

# 대학생의 피지컬 리터러시 함양을 위한 교양체육 교육 내용 분석과 방향탐색

박인경<sup>1</sup>

<sup>1</sup>서울과학기술대학교

---

## Exploring the Content and Direction of General Physical Education for Enhancing Physical Literacy in University Students

Park, Inkyoung<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Seoul National University of Science and Technology

### Abstract

This study aims to analyze the current status of general physical education courses at universities and identify key factors necessary for these courses, with the ultimate goal of enhancing physical literacy among university students. First, the contents and structure of health and exercise-related general physical education courses were examined across 94 universities in Korea. Second, a Delphi analysis was conducted with a panel of 15 experts to define the concept and components of physical literacy specifically for university students. Third, based on these findings, open-ended surveys were administered to 15 theoretical and practical instruction experts and 15 university students to gather opinions on strategies for fostering physical literacy within university physical education curricula.

The results revealed that current university physical education courses are predominantly practice-oriented (80.7%), with a high frequency of specific sports such as golf, tennis, and badminton. Furthermore, the definition and educational objectives of physical literacy for university students differed somewhat from previously established concepts. Finally, the study identified the need for educational strategies that incorporate foundational and integrated courses, psychological health-based approaches, and activation of social and environmental connections within the general physical education curriculum. Based on these findings, the study discusses the necessity of developing health and exercise-related general physical education programs that support lifelong physical activity for university students.

**Key words :** University students, Physical literacy, Content analysis, Delphi method, Open-ended survey, Health and exercise-related general physical education

---

주요어 : 대학생, 피지컬 리터러시, 내용 분석, 델파이분석, 개방형 설문, 건강 및 운동관련 교양체육교과  
이 논문은 2022년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2022S1A5B5A16053293)  
Address reprint requests to : Park, Inkyoung

E-mail: pik77812@seoultech.ac.kr

Received: July, 31, 2025 Revised: August, 13, 2025 Accepted: September, 15, 2025

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

최근 인류는 빠르게 변하는 사회 속에서 개인의 능력을 높이기 위한 노력과 동시에 개인의 웰빙에 대한 욕구를 가지고 있다. 그 속에서 개인의 웰빙에 필수적인 신체활동이 건강증진이나 놀이의 형태로 변화하기도 하고(윤대현, 이주욱, 2013), 신체 뿐만 아니라 생각이나 인지능력과 감정의 키잡이 역할로 신체활동의 중요성이 등장하고 있다(한소원, 2020; Miles et al., 2010). 이제 신체적 능력이 뛰어난 일부 개인만 스포츠나 신체활동을 하는 것이 아니라 개인의 웰빙을 위해서는 누구나 신체를 움직여야 하며, 이를 활용할 수 있는 능력을 갖추어야 한다. 이에 부합되게 등장한 주제 중 하나가 피지컬 리터러시이다. 피지컬 리터러시는 일생동안 신체활동을 지속하는 데 필요한 의욕, 자신감, 신체적 능력 그리고 지식과 이해력이라고 말할 수 있으며, 이는 사람마다 다른 수준으로 나타난다(최의창, 2018; Whitehead, 2010).

신체를 어떻게 활용하며 살아갈 것인가는 인간 삶에서 중요한 과제이며, 이에 따라 유소년기부터 피지컬 리터러시(Physical Literacy) 교육의 중요성이 강조되고 있다. 특히 캐나다와 미국 등은 이를 체육교육 정책의 핵심 개념으로 반영하고 있다(SHAPE America, 2025). 반면 한국은 아직 교육현장에서 피지컬 리터러시가 활발히 적용되고 있지는 않지만, 이를 반영한 교육 프로그램이 점차 제시되고 있는 추세이다(신기철, 2021; 이영국, 2023).

예컨대, 2015 개정 체육과 교육과정에서는 신체활동을 ‘본질’과 ‘도구’로 기술했으나(교육부, 2015), 2022 개정안에서는 이를 ‘삶의 양식’으로 규정하고, 신체활동 역량을 건강관리 및 문화향유 역량으로 확장하였다(교육부, 2022). 이는 Whitehead(2010)가 제시한 피지컬 리터러시 개

념과 일맥상통한다.

그러나 이와 같은 이론이 실제 교육현장에 적용되는 데는 한계가 있다(Robinson et al., 2018). 특히 신체활동을 삶의 일부로 정착시키는 교육은 입시 중심의 한국 교육 환경에서 실현이 쉽지 않다(신기철, 2024). 그럼에도 불구하고 신체활동은 건강한 삶을 위한 핵심 요소이므로, 피지컬 리터러시 교육의 공백을 메우기 위한 체계적 노력이 필요하다. 특히 대학 시기는 개인이 신체활동의 가치를 인식하고, 평생 지속 가능한 활동 방식을 형성할 수 있는 중요한 시점이다.

치열한 입시경쟁을 치루고 성인이 초기로 접어드는 대학생들은 신체적으로 발달의 정점에 달하는 시기이지만 건강을 위협하는 증상은 나타나지 않아 신체활동의 필요성을 체감하기 쉽지 않다(박인경, 김영호, 2019). 그러나 대학생 시기는 개인의 평생체육을 실천해 나가는 데 밑거름을 제공하고(운상용, 2024), 이 활동들이 성인기 이후의 습관에도 영향을 미치기 때문에 대학생 시기에 경험하는 체육교육인 교양체육은 매우 의미있는 활동이다(이경주, 2021). 또한 일생동안 신체활동을 지속할 수 있도록 피지컬 리터러시를 함양하는데 교양체육은 중요한 역할을 담당할 수 있다.

그러나 현재 대학에서 운영되는 교양체육은 필수 이수 교과가 아니라 선택 교과로 분류되어 있으며, 그 이수 학점 역시 지속적으로 축소되는 추세에 있다(정동근 & 김은경, 2010). 이러한 구조적 제약은 교양체육을 통해 피지컬 리터러시를 체계적으로 교육하기 위한 기반을 약화시키고 있다. 이에 따라 교양체육이 단순한 체육활동의 기회를 제공하는 수준을 넘어, 학생 개개인의 전 생애적 건강과 웰빙을 지원하는 핵심 교과로 기능할 수 있도록 그 목적과 운영 방식을 재정립할 필요가 있다. 다시 말해, 현재의 상황은 교양체육 교과의 교육적 의의와 실천 방향에 대한 근본적인 변화가 요구되는 시점이라

할 수 있다.

더불어 피지컬 리터러시에 관한 기존 연구는 주로 유아기 및 아동·청소년기 학습자를 중심으로 이루어져 있으며, 성인 초기 단계에 해당하는 대학생을 대상으로 한 실증적 연구는 매우 제한적이다. 이는 대학생의 피지컬 리터러시 함양을 위한 교육과정을 설계하거나 그 효과를 분석하고자 할 때, 이론적 근거나 선행연구의 축적이 부족하다는 현실적 한계를 나타낸다.

따라서 대학에서의 교양체육 운영 실태를 구체적으로 파악하고, 어떤 내용과 방법이 대학생의 피지컬 리터러시 향상에 효과적인지에 대한 탐색이 선행되어야 한다. 이러한 기초 자료는 향후 피지컬 리터러시 중심의 체육교육 체계 구축과 교육정책 제언에 실질적인 근거를 제공할 수 있을 것이다.

