



단위학교 내 중등학생 신체활동 참여 영향 요인 탐색*

이태성¹, 박제훈², 윤기준³

《 요 약 》

본 연구의 목적은 단위학교 맥락에서 중등학생의 신체활동 참여에 영향을 미치는 요인을 종합적으로 이해하는 데 있다. 이를 위해 교사와 학생을 대상으로 심층면담과 포커스그룹을 수행하였으며, 수집된 자료는 귀납적 범주 분석 기법으로 분석하였다. 주요 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 교사의 수업 설계 능력 및 열정과 같은 미시적 요인이 중등학생의 신체활동 참여에 영향을 미쳤다. 둘째, 단위학교에서 보유하고 있는 체육시설 및 용기기와 학내 생활규정이 주요 중간 요인으로 도출되었다. 셋째, 또래 문화 및 학업 우선시 문화와 같은 거시적 요인이 학생의 신체활동 참여 수준에 영향을 미쳤다. 논의에서는 세 가지 요인의 상호작용 방식과 단위학교가 수행하는 신체활동 참여 촉진 및 저해에 대한 완충 역할을 검토하였다.

주제어 : 청소년, 건강, 건강교육, 체력증진

I. 서론

청소년에 대한 양질의 신체활동 제공은 오랜 기간 강조되었다. 지난 20년(1996~2016) 동안 발표된 청소년 신체활동 관련 연구물의 결과를 종합한 손나래와 서상훈(2017)의 체계적 문헌 분석 연구에 따르면 청소년의 신체활동 참여가 신체건강 증진, 체력 향상, 행복감 인식 수준

* 이 논문은 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 인문사회분야 신진연구자지원사업의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2021S1A5A8061239).

1. 안양부흥중학교 체육교사, master23wind@gmail.com (주저자)
2. 천왕중학교 체육교사, bakjehun@gmail.com (공동저자)
3. 인천대학교 교수, k.yoon@inu.ac.kr (교신저자)

증가, 수면의 질 향상 등에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 국외에서 발표된 메타분석 연구 역시 마찬가지다. Waston et al. (2017)은 관련된 39개 논문의 종합적 분석을 통해 적절한 교실 기반 신체활동 제공이 학생의 학업성취도 향상에 효과적이라는 점을 도출했다. 이 외에도 신체활동 참여가 초등학생의 긍정적 정서 형성에 효과적인 점을 고려하면(박장호, 이강순, 2018) 청소년 신체활동의 중요성은 아무리 강조해도 지나침이 없다.

우리나라 청소년의 신체활동 참여 수준은 어떨까? 다행인 점은 최근 들어 청소년의 신체활동량이 증가한 것으로 나타났다. 2023년 청소년 건강행태조사(교육부, 2024)에 따르면 '주 5일 이상 일일 60분 이상 신체활동'¹⁾ 실천율이 남녀학생 각각 24.6%와 9.2%로 나타났는데 이는 2022년과 비교해서 각각 1.2%와 0.4% 증가한 수치다. 문제는 이 수치가 여전히 매우 낮은 수준이라는 데 있다. 결과적으로 3/4에 해당하는 남학생과 90%에 달하는 여학생은 충분한 신체활동에 참여하지 않고 있다. 이 수치를 고등학생으로 제한하면 남학생과 여학생의 비율은 각각 19.8%와 6.6%로 감소한다. 이상의 내용을 반영하면 양질의 신체활동 제공은 지속적으로 추진되어야 할 핵심과제라고 할 수 있다.

단위학교에서의 충분한 신체활동 제공은 학생 신체활동 참여 수준을 극대화한다는 측면에서 매우 중요한 과제라고 할 수 있다(Grao-Cruces et al., 2019). 초·중등학생이 많은 시간을 학교에서 보내는 점, 동영상 콘텐츠 시청(87.5%) 또는 인터넷 검색(59.8%)에 비해 매우 낮은 수준의 스포츠 참여(13.8%) 경향(여성가족부, 2024), 충분하지 않은 지역의 스포츠 관련 인적·물적 인프라 현황(윤기준, 이창현, 2019) 등을 종합적으로 고려하면 더욱 그렇다. 오랜 기간 전국적으로 단위학교 기반의 7560+(일주일에 5회 60분 이상 신체활동 참여) 선도학교를 운영하고 있는 점 역시 같은 맥락으로 이해할 수 있다(백승수, 이기대, 2021).

그동안 발표된 학교 기반 신체활동 관련 선행 연구는 다음과 같이 구분할 수 있다. 첫째, 학교 기반 신체활동의 현황 파악 및 방향성 제시이다. 이와 같은 연구는 주로 (단위)학교에서 신체활동 제공이 부족한 이유를 관계자의 관점에서 탐색하거나(곽은영, 박재정, 2022) 코로나19와 같은 환경 변화에 효과적으로 대응하기 위한 학교기반 건강교육의 방향성을 탐색하는 형태(이규일, 2021)로 수행되었다. 둘째, 신체활동 기반 프로그램 개발 및 적용을 통한 효과 검증이다. 프로그램의 유형으로는 신체활동 놀이(이재성, 김재운, 2019)에서부터 SPARK(Sports, Play and Active Recreation for Kids)(이규일, 2014) 또는 CSPAP(Comprehensive School Physical Activity Promotion)(이진형, 백준형, 윤기준, 2024)와 같이 북미에서 제안된 이론 또는 모형에

1) 세계보건기구(World Health Organization: WHO)에서 권고하는 청소년 신체활동 지침은 매일 1시간 이상의 '중·고강도 신체활동'(moderate vigorous physical activity)이다. 결과적으로 해당 조사에서 수집한 내용은 WHO에서 권고하는 신체활동의 양과 질 측면 모두에 미치지 못하는 것이다.

기반한 것까지 그 스펙트럼이 매우 넓다고 할 수 있다. 이 외에도 간헐적으로 단위학교 내 신체활동 극대화를 위한 공간 구성 방향 설정(홍석호, 김상태, 2020), 학교 내 신체활동 환경 평가지표 개발(김혜진, 김철현, 2013), 특정 학교급 또는 학년군의 신체활동 관련 인식, 운영 모습, 요인 등을 종합적으로 분석하는 연구(장경환, 박규빈, 2023)가 발표되었다.

