론(조별 학습)
■ 주관적 규범 강화		■ 주관적 규범의 인식변화를 위한 동기부여전략들	
② 사회적 상호작용 기술의 강화	<ul style="list-style-type: none"> ■ 계획행동이론에 기초한 주관적 규범의 정의와 개념적 이해 ■ 주관적 규범의 현상적용 가능성 제시 ■ 조별활동을 구성 ■ 협동학습 및 협력구성체 조성 ■ 구성원/학생들 간에 노력에 대해 내적보상 제공하기 ■ 도움요청과 도움주기 활동을 통한 수행평가 ■ 동료의 수행평가를 통해 건설적인 방향제시하고 피드백 제공하기 	오후 3시간 진행	<ul style="list-style-type: none"> □ 상호간에 소통을 통한 학생들 각자 소개 □ 짝을 이루어 대화하고, 간단한 위빙업 활동(수건들리기 등) 제시 □ 조별활동을 통한 의사소통: 소그룹으로 나누어 게임을 통한 의사소통 유도 □ 주요타자로서의 동료파트너 구성 (관심과 격려) □ 상호 간 노력에 대한 내적보상 □ 상호 간 수행향상 정도 평가해서 얘기해주기 □ 도움요청과 도움주기 활동
둘째 날(2일차): 세 가지 인지변인의 긍정적인 변화 주도: 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제력 강화			
③ 여가활동 기술	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학생 개인차(신체적 차이, 청소년 기술수준 등)를 고려한 대상자중심의 적합한 신체활동을 제공하는 것에 대한 교육으로 지도자가 학생들에게 여가기술을 신체적으로나 심리적으로 지도할 수 있도록 함 	오전 1시간 진행	<ul style="list-style-type: none"> □ 학생들에게 제공하는 스포츠 및 신체활동의 적합성을 고려하여, 적절한 수준의 운동을 체계적으로 제시 및 적용 □ 동기부여 및 스스로의 운동기술을 통한 여가시간 내 신체활동을 자발적으로 할 수 있도록 정보 및 피드백을 제공
■ 지각된 행동 통제력 강화		■ 지각된 행동통제의 인식변화를 위한 동기부여전략들	
④ 여가자원	<ul style="list-style-type: none"> ■ 여가시간 신체활동 행동 강화 ■ 학교 내 여가시간 내 신체활동을 위한 환경적 요소 파악 ■ 개인의 신체능력에 기초한 기초체력 향상 ■ 여가활동으로 도전적이며 실현가능한 목표설정-방과 후 신체활동에 대한 선택권 부여를 통하여 흥미유발과 자신감 강화 	오전 2시간 진행	<ul style="list-style-type: none"> □ 주변의 여가자원 활용을 위한 정보 및 피드백 제공 □ 여가시간 신체활동에 참여할 때 경험하는 어려움과 난관들에 대해 검토하고 이를 극복하기 위한 극복전략 및 계획 세우기 □ 자신의 효율적인 여가시간 신체활동을 위한 계획서 작성하기 □ 주변의 여가자원 활용을 위한 환경적 정보 및 피드백 제공 □ 학생의 운동행동에 대해 적극적인 응원과 격려의 메시지 전달 및 구체적인 피드백 제공

신체활동이 생활체육으로 자리매김하고, 지속적으로 여가시간 내 신체활동에 참여할 수 있도록 돕는 최적의 생태학적 환경이라고 할 수 있다(Fenton et al., 2014).

이에 본 연구는 방과 후 신체활동의 지도자들에게 계획행동이론에 근거한 여가교육을 제공하고, 계획행동이론의 인지와 행동변인들을 토대로 그 효과성을 검증하는 것을 목적으로 하였다. 따라서

연구의 가설은 다음과 같다. 계획행동이론에 근거하여 여가교육을 실시한 실험집단 내 지도자들의 학생들은 통제집단 내 지도자의 학생들에 비해 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제, 의도, 그리고 여가시간 신체활동에서 상대적으로 높은 향상을 보일 것이다. 즉, 여가교육을 받은 지도자집단의 학생들은 방과 후 신체활동을 통해 신체활동에 대한 태도(운동에 대한 긍정적으로 생각), 주관적

규범(주요타자—지도자와 동료들—라는 사회-환경적 지지), 그리고 지각된 행동통제(운동은 어렵지 않고, 마음먹으면 언제 어디서든 할 수 있다는 자신감)에서 통계적으로 유의한 향상을 보일 것이며, 이에 신체활동 의도와 여가시간 신체활동에서 유의한 향상을 보일 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에 참여한 학생들(N=196)은 방과 후 여가시간 신체활동에 참여하는 남자 중학생들이다. 2017년 1학기의 한 학기 동안 주 2회 90분씩 총 20회기의 방과 후 프로그램에 자발적으로 선택하여 참여한 학생들로 구성되어 있다. 또한, 이들을 지도하는 스포츠강사 및 지도자들(N=17)을 대상으로 무선 할당하여 중재집단의 지도자들(N=8)에게는 계획행동이론에 근거한 지도자 중심의 여가교육프로그램을 제공하였고, 통제집단 내 지도자들(N=9)에게는 이

들이 수업을 위해 준비한 방과 후 체육활동계획과 방식대로 프로그램을 진행하도록 하였다. 지도자들은 5년 미만의 경력을 지닌 스포츠강사이며, 농구, 배구, 소프트볼/야구, 축구를 전문적으로 지도할 수 있는 생활체육지도자 자격증을 소지한 20대 중후반(평균 27세)의 남자들이다. 이들은 경기도 지역에 위치한 중학교 방과 후 프로그램을 담당하며, 방과 후 체육활동을 선택적으로 참여한 학생들을 지도하였다. 연구자는 연구 참여를 위해 이들을 지도하는 지도자들과 학생들로부터 연구 참여에 대한 동의를 구하고 승낙을 받았다. 중재집단 내 지도자의 학생들(N=97)과 통제집단 내 지도자의 학생들(N=99) 모두는 10주간의 방과 후 신체활동과 1차 및 2차 측정에 성실히 참여하였다.