이에 본 연구는 대학의 교양체육이 어떠한 내용으로 교육이 이루어지고 있는지 현황을 파악하고, 교양체육을 통하여 개인의 피지컬 리터러시를 함양할 수 있는 방향을 제시하고자 한다. 이와같은 연구 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 대학의 교양체육 교과는 어떠한 내용으로 이루어지고 있나?

둘째, 대학생을 대상으로 한 피지컬 리터러시의 정의와 구성내용은 어떠한가?

셋째, 대학의 교양체육 교과에서 피지컬 리터러시를 함양하기 위한 방법은 무엇인가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

연구 1에서는 국내 대학의 건강 및 운동관련 교양체육수업의 현황을 확인하기 위하여 전국의 교육대학, 산업대학, 방송통신대학, 기술대학 등을 제외한 일반대학(4년제)의 국·공립 35개교 사립 151개교 총 186개교(2023년 기준)를 대상으로 건강과 운동 관련된 교양교과목을 조사하였다. 2023년 3월부터 9월까지 각 대학 홈페이지 및 대학 교양학과의 안내자료 등을 기초로 교과목을 조사하였다. 이 과정을 통하여 94대학교의 건강과 운동 관련 교양교과는 어떠한 것이 있는지와 그 수업내용이 무엇인지 수집하였으며, 수집된 자료는 Excel 프로그램을 이용하여 정리하였다.

연구2는 대학생을 대상으로 한 피지컬 리터러시 교육 내용을 정립하고자 대학생을 대상으로 한 피지컬 리터러시의 정의와 그 구성내용을 추출하고자 하였다. 이를 위하여 비확률 표집방법인 의도적 표집(purposive sampling)을 사용하여 전문가 패널의 신뢰성과 타당성을 확보하고, 문제의 객관적 검토를 위해 델파이기법을 활용하였다.

델파이 분석에 참여할 전문가 패널은 체육학 교수 6명(스포츠교육학 2인, 스포츠 및 운동심



그림 1. 연구과정

리 2인, 스포츠사회학 2인), 교양실기교과강의 체육학 박사4명, 스포츠실기교육 전문가 5인으로 선정하여 해당 전문가에게 e-mail를 통하여 연구참여에 대한 의사를 전달받았다. 연구에 참여한 15명의 전문가패널은 남성 10명여성 5명이며, 이들의 평균연령은 48.4세이다.

연구 3은 대학생의 피지컬 리터러시 증진을 위하여 대학의 건강 및 운동관련 교양체육 교육에 필요한 것이 무엇인지를 확인하고자 하였다. 이를 위하여 비확률 표집방법인 의도적 표집을 사용하여 교수진, 운동지도자 그리고 대학생에게 개방형 설문을 실시하였다.

개방형 설문에 응답한 교수진은 10명(M<sub>age</sub>=49.5세, 남성: 5명, 여성: 5명), 운동지도자는 5명(M<sub>age</sub>=41.2세, 남성: 3명, 여성: 2명)이며, 대학생은 15명(M<sub>age</sub>=22.46세, 남성: 8명, 여성: 7명)이다.

## 2. 자료수집방법

연구 1은 교과목 내용분석과 교과목 분류 내용분석으로 나뉘어 그 내용을 분석하였다. 우선 교과목 내용분석은 수집된 교과목명 데이터를 일관성 있게 정제하기 위해 전처리 과정을 실시하였다. 구체적으로, 교과목명에 포함된 숫자와 괄호(예: 1, 2, I, II 등)안 텍스트(예: 자유형, 평형 등) 그리고 ‘교양’, ‘초급’, ‘기초’ 등 의미 구분에 영향을 미치지 않는 불필요한 단어를 삭제하였다. 이 전처리 작업은 Python 3.11 언어를 기반으로 진행되었으며, pandas 라이브러리를 사용하여 데이터프레임을 구성하고 re(정규 표현식) 모듈을 이용하여 텍스트 정규화 작업(숫자 제거, 괄호 제거, 불용어 삭제 등)을 수행하였다. 이러한 과정을 통해 교과목명을 정형화하고 동일한 의미를 갖는 교과목 간 변형이나 중복을 최소화하였다.

정제된 교과목을 대상으로 빈도 분석 및 워드클라우드 시각화를 실시하였다. 빈도분석에서는

교과목별 출현 빈도를 산출하여 주요 교과목의 상대적 비율을 파악하였고, 워드클라우드 시각화는 출현 빈도를 기반으로 주요 교과목명을 시작적 크리고 표현하여 상대적 중요성을 직관적으로 확인할 수 있도록 하였다.

교과목 분류 내용분석에서는 건강 및 운동관련 교양교과목을 체계적으로 분석하기 위하여 교과목명을 내용별로 분류하였다. 분류 기준은 참고문헌(안현상 외, 2006)과 전문가집단(체육학 교수 2인, 연구자를 포함한 체육학 박사 3인)의 회의를 통해 설정하였으며, 최종적으로 9개 범주로 분류하였다(구기 스포츠, 라켓 스포츠, 무도 스포츠, 생활 체육/건강, 레저/야외활동, 수상 스포츠, 동계 스포츠, 대스/리듬 스포츠, 이론 과목).

구체적으로 교과목명에 포함된 주요 키워드를 기반으로 자동분류하고, 1차 분류 이후 분류되지 않은 ‘기타’항목에 대해 교과목의 세부 내용을 검토하여 재분류하고, 의미가 유사한 교과목은 기존 범주에 통합하였다. 최종 분류 결과에 대하여 빈도분석하고, 각 범주별 교과목 분포를 확인하였다.

교과목명 분류는 텍스트 마이닝(Text Mining) 기법을 활용하여 수행되었는데, 교과목명에 포함된 주요 키워드를 기반으로 Python 3.11을 기반으로 자동 분류하고 pandas로 교과목명 데이터의 구조화 및 정리, re로 교과목명 내 키워드 패턴 검색 및 매칭 그리고 조건 기반 매칭 알고리즘(If-Else Matching Algorithm)을 이용하여 키워드와 교과목명을 비교하여 사전 정의된 9개 범주 중 하나로 자동 할당되게 하였다. 그리고 분류되지 않는 ‘기타’ 항목은 교과목명과 교과목 강의 계획내용을 확인하여 수작업으로 재분류하고, 이때도 Python 기반 조건부 매칭 및 수동 검토 병행 방식으로 분류 정확도를 높였다.

연구 2는 대학생을 대상으로 한 피지컬 리터러시 교육 내용을 정립하는데 기초가 되는 피지컬 리터러시의 정의와 교육목적 그리고 그

구성내용을 확인하기 위해 전문가들을 대상으로 한 설문조사는 총 2회에 걸쳐 이루어졌다. 연구참여자에게 연구자가 e-mail과 유선을 비롯한 비대면접촉을 통해 연구의 취지 및 진행 과정을 설명하고, 이에 동의한 전문가를 대상으로 선정하였다. 1차에서는 문헌고찰을 토대로 작성한 개방형 설문을 배부하였으며, 회수된 설문지는 연구자를 포함한 체육학 박사 3명이 문항 및 요인 구성을 위한 내용타당성을 검증하고 영역을 구성하였다. 2차 설문은 1차 조사결과를 정리하여 각 요인별 문항에 대한 동의 정도를 제시하도록 하였으며, 전문가패널이 생각하는 핵심 키워드 및 의견을 제시할 수 있는 개방형 질문도 설문에 포함되었다. 따라서 도출된 각 요인별 문항에 대한 전문가집단의 동의 정도를 평균과 표준편차 그리고 긍정율(타당성 평가 4이상 유효 퍼센트)을 확인하였고, 개방형 질문에 대한 의견을 분석에 활용하였다.