이상의 연구는 단위학교 내 신체활동의 현황, 효과, 개선 방안 등을 도출하는 데 크게 기여했다. 그럼에도 단위학교에서 학생의 신체활동 참여를 촉진하고 저해하는 요인을 종합적으로 살펴보고자 하는 노력은 충분했다고 평가하기 힘들다. 단위학교에서의 신체활동 제공 및 학생의 참여는 국가수준 체육과 교육과정 또는 학교체육 정책과 같은 거시적 환경에서부터 개별 학생의 심리적 특성과 같은 다양한 변수에 의해 달라진다는 점에서도 중요하다. 같은 의미에서 실내체육관 보유 여부, 운동장 표면, 교복 및 체육복 관련 규칙 등과 같은 단위학교 차원의 요인 역시 중요하다. 복잡다단하기 때문에 입체적인 이해가 필요하다.

물론 학생의 신체활동 참여를 촉진하거나 저해하는 요인을 탐색하는 연구도 간헐적으로 발표되었다. 그러나 여자고등학교로 한정했다는 점(이창섭, 남상우, 여정권, 2013)과 시설(예: 운동장 면적 또는 실내체육관 보유 여부)과 학생의 보행 수의 상관관계 분석이라는 제한된 영역만 탐색되었다는 점(조성준, 김혜진, 2013)에서는 그 한계점이 뚜렷하다고 할 수 있다. 학생건강체력평가(PAPS) 제도가 오히려 체육수업 기반 건강교육 설계 및 실천에 부정적인 영향을 미친다는 결과는 연구 수행 과정에서 우연히 도출된 하나의 요인이다(고영진, 윤기준, 2022). 달리 말하면 선행 연구는 학생 신체활동 촉진 및 저해에 영향을 미치는 요인을 특정 관점에서만 탐색했다고 할 수 있다. 초·중등학교에서 학생의 신체활동에 영향을 미치는 요인을 종합적으로 이해하는 데 여전히 어려움을 겪고 있다.

이에 본 연구의 목적은 단위학교 맥락에서 중등학생의 신체활동 참여에 영향을 미치는 요인을 입체적으로 탐색하는 데 있다. 본 연구를 통해 도출되는 결과는 중등학생 신체활동 참여를 촉진하는 ‘단위학교 신체활동 정책(school physical activity policy)’²⁾을 개발하는 데 활용될 수 있다.

2) 이 표현은 Biddle et al. (2011)이 발표한 청소년의 신체활동 증진 관련 체계적 문헌분석에서 환경적(environmental) 요인 중 하나로 제시한 school physical activity policy에서 차용했다. 원저인 Ferreira et al. (2007)은 school physical activity-related policy로 제시했으나 연구진은 ‘단위학교’라는 용어 안에 ‘관련된(related)’이라는 의미가 내포되어 있다고 판단하여 ‘관련’을 생략하였다. 본 연구를 통해 도출된 결과의 시사점 및 활용방안의 초점을 단위학교에 집중하는 이유는 생활복 도입, 운동장 개선, 휴대전화 사용 등 단위학교 내 신체활동 참여에 영향을 미칠 수 있는 요인이 지속적으로 추가되고 있는 상황을 종합적으로 고려한 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 참여자

본 연구의 목적은 중등학생의 신체활동 참여에 영향을 미치는 요인을 심층적으로 탐색하는데 있다. 이와 같은 연구 목적에 부합하는 사례와 연구 참여자를 모집하기 위해 유목적적 표집법(Purposeful Sampling)을 활용하였다.

연구 참여자는 교사와 학생 두 집단으로 구분하였다. 교사 선정 조건에서는 다음의 두 가지가 적용되었다. 첫째, 10년 이상의 교직 경력이다. 이는 일정 수준 이상의 체육수업 실천 경험과 단위학교의 맥락을 입체적으로 이해할 수 있다는 점을 고려한 것이다. 둘째, 참여 교사의 성별, 재직 학교급과 유형(예: 단성/혼성)의 배분이다. 이는 다양한 단위학교의 맥락을 종합적으로 파악하기 위한 연구 목적에서 비롯되었다. 연구진은 평소 교사학습공동체 활동을 통해 연구진과 활발히 교류하였으며, 연구의 취지와 목적을 충분히 이해한 뒤 자발적으로 참여 의사를 밝힌 6명을 최종 선발하였다. 학생은 학교급, 성별, 신체활동 참여 수준 등 중등학생의 다양한 관점을 반영하기 위해 연구진이 과거 또는 현재 재직 중인 학교에서 4개 모둠을 선발하였다³⁾. 연구 참여자의 배경 변인은 다음과 같다.

〈표 1〉 연구 참여자 배경 변인

구분	나이	경력(학년)	성별	지역	학교급	참여자
교사	40대 후반	18년	남	경기	중학교	김교사
	40대 중반	17년	여	경기	중학교	임교사
	40대 초반	13년	남	서울	고등학교	도교사
	40대 초반	12년	남	경기	중학교	이교사
	40대 중반	10년	여	서울	중학교	장교사
	30대 중반	10년	남	서울	고등학교	박교사
학생 1그룹	16	중3	남	서울	중학교	P
	16	중3	남			R
	16	중3	여			J

3) 현실적으로 다른 학교 학생을 만나는 일과 학생의 연구 참여 동의를 학부모에게 받는 일이 쉽지 않은 점을 고려하여 본 연구에서는 연구진이 현재 재직하는 학교 소속 학생을 연구 참여자로 선정하였다. 제1저자와 제2저자는 평소 학교체육 개선을 위해 다양한 활동을 하고 있다. 제1저자는 매년 (체육)교사 대상의 교수·학습방법 연수를 개최하고 있으며, 제2저자는 본인의 모든 수업을 촬영하고 이를 유튜브 채널에 업로드하고 있다. 평소 연구진의 체육수업에 적극적으로 참여하거나 연구진과 친밀한 관계를 형성한 학생들이 본 연구에 참여하였다.

구분	나이	경력(학년)	성별	지역	학교급	참여자
2그룹	18	고2	남	서울	고등학교	K
	18	고2	여			G
3그룹	16	중3	남	경기	중학교	A
	16	중3	남			B
	16	중3	남			C
	15	중2	여			D
4그룹	15	중2	여	경기	중학교	E
	15	중2	여			F
	15	중2	여			G

2. 자료 수집

본 연구에서는 다음의 두 가지 자료 수집 기법이 활용되었다. 첫째, 개별 심층면담을 통해 교사의 관점을 파악하였다. 모든 심층면담에는 여섯 가지의 대영역(연구 참여자 배경 변인, 학교 및 주변 환경, 기자재와 교구, 학교 정책 및 교육과정, 체육수업/방과후활동, 기타 촉진/저해 요인)으로 구성된 반구조화된 질문지가 활용되었다. 주요 면담 질문으로는 ‘학생의 신체활동 참여 수준을 어떻게 생각하시나요?’, ‘말씀하신 학교 규정들이 학생들의 신체활동 수준에 어떤 방식으로 영향을 미친다고 생각하시나요?’, ‘신체활동 증진을 위해 선생님께서 신경 쓰시거나 바꾼 내용이 있을까요?’ 등으로 구성되었다. 심층 면담은 연구 참여자의 여건과 선호하는 방식을 고려하여 대면 면담, 온라인 면담, 전화 통화의 세 가지 방식으로 진행되었다. 둘째, 학생들의 단위학교 내 신체활동 참여 양상을 이해하기 위해 포커스그룹을 수행했다. 포커스그룹은 연구진이 재직하는 학교의 빈 교실을 활용해서 진행되었으며, 4~6명의 학생이 참여하였다.