2. 계획행동이론에 근거한 중재: 지도자 중심의 여가교육

계획행동이론에 근거하여 구성한 여가교육은 중재집단의 지도자들에게 제공하고, 통제집단의 지도자들에게는 어떠한 교육내용도 제공하지 않

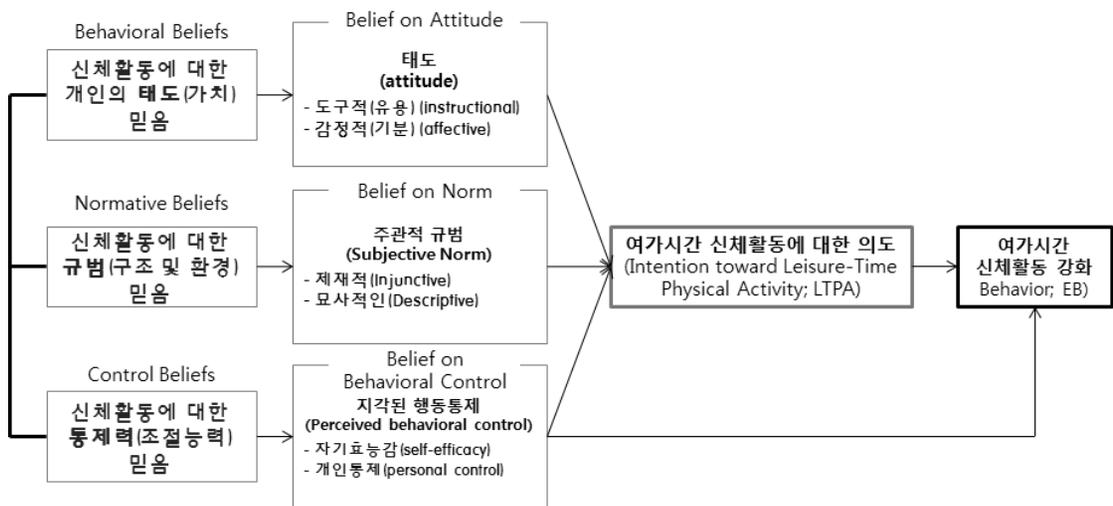


그림 1. 계획행동이론에 대한 이론적 개념과 원칙: 현장적용의 가능성에 대한 모형

았다. 따라서 지도자들은 각자 자신이 준비하고 계획한 수업을 하되 중재집단의 지도자들만이 계획행동이론에 근거한 여가교육을 제공받았다.

교육일정은 이틀에 걸쳐 9시간, 3회(3시간 씩 오전, 오후, 그리고 다음날 오전)로 나누어 집중적으로 교육을 실시하였다. 또한, 방과 후 신체활동이 이루어지는 한 학기 동안 여가교육을 받은 중재집단의 교사 8명과 총3회 면담과 회의과정을 통하여 프로그램 진행상황과 어려움 등을 논의하고 정보를 제공해 주었다. 더불어 연구가 종료되는 시점까지 수시로 전화상담을 통하여 궁금한 사항과 필요한 자료를 제공해 주었다.

구체적으로 교육내용은 아래 <표 1>에 제시되어 있으며, 중재집단의 지도자들에게는 계획행동이론에 근거한 여가교육과 행동변화를 위한 내용(교육자료 및 실천활용)을 제공하였다. 이는 우선적으로 계획행동이론[참고. 그림 1]에 근거한 이론의 개념과 원리, 그리고 현장적용 순으로 교육이 진행되었다.

우선, 이론의 개념과 원리를 설명하고, 가장 핵심이 되는 세 인지 변인들을 설명 후, 현장에 어떻게 적용할 수 있는지에 대한 실천전략들을 예시로 제공하였다. 예로, 태도(attitude)에 대한 부분으로 신체활동을 통한 신체능력의 향상과 스포츠 기술의 향상, 그리고 신체적, 심리적 건강을 이끌어내기 때문에 유용하다는 이점들을 설명하는 등의 유용성과 긍정적인 감정을 경험할 수 있다는 학습내용을 담고 있다. 이처럼 방과 후 여가시간 신체활동을 통해 신체활동에 대한 학생들의 여가능력을 향상시킬 수 있을 뿐 아니라 여가능력의 향상이 성인기의 여가시간 내 생활체육으로 전이될 수 있다는 점을 이론에 근거하여 실증적으로 정보를 제공하였다. 여가 태도를 긍정적으로 전환시킴에 있어 지도자들의 역할과 지도전략들을 논의 및 공유하였다.

다음으로 계획행동이론에 근거하여 세 인지변인들을 이론적으로 설명을 하고, 주관적 규범의

인식변화에 대해 구체적으로 설명하였다. <표 1>에 제시되어 있듯이 주관적 규범(subjective norm)에 대한 인식변화를 도모하기 위한 지도전략을 논의하면서 스포츠 및 신체활동을 이용한 상호간의 소통 그리고 워밍업 활동들에 대해 토론하였다. 또한, 경기를 통한 내적보상을 제공하기 등을 규칙으로 정하여 서로 협력하고 도움을 주고받을 수 있는 상호보완적 관계(Baumeister & Leary, 1995)를 형성하는데 중점을 두었다<참고. 표 1>.

따라서 상호협력 및 보완적인 역할을 통해 유대관계를 맺고, 여가시간 신체활동의 원동력이 되는 기반을 다질 수 있다는 근거를 제시하였다. 이에 이론이 현장으로 적용될 수 있도록 실증적이며 현실적인 논의와 가설들을 만들어 논의·토론하였다.

그 다음으로 지각된 행동통제(perceived behavioral control)의 교육은 지도자들이 어떻게 하면 자기통제를 통해 여가시간 신체활동을 지속하고 유지할 수 있을지에 대한 논의로 시작되었으며, 신체활동을 할 수 있는 방과 후 학교 환경들을 어떻게 제공할 수 있을지에 대한 설명과 여가자원 탐색 및 논의가 이루어졌다. 이는 학생들이 다양한 여가정보를 제공받아 여가활동에서의 제약을 최소화하기 위한 방법이다. 다음으로 학생 개인의 신체능력을 고려한 체력과 기술의 향상이 기반이 될 수 있도록 기초체력향상과 도전적이며 실현가능한 신체활동들을 제공할 필요성과 중요성을 토론하였다. 특히, 활동자체에 대한 흥미 유발과 이를 통해 학생들에게 자신감을 심어주는 등의 동기부여방식을 논의하였다.

전반적으로 여가교육의 구성내용들은 계획행동이론의 개념, 원리, 그리고 현장적용이라는 세 가지 핵심요소들을 놓고 지도자들 중심으로 교육을 진행하였으며, 이러한 교육은 학생들이 여가시간 신체활동을 지속적으로 참여하여 삶의 질을 향상시키고 보다 나은 삶을 영위할 수 있도록 함에 중점을 두었다. 따라서 지도자들이 방과 후 여가시간 신체활동이라는 현장에서 학생들을 지도 및 교육을 할 때 계획

행동이론에 근거하여 세 인지변인(태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제)의 변화가 이루어질 수 있도록 Stumbo와 Peterson(2009)의 여가능력모델(Leisure Ability Model)을 적용하여 구성하였으며 여가학 및 생활체육 전문가들과 함께 교육내용에 대한 적합성을 확인하였다. 여가능력모델은 어느 세팅에서도 적합하고 논리적인 기초를 제공할 수 있고, 정신적·신체적·사회적 만족감을 통해 삶의 질을 향상시키고자 다양한 현장에 적용되고 있다(김보람, 2014; 김현숙, 2006; 채준안, 2003).