연구 3은 연구에 참여한 교수진은 체육학을 전공하고 현재 대학에서 학생들을 지도하고 있는 교수와 현장에서 일반인을 대상으로 운동을 지도하는 운동지도자에게 전화와 이메일을 통하여 연구의 목적을 비롯한 연구내용을 설명하고 참여를 희망하는 연구대상에게 동의서와 개방형설문을 받았다. 교수진은 “대학생의 피지컬 리터러시를 증진하기 위하여 대학의 건강운동 교양교육에서 꼭 다루어야 할 교육의 방향성에 대해 자유롭게 제시해주시기 바랍니다.”와 “귀하께서는 현재 대학생의 피지컬 리터러시를 증진시키기 위해 무엇이 필요하다고 생각하시나요?”라는 질문에 응답하도록 하였다. 또 대학생은 학교 게시판을 이용하여 모집공고를 내고 이에 참여 의사를 밝힌 연구대상에게 대면하여 연구내용을 설명하고 이에 대한 연구참여 동의서와 개방형설문을 받았다. 동의서의 내용에는 모든 응답자는 익명 처리되며, 수집된 자료는 연구 이외의 용도로 사용되지 않음

을 명시하였다.

수집된 자료는 내용을 분석하기 위하여 그 내용을 전사하였다. 그리고 연구자 삼각검증 (Investigator triangulation)을 위하여 2명의 전문가에게 각각 그 내용을 전달하여 독립적으로 서술형 응답에서 핵심 의미 단위를 추출하고, 유사 의미는 하나의 코드로 통합하였다. 이 과정을 통해 도출된 내용은 상위 주제로 통합하는 과정으로 분석을 실시했다. 독립 분석 후, 분류 범주의 일치도를 확인하고, 의견이 상이한 부분은 협의 과정을 거쳐 합의하여 내용을 도출하였다.

또한, 도출된 항목에 대한 합의 수준을 검증하기 위하여 델파이 기법을 적용하였다. 각 항목에 대한 평균, 표준편차, 중앙값을 산출하였고, 사분위 범위(Interquartile Range, IQR)를 통해 응답의 수렴 정도를 확인하였다. 더불어 항목 간 상대적 변동성을 검증하기 위해 변동계수(Coefficient of Variation, CV)를 산출하였으며, 전문가 집단의 항목별 합의 수준은 항목별 내용타당도 지수 (Item-level Content Validity Index, I-CVI)를 사용하여 평가하였다. 또한 켄달의 일치계수 (Kendall's W)를 확인하였다.  $IQR \leq 1.00$ ,  $CV \leq 0.30$ ,  $I-CVI \geq 0.78$ 을 합의 기준으로 삼았으며, 켄달의 일치계수는 보조 지표로 제시하였다.

### 3. 윤리적 고려

본 연구는 인간을 대상으로 하는 조사 및 면담을 포함하고 있으며, 연구의 윤리성을 확보하기 위해 다음과 같은 절차를 따랐다. 우선, 연구 계획은 서울과학기술대학교 생명윤리위원회 (Institutional Review Board, IRB)의 심의를 거쳐 승인받았다(승인번호: 2023-0019-01). 이를 통해 연구 참여자 보호를 위한 설계와 절차의 적절성을 검토받았다. 연구 참여자에게는 연구 목적, 절차, 개인정보 보호, 참여의 자발성과 철회 권리에 대해 충분히 설명하였으며, 서면 동의를 통해 자발적 참여 동의를 받았다.



표 2. 도출된 대학생을 위한 피지컬 리터러시의 정의

~을 위하여/ ~에 따라	~하기 위한 /~로 구성된	술어
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 평생 신체활동을 하기 위해</li> <li>• 평생 적절한 수준을 유지위해</li> <li>• 신체활동을 원활하게 하는데</li> <li>• 신체활동을 잘하기 위한</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체를 원활하게 하는데 필요한 신체적 능력과 능력을 개발, 증진시킬 수 있는 지식, 실행할 수 있는 긍정적 심리를 포함하는</li> <li>• 다양한 신체활동을 수행하는데 필요한 신체능력과 활동에 대한 자신감을 가지고 활동하는</li> <li>• 개인과 신체활동에 대해 이해하고 실행할 수 있는</li> </ul>	능력이다 / 역량이다
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶▶ 평생 신체활동을 지속위해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶▶ 신체를 활용하는데 필요한 신체능력</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심신일원론적 관점을 실천하기 위한</li> <li>• 전인의 건강한 발달을 위해</li> <li>• 건강한 삶을 위해</li> <li>• 개인의 건강 향상을 위해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지녀야 하는 동기부여, 자신감, 신체적 유능성, 지식 및 이해력 등에 관한</li> <li>• 정신과 신체적 측면이 포함된</li> <li>• 지식과 의지가 포함된 신체</li> <li>• 신체활동의 가치를 중요하게 인지하고, 다양한 신체활동 프로그램 참여할 때 얻는 동기, 자신감, 신체 능력, 지식을 이해하는</li> <li>• 환경 및 신체활동에서 역량과 자신감을 가지고 움직일 수 있는</li> <li>• 신체능력을 이해하고 적합한 활동을 계획·수행·지속할 수 있는</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶▶ 평생 신체활동 지속으로 심신의 건강한 삶을 위해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶▶ 신체활동의 가치를 인지하고, 적합한 신체활동을 개인이 지속할 수 있는 신체적, 심리적 그리고 사회적 능력</li> </ul>	
<p>▶▶ 피지컬 리터러시는 평생 신체활동을 즐기며 건강한 삶을 살기 위해 신체활동의 가치를 이해하고 개인의 신체역량을 활용하여 개인에게 적합한 신체활동을 수행할 수 있는 신체적, 심리적, 사회적 능력을 말한다.</p>		

2. 연구 2의 결과

1) 1차 델파이 검증 결과

1차 조사에 대한 대상자의 응답률은 100%였으며, 1차 델파이기법을 통한 설문조사는 설문 내용을 제한하지 않는 방식으로 실시하였다. 이

를 통하여 대학생을 위한 피지컬 리터러시의 정의(표 2)와 대학생을 위한 피지컬 리터러시 교육의 목적(표 3) 그리고 피지컬 리터러시의 구성내용은 <표 4>와 같이 나타났다.