연구진은 연구 참여자의 동의를 얻은 후 휴대전화의 녹음 기능을 활용하여 면담 전체 과정을 녹음하였다. 온라인 면담은 ZOOM 프로그램으로 진행하였고, 프로그램의 녹화 기능을 활용하여 음성 자료를 확보하였다. 1차 면담은 약 80~100분 이내로 진행되었으며, 연구 참여자의 경험과 생각을 충분히 탐색하는 데 중점을 두고 진행되었다. 연구진은 1차 면담을 통해 도출된 잠정적 범주와 그에 대한 분석 내용을 확인하고, 추가로 탐색이 필요한 중심 현상을 규명하기 위해 필요 시 2차 면담을 진행하였다. 2차 면담은 ZOOM 프로그램과 전화 통화 방식으로 이루어졌으며, 각각의 면담에는 약 30~40분이 소요되었다. 수집된 음성 자료는 온라인 기반의 음성 기록 관리 서비스인 클로바 노트(CLOVA Note)를 활용하여 전사하였다. 클로바 노트에서 전사된 자료와 음성 파일을 반복적으로 비교하면서 비언어적 표현(침묵, 웃음, 감탄사 등)을 표현하여

원자료의 맥락을 보존하고자 노력했다.

3. 자료 분석

수집된 자료는 귀납적 범주 분석 기법을 사용하여 분석하였다. 본 연구에서 수행된 코딩 생성 및 범주 도출 과정은 다음과 같다. 첫째, 연구진은 전사된 자료를 반복적으로 꼼꼼하게 읽으면서 중등학생의 신체활동 참여에 영향을 미치는 요인을 이해하는 데 도움이 되는 모든 내용에 초기 코드(initial code)를 부여하였고, 각 코드가 참여자의 경험과 맥락을 충분히 반영하도록 분석 과정에서 분석적 메모 작성을 병행하였다(Miles et al., 2014).

둘째, 연구진은 생성된 초기 코드들을 비교하는 과정에서 유사하거나 중복되는 코드를 바탕으로 초점 코드(focused code)를 생성하였다. 이러한 과정을 통해 유사한 의미를 지닌 두 가지 초기 코드가 합쳐진 초점 코드(예: 잘하지 못하는 신체활동에 참여하길 꺼리는 학생)와 새로운 중심현상(예: 포래집단의 차가운 시선, 부적절한 말과 행동)이 도출되었다.

셋째, 두 번째 과정을 통해 생성된 초점 코드 간 관계와 맥락을 보다 명확히 이해하기 위해 각 코드가 포함하는 의미를 중심으로 이야기(story)를 구성하였다. 이 과정에서 연구진은 초점 코드가 어떤 이야기에 보다 적합할 것인지를 지속적으로 논의했다. 이상의 모든 분석 과정은 질적 분석 프로그램인 엔비보(NVivo 15)를 활용하였으며, 분석의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 지속적인 자료 검토와 연구진 간의 피드백 제공 과정을 병행하였다.

이상의 초기코드 - 초점코드- (소)범주 생성 예시를 제시하면 다음과 같다.

〈표 1. 소범주 생성 예시〉

초기코드	초점코드	범주
다양한 종목 경험시키는 교사	신체활동 촉진 수업 전문성	교사의 의해 크게 달라지는 신체활동 수준
학생 성장 경험을 전략적으로 설계하는 교사		
내적 외적 동기 부여 전략 사용하는 교사		
평가와 신체활동 참여 연결시키기	신체활동 참여 연계	
수업에서 배운 종목을 따로 연습하는 학생		
수업과 교과 외 활동을 연계하는 교사		
학교에서 스포츠 문화를 즐길 수 있도록 하는 교사	교사의 열정	
대교 경기를 기획하고 운영하기		
학생 신체활동에 애정을 가지고 문 열어주는 교사		
학생들이 움직이도록 큰 목소리로 운영하는 교사		

III. 연구 결과

1. 교사에 의해 크게 달라지는 신체활동 수준

가. 신체활동 촉진 수업 전문성

연구 참여자들은 공통적으로 교사에 따라 체육수업 또는 교내 신체활동 참여 기회가 확연히 달라진다고 인식하고 있었다. 특히 체육수업에서는 연령, 기능 수준, 재미 등 수업에 적극적으로 참여하는 데 영향을 미치는 요소를 효과적으로 설계하는 것이 중요한 점을 확인할 수 있었다.

체육수업이 종목이 다양하니까 자기가 흥미가 있는 거를 하면은 조금 더 열심히 하고 그런 게 있는데 만약에 자기가 좋아하는 걸 하거나 다른 종목을 했을 때 흥미를 느꼈다. 하는데 수업 시간이 45분이잖아요. 조금 짧게 느껴질 수도 있단 말이에요. 그러면 수업이 끝나고도 쉬는 시간 10분 뒤 길진 않지만 조금씩 남아서 더 하고 싶게 만드는 것 같아요.(A 중학생, 남성)

나. 신체활동 참여 연계

체육수업에서의 즐거운 경험은 일상생활에서의 신체활동 증진으로 연결될 수도 있다는 점에서 매우 중요했다. D 학생은 체육수업에서 배운 스포츠가 본인의 평생스포츠로 자리매김한 것을 매우 중요하게 생각하고 있었다.

체육시간에서 배운 스포츠나 운동이 재밌으면 아무래도 (계속 하게 되죠). 그 선생님도 재밌게 잘 가르쳐 주시면 결국 애들도 그거(해당 스포츠를) 좋아해서 (체육수업이) 끝나고도 하고. 저도 그전에는 재미를 몰랐는데 농구를 재밌게 배우고 요즘은 틈날 때마다 하고 있거든요.(D 중학생, 여성)

체육수업과 학교스포츠클럽 활동 또는 방과후수업 등과의 유기적 연계 역시 긍정적인 효과로 이어졌다. 학교스포츠클럽 활동에서의 입상 등과 같이 명확한 목표의식을 제시하고 이를 체육수업과 교내 스포츠클럽 대회와 같은 실질적 경험과 연결해 줌으로써 학생들의 신체활동 참여 수준을 제고했다.