또한, 지도자들에게 여가에 대한 이해와 의의 및 여가자원탐색을 알려주어 자신들이 지도하는 학생들의 신체적 여가활동의 참여를 증진시키고자 하였다. 이는 과거 계획행동이론에 기초하여 여가능력모델과 융합된 여가교육(김보람, 2014; 김보람, 황향희, 백소라, 2017)에서 활용한 중재프로그램을 현장에 적용하여 지도자 중심의 여가교육으로 발전시킨 내용들이다. 내용인 즉, 방과 후 체육활동에 참여하는 학생들 중심으로 지도자들이 여가시간 신체활동에 대한 학생들의 인식의 긍정적인 변화를 도모하기 위해 어떻게 지도하고, 가르치고, 동기부여를 할 것인지에 대해 교육이 이루어졌다(참고, 표 1). 이는 총 7시간 이상으로 강의식이 아닌 토론식으로 현장적용을 통한 전략의 적용과 교수전략분석에 대한 내용들을 구성하고 이를 논하므로 교수행동변화를 도모할 수 있으며, 이러한 향상은 학생들의 변화를 도모함에 있어 매우 유용하게 활용되는 토론식 교육이다(Reeve & Cheon, 2016).

3. 연구절차

이 연구는 2017년 1학기 중학생들을 대상으로 방과 후 여가시간 신체활동(축구, 농구, 배구, 야구/소프트볼)을 신청하고 참여한 학생들의 지도자들을 대상으로 교육을 실시하여 그 효과를 검증하

고자 하였다. 방과 후 신체활동 프로그램은 중재집단과 통제집단 모두 한 한기동안 90분, 주2회 총 20회기로 동일하게 진행되었으며 각 학교의 학사 일정 및 날씨, 환경의 여건으로 10주~12주 사이 모든 프로그램이 종료되었다.

이에 지도자들이 교육에 적극적으로 참여할 수 있도록 돕기 위해 연구주제와 내용을 대학 기관에 보고하고, 연구를 수행하고자 연구에 참여하는 지도자들이 소속된 기관(중학교장)에 “계획행동이론에 근거한 청소년들의 여가시간 신체활동의 촉진방안과 방과 후 신체활동의 역할”이라는 주제, 교육내용, 교육의 혜택에 대하여 전달하였다. 이에 연구의 취지를 전적으로 설명하고, 참여의사를 확인하였다. 이는 자율연수로 승인받아 진행되었으며, 자율연수에 대한 소개와 홍보에 기초하여 지도자들의 참여 동의를 확인하였다. 이에 자발적으로 참여에 동의한 지도자들은 K국립대학의 단과대학(체육과)의 강의실에서 이틀간 교육프로그램(참고, 표 1)에 참여하였다. 더불어, 연구의 과정과 설문조사의 시점, 그리고 설문지를 수행하는 방법에 대해서는 여가교육이 끝나는 시점에 자세히 설명하였다.

이에 1차 측정은 교육을 제공받기 전에 실시되었으며, 2차 측정은 방과 후 신체활동이 시작된 후 두 달이 지난 시점으로 방과 후 신체활동이 종료된 후 실시되었다. 즉, 계획행동이론의 인지 행동변인들인 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제, 의도, 그리고 여가시간 신체활동을 학습자인 청소년들을 중심에서 측정하여 그 효과성을 연구가설에 기초하여 검증하였다.

4. 측정도구

본 연구의 측정변인은 총 5개로 중재의 효과 유무를 판단하는 세 가지 인지변인 1)태도, 2)주관적 규범, 3)지각된 행동통제를 조작측정(manipulation check)으로 설정되었으며, 핵심변인이자 결과변인

표 2. 계획행동이론에 기초한 지도자교육의 효과 유무를 검증하기 위한 조작측정변인인 세 인지변인에 대한 요인 및 문항들

요인명	문항:“여가시간 내 방과 후 신체활동에서(신체활동을 통해...)”
태도	1. 나는 운동(신체활동)을 하는 것이 가치의미 있는 일이라 믿는다.
	2. 나는 운동이 건강에 도움이 된다고 믿는다.
	3. 나는 운동이 긍정적이라(유익하다)고 생각한다.
	4. 나는 운동을 하면 기분이 좋고 유쾌함을 느낀다.
인지변인 주관적 규범	5. 친구들은 내게 운동을 지속적으로 할 것을 권장한다.
	6. 동료들은 운동을 하도록 지지해 준다.
	7. 담당 선생님은 내가 운동을 하게끔 독려하고 함께 한다.
	8. 수업 내 친구 및 동료들은 꾸준히 운동을 한다.
지각된 행동통제	9. 나는 운동을 빠지지 않고 꾸준히 할 수 있다.
	10. 나는 운동을 하기 위한 신체적 여건을 충분히 갖추고 있다.
	11. 내가 원한다면 언제 어디서든 시간을 내어 운동을 할 수 있다.
	12. 운동을 하는 것은 전적으로 나의 의사나 의지에 달려있다.

인 4)신체활동에 대한 의도와 5)여가시간 신체활동을 측정하였다. <표 2>에는 조작측정(manipulation check: 이론에 기초한 변인으로 연구자가 개발한 교육이 의도한대로 인지변인—태도, 주관적 규범, 그리고 지각된 행동통제—의 변화를 도모하는지를 측정)으로 계획행동이론에 근거하여 개발된 여가교육의 효과성을 검증하기 위해 측정된 연구변인의 요인명, 문항의 개수, 그리고 문항의 예시가 제시되어 있으며, 이는 7점 리커트 척도로 구성되어 있다. 이 척도는 국제검사위원회(International Test Commissions; ITC, 2010)에서 제시한 검사변안 지침서(Guidelines for Translating and Adapting Tests; GTAT)를 참고한 기존의 연구(천승현, 김보람, 2018)에서 전문가들과 본 연구자에 의해 번역과 역-번역 과정(김병준, 오수학, 2004)을 거친 자료를 양적심리학 및 여가분야 전문가 2인과 본 연구자를 포함한 이중언어자(Brislin, 1980)가 참여하였다. 원본과 역-번역된 영문 문항은 번역된 한글을 영문으로 재번역하는 수작업 과정에서 문화적 차이는 존재하지 않았으며, 학생들의 사전검토와 이해도를 전문가 회의를 통하여 내적타당도(internal and

facial validity; Brislin, 1980)를 검토하였다. 예비설문조사와 실제조사에서 그 측정모형과 연구모형을 검증하는 과정 및 절차로 타당도(구성타당도, 판별타당도, 준거 및 예측타당도)를 검증하였다.