구체적으로 대학생을 위한 피지컬 리터러시의 정의는 “대학생의 피지컬 리터러시는 평생

표 3. 도출된 피지컬 리터러시 교육의 목적

주어	~(을) 하는데	술어
피지컬 리터러시 교육의 목적은	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 평생동안 몸을 움직이면서 얻는 즐거움과 자신감을 높이고, 다양한 상황에서 신체적으로 능동적 준비할 수 있는 교육</li> <li>• 운동의 즐거움과 자기효능감 향상시키기 위함</li> <li>• 건강과 웰빙의 기반을 마련하고 신체활동을 즐기는데</li> <li>• 습관형성을 위해 건강유지 방법을 익히는데</li> <li>• 평생체육으로서의 가치를 충분히 공감함으로써 생애주기에 맞춰 신체활동에 지속적으로 참여할 수 있는 기틀 마련해 주는 것</li> <li>• 건강유지와 평생체육을 위해 체계적이고 실질성 있는 교육제공</li> <li>• 건강한 삶을 위하여 체계적이고 실천적인 건강운동 프로그램 제공</li> <li>• 100세 시대, 건강한 삶을 위한 신체관리 및 종목별 기량향상이 아닌 건강유지를 위한 다양한 관리 및 이러한 관리를 위해 실천하는 방법 습득</li> </ul>	있다
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶▶ 건강한 삶을 살기 위해 지속가능한 체계적이고 실천적인 방식 체화</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 평생 건강하게 활동할 수 있는 신체활동에 대한 긍정적인 인식 양성</li> <li>• 실기 기능의 향상 위주보다 신체활동의 필요성과 스포츠활동의 부작용등 체육의 진정한 목적을 알리는데</li> <li>• 신체활동의 가치와 효과를 이해시키기 위한</li> <li>• 운동에 대한 인지적, 심리적, 행동적 지식에 대한 이해와 실천</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶▶ 신체활동에 대한 행동적, 심리적, 사회적 가치의 이해와 실천</li> </ul>	
<p>▶▶ 피지컬 리터러시 교육의 목적은 신체활동에 대한 가치를 이해하고 건강한 삶을 살기 위해 개인에게 적합한 신체활동에 지속적으로 참여할 수 있는 기틀을 마련하는데 있다.</p>		

표 4. 도출된 대학생의 피지컬 리터러시 구성요인

주어	~(으)로		술어
	중영역	소영역	
신체적	기초체력	근력, 심폐지구력, 유연성 등	구성되어 있다.
	움직임 기술	기초·기본·조작 움직임 등	
	신체 활용 능력	운동실행, 신체조절력 등	
	운동 실천력	지속참여, 운동루틴형성 등	
인지적	운동·건강 지식	스포츠과학기초, 건강유지 등	
	문제 해결 능력	목표설정, 효율적 운동탐색 등	
	이해와 인식	변화이해, 방해요소파악 등	
	평가 및 피드백	체력·효과분석, 피드백 등	
정서적	운동동기	내재적·외재적 동기 등	
	효능감	수행자신감, 자기효능감 등	
	운동정서조절	긍정태도, 스트레스관리 등	
	성취 및 즐거움	목표달성만족, 참여즐거움 등	
사회적	협력과 의사소통	상호존중, 의사소통 등	
	사회적 환경	운동참여기회, 소속감 등	
	실생활 적용	건강한 생활습관 실천 등	
	도전과 경쟁	공정경쟁, 도전의식고취 등	

도출되었다. 그리고 대학생을 위한 피지컬 리터러시 교육의 목적은 “피지컬 리터러시 교육의 목적은 신체활동에 대한 가치를 이해하고 건강한 삶을 살기 위해 개인에게 적합한 신체활동에 지속적으로 참여할 수 있는 기틀을 마련하는데 있다.”이다. 마지막으로 대학생을 위한 피지컬 리터러시에는 신체적·인지적·정서적·사회적 영역의 대영역으로 구성되고 신체적 영역은 기초체력, 움직임 기술, 신체 활용 능력, 운동 실천력의 중영역, 인지적 영역에는 운동·건강 지식, 문제 해결 능력, 이해와 인식, 평가 및 피드백, 정서적 영역은 동기, 효능감, 정서조절능력 그리고 성취·즐거움이며, 사회적 영역은 협력과 의사소통, 사회적 환경, 실생활 적용 그리고 도전과 경쟁의 중영역으로 구성되어 있고 각 중영역에 해당하는 소영역이 포함된다는 의견이 도출되었다.

2) 2차 델파이 검증결과

1차 델파이 주요내용을 토대로 동일하거나 유사한 항목을 제외한 후 2차 델파이기법을 활용한 조사를 실시하였으며, 2차 설문 응답률은 100%였다.

1차 델파이 분석을 통해 얻어진 내용을 토대

신체활동을 즐기며 건강한 삶을 살기 위해 신체활동의 가치를 이해하고 개인의 신체역량을 활용하여 개인에게 적합한 신체활동을 수행할 수 있는 신체적, 심리적, 사회적 능력을 말한다.”로

표 5. 피지컬 리터러시 구성요인의 2차 델파이 결과

하위 영역	Mean	SD	Median	긍정율(%)	IQR	1-CVI	CV	Kendall's W
기초체력	4.40	.51	4.00	100	1.00	.93	.12	.08
움직임 기술	4.20	.78	4.00	80	1.00	.80	.19	.08
신체 활용 능력	4.40	.51	4.00	100	1.00	.93	.12	.08
운동 실천력	4.53	.52	5.00	100	1.00	1.00	.11	.08
운동·건강 지식	4.40	.51	4.00	100	1.00	.93	.12	.08
문제 해결 능력	4.60	.51	5.00	100	1.00	1.00	.11	.08
이해와 인식	4.53	.52	5.00	100	1.00	1.00	.11	.08
평가 및 피드백	4.80	.41	5.00	100	.00	1.00	..09	.08
운동동기	4.40	.51	4.00	100	1.00	.93	.12	.08
효능감	4.40	.51	4.00	100	1.00	.93	.12	.08
정서조절능력	4.40	.51	4.00	100	1.00	.93	.12	.08
성취 및 즐거움	4.60	.51	5.00	100	1.00	1.00	.11	.08
협력과 의사소통	4.80	.41	5.00	100	.00	1.00	.09	.08
사회적 환경	4.20	.78	4.00	80	1.00	.80	.19	.08
실생활 적용	4.53	.52	5.00	100	1.00	1.00	.11	.08
도전과 경쟁	4.80	.41	5.00	100	.00	1.00	.09	.08