우선 (체육수업을) 스포츠클럽 대회랑 연결해 주기 때문에 아이들이 (열심히 참여해). 내 수업을 애들한테 기본적인 거 가르쳐주고 대회를 열 거라고 미리 얘기를 하고 그러니까 아이들이 수업의 참여도가 좋고, 대회 일정을 대진표를 짜고 하면 아이들이 자발적으로 (장비를)대여해 가고 그러지. 플레이트 야구를 또 했었거든.(김교사)

(방과후)수업 내에서 하는 스포츠클럽에 비해 훨씬 더 좀 체력적으로 더 필요하니까 체력도 늘 것 같고 좀 더 전문적으로 배우는 거니까 깊게 그래서 그 종목에 대해서도 자세히 알 수 있고 또 친구들과 같이하는 거기 때문에 친구들과도 친해져서 더 시너지가 발생할 것 같습니다. 좋은 쪽으로 발생할 것 같습니다.(P 중학생, 남성)

다. 교사의 열정

동시에 교사의 열정이나 수업 설계와 실천 측면에서의 낮은 완성도는 학생들의 신체활동 참여 저해로 이어졌다. 더위를 피하거나 개인적 이유로 실내 수업을 택하는 교사의 수업 방식은 결과적으로 학생들의 신체활동 참여 기회 자체를 제한하였다.

본인이 운동장에서 햇볕, 햇빛을 비치기 싫어서 교실에서 체육수업을 하는 분들이 있어서... “학생들한테 교실에서 뭐 배울 게 있다”라고 하셔서 했지만, 언뜻 볼 때 내가 학생이면 되게 싫겠다.(박교사)

중학교 교육과정 내 학교스포츠클럽 수업에서도 비슷한 현상이 확인되었다. 일부 교과 교사 또는 강사의 형식적인 운영은 학생들의 흥미와 참여 의지를 저하시켰다.

과학교과 선생님이 담당이신데 안 해요. 애들이 하는 애들만 하고 안 하는 애들은 과학교과 선생님 앞에서 막 수다를 떨거나 다른 데로 가거나 ... 그래서 전문적인 선생님이 가르쳐 주시는 거 아니면 도움이 안 되는 것 같아요.(C 중학생, 남성)

2. 몸을 움직이게 하는 시설과 규정

가. 시설 및 용·기구 영향

보유하고 있는 학교의 체육 관련 시설 및 용·기구도 학생의 신체활동 참여 수준에 영향을 미치고 있었다. 그중에서도 실내 시설의 규모는 긴급하게 해결해야 할 문제로 인식되고 있었다.

교사와 학생 모두 제한된 공간으로 인해 신체활동 참여 수준이 줄어드는 것에 대해 아쉬워하고 있었다.

체육관이 하나가 있는데 그 체육관마저도 한 반이 온전히 쓰지 못하는 상황들이 많으니까. 당장 체육관이 반으로 쪼개진 시점부터 배구도 불가능해지는 그런 경험들이 있죠. 체육수업 시간 한 45분 잡으면 한 사람 한 사람이 실제로 운동한 시간을 따져보면 얼마 되지 않는다는지, 그러니까 그런 게 아쉽단 생각이 많이 들었었고.(박교사)

협종실(체육수업 공간 부족으로 사용하고 있는 대체 신체활동 공간)로 말하면, 거기는 운동장이나 체육관보다 시설이 좁기 때문에 다양하거나 자유롭게 스포츠를 하지 못한다고 생각해서 결국은 그럴 때는 하기 싫은 마음도 있을 때도 있는 거 같습니다. 실제로 탁구 그런 거를 했는데, 탁구를 하면은 팔도 많이 쓰고 다리도 많이 쓰는데 이게 공간이 좁다 보니까 자유롭게 팔을 뻗지 못하고 다리도 편하게 움직일 수 없었던 것 같습니다.(C 중학생, 남성)

양질의 체육시설에 대한 접근 권한 확대에 대한 수요도 확인할 수 있었다. 실제로 적절한 관리와 지도 아래 자율적으로 시설과 용·기구를 사용할 수 있는 환경은 학생의 신체활동 참여 제고로 이어지는 것으로 나타났다.

우선은 사용 및 접근 권한을 학생들한테 줬을 때, 신체활동 참여가 유도되는 거는 맞는 것 같아요. 왜냐면 저 같은 경우도 안 쓰는 축구공을 그냥 운동장에 풀어놨을 때 그거 그냥 보고 운동을 시작하더라고, 바로 점심 먹고 나가서.(박교사)

시설의 개선 역시 학생들의 신체활동 참여 증진으로 이어졌다. 주목할 점은 단순한 공간 보강이나 용·기구 확충만으로도 학생들의 참여 양상이 눈에 띄게 달라졌다는 것이다.

제가 있는 5년 동안 이동식 농구대도 설치가 안 돼서 정말 양 벽면에 있는 연습용 골대 가지고 하는 걸 보고 너무 안타까웠는데 그거를 누구 하나 추진하는 사람이 없었어요. 근데 다행히 외부 지원을 통해 그 공간에 코트가 설치가 됐거든요. 그 이후에 정말 점심시간, 수업 시간을 아이들이 그 농구장을 이용하는 모습이 눈에 확연히 드러나잖아요. 수업하고 끝난 후에 아이들이 거기에 모여 있고 또 그걸 보기 위해서 여학생들이 거기 스탠드 관중석을 만드는 것만으로도 아이들이 거기에 또 모여가지고 또 거기에 또 다른 문화를 만들어내는 걸 보면서 정말 크게 작용하는구나.(김교사)

나. 생활규정

용의복장과 휴대전화 사용 등을 다루는 학생생활규정도 학생의 신체활동 참여 양상과 연결되는 것으로 확인되었다. 특히 용의복장 규정은 신체활동에 많은 영향을 주는 요인이었다.

학교에서 체육복만 입어야 되니까. 그러니까 다른 옷을 입을 수가 없으니까 운동할 때 땀이 나고 그러면 체육복도 젖으니까 찝찝한데 좀 그렇죠. 근데 다른 걸 같이입으면 또 선생님들이 뭐라 하니까 교복은 또 더우니까.(C 중학생, 남성)

신체활동하면서 땀이 더 난단 말이에요. 땀기도 힘들고 그래 그래서 진짜 삭발을 할까 안 할까 진짜 고민 많이 하고 있었는데 갑자기 삭발을 하면 안 된다는 규정이 딱 생겨가지고 애들이 단체로 해버리니까 선생님들이 막 콩고 같다고 안 된다고 하고.(B 중학생, 남성)

휴대전화 규제 역시 학생의 신체활동 참여에 적지 않은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일부 학생은 휴대전화를 수거하거나 사용을 제한하는 학교의 정책이 학생들의 신체활동 참여 증진에 긍정적으로 작동하는 것으로 인식하고 있었다.