조작측정(manipulation check), 조작측정으로 인지변인인 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제에 대한 문항은 위<표 2>에 제시되어 있으며, 이는 실제 교육의 효과를 검증하는 것이며, 효과의 유무에 따라 의도와 행동이 강화되는지를 살펴보는 것이다. 각 사전-사후 측정에서의 신뢰도는 모두 양호한 수준으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 측정도구의 신뢰도는 태도에서 사전($\alpha=.88$)과 사후($\alpha=.86$), 주관적 규범의 사전($\alpha=.71$)과 사후($\alpha=.82$), 그리고 지각된 행동통제의 사전($\alpha=.85$)과 사후($\alpha=.89$)는 반복측정 신뢰도-재신뢰도를 통해 검증되었다. 이 척도는 여가 및 레크리에이션 분야의 선행연구(김보람, 2014; 김보람, 천승현, 2018; Hagger, Chan, Protogerou, & Chatzisarantis, 2016; Hagger et al., 2016)에서도 그 신뢰도와 타당도가 확보되어왔다. <표 3>의 결과를 살펴보면, 측정도구에 대한

표 3. 측정도구에 대한 적합도 검증

Chi-square=431.432 (df=67, p=000)					
CMIN/DF	2.18(3.0이하)	RMSEA	.06 (.08이하)	SRMR	.04 (.08이하)
TLI	.99 (.90이상)	IFI	.98 (.90이상)	CFI	.98 (.90이상)

타당도는 사회인지변인의 세 요인으로 구성된 측정도구의 타당성 확보를 위해 계획행동이론이 제안하는 사회-인지적 측정모형의 적합도를 살펴보고자 확인적 요인분석(박일혁, 이기봉, 엄한주, 2014)을 실시하였다. 세 요인구조에 대한 적합성 여부를 확인하기 위해, 선정된 적합지수는 절대적합지수에서 X^2 통계량, 근사원소평균자승잔차(RMSEA)를 준거로 삼았으며, 증분적합지수(IFI), 비교부합지수(CFI), 그리고 적합지수(TLI); 를 준거로 삼았다. IFI, CFI, 및 TLI은 .90이상이면 적합한 수준으로 평가하며(김계수, 2007). RMSEA은 SRMR은 .08이하는 양호한 수준으로 .05이하이면 매우 우수한 수준으로 그 적합성 여부를 판단한다. 이 연구에서 측정도구의 적합성 여부를 판단하기 위해 실시한 확인적 요인분석을 실시한 결과, IFI는 .99, CFI는 .98, 그리고 TLI는 .98로 나타났으며, RMSEA는 .06 및 SRMR은 .04로 나타나 측정도구의 적합도는 우수한 수준으로 나타났다.

신체활동에 대한 의도. 의도를 측정하기 위한 도구로는 기존의 여가 및 운동심리학 분야에서 단일요인으로 활용되어 온 단일요인의 4문항으로 구성된 신체활동의도척도(김보람, 천승현, 2018; Hagger et al., 2016)를 활용하였다. 신체활동에 대한 개인의 의도척도는 7점 척도로 1점(전혀 그렇지 않다)부터 7점(매우 그렇다)까지 반응한다. 문항의 예시로는 “나는 여가시간 방과 후 신체활동 이외에도 다양한 신체활동에 참여할 것이다”, “나는 앞으로도 여가시간에 운동을 꾸준히 할 계획이다”, “나는 지속적으로 스포츠나 신체활동에 참여할 것이다”, 그리고 “나는 여가시간 내 활동으로 운동이나 신체활동을 하지 않을 것이다(역문항)”으로 구성되어 있으며, 이 연구에서 활용된 신체활동에 대한 의도척도는 사전($\alpha=.85$)과 사후($\alpha=.89$) 반복측정을 통해 그 신뢰도-재신뢰도가 검증되었다.

여가시간 신체활동. 여가시간 내 신체활동을 측정하기 위해 여가시간 운동행동 척도(leisure-time exercise behavior scale)를 사용하였다. 이는 국내외 연구(Hagger et al., 2009)를 통해 신뢰도와 타당성이 검증되었을 뿐 아니라 국내외 중년성인들을 대상으로 한 연구(김보람, 2014)를 비롯하여 청소년, 청소년, 그리고 대학생들을 대상으로 한 연구(김보람, 천승현, 2018; Hagger & Chatzisarantis, 2014; Wang, 2011)에서도 그 신뢰도와 타당성이 검증되어 왔으며 널리 활용되고 있다. 이 연구에서 적용된 문항의 예시를 보면, “방과 후 여가시간 내 나는 운동/신체활동을 꾸준히 하고 있다”, “나는 하루에 30분씩 운동을 한다”, “나는 한 번 운동 시 최대심박수 70%이상의 신체활동을 20분 이상 한다”, “나는 일주일 동안 3회 이상 운동을 꾸준히 해왔다” 등으로 5문항 단일요인 7점 척도로 구성되어 있다. 예를 들어, 70%의 심박수라고 함은 숨이 차서 옆 사람과의 소통이 힘든 상황이 될 수 있다는 등의 설명을 제공하고 이해를 도왔다. 이 연구에서 활용된 여가시간 신체활동척도는 사전($\alpha=.86$)과 사후($\alpha=.88$) 반복측정을 통해 그 신뢰도-재신뢰도가 검증되었다.

5. 자료처리

수집된 자료는 SPSS 23.0 Program과 AMOS 20.0 을 활용하여 분석하였다. 타당도 및 신뢰도 분석을 위하여 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis: CFA) 및 Cronbach's α 계수를 산출하였으며, 사전분석(preliminary analyses)으로 집단 간 동질성 검증, 평균과 표준편차, 그리고 상관관계분석을 실행하였다. 주요분석으로는 집단 내(within-group), 집단 간(between group), 그리고 중재효과를 검증하기 위한 시기별 상호작용효과(condition x time interaction effect)를 살펴보기 위해 반복측정분산분석을 실시하여 시간에 따른 집단 내-간의 차이를 검증하였다. 모든 자료의 유의수준은 .05로 설정하였다.

표 4. 사전-사후를 통한 계획행동이론의 인지변인 변인들 간의 상관관계

변인(요인명)	M	SD	사전측정(1차 측정)					사후측정(2차 측정)				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
사전 1차 측정: Time 1 (T1)												
1. 태도	5.51	1.04	.									
2. 주관적 규범	4.92	.82	.50**	.								
3. 지각된 행동통제	5.50	1.02	.55**	.39**	.							
4. 의도	5.08	1.12	.51**	.25**	.50**	.						
5. 여가시간 신체활동	4.60	.93	.25**	.32**	.31**	.44**	.					
사후 2차 측정: Time 2 (T2)												
6. 태도	5.56	1.27	.61**	.44**	.44**	.43**	.35**	.				
7. 주관적 규범	5.03	1.18	.22**	.33**	.31**	.32**	.17*	.55**	.			
8. 지각된 행동통제	5.73	1.12	.44**	.43**	.63**	.40**	.29**	.66**	.51**	.		
9. 의도	5.24	1.29	.38**	.39**	.38**	.42**	.30**	.62**	.56**	.65**	.	
10. 여가시간 신체활동	4.97	1.10	.11	.16*	.25**	.22**	.37**	.31**	.44**	.36**	.49**	.