표 6. 대학의 건강운동 교양교육 방향성에 대한 의견

범주	세부주제	핵심내용	응답반응			대표 응답 내용
			교수	학생	빈도(%)	
기초기반융합	종목 다양화	다양한 종목 / 학습	1	3	4(6.45)	흥미, 유행을 반영한 다양한 종목 개설이 필요해요.
		기초종목+인기종목	5	1	6(9.68)	육상이 마라톤, 점핑운동으로 확대되면 좋을 것 같아요.
	실기와 이론 통합	이론+실기 수업구성	4	3	7(11.29)	기본개념이나 원리를 함께 배워야 해요.
		실천중심통합교육	1	2	3(4.84)	지식과 실습이 연결된 수업
	가치중심 교육	신체활동 경험, 가치	3	3	6(9.67)	기능중심의 교육보다 신체활동의 가치교육이 필요합니다.
		피지컬 리터러시 고려 교육	2	2	4(6.45)	피지컬 리터러시에서 요구하는 요소들을 면밀히 파악할 필요가 있겠습니다.
심리적건강기반	참여유도 / 동기부여	흥미유발	3	4	7(11.29)	수업이 재미있고 부담이 적으면 더 참여하게 돼요.
		자발성	2	2	4(6.45)	흥미와 자기동기가 생기면 운동을 꾸준히 하게 돼요.
		습관형성	4	4	6(9.67)	규칙적인 운동 습관에 초점을 맞추어야한다고 생각한다.
		맞춤형 수업설계	1	2	3(4.84)	실력이나 흥미를 고려하여 수업을 설계해 주면 더 좋을 것 같아요.
정신건강 / 심리안정		스트레스 해소	1	1	2(3.2)	운동이 마음의 안정을 주는 걸 느꼈어요.
		명상	1	1	1(1.6)	정신적 회복을 위한 명상이나 심신 이완 중심 수업도 필요해요
사회환경연계	기술활용	웨어러블, 앱 활용	2	2	2(3.2)	실용적인 내용을 배웠으면..
		피드백 기술	1	1	1(1.6)	기록, 피드백 받는 습관을 기를 수 있으면 좋겠어요.
	정책적 지원	수업 및 평가 고려	1	1	1(1.6)	절대평가나 유연한 평가방식
		경험 공유 환경	2	2	2(3.2)	경험을 공유하고 협동하는 환경을 조성하여 사회적 관계를 강화
		시설지원 및 수업연계활동	2	3	5(8.05)	최소한 교양체육 수강자는 운동을 지속할 수 있도록 프로그램이 제공되어야 한다.

로 수렴된 대학생의 피지컬 리터러시의 정의에 대한 동의 정도의 평균은 4.2(±.775)이며, 긍정율은 86.67%이다. 또 피지컬 리터러시 정의에 포함되어야 할 중요한 키워드는 전체 수집된 51개 중 신체/운동능력(11건, 21.57%), 신체활동가치(9건, 17.65%), 운동 실천/지속 (8건, 15.69%), 평생신체활동(4건, 7.84%), 건강한 삶 추구(3건, 5.88%) 외에 자신감, 심리/정서 능력, 사회성, 내적동기 등이 제시되었다.

또 1차 델파이 분석을 통해 얻어진 내용을 토대로 수렴된 대학생의 피지컬 리터러시 교육 목적에 대한 동의 정도 평균은 4.2(±.775)이며, 긍정율은 86.67%이다. 또 피지컬 리터러시 교육 목적에 포함되어야 할 중요한 키워드는 전체 수집된 43개 중 신체활동가치(16건, 43.24%), 긍정적 경험(3건, 8.11%), 신체활동습관·건강한

삶·체화·평생신체활동(각 2건, 5.41%) 외에 신체활동실천 능력, 신체활동, 토대마련 등이 제시되었다.

대학생의 피지컬 리터러시 교육의 구성요인 분류에 대해 신체적·인지적·정서적·사회적 영역으로 분류한 것에 대한 동의 정도 평균은 4.6(±.507)이며, 긍정율은 100%이다. 구성요인의 세부내용은 <표 5>와 같다. 피지컬 리터러시 교육의 구성요인에서 중요한 키워드는 전체 56개 중 신체/운동능력(12건, 21.4%)이 가장 중요 키워드로 제시되었으며, 운동/건강지식(8건, 14.3%), 운동실천력(6건, 10.7%), 정서조절능력(6건, 10.7%), 긍정적 경험(6건, 10.7%), 동기(4건, 7.1%) 순으로 나타났고, 그 외에도 실생활 적용, 협력 및 사회성, 비판적 사고 등의 키워드가 나타났다.

표 7. 대학생의 피지컬 리터러시 증진을 위한 필요요소에 대한 의견

상위주제	핵심내용	응답반응			대표 응답 내용
		교수	학생	빈도 (%)	
신체활동 기회 확대 교과	신체활동기회확대	3	5	8 (16)	신체활동을 할 수 있는 기회가 강의에서 마련되면 좋겠어요
	다양화/선택권 확대	4	3	7 (14)	다양한 교과가 교양체육교과에 개설되어야 합니다
	평가 제도 유연화	2	1	3 (6)	절대평가로 학점평가하면 부담없이 참여할 수 있을 것 같아요.
피지컬리터러시 교육	피지컬리터러시 이해	2	2	4 (8)	피지컬 리터러시 개념이해 필요성에 대한 교육이 있어야 해요
	건강지식/통합교육	2	4	6 (12)	종합적인 교육 내용이 포함되면 좋겠어요
자기주도성 수업설계	효능감 증진	1	1	2 (4)	자기효능감을 느낄 수 있도록 지도할 필요가 있습니다
	습관형성		1	1 (2)	운동습관을 형성할 수 있도록 도와주어야 한다
	동기부여	1	2	3 (6)	신체활동에 대한 흥미와 동기 유발이 중요
사회·환경적 환경 개선	동아리, 캠페인 참여	3	4	7 (14)	학내 동아리 활동의 전문적인 지원, 캠페인이나 챌린지 이용
	교내 정책 변화	3	3	6 (12)	필수 과목화하면 좋을 것 같아요
	교내 체육시설개선	1	2	3 (6)	부담없이 참여할 수 있는 시설과 환경이 개선되어야 합니다

합의수준을 확인하기 위해 산출된 IQR은 대부분의 항목에서 1이하로 나타나 응답의 수렴도가 확보되었으며, 평가 및 피드백, 협력과 의사소통, 도전과 경쟁은 IQR이 0.00으로 전문가들의 의견이 완전히 일치하였다. 또한 변동계수(CV)는 모든 항목에서 1.30이하로 안정된 분산범위를 보였으며, I-CVI는 대부분 1.00~0.80으로 0.78를 상회하여 충분한 합의 수준에 도달함을 확인할 수 있었다. 다만 켄달의 일치계수는 0.08로 낮게 나타났는데, 이는 대부분의 항목에 대한 점수가 4~5점으로 집중되어 항목 간 순위 변별력이 낮았기 때문이라 해석된다.

그러나 IQR, CV, I-CVI 기준을 모두 충족하였으므로 결과적으로 전문가 합의는 확보되었다고 판단하였다.

2차 델파이 분석 결과를 통하여 전문가회의

를 거쳐 최종적으로 “대학생의 피지컬 리터러시는 평생 건강한 삶을 추구하고자 신체활동의 가치를 이해하고 개인의 신체 역량을 활용하여 개인에게 적합한 신체활동을 자기주도적이고 지속적으로 실천할 수 있는 신체적·심리적·사회환경적 능력이다.”라고 정의하였다. 또 피지컬 리터러시 교육 목적은 “신체활동에 대한 가치를 이해하고 습득하여 건강한 삶을 위해 자기에게 적합한 신체활동을 주도적으로 선택하여 지속 실천할 수 있는 토대를 마련하는 데 있다.”로 나타났다.