아무래도 좀 가까운 데서 이 (휴대폰으로)도파민을 채길 수 있으면은 굳이 운동까지 힘들게 하지 않을 것 같아요.(휴대폰을 수거하는 Y 중학교 A 학생, 남성)

신체활동을 점심시간에도 할 수 있기 때문에 핸드폰을 걷는 것도 저는 괜찮다고 생각합니다. 핸드폰을 (사용)함으로써 게임에 집중이 되어서 몸을 안 쓰는 친구들이 대다수가 있거든요. 그래서 폰을 안 보는 게 제일 좋다 생각합니다. 저도 체육수업이 있는 날에는 걷는 게 좋다고 생각합니다. 왜냐면 보통은 친구들이 거의 다 열심히 (체육수업에) 참여하지만, 가끔씩 아프다고 말하거나 피병을 부리면서 빠지고 선생님이 안 보이는 곳에 가서 핸드폰을 하는 친구를 좀 봐왔었기 때문에.(휴대폰을 수거하지 않는 G 중학교 P 학생, 남성)

3. 다양한 유형의 문화

가. 또래 문화

학생 개인의 신체활동 참여 수준은 또래의 시선 또는 학급 전체의 전반적인 분위기에 의해서도 달라지는 것으로 나타났다. 기술 수준 차이가 일종의 서열로 인식되는 경향이나 실수에 대해

쉽게 비난이나 조롱을 보내는 양상이 대표적인 예라고 할 수 있다.

종목도 굉장히 큰 영향을 미친다고 생각하는데, 만약에 상대적으로 그 종목을 못 하는 친구가 그 종목을 하게 된다면 상대적으로 실력이 낮아지는 모습을 보일 수밖에 없는데, ‘그 모습이 다른 친구들에게 어떻게 보이는가’라는 그것에 대해 부담감도 느낄 수 있고, 실수를 하거나 아니면 그와 비슷한 무언가를 할 경우에는 도전하고 싶은 욕구를 상실할 수밖에 없기 때문에 그런 요소들이 방해(하죠).(K 고등학생, 남성)

신체활동 참여를 꺼리는 전반적인 분위기는 특정 학급 또는 집단 전체의 신체활동 수준 저하로 이어질 수 있는 문제점을 가지고 있었다. 평소 운동을 선호하거나 적극적으로 참여하려는 학생들조차 그 분위기에 영향을 받아 소극적으로 변하는 경우도 확인되었다.

또 단체로 할 때는 애들이 그냥 단체로 빠져버리니까 강제적으로 못 하는 것 같아요. 배드민턴을 한다 치면 혼자서는 못하니까 애들은 뭐 앉아서 쉬고 싶어 하고.(D 중학생, 여성)

그냥 여러 아이들인데 뭔가 약간 다수의 애들이 운동을 하기 싫다 하면은 또 소수의 애들 한 명이 있다고 하면은 또 혼자서 하기 그러니까 안 하게 되는 거 같아요.(E 중학생, 여성)

나. 학업 우선 문화

학생들의 신체활동은 시험 기간과 수행평가 시기에 뚜렷하게 감소했다. 지필시험과 수행평가가 촘촘하게 배치된 시기에는 학생들은 신체활동 참여보다 학업을 우선적으로 고려하는 것으로 나타났다.

공부를 되게 열심히 하는 애들은 평소에도 운동 열심히 하고 잘하는 애들도 있는데 (시험 기간 일주일 전부터) 그런 애들도 공부하느라 운동할 시간 많이 뺏기고 그러면서 운동할 기회가 공부하느라 다 없어져요.(F 중학생, 여성)

이제 또 시험 준비를 해야 되는 시간도 한 달 전(부터) 이렇게 되다 보니까..., 중학생들은 사실은 시험 앞두고 한 2주 전 그 정도를 제외하고 항상 본인이 하고 싶은 활동에 참여를 한다고 봤을 때, 고등학교 때는 (입시와 관련된 활동들) 그런 것 때문에 아예 시작도 못한 학생들이 있는 경우가 많은 것 같습니다.(도교사)

일부 학생은 시험 기간 동안 체육수업을 자습 시간으로 대체해 줄 것을 요청했으며, 일정 비율 이상의 학생들이 동시에 요구할 경우 교사가 이를 수용하는 것으로 확인되었다. 이른바 체육수업은 ‘조정 가능한 과목’으로 인식되고 있었다.

시험 기간이 되면 체육 시간이 됐는데도 반 친구들이 체육선생님한테 교실로 가서 그냥 자습 시간을 달라고... 이런 식으로 말을 해서 체육선생님이 너무 많은 애들이 그렇게 요청을 하니깐 수업을 안 하시고 교육실에서 자습 시간을 줬던 그런 경험이 있어서.(J 중학생, 여성)

시험 기간에 겪는 피로 누적과 체력 저하 역시 신체활동 참여를 저해하는 요인으로 나타났다. 평소 운동을 즐기던 학생들도 학업 부담으로 신체활동 참여를 포기하는 모습도 확인할 수 있었다.

시험 기간이다 보니까 늦게까지 공부하는 날이 있는데 또 늦게까지 공부하면 피곤하잖아 요. 그래서 그 몸으로는 시험 기간 때 그 신체로는 도저히 운동을 못하니깐.(G 고등학생, 여성)

운동을 좋아하는 애들도 시험 한 달 전부터는 학원에서 계속 보강하고 이러니까 방과 후에 운동하는 학생은 없는 것 같아요.(도교사)

IV. 논의

3장에서 제시된 연구 결과를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 교사의 수업을 포함한 신체활동 증진 프로그램 설계 능력에 따라 학생의 신체활동 참여 수준이 크게 달라졌다. 둘째, 단위학교에서 보유하고 있는 시설 및 용·기구와 생활규정이 학생의 신체활동 참여 수준에 영향을 미쳤다. 셋째, 학생 신체활동 참여를 저해하는 다양한 수준의 문화가 존재했다. 본 장에서는 이상의 세 가지 중심현상을 바탕으로 청소년의 신체활동 증진을 이해하는 방식과 이를 바탕으로 단위학교에서 지원할 수 있는 방안에 대해 논의한다.