N=42; * $p < .05$; ** $p < .01$

III. 결과

1. 사전분석: 상관분석 및 동질성 검증

위 <표 4>에는 계획행동이론의 인지 행동변인이 제시되어 있으며, 사전 사후 각 변인들의 평균과 표준편차, 그리고 연구변인들 간의 관계를 보여주고 있다. 사전측정(T1)의 측정변인들 간의 관계를 살펴보면, 태도는 주관적 규범과 정적상관($r = .50, p < .01$), 태도와 지각된 행동통제는 정적상관($r = .55, p < .01$), 태도와 의도는 정적상관($r = .51, p < .01$), 그리고 태도와 여가시간 신체활동은 정적상관($r = .25, p < .01$)이 있는 것으로 나타났다. 주관적 규범과 지각된 행동통제는 정적상관($r = .39, p < .01$), 주관적 규범과 의도는 정적상관($r = .25, p < .01$), 그리고 주관적 규범과 여가시간 신체활동은 정적상관($r = .32, p < .01$)이 있는 것으로 나타났다. 지각된 행동통제와 의도는 정적상관($r = .50, p < .01$), 지각된 행동통제와 여가시간 신체활동은 정적상관($r = .31, p < .01$) 그리고 의도와 여가시간 신체활동 간의 관계는 정적으로 상관($r = .44, p < .01$)이 있는 것으로 나타났다.

다음으로 사후측정(T2)의 측정변인들 간의 관

계를 살펴보면, 태도는 주관적 규범과 정적상관($r = .55, p < .01$), 태도와 지각된 행동통제는 정적상관($r = .66, p < .01$), 태도와 의도는 정적상관($r = .62, p < .01$), 그리고 태도와 여가시간 신체활동은 정적상관($r = .31, p < .01$)이 있는 것으로 나타났다. 주관적 규범과 지각된 행동통제는 정적상관($r = .51, p < .01$), 주관적 규범과 의도는 정적상관($r = .56, p < .01$), 그리고 주관적 규범과 여가시간 신체활동은 정적상관($r = .44, p < .01$)이 있는 것으로 나타났다. 지각된 행동통제와 의도는 정적상관($r = .65, p < .01$), 지각된 행동통제와 여가시간 신체활동은 정적상관($r = .36, p < .01$) 그리고 의도와 여가시간 신체활동 간의 관계도 정적상관($r = .49, p < .01$)이 있는 것으로 나타났다. 모든 연구변인들은 시기별 측정에서 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

사전측정(pre-test)의 연구변인에 대한 두 집단 간에 동일성 차이를 살펴보기 위해서 독립변인 t-검증을 실시하여 두 집단이 동일한 집단으로 분포되어 있는지를 살펴보았다. 그 결과, 두 집단 간에 태도[t(1, 195)= 1.21, $p=.231$], 주관적 규범[t(1, 195)= .028, $p=.977$], 지각된 행동통제[t(1, 195)= 0.52, $p=.958$], 의도[t(1, 195)= .852, $p=.395$], 그리고 여가시간 신체활동[t(1, 195)= .290, $p=.772$],에서 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 5. 집단 간의 차이검증: 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제, 의도, 그리고 여가시간 신체활동의 사전-사후 변화에 대한 상호작용효과 및 차이검증

변인 (요인명)	집단	사전측정 (1차 측정)		사후측정 (2차 측정)		변화값		F value between- group effect	F value within- group effect	F value condition x time interaction
		M	SE	M	SE	M	SE			
태도	중재	5.44	.11	5.87	.13	.43	.02	.61	2.36	31.67**
	통제	5.61	.10	5.25	.13	-.36	.03			
주관적 규범	중재	4.93	.08	5.42	.11	.49	.03	10.90**	1.93	20.90**
	통제	4.92	.08	4.66	.11	-.26	.03			
지각된 행동통제	중재	5.52	.10	5.95	.11	.43	.01	2.90	11.91**	10.60**
	통제	5.50	.10	5.51	.11	.01	.01			
의도	중재	5.02	.11	5.60	.13	.58	.02	4.26*	2.92	22.95**
	통제	5.15	.11	4.88	.13	-.27	.02			
여가시간 신체활동	중재	4.62	.10	5.27	.11	.65	.01	7.56**	21.91**	12.67**
	통제	4.58	.09	4.67	.11	.09	.02			

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

2. 주요분석: 차이검증 및 상호작용효과

1) 조작측정: 세 인지변인

계획행동이론에 근거하여 적용된 지도자 중심의 여가교육 중재 효과를 검증하기 위해 반복측정 이원분산분석을 실시하여 집단 내-간 차이 및 상호작용효과(condition x time interaction effect)를 검증하였다.

위의 <표 5>에서 제시된 바와 같이 태도에서 집단 간의 주효과는 유의한 차이 [$F(1, 194) = 2.36, p = .126, \eta^2 = .01$]가 없는 것으로 나타났으며, 두 집단 내 시간에 따른 차이도 유의한 차이 [$F(1, 194) = .27, p = .269, \eta^2 = .00$]가 없는 것으로 나타났다. 집단 간 차이를 통한 중재의 효과에서 매우 중요하게 다루어지는 상호작용효과에서는 통계적으로 유의성 [$F(1, 194) = 31.67, p < .001, \eta^2 = .14$]을 나타냈다. 이는 중재집단 내 계획행동이론에 기초한 여가교육을 받은 지도자들의 학생들이 어떠한 중재도 제공하지 않은 통제집단의 지도자들의 학생들 보다 태도에서 긍정적인 인식변화가 일어났음을 보여준다.

둘째, 주관적 규범에서 집단 간의 주효과는 유의한 차이 [$F(1, 194) = 10.90, p < .001, \eta^2 = .05$]가 있는

것으로 나타났으며, 두 집단 내 시간에 따른 차이는 유의한 차이 [$F(1, 194) = 1.93, p = .166, \eta^2 = .01$]가 없는 것으로 나타났다. 한편, 상호작용효과에서는 통계적으로 유의성 [$F(1, 194) = 20.90, p < .001, \eta^2 = .10$]을 나타냈다. 즉, 계획행동이론에 기초한 여가교육을 받은 집단 내 지도자들의 학생들이 통제집단의 지도자들의 학생들에 비해 상대적으로 주관적 규범에서 긍정적인 인식변화가 발생했음을 알 수 있다.