그리고 피지컬 리터러시의 구성요인은 크게 신체적 영역, 인지적 영역, 정서적 영역 그리고 사회·환경적 영역으로 구분하였다. 신체적 영역은 기초체력(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 협응력), 움직임 기술(비이동·이동·조작 움직임

임), 신체활용능력(운동실행, 신체조절력, 기능적 움직임), 운동 실천력(지속참여, 운동루틴형성, 생활 속 실천)이다. 인지적 영역은 운동과 건강지식(운동원리, 건강과 웰빙 개념, 스포츠과학 기초, 스포츠와 운동 구분), 문제 해결 능력(목표설정, 운동계획수립, 효율적 운동법 탐색), 이해와 인식(신체 변화 이해, 위험 요소 파악) 그리고 평가 및 피드백(기초체력평가, 운동 효과 분석, 목표 기반 피드백)으로 구성되었다. 정서적 영역은 운동동기(내재적·외재적·무 동기), 효능감(운동 수행 자신감, 신체적 자기효능감), 운동정서 조절 능력(운동 중 스트레스 관리, 긍정적 태도, 권태극복능력), 성취 및 즐거움(목표 달성 만족 및 성취, 운동 참여 즐거움)으로 구성되었다. 마지막으로 사회·환경적 영역은 협력과 의사소통(팀워크, 운동 중 의사소통, 상호존중), 사회적 환경(운동 참여 기회, 커뮤니티 소속감, 가족·친구와 운동, 운동참여기회 탐색 능력), 생활 적용(건강한 생활습관 실천) 그리고 도전과 경쟁(스포츠맨십, 공정한 경쟁, 도전 의식 고취)으로 구성된다고 의견이 수렴되었다.

### 3. 연구 3의 결과

#### 1) 대학생의 피지컬 리터러시 증진을 위한 대학의 건강운동 교양교육의 방향성

대학생의 피지컬 리터러시 증진을 위한 대학의 건강운동 교양교육은 어떠한 방향으로 나아가야 할 것인가에 대한 질문에 교수진과 대학생들은 다양한 의견을 제시하였다. 수집된 자료를 토대로 건강운동 교양교육의 방향성을 도출하고, 의미단위 분석을 통해 세부 주제를 도출한 뒤, 이를 세 개의 상위 범주로 통합하였다. 그 결과, 총 62건의 의견이 나타났으며, 그 내용은 ‘기초 기반 융합’, ‘심리적 건강 기반’, ‘사회·환경 연계’로 범주화되었다(표 6).

구체적으로 기초기반 융합 범주는 총 30건(48.4%)으로, 가장 높은 응답비율을 보였다. 이

범주에서는 종목 다양화, 실기와 이론 통합, 체육 교육이 세부 주제로 도출되었다. “체조는 에어로빅이나 댄스로 전환할 수 있어요”, “기초 지식과 실습이 연결돼야 해요” 등의 의견이 나왔고, 특히 종목의 다양화에 대한 필요성은 교수진과 학생 모두 공감함을 보여준다.

두번째로 제시된 심리적 건강 기반은 총 21건(33.9%)으로 참여유도 및 동기부여와 정신건강 및 심리안정이라는 세부주제가 포함되었으며, 참여유도 및 동기부여는 세부주제 중에서 가장 언급이 많이 되었던 내용으로 정서적 회복력과 동기 부여 능력을 통한 지속적인 신체활동 실천의 내용이 포함되어 있다. “흥미와 자기 동기가 생기면 운동을 꾸준히 하게 돼요”, “운동이 마음의 안정을 주는 걸 느꼈어요” 등의 진술은 운동이 단순한 신체 활동을 넘어서, 정서적 안정과 자아조절 능력 함양에도 기여함을 보여준다.

마지막으로 사회·환경 연계 범주는 11건(17.7%)으로, 기술활용과 정책적 지원이 세부 주제로 도출되었다. 건강활동이 개인을 넘어 사회적·디지털 환경과 연결되어야 함을 반영한 통합 범주이다. 정책적 제도 개선, 평가 방식의 유연성, 체육시설 활용의 접근성, 그리고 웨어러블, 건강 앱, 디지털 피드백 기술의 실용적 활용법에 대한 교육적 요구가 도출되었다. 예를 들어, “학교에서 체육 시설을 더 적극적으로 홍보해야 해요”, “기록하고 피드백 받는 습관을 기르고 싶어요” 등은 신체활동 실천을 지속적으로 지원하는 외부적 인프라와 도구의 중요성을 드러낸다.

#### 2) 대학생의 피지컬 리터러시 증진을 위한 필요 요인

본 연구에서 대학생의 피지컬 리터러시 증진을 위해 필요요인이 무엇인지 확인하기 위해 교수와 학생의 응답을 분석하였다. 분석 결과, 발화된 내용은 50개가 있었으며, 이는 총 5개의 상위 주제로 도출되었고, 그에 따른 하위 주제와 응답 비율은 <표 7>과 같다.

첫째, ‘신체활동 기회 확대 교과’ 영역에서는 총 46%의 응답이 집중되었다. 이 범주는 ‘신체활동 기회 확대’(16%), ‘다양화/선택권 확대’(14%), ‘평가 제도 유연화’(6%)로 구성되며, 실천 중심 수업 설계에 대한 수요가 강하게 드러났다. 예를 들어, “신체활동을 할 수 있는 기회가 강의에서 마련되면 좋겠다”, “다양한 교과가 교양체육교과에 개설되어야 한다”는 응답이 대표적이다. 둘째, ‘피지컬 리터러시 교육’ 영역은 전체 응답의 20%를 차지하며, ‘개념 이해’(8%)와 ‘건강지식/통합교육’(12%)으로 구성되었다. “피지컬 리터러시 개념의 필요성에 대한 교육이 있어야 한다”, “종합적인 건강지식이 포함되면 좋겠다”는 응답이 이를 뒷받침한다.

셋째, ‘자기주도성 수업설계’ 범주에서는 ‘효능감 증진’(6%), ‘습관형성’(4%), ‘동기부여’(6%)가 확인되었으며, 이는 전체의 16%를 차지하였다. 이는 신체활동을 스스로 지속할 수 있는 내적 기반 형성의 필요성을 보여준다. 대표적으로 “자기 효능감을 느낄 수 있도록 지도해야 한다”, “신체활동에 대한 흥미와 동기 유발이 중요하다”는 응답이 제시되었다.

넷째, ‘사회·환경적 환경 개선’에 대한 응답도 18%로 나타났다. 이 범주에는 ‘동아리 및 캠페인 참여’(14%), ‘정책 변화’(2%), ‘체육시설 개선’(2%)이 포함된다. “학교 동아리 활동의 전폭적인 지원”, “참여할 수 있는 시설과 환경 개선”의 필요성을 강조하는 의견이 다수 확인되었다.

#### IV. 논의

본 연구는 대학생의 피지컬 리터러시 함양을 위한 교양체육 교육의 운영 실태를 분석하고, 피지컬 리터러시 교육의 정의, 목적, 구성요인 및 향후 교육 방향을 도출하고자 하였다. 그 결과는 대학 교양체육의 실천 구조와 내용적 한계, 피지컬 리터러시에 대한 대학생의 특수성, 그리고 교

양체육의 교육적 기능에 대한 재정립 필요성이 제시되었다. 이러한 연구 결과를 토대로 선행연구와 비교하여 그 내용을 논의하고자 한다.