1. 학생 신체활동 증진은 어떻게 이해되어야 하는가?

본 연구에서 도출된 세 가지 중심현상은 청소년의 신체활동 이해 및 증진 방안 탐색 관련 선행 연구의 결과와 일맥상통한다고 할 수 있다. 첫 번째 연구 결과는 교사의 열정이 학생들의

적극적인 수업 참여로 이어진다는 선행 연구 결과(조홍식, 2013)와 맞물린다. 두 번째 연구 결과는 단위학교 체육시설의 매력성, 안전성, 편리성, 현대성이 학생의 수업 참여 의지에 긍정적인 영향을 미친다는 선행 연구(홍진배, 최웅철, 2011)와 유사하다. 세 번째 연구 결과는 국어, 영어, 수학이 체육과 미술보다 우선시되는 교육 문화가 신체활동 참여를 저해하는 장애물로 작동하는 Yoon & Armour (2017)의 연구 결과와 비슷하다고 할 수 있다.

이상의 도출된 세 가지 중심현상을 미시(micro), 중간(meso), 거시(macro)라는 세 가지 층위의 수준에서 구체적으로 논의하면 다음과 같다. 첫째, (체육)교사의 열정이나 학교스포츠클럽 강사의 프로그램 설계 능력은 ‘가르치는 사람의 전문성’으로서 미시적 영역으로 이해될 수 있다. 주목해야 할 점은 학생 신체활동 및 건강 증진이라는 뚜렷한 결과를 이끌어내는 전문성으로 설정되어야 한다는 것이다. 체육 및 스포츠 기반 지도자의 전문성이 다양한 세부 요소(예: 회원과의 관계 능력)를 포함하는 포괄적인 개념임을 고려하면(윤기준, 김이경, 박진아, 2024), 학생 신체활동 증진을 직접적으로 이끌어내는 교수·학습 설계 능력 등이 명확하게 포함되어야 할 것이다. 본 연구에서 학생과 체육교사 모두 이를 중요하게 인식하고 있었던 점도 이를 뒷받침한다. 건강을 가장 중요한 신체활동 가치로 인식함에도 불구하고 구체적인 신체활동 증진을 뒷받침하는 뚜렷한 교수·학습 방법을 갖추지 못한 최근의 양상(고영진, 윤기준, 2022)이 지속되어서는 안 될 것이다. 체육교사 자격 기준의 아홉 가지 영역에 ‘교육과정 개발·운영’, ‘체육수업 계획, 운영 및 관리’와 함께 ‘프로그램 설계, 운영, 평가’가 제시되는 점을 고려하면, 신체활동 증진 프로그램 개발 및 운영 능력을 증진할 수 있는 다양한 기회를 제공할 필요가 있다.

둘째, 단위학교가 보유하고 있는 체육시설 및 용·기구와 생활규정은 각각 학생 신체활동에 영향을 미치는 중간 단위의 ‘하드웨어’와 ‘소프트웨어’라고 할 수 있다. 하드웨어에 속하는 체육시설 또는 용·기구 현황이 학생 신체활동을 저해하는 요인으로 작동한다는 것은 직관적으로 이해하는 데 어려움이 없다. 흥미로운 점은 생활규정 역시 중요한 요인으로 여겨지고 있었다는 것이다. 반대로 말하면 양질의 하드웨어를 갖추더라도(예: 인조잔디 운동장과 실내체육관 동시 보유) 이를 효과적으로 활용할 수 있는 소프트웨어가 작동되지 않는다면(예: 실내외화 엄격 구분) 최대의 효과를 이끌어낼 수 없는 것이다. 이와 같은 관점에서 체육시설 및 용·기구와 학생 생활규정은 하나의 묶음으로 이해되어야 할 것이다. 동시에 하드웨어 개선은 그 특성상 보다 긴 시간이 요구되는 점을 고려하면 개선되어야 할 소프트웨어 부분을 탐색하고 실제로 고치는 일은 상시적으로 추진되어야 할 일이다(관련된 구체적인 내용은 2절에서 논의).

셋째, 청소년의 운동기능 수준 차이를 인식하는 방법이나 학업과 상급학교 진학을 우선시 여기는 문화는 거시적 요인이라고 할 수 있다. 다만 이상의 두 가지 문화는 극복 방안을 도출하

고 적용하는 과정에서는 차이가 있을 수 있다. 체육수업과 같은 신체활동 프로그램의 종목(예: 개인 기능 편차가 큰 축구), 모둠 편성 방식(예: 개인 운동기능 확인 및 고착), 운영 방식(예: 소수 운동기능 우수자가 독식하는 리그) 등이 학생의 신체활동 참여를 저해하는 요인이 될 수 있다는 선행 연구(정현수, 윤기준, 2024)를 고려하면 일정 부분 극복 가능하다고 할 수 있다. 반면 오랜 기간에 걸쳐 고착화된 상급학교 진학을 우선시하는 문화는 전반적인 교육체계 및 문화가 근본적으로 바뀌지 않는다면 쉽게 극복할 수 없는 요인이라는 점에서는 국외 연구 결과와 일맥상통한다(Huberty et al., 2012).

주목할 점은 세 가지 층위의 요인은 서로 영향을 주고 받는다는 것이다. 단위학교에서 보유하고 있는 체육시설 및 용·기구 현황은 체육교사의 수업 설계에 영향을 미칠 수밖에 없으며, (체육) 교사의 학생 신체활동 증진에 대한 관심과 열정은 신체활동 관련 생활규정의 제·개정 과정에서 긍정적인 방식으로 작동할 것이다(micro와 meso 요인의 상호작용). 마찬가지로 입시 위주의 문화가 단위학교 학사일정과 체육교사의 수업 설계에 영향을 미친다는 선행 연구 결과(윤주석, 전성영, 강방수, 2019)는 거시적 차원의 문화가 중간 단위의 단위학교와 미시적 차원인 개별 교사에게까지 이어진다는 것을 보여준다.

이와 같은 점에서 학생 신체활동 참여는 다양한 요인이 복합적으로 맞물려 작동하는 것으로 이해되어야 한다. 본 연구에서는 가족이나 지역 공동체와 직접적으로 연결되는 현상이 도출되지 않았으나, 청소년 신체활동 증진 관련 체계적 문헌분석 연구에서 ‘가족 특성’과 ‘지역의 범죄 수준’이 중요한 요인으로 도출된 점을 고려하면(Biddle et al., 2011) 단위학교 내 학생 신체활동 증진을 입체적으로 이해하려는 노력은 매우 적절하다.