셋째, 지각된 행동통제에서 집단 간의 주효과는 유의한 차이 [$F(1, 194) = 2.90, p = .090, \eta^2 = .02$]가 있는 것으로 나타났으며, 두 집단 내 시간에 따른 차이도 유의한 차이 [$F(1, 194) = 11.91, p < .001, \eta^2 = .06$]를 보였다. 또한, 상호작용효과에서도 통계적으로 유의성 [$F(1, 194) = 10.60, p < .001, \eta^2 = .05$]을 나타냈다. 즉, 여가교육을 받은 지도자들의 학생들이 통제집단에 비해 지각된 행동통제가 더욱 향상되었음을 보여준다.

이러한 결과는 지도자들이 교육 현장에서 학생들로 하여금 여가시간 신체활동의 경험을 통해 여가시간 내 운동이나 스포츠 참여를 효율적으로 할 수 있도록 믿음을 형성시키는데 상당히 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있다.

2) 의도에 대한 집단 간 차이

계획행동이론에 근거한 세 인지변인의 결과변인이자 인지-행동 간의 관계에서 매개역할(김보람, 천승현, 2018)인 의도에 대한 인식변화를 살펴 보았다. 사전-사후 여가시간 신체활동에 대한 의도를 반복측정분산분석을 통해 살펴본 결과, 집단 간의 주효과는 유의한 차이 [$F(1, 194) = 4.26, p < .04, \eta^2 = .02$]가 있는 것으로 나타났으며, 두 집단 내 시간에 따른 차이는 유의한 차이 [$F(1, 194) = 2.92, p = .08, \eta^2 = .02$]가 없는 것으로 나타났다. 집단 간 차이를 통한 중재의 효과에서 매우 중요하게 다루어지는 시기에 따른 집단 내-간의 상호작용효과에서는 통계적으로 유의성 [$F(1, 194) = 22.95, p < .001, \eta^2 = .11$]을 보였다. <표 5>에 제시되어 있듯이 여가교육을 받은 집단 내 지도자들의 학생들이 통제집단에 비해 여가시간 신체활동에 대한 의도에서 더욱더 높은 향상을 보였음을 의미한다.

3) 여가시간 신체활동에 대한 집단 간 차이

인식변화를 통한 행동의 변화를 살펴보기 위해 사전-사후 여가시간 신체활동에 대한 반복측정분산분석을 실시한 결과는 다음과 같다. 집단 간 주효과는 유의한 차이 [$F(1, 194) = 7.56, p < .007, \eta^2 = .04$]가 있는 것으로 나타났으며, 두 집단 내 시간에 따른 차이도 유의한 차이 [$F(1, 194) = 21.91, p < .001, \eta^2 = .11$]를 보였다. 또한, 상호작용효과에서도 통계적으로 유의성 [$F(1, 194) = 12.67, p < .001, \eta^2 = .06$]을 나타냈다. 여가교육을 받은 지도자들의 학생들이 통제집단에 비해 여가시간 신체활동에서 통계적으로 유의한 향상을 보였다는 것을 의미한다.

IV. 논의 및 결론

이 연구는 방과 후 신체활동 지도자들에게 계획행동이론에 근거한 여가교육을 제공하고, 계획행

동이론의 인지 행동변인들을 토대로 그 효과성을 검증하는데 주된 목적이 있다. 이론이 제안하는 가정에 따라 세 인지의 변화는 의도와 여가시간 내 학생들의 신체활동 및 스포츠 참여를 향상시킬 것이라는 가설에 따라 지도자들에게 교육을 제공하고 그 효과를 검증하였다.

이에 연구에서는 여가교육을 받은 지도자 집단의 학생들은 신체활동에 대한 태도(운동에 대한 긍정적으로 생각), 주관적 규범(주요타자인 지도자와 동료들의 지지), 지각된 행동통제(나는 할 수 있다는 자신감)에서 통제집단의 지도자의 학생들에 비해 높은 향상을 보였다. 또한, 신체활동에 대한 의도 및 여가시간 신체활동에서도 유의한 향상을 보였다. 계획행동이론에 근거하여 개발되고 적용된 여가교육이 지도자로 인해 학생들의 인지 행동의 변화를 이끌어 낸 원인과 이유에 대한 구체적인 논의를 하면 다음과 같다.

계획행동이론의 세 인지변인의 변화

중재를 받은 집단의 학생들이 통제집단의 학생들에 비해 태도에 대한 인식의 변화가 상승세를 보이며 향상되었음을 나타냈는데, 이는 여가교육을 받은 지도자들이 학생들에게 태도에 대한 정확한 전달이 이루어졌다는 것을 보여준다. 태도에 대한 인식변화는 학생들이 여가시간 신체활동을 통해 얻을 수 있는 다양한 혜택에 대해서 부정적이 아닌 긍정적으로 인식하는 것에서 지도자 교육의 효과를 엿볼 수 있으며, 지도자 교육의 지속적인 체계구축의 중요성이 강조되는 바이다. 특히, 지도자가 방과 후 스포츠나 운동을 통해서 신체적·심리적 건강, 즐거움, 사회성 발달, 기술발달 등 직접적으로 간접적으로 여가시간의 신체활동에 대한 중요성과 가치를 알려줄 수 있다는 측면에서 사회적·교육적 의미와 기여가 상당하다고 볼 수 있다. 또한, 활동을 더욱더 즐겁고 재미있게 만들어 주어 여가시간 신체활동을 통해 정서적으로 만족감을 느끼게 해주었다고 볼 수 있다. 이러한 이론중심의 지도자교육은 직접적으로 지도자의 역량강화뿐

아니라 지도효능감과 직업만족도를 향상시켜 줄 수 있으며(Cheon, Reeve, Yu, & Jang, 2014), 간접적으로는 학생들과 나아가 성인들의 여가시간 내 건전하고 지속적인 신체활동의 중추적 역할이 될 수 있음을 알 수 있다.

결과적으로 볼 때, 사전측정에서 두 집단 비교에서 시간이 흐름에 따라 교육을 받지 않은 집단 내 지도자의 학생들은 평균적으로 소폭 감소를 보였다는 것은 여가교육을 받지 않은 지도자들의 학생들에게 활동의 의미와 가치 및 즐거움과 재미가 상대적으로 퇴색되었다고 가늠해 볼 수 있다. 이는 신체활동 자체만으로 긍정적인 태도인식 변화를 도모할 수 없다는 것으로 현장의 지도자들이 신체활동에 대한 중요성과 의미·가치를 학생들에게 명확히 전달하여야 하며, 특정 스포츠 외에도 여가시간을 효율적으로 활용하기 위한 신체활동의 즐거움과 재미 부여할 수 있는 지도능력을 여가교육을 통해 향상시켜줄 수 있다(노용구, 2011)는 사실을 간과해서는 안 된다는 점을 보여준다.