우선, 국내 대학의 건강 및 운동관련 교양체육은 일부 실기 종목에 집중되어 교과가 개설되며, 실기 중심의 교육 방식이 이론에 비해 두드러지게 높은 것으로 나타났다. 이는 피지컬 리터러시 교육에서 중요하게 권고되는 다양한 신체활동 경험의 기회 제공과는 상당한 간극을 보인다. 그러나 한국 대학의 체육 시설의 미비나 낙후, 전문 교수자의 부족 및 확보 어려움, 그리고 대규모 수업 운영의 편의성 추구 등 교양체육이 안고 있는 구조적 요인을 고려한다면 이러한 결과는 일정 부분 불가피한 측면도 있다고 판단된다. 더불어, 입시 중심의 중등교육을 거친 학생들이 대학에 진학하면서 이미 제한된 신체활동 경험이 축적된 상태라는 점도 실기 과목 편중 현상을 강화하는 사회문화적 배경이 생각된다.

Whitehead(2010)는 피지컬 리터러시는 운동의 다양한 경험과 개인 맞춤형 참여를 필수 전제로 하였으며, SHAPE America(2014)의 국가체육 기준에서도 모든 연령과 발달 수준에 적합한 통합적 체육 교육의 중요성이 강조되어 왔다. 그러나 본 연구에서 확인된 국내 대학의 건강 및 운동관련 교양체육의 실태는 학생에게 제공되는 수업 내용의 다양성이 부족하고, 그로 인해 학생들의 선택권이 제한되며 자기결정권과 학습 흥미가 약화될 수 있음을 보여준다. 이러한 구조적·제도적 요인은 피지컬 리터러시의 핵심 역량인 자기주도적 신체활동 능력의 발달을 저해하는 방해요인으로 작용할 수 있으며, 결과적으로 신체활동의 지속성 약화, 흥미의 이탈, 수동적 참여로 이어져 대학생의 내적 동기형성과 몰입을 방해하게 된다(Chen, 2018; Ennis, 2015; Robinson et al., 2018). 따라서 특정 종목 위주의 수업 운영은 학생의 운동 선호도, 신체적 특성, 사회문화적 배경의 다양성을 충분히 고려하지 못한 결과이며, 향후 교과 편

성 시 학습자 요구와 발달단계를 반영한 균형 있는 접근이 필요하며, 더 나아가 대학내에서도 대학의 중요한 구성원인 대학생의 건강을 위해 제도적 지원을 고려할 필요가 있다.

둘째, 본 연구를 통해 도출된 피지컬 리터러시의 정의, 목적 그리고 구성요인은 후기청소년기에서 성인기로 넘어가는 대학생이라는 발달 단계가 반영되어 정교화된 개념을 보여주었다. 기존 연구에서는 주로 아동·청소년을 중심으로 기초운동능력, 운동지식, 협응력 등의 요소를 중심으로 정의를 구성해왔으나(Cairney et al., 2019; Kirk, 2010), 그외 성인 초기 학습자에 대한 피지컬 리터러시와 연결된 연구는 상대적으로 미흡하였다. 그에 비해 본 연구에서는 대학생의 자기주도적 실천력, 내적 동기, 사회적 연계성, 정서조절 역량 등을 포함하여 피지컬 리터러시를 신체적 개념보다 총체적인 발달 개념으로 확장됨을 확인하였다. 이는 Allen et al.(2017)의 연구에서 성인기의 피지컬 리터러시는 단순한 신체 능력 함양을 넘어, 자기 정체성 발달, 사회적 관계 형성, 정서적 웰빙을 함께 고려해야 한다는 주장을 지지하는 결과라 할 수 있다. 다시말해, 대학생 시기는 학문적 성취뿐 아니라 자율성 확립과 정체성 형성이 중요한 시기이므로, 신체활동을 통한 자기주도적 경험과 사회적 연계성의 강조는 발달적 요구에 부합하는 결과라 해석될 수 있다.

더불어 대학생 시기는 사회적 독립성과 자기 건강 관리 능력이 형성되는 과도기로, 신체활동을 통해 자기 효능감과 건강 습관을 체계화하는데 중요한 전환점이다(Huang & Malina, 2010). 이러한 맥락에서 볼 때, 대학 교양체육은 단편적인 기술 습득이 아닌, 삶 전반에 영향을 미칠 수 있는 자기이해와 실천력을 함께 함양할 수 있도록 구성되어야 할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 피지컬 리터러시 함양을 위한 교양체육의 교육 방향으로 ‘기초 기반 융합’, ‘심리적 건강 기반’, ‘사회·환경 연계’의 세

축이 도출되었다. 이는 단순한 운동 기능 습득 중심의 교육을 넘어, 이론적 이해와 실기 통합, 자발적 참여 유도, 심리정서적 지원, 사회적 관계 촉진 등을 아우르는 생태학적 접근(ecological approach)의 필요성을 강조하게 한다. 이러한 구성은 피지컬 리터러시가 단순한 개인의 신체 능력 발달이 아닌, 사회적 맥락과 연계된 건강 행동 형성이라는 점을 반영한다고 생각된다. 이는 Lundvall(2015)이 주장한 ‘삶의 질 향상을 위한 피지컬 리터러시 접근’ 및 Chen et al.(2014)이 제시한 ‘체육의 전인적 가치 강조’와도 맥을 같이 하는데, 궁극적으로 체육 수업이 학습자에게 주체적인 삶을 영위할 수 있는 기반을 제공해야 함을 시사한다.

특히 코로나19 팬데믹 이후 대학생들의 심리적 회복력, 사회적 관계 단절, 스트레스 관리, 정서적 안정에 대한 수요가 증가하면서, 건강 및 운동관련 교양체육은 신체 건강 뿐 아니라 심리 건강 강화의 역할을 동시에 수행해야 한다는 점에서 그 교육적 기능이 확장되어야 한다. 실제로 이호성과 박철홍(2024)의 연구에서는 교양체육 수업 참여가 대학생의 스트레스 감소와 정서적 안정을 유도함을 보고하였고, 김성현 외(2021)의 연구에서도 체육 수업 내 몰입 경험이 운동 지속의도에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 보고하였다.

넷째, 개방형 설문을 통해 수집된 응답에서는 수업 자율성 보장, 실생활 적용 가능성 강화, 피드백 체계의 도입, 협력 기반 학습 환경의 필요성이 강하게 제기되었다. 이는 단지 피지컬 리터러시가 신체 기능에 국한된 개념이 아니라, 정서적·사회적·문화적 차원까지 확장되는 총체적 학습 경험임을 다시 확인시켜 준다. 그리고 이는 대학생들이 학습에서 자율성과 실용성을 강하게 요구하는 세대적 특성과도 관련된다. 기존 교양체육이 일방적·종목 중심으로 운영되어 온 점이 학생들의 요구와 괴리를 만들어, 자율성 보장과 실생활 적용, 피드백 체계 구축에 대

한 요구로 이어진 것으로 볼 수 있다. 특히 학생이 신체활동의 의미를 스스로 내면화하고, 다양한 맥락에서 자기 주도적으로 신체활동을 선택·실천할 수 있는 역량을 기르는 것이 중요하다(Barnett et al., 2019; Dudley, 2015). 피지컬 리터러시는 능동적 신체활동의 실행뿐 아니라, 자기이해, 관계 형성, 환경과의 상호작용 속에서 신체활동의 가치를 판단하고 조절할 수 있는 인지적·정서적 발달을 동반해야 할 것이다.