2. 중간 연결고리 개선: 가장 효과적인 극복 방안

1절에서는 세 가지 중심현상을 바탕으로 단위학교 내 학생 신체활동 증진이 다양한 요소가 맞물려 작동하는 것으로 이해해야 하는 점에 대해 논의했다. 이와 같은 관점은 다른 체육 또는 스포츠 관련 연구에도 적용될 수 있다. 예를 들면, 여성의 신체활동 참여 제약 요인(안우진, 박채희, 2023)이나 체육수업의 전반적인 문제점(김경오, 2020)이라는 비교적 큰 주제에서부터 체육 수업에서의 왕따(bullying) (Espelage and Swearer, 2004)라는 제한된 주제를 입체적으로 이해하는 데 적극적으로 활용되었다.

문제는 요인의 층위 및 숫자가 많고 요인 간의 복잡한 상호작용으로 인해 연구 결과의 범위가 지나치게 넓고 시사점의 깊이가 얕아진다는 단점이 있다는 것이다. 신체활동 증진을 위한 체육

의 역할을 탐색한 Solomon (2015)의 연구에서도 ‘양질의 인프라 구축을 위한 정책’, ‘청소년의 개별 특성 고려’, ‘체육교사의 적절한 수업 환경 조성’ 등과 같은 연구 결과가 횡적으로 제시된 점도 이와 무관하지 않다고 할 수 있다. 이와 같은 연구 결과가 동일하게 반복되는 것은 관련 연구의 학술적 진전을 위해서 적절하지 않다.

이에 본 논의에서는 ‘단위학교’에서의 신체활동 양상을 살펴보고자 했던 초기 연구 목적, 연구 결과에서 도출된 미시-중간-거시 요인이 서로 상호작용한다는 점, 학생 신체활동 증진을 실질적으로 이끌어내는 데 활용될 수 있다는 점 등을 종합적으로 고려하여 핵심 중간 단위인 단위학교에서의 역할에 대해 중점적으로 논의한다.

첫 번째 연구 결과에서 단위학교의 역할과 관련해서 주목할 수 있는 점은 교육과정과 비교과 프로그램의 ‘연계’이다. 학생 신체활동 증진은 빈도와 시간이라는 양적 측면과 함께 종류와 강도라는 질적 측면이 함께 영향을 미친다. 교육과정에 의해 진행되는 체육수업(예: 건강달리기)과 함께 학교스포츠클럽 또는 방과후학교와 같은 비교과 프로그램의 효과적인 연계는 단위학교에서 얼마든지 설계하고 효과적으로 실천할 수 있다(손유민, 김보람, 2021). 주의해야 하는 점은 체육수업에서 배운 스포츠를 보다 심화 학습할 수 있는 플랫폼을 제공하는 노력(질적)이나 평소 접하기 어려웠던 신체활동(예: 크로스핏)을 전공한 외부 강사를 초빙하는 형태(양적)를 학생 신체활동 증진이라는 핵심 목적에 부합하도록 설계해야 한다는 것이다.

교·강사의 전문성과 관련해서 두 번째로 논의할 수 있는 점은 단위학교 내 신체활동 증진 전문성을 함께 함양하는 노력이다. 첫 번째 연구 결과인 수업/프로그램 설계 및 운영 전문성이 체육교사와 강사, 그리고 체육교사 사이에서도 뚜렷하게 확인된다는 점은 주목할 부분이다. 학습공동체(learning community)는 교·강사 전문성 함양을 위해 널리 활용되는 접근이다. 그럼에도 단위학교(a single school) 기반 교사학습공동체의 생성 및 학습 과정을 살펴보고자 하는 노력은 매우 부족했다(이승배, 김택천, 박윤희, 2010; 손천택, 제성준, 2017). 학생 신체활동 증진과 같은 뚜렷한 목적을 설정하지 않았다는 점과 원활한 협력을 위한 노력을 기울이지 않았다는 점(김중형, 우지만, 2017) 등은 재차 지적해야 할 문제점이라고 할 수 있다. 이에 학생 신체활동 증진과 같은 뚜렷한 목적을 가진 단위학교 내 학습공동체의 형성 과정, 학습 양상(예: 수업과 프로그램에 의도적으로 신체활동 증진 방안을 포함하는 방법 도출), 결과(예: 다양한 형태의 학생 변화)를 종합적으로 이해하는 노력이 필요하다.

1절에서 논의한 바와 같이 단위학교에서 보유한 체육시설 및 용·기구와 학생 생활규정은 각각 하드웨어와 소프트웨어로서 상호작용한다. 두 번째 연구 결과에서 제시된 용의복장 규정은 학생들의 신체활동 참여 패턴을 결정하는 중요한 요인으로 작용했다는 점을 뚜렷하게 제시한다. 규

정의 경직도는 결국 학생의 신체활동 참여를 저해할 수 있다. 이에 단위학교에서는 체육시설 및 용·기구의 활용도를 극대화할 수 있는 방향으로 학생 생활규정이 제·개정되어야 할 것이다. 신체활동 증진을 위한 생활규정 마련 관련 선행 연구가 수행되지 않았으며 본 연구에서도 뚜렷한 현상이 도출되지는 않았지만 ‘실내외화 엄격 구분’ 또는 ‘생활복 도입’ 등은 신체활동 참여에 직간접적으로 영향을 미칠 수 있는 요인이다. 이와 함께 학교급과 유형(예: 단성/혼성)에 적절한 생활규정의 방향성을 탐색하는 노력도 병행될 필요가 있다.

체육시설 및 용·기구의 효율적인 활용 방안 역시 도출되어야 한다. 마찬가지로 신체활동 증진이라는 뚜렷한 목적을 설정하고 수행된 선행 연구가 없다는 점은 아쉽지만 관련 연구에서 많은 아이디어를 얻을 수 있다. 예를 들면, 초등학교보다 중등학교에서 여학생에게 적합한 시설 및 용·기구가 부족하다고 인식하는 현상(윤기준, 조기희, 김기철, 2021)은 여학생 친화적 보완 방안(예: 높이가 조절되는 농구골대 구비) 등으로 이어질 수 있다. 학령인구 급감으로 인한 단위학교 내 유휴공간 증대 등과 같은 교육 환경 변화 역시 효율성 극대화를 위한 여건으로 작용될 수 있다.