주관적 규범에서는 중재집단 내 지도자의 학생들이 통제집단 내 지도자의 학생들에 비해 더욱더 높은 향상을 보였는데, 이는 여가교육을 받은 지도자들이 학생들에게 사회적 상호작용을 할 수 있는 다양한 방식의 전략을 제공한 결과로 판단한다. 지도자는 조별활동 및 협력 활동들을 제공하여 서로 격려하고 응원하는 환경을 만들어 감으로써, 학생들 스스로가 신체활동이 더욱더 즐겁고 자신감의 향상으로 주관적 규범의 인식수준의 높아진 것으로 생각된다. 김보람 외(2017)의 계획행동이론에 기초한 여가교육의 중재연구 결과에서도 사회적 상호작용을 촉진시키는 다양한 그룹 활동과 협력을 통하여 격려와 응원으로 자신감이 향상되고 이로 인하여 동기가 강화되어 주관적 규범이 향상된 결과를 보인다고 한 바 있다. 또한, 박중희(2007)는 영향력 있는 교수, 동료들이 행동을 하는 것에 대해 응원하고 기대할 때 주관적

규범이 효과적이라고 한 바 있다.

한편, 주관적 규범에서 통제집단 내 지도자의 학생들은 소폭 감소를 보였으며, 이는 이론에 근거한 여가교육을 받지 않은 지도자의 경우 효율적인 협동학습이나 조별학습을 계획하고 기회여 제공하기보다는 스포츠가 제시하는 일반적인 경쟁에 기초한 활동 또는 개인기 향상에 중점을 둔 활동을 제시함으로써 서로 지지하는 환경보다는 개인 중심으로 신체활동이 이루어졌을 가능성을 배제하지 않을 수 없다. 특히, 규범에 대한 교육을 받지 않은 집단의 지도자들의 학생들은 규범을 압박이나 통제적인 상황으로 인식했을 가능성도 발생되지 않았다고 볼 수 없다. 이에 집단 내 유의한 차이를 이끌어 내지 못한 것으로 판단된다. 이러한 결과는 현장의 지도자들의 역량을 강화할 뿐 아니라 청소년들의 동기강화와 여가시간 신체활동을 촉진시킨다는 측면에서 사회적으로나 학문적으로 시사하는 바가 크다는 것을 알 수 있다.

마지막으로 지각된 행동통제에서 중재집단 내 지도자의 학생들은 통제집단 내 지도자의 학생들보다 더욱더 높은 향상을 보였다. 이러한 이유는 앞서 언급한 바와 같이 개인차원과 집단차원에서 효율적으로 신체활동을 할 수 있는 방법들을 신체적으로나 생태학적으로 익힘으로써 여가시간을 활용한 신체활동에 대한 행동통제력을 길렀다고 볼 수 있다. 이러한 행동통제력에 대한 믿음은 지도자의 개인중심의 기술적 피드백, 격려, 응원 등과 같은 구조적인 지지에 의해 형성될 수 있으며(김보람, 천승현, 2018), 지속적인 신체활동을 위한 계획과 전략들을 토대로 향상될 수도 있다((Schütz, Sone-Wai Li, Hardinge, McEachan, & Conner, M., 2017). 지각된 행동통제는 여가시간 신체활동 및 운동행동을 직접적으로 설명하는 주요 선행변인이므로(김보람, 천승현, 2018; Hagger et al., 2016) 이러한 내용을 포함한 지도자 중심의 여가교육은 실제 현장에서 학생들의 자기효능감, 유능성 및 자신감을 심어주고 북돋아 주는데 큰 역할을 한 것으로 볼 수 있다. 특히, 계획행동이론

에 근거한 교육에서 지도자들 간의 토론과 소통, 동기부여전략들의 개발과 구상, 그리고 이를 토대로 한 지도방법과 지도전략들의 현장적용이 적중하였다는 사실은 이론의 실천적인 현장적용이 생활체육의 질적 향상을 도모할 수 있음을 시사하는 결과라고 볼 수 있다.

신체활동에 대한 의도와 행동의 변화

앞서 논의되었듯이 계획행동이론의 사회인지변인인 태도, 주관적 규범, 그리고 지각된 행동통제의 변화를 통해 의도와 실제 여가시간 신체활동의 긍정적인 변화가 도출되었다고 볼 수 있다. 중재집단 내 지도자의 학생들 경우, 여가교육을 통해 지도자로부터 질적으로 향상된 교육을 받은 학생들의 긍정적인 인식변화는 여가시간 내 신체활동을 하고자 하는 의도와 여가시간 신체활동에의 향상에 기여하였다. 특히, 상호작용효과를 살펴보면, 시간에 따라 중재집단의 학생들은 운동을 하고자 하는 의도를 강하게 드러냈으며, 통제집단 내 학생들은 의도에서 감소하는 것으로 나타났다. 이는 교육을 받은 지도자의 수업내용이 체계적이며 효율적으로 학생들에게 전달되는 것이 그만큼 현장에서 중요하다는 사실을 의미한다.

여가시간 신체활동 역시 중재집단 내 지도자의 학생들이 통제집단 내 학생들에 비해 더욱더 높은 향상을 보였는데, 흥미로운 사실은 통제집단 내 학생들 역시 여가시간 신체활동에서는 소폭 증가세를 보이고 있다는 것이다. 이는 교육을 통해서 인식의 변화와 의도에 대한 변화가 없을지라도 학교의 정규수업 외 여가시간 신체활동(방과 후 신체활동)에 대한 긍정적인 변화는 또 다른 규범에 의해 발생될 수 있다는 가능성을 배제하지 않을 수 없다. 즉, 부모의 영향과 미디어를 통해 특정 스포츠 참여의 독려가 실제 운동행동을 촉진시키는 매개체 역할을 한다고 볼 수 있겠다. 이는 Hagger와 Chatzisarantis(2016)에서 언급하고 있듯이 여가시간 신체활동이 학교에서 학교 밖으로 가는 징검다리 역할을 하는 동기가 학교 내 교사에

의해서 강화될 수도 있으며, 학교 외 주요타자에 의해서도 그 동기가 강화될 수 있다는 것을 보여주는 사례라고 할 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 징검다리 역할을 하는 학교체육과 생활체육에서 동기의 촉진제 역할을 할 수 있는 규범의 조절효과 및 매개효과를 검증할 필요가 있겠다.

끝으로 이 연구는 계획행동이론을 기반으로 체육현장의 지도자들에게 여가교육을 제공하고, 교육을 받은 지도자들이 이론을 현장에 적용하여 청소년 학생들의 여가시간 신체활동을 촉진시키기 위한 중재로 그 효과를 검증한 것으로 여가교육을 통한 지도자의 현장적용이 학생들의 인지변화로 태도, 주관적 규범, 그리고 지각된 행동통제를 통한 행동의 전이를 도모하였다. 이에 중재를 받은 집단 내 지도자들의 학생들은 신체활동에 대한 긍정적인 인식의 변화가 이루어졌으며, 의도와 여가시간 신체활동에서 긍정적인 변화인 향상이 이루어졌음을 알 수 있었다.