## V. 결론

본 연구를 통해 국내 대학 교양체육은 특정 종목에 편중되어 있으며, 실기 중심으로 운영되고 있음이 확인되었다. 또한, 대학생의 발달 특성을 반영한 피지컬 리터러시 정의와 구성요인이 도출되었고, 교육의 방향으로는 ‘기초 기반 융합’, ‘심리적 건강 기반’, ‘사회·환경 연계’의 필요성이 강조되었다.

이러한 결과는 교양체육이 단순한 운동 참여 기회를 제공하는 수준을 넘어, 대학생의 전인적 성장과 평생 신체활동 역량 형성을 위한 핵심 교육 기반이 되어야 함을 시사한다. 특히 피지컬 리터러시 기반의 교양체육 교육은 학생의 신체적, 정서적, 사회적 역량을 통합적으로 지원할 수 있는 교육적 장치로 기능할 수 있음을 보여준다.

그러나 본 연구는 다음과 같은 제한점을 가진다. 첫째, 참여한 학생 수가 제한적이며, 성별, 연령, 전공 등 다양한 배경을 충분히 반영하지 못하여 대학생의 다양한 수요와 경험을 포괄적으로 탐색하는 데에는 제약이 있었다. 둘째, 피지컬 리터러시 개념은 Whitehead (2010)를 중심으로 한 서구 이론에 기반하고 있으나, 한국 대학생의 학습문화 및 교양체육 환경과의 문화적 정합성을 충분히 고려하지 못하였다. 셋째, 도출된 교육 방향은 개념적 수준에 머물러, 실

제 수업에서 이를 어떻게 구현할 수 있는지에 대한 구체적인 교수학습 전략이나 실천 사례 제시는 미흡하였다.

이에 따라 향후 연구에서는 다음과 같은 실천적 제언이 필요하다. 첫째, 다양한 특성을 지닌 대학생을 대상으로 정량적 조사를 확대하고, 그 요구와 반응을 보다 체계적으로 파악할 필요가 있다. 둘째, 한국 대학의 교육 현실에 적합한 피지컬 리터러시 개념의 현지화와 이론적 재구성이 지속적으로 이루어져야 한다. 셋째, 본 연구에서 제시한 교육 방향을 토대로 실제 수업에 적용 가능한 교수모형, 교수자 가이드라인, 실행 사례 등 실천적 연구가 병행되어야 한다.

결론적으로, 대학생의 피지컬 리터러시는 건강하고 주도적인 삶을 위한 핵심 역량으로 정립되어야 하며, 교양체육 교육은 이를 실현하는데 있어 실천 가능하고 체계적인 전략을 갖춘 교육 기반으로 자리매김해야 한다. 본 연구는 그 출발점으로서 기초자료를 제공한 것으로, 향후 이론과 실재를 연결하는 심화된 연구가 지속되기를 기대한다.

## 참고문헌

- 교육부(2015). 2015 체육과 교육과정. 교육부.
- 교육부(2022). 2022 체육과 교육과정. 교육부.
- 김성현, 김기홍, & 이지은(2021). 대학생의 체육 수업 몰입 경험과 운동 지속의도 간의 관계: 심리적 기본욕구 만족의 매개효과. *한국체육학회지*, 60(2), 205-218. <https://doi.org/10.23949/kjpe.2021.03.60.2.15>
- 박인경, 김영호(2019). 대학생의 운동지식과 건강위험지각이 신체활동에 미치는 영향. *한국스포츠학회*, 17(2), 163-177.
- 신기철(2021). 피지컬 리터러시(physical literacy)의 개념 정립 과정에 대한 고찰. *미래융합교육*, 1(1), 1-15.

- 신기철(2024). 2022 개정 교육과 교육과정에 따른 초등 체육교육의 패러다임 전환: 기본 움직임 기술(FMS) 기반 초등체육에 관한 이해와 쟁점. *한국초등체육학회지*, 30(3), 65-83.
- 안현상 외(2006). *여가생활과 스포츠*. 서울: 건국대학교출판부. p26-28.
- 윤상용(2024). 대학생이 지각하는 교양체육수업에 대한 기대가치지각, 수업흥미, 수업만족 및 과제지속행동, 운동지속의 구조적 관계. *골프연구*, 18(Special), 27-38.
- 이경주(2021). 대학 교양 체육수업에서 학생들의 그릿 (Grit) 이 목표몰입과 수업참여에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 30(1), 627-642
- 이영국(2023). 언어학과 현상학의 관점에서 본 '피지컬 리터러시' 어휘 구조의 배경과 의미 탐색. *한국초등체육학회지*, 29(3), 93-108.
- 이호성, 박철홍(2024). 교양체육 수강 대학생의 생활스트레스가 학업성취에 미치는 영향. *한국체육무용과학회*, 4(3), 77-88.
- 조혜원, 김형남(2024). 위드클라우드를 활용한 국내 무용교육프로그램 분석 연구. *한국무용학회지*, 24(1), 101-109.
- 최의창(2018). *스포츠 리터러시*. 서울: 레인보우북스, p112-131.
- 한소원(2020). *변화하는 뇌*. 서울: 바다출판사, p195-208.
- Allen, K. A., Vella-Brodrick, D. A., & Waters, L. (2017). Thriving students: A research-based framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 7(3), 1-13. <https://doi.org/10.5502/ijw.v7i3.534>
- Barnett, L. M., Dudley, D. A., Telford, R. D., & Lubans, D. R. (2019). Guidelines for the selection of physical literacy measures in physical education in Australia. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 119-125. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0222>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M. Y. W., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity, and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371-383. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0867-3>
- Chen, A. (2018). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 7(2), 133-135. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.03.002>
- Chen, W., Mason, S. A., Hypnar, A. J., Zalmout, S., & Hammond-Bennett, A. (2014). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMJ Public Health*, 14, 1110. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1110>
- Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, 72(5), 236-260. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-6134>
- Ennis, C. D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.001>
- Huang, Y.-C., & Malina, R. M. (2010). Physical activity and health-related physical fitness in Taiwanese adolescents. *Journal of Physiological Anthropology*, 29(2), 59-64. <https://doi.org/10.2114/jpa.2.29.59>
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education - A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113-118. <https://doi.org/>

10.1016/ j.jshs.2015.02.001

- Miles, L. K., Nind, L. K., & Macrae, C. N. (2010).  
Moving through time. *Psychological Science*, 21(2), 222 - 223. <https://doi.org/10.1177/0956797609359333>
- Robinson, D. B., Randall, L., & Barrett, J. (2018).  
Physical literacy (mis) understandings: What do leading physical education teachers know about physical literacy? *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 288-298. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0103>
- Society of Health and Physical Educators. (2014).  
*National standards & grade-level outcomes for K-12 physical education*. Human Kinetics. <https://www.shapeamerica.org/standards/pe/upload/National-Standards-Flyer.pdf> National Physical Education Standards
- Whitehead, M. E. (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. London Routledge.