후속 연구에 제언을 제시하면 다음과 같다. 여가시간 신체활동을 보다 더 객관적으로 측정할 수 있는 도구의 적용이 필요할 것으로 판단되며, 이는 현장의 실제 신체활동량을 측정할 수 있는 기준이 될 수 있다. 나아가 인지변화를 통한 여가시간 신체활동의 증가가 실제 건강과 관련된 삶의 질을 향상시키는 것인지에 대한 인과효과를 검증할 필요가 있다. 특히, 이러한 관찰과 효과검증은 추후 현장의 지도자들에게 보다 효율적인 교육프로그램을 제공할 수 있을 뿐 아니라 지도자들의 역량강화에도 적지 않을 도움을 줄 것으로 판단된다. 또한, 교육을 제공받은 지도자들의 여가시간 신체활동 참여자들에게는 건강과 관련된 삶의 질을 향상시키고, 심리적, 사회적으로 건강한 삶의 혜택을 누릴 수 있을 것이다. 종합해볼 때, 현장의 지도자들의 역할만큼이나 지도자들의 여가교육이 생활체육을 활성화함에 있어 매우 중요하다는 사실을 알 수 있으며, 나아가 이러한 여가교육프로그램이 널리 보급될 수 있도록 사회적으로나 경제적으로 국가의 지원이 필요하다는 점을 말해준다.

참고문헌

- 김계수(2007). AMOS 구조방정식 모형분석. 서울: 한나래.
- 김병준, 오수학(2011). 체육학 연구법. 제3판. 서울: 무지개사.
- 김보람(2014). 계획행동이론(TPB)에 기초한 여가교육이 중년여성의 건강인식, 생성감 및 성공적 노화에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 강원대학교 대학원, 춘천.
- 김보람, 황향희, 백소라(2017). 계획행동이론(TPB)에 기초한 여가교육이 중년여성의 건강인식 및 생성감에 미치는 영향, **한국체육학회지**, 56(1), 589-612.
- 김보람, 천승현(2018). 계획행동이론(TPB)으로 본 대학생들의 교양체육에 대한 인식과 의도, 그리고 여가시간 운동행동 간의 관계. **한국체육학회지**, 57(1), 305-319
- 김영임, 정혜선, 배경희(2008). 건강증진 이론과 적용. 서울: 에피스테메.
- 김현숙(2006). 치료레크리에이션 프로그램이 정신장애인의 사회적 상호작용에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 대전대학교 사회복지대학원, 대전.
- 노용구(2011). 새로 쓴 여가학. 서울: 대경북스.
- 박일혁, 이기봉, 엄한주(2014). 체육학연구에서 확인적 요인분석 이용의 문제점 및 올바른 적용. **한국체육측정평가학회지**, 1, 1-22.
- 천승현, 김보람(2017). 여가시간 신체활동과 체육수업 내 자기결정동기 간의 상호관계. **한국체육학회지**, 56(6), 389-402.
- 채준안(2003). 정신분열병 환자의 사회적 상호작용 증진을 위한 치료레크리에이션 프로그램 개발과 효과에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 숭실대학교 대학원, 서울.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behaviour. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Brislin, R. (1980). Translation and content analysis of oral and written material. In H.C. Triandis & J.W. Berry (Eds.), *Handbook of cross-cultural psychology* (Vol. 2, pp. 389-444). Boston: Allyn & Bacon.
- Carson, V., & Janssen, I. (2011). Volume, patterns, and types of sedentary behavior and cardio-metabolic health in children and adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11:274.
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Song, Y. G. (2016). A teacher-focused intervention to decrease PE students' amotivation by increasing need satisfaction and decreasing need frustration. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38, 217-235.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Yu, T. H., & Jang, H. R. (2014). The teacher benefits from giving autonomy support during physical education instruction. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 331-346.
- Fenner, A. A., Howie, E. K., Straker, L. M., & Hagger, M. S. (2016). Exploration of the mechanisms of change in constructs from self-determination theory and quality of life during a multidisciplinary family-based intervention for overweight adolescents. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38, 59-68.
- Fenton, S. A. M., Duda, J., L., Quested, E., & Parrett, T. (2014). Coach autonomy support predicts autonomous motivation

- and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport & Exercise*, 15, 453-463.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). The trans-contextual model of autonomous motivation in education: Conceptual and empirical issues and meta-analysis. *Review of Educational Research*, 86, 360-407.
- Hagger, M. S., Chan, D. K. C., Protogerou, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). The meta-analytic path analysis to test theoretical predictions in health behavior: An illustration based on meta-analysis of the theory of planned behavior. *Preventive Medicine*, 89, 154-161.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Pihu, M., Soós, I., & Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport & Exercise*, 8, 632-653.
- Hirvensalo & Lintunen (2011). Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8, 13-22.
- International Test Commission(ITC) (2010). *International test commission Guidelines for translating and adapting test*.
- Li, W., Xiang, P., Gao, Z., Shen, B., Yin, Z., & Kong, Q. (2016). Impact of national physical activity and health guidelines and documents on research on teaching K-12 physical education in U.S.A. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35, 85-96.
- Mark, A. e., & Jassen, I. (2011). Influence of movement intensity and physical activity on adiposity in youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 164-173.
- Ntoumanis, N. (2012). A review of self-determination theory in sport and physical education. In G.C. Roberts & D.C. Treasure (Eds.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3rd ed., pp. 91-128). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ntoumanis, N., Queded, E., Reeve, J., & Cheon, S. H. (2017). Need supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity. In B. Jackson, J. A. Dimmock, & J. Compton (Eds.), *Persuasion and communication in sport, exercise, and physical activity* (pp. 155-169). Abingdon, United Kingdom: Routledge.
- Reeve, J., & Cheon, S. H. (2016). Teachers become more autonomy supportive after they believe it is easy to do. *Psychology of Sport & Exercise*, 22, 178-189.
- Schütz, B., Sone-Wai Li, A., Hardinge, A., McEachan, R. R. C., & Conner, M. (2017). Socioeconomic status as a moderator between social cognitions and physical activity: Systematic review and meta-analysis based on the Theory of Planned Behavior. *Psychology of Sport & Exercise*, 30, 186-195.
- Seghers, J., Vissers, N., Rutten, C., Decroos, S., & Boen, F. (2014). Intrinsic goals for leisure-time physical activity predict children's daily step counts through autonomous motivation. *Psychology of Sport & Exercise*, 15, 247-254.
- Stumbo, N., & Peterson, C. (2009). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures*. Massachusetts: Addison-Wesley.