세 번째 연구 결과는 또래 문화와 학업 우선시 문화와 같은 거시적 요인 역시 학생 신체활동 참여를 구조적으로 제약하는 강력한 요인으로 작동하는 것을 보여준다. 논의 1절에서 설명한 바와 같이 문화와 같은 거시적 요인은 개별 교사나 학생의 노력만으로 단기간에 변화하기 어렵다. 그렇기 때문에 중간 단위로서의 단위학교는 해당 문화를 ‘완충’하는 역할을 수행할 필요가 있다. 이 맥락에서 의미하는 완충은 거시적 문화의 영향이 학생 개인에게 직접 작동하지 않도록 제도, 운영, 경험 차원에서 재구성하는 과정을 뜻한다. 교직원 참여, 규정 변화, 단위학교 차원의 신체활동 증진 프로젝트 등이 복합적으로 상호작용하면서 효과적인 학생 신체활동 참여 증진으로 이어질 수 있는 점을 고려하면 단위학교의 역할 및 영향력은 매우 크다고 할 수 있다(Huberty et al., 2012).

이와 같은 관점에서 운동기능 수준 차이에 따른 위계화, 실수에 대한 조롱, 소극적 참여가 집단적으로 확산되는 현상은 단위학교 차원에서 해결해야 할 과제로 이해되어야 한다. 논의 1절에서 설명한 바와 같이, 체육수업을 포함한 전반적인 신체활동 기반 프로그램의 종목 선정, 모둠 구성 방식, 평가 기준, 참여 방식 등에 대한 단위학교 기반의 방향성을 수립할 필요가 있다. 이를 통해 학생 신체활동 참여에 미치는 부정적인 영향을 일정 부분 완충할 수 있을 것이다.

단위학교가 학업 우선 문화에 부분적으로 개입할 수 있는 가능성을 보여준 것에도 주목할 필요가 있다. 시험 기간에 체육수업이 자습 시간으로 대체되는 현상은 거시적 문화의 영향이 단위학교 수준에서 그대로 재현되는 사례라고 할 수 있다. 동시에 이는 단위학교의 학사 운영

방식이나 교과 간 위계 설정으로 조절이 가능하다는 것을 의미한다. 시험 기간 또는 수학능력시험을 앞둔 중요 기간에 실천되는 체육수업의 성격을 조절하는 것은(예: 신체적 정서적 스트레스를 풀어주는 피로제) 단위학교 차원에서 충분히 추진할 만한 일이다.

이와 같은 맥락에서 단위학교의 역할은 거시적 문화를 직접 변화시키는 주체라기보다 해당 문화가 학생의 일상적 경험으로 전이되는 과정을 조정하고 재구성하는 중개자로 이해될 수 있다. 입시 중심 문화, 학업 우선시 관행, 포레 집단 내 위계화와 같은 거시적 요인은 단위학교라는 장(field)을 통과하면서 구체적인 규정, 관행, 수업 방식의 형태로 구현된다. 따라서 단위학교가 어떤 선택을 하느냐에 따라 동일한 거시적 문화 속에서도 학생 신체활동 참여의 양상은 상당한 차이를 보일 수 있다.

종합하면, 학생 신체활동 증진을 위한 단위학교의 역할은 ‘거시적 문화에 대한 순응’과 ‘개별 교사의 노력’ 사이에서 균형을 모색하는 데 있다. 체육교사의 전문성이 실질적으로 발현될 수 있도록 제도적 여건을 마련하고, 체육시설 및 용·기구와 생활규정과 같은 중간 단위 요인을 전략적으로 조정함으로써 학생 신체활동 증진을 극대화할 수 있다. 동시에 단위학교는 거시적 문화의 제약 속에서도 학생 신체활동 증진 가능성을 제고할 수 있는 실질적 공간으로서 작동할 수 있다. 이와 같은 점에서 중간 단위의 단위학교는 학생 신체활동 증진을 위한 가장 현실적이면서도 핵심적인 장이라고 할 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 단위학교 맥락에서 중등학생의 신체활동 참여에 영향을 미치는 요인을 종합적으로 이해하는 데 있다. 교사와 학생을 대상으로 한 심층면담과 포커스그룹을 통해 수집된 자료는 귀납적 범주 분석 기법으로 분석되었다. 본 연구에서 도출된 주요 연구 결과를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 교·강사의 수업을 포함한 신체활동 증진 프로그램 설계 능력에 따라 학생의 신체활동 참여 수준이 크게 달라졌다. 둘째, 단위학교에서 보유하고 있는 시설 및 용·기구와 생활규정이 학생의 신체활동 참여 수준에 영향을 미쳤다. 셋째, 학생 신체활동 참여를 저해하는 다양한 수준의 문화가 존재했다. 논의에서는 세 가지 요인의 상호작용과 효과적인 완충 작용을 담당할 수 있는 단위학교의 중요성에 대해 살펴보았다. 이상의 내용은 중등학생의 신체활동 참여가 사회 생태학적 관점에서 입체적으로 이해되어야 함을 시사한다.

이상의 연구 결과와 논의를 바탕으로 후속 연구에 대해 두 가지를 제안하고자 한다. 첫째,

중간 단위로서의 단위학교가 거시적 문화의 영향을 ‘완충’하는 구체적인 작동 방식에 초점을 둔 연구가 보다 다양한 방식으로 수행될 필요가 있다. 예를 들어 운동장 재질(예: 인조잔디), 학사 운영 방식, 비교과 프로그램의 선정 및 운영과 같은 요소들이 어떠한 방식으로 상호작용할 때 학생의 신체활동 참여가 극대화될 수 있는지를 분석하는 연구가 요구된다. 둘째, 다양한 요인 간의 입체적 관계를 보다 명확하게 이해하는 데 기여할 수 있는 대단위 양적연구가 병행될 필요가 있다. 특히 학령인구 감소로 인한 단위학교 내 유휴공간의 증대나 운동장 개선 사업이 지속적으로 추진되고 있는 상황을 고려할 때, 학생의 신체활동 참여에 보다 큰 영향을 미치는 요인을 규명하는 작업은 실질적인 개선으로 이어질 수 있다는 점에서 시급한 과제라고 할 수 있다.

※ 논문 투고일: 2026. 1. 14. ※ 논문 수정일: 2026. 3. 27. ※ 게재 확정일: 2026. 3. 30.

〈참고문헌〉

- 강형길, 이규일(2014). 초등학교 고학년(5-6학년)의 인지된 사회적 요인이 신체활동 수준 및 심리적 요인에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 55(3), 249-259.
- 고영진, 윤기준(2022). 체육수업 기반 건강교육 실천 양상 탐색. **한국스포츠교육학회지**, 29(2), 57-74.
- 김경오(2020). 체육교사가 인지하는 체육수업의 사회생태학적 문제점 모색: 포토보이스 기법으로. **한국스포츠사회학회지**, 33(3), 43-59.
- 김중형, 우지만(2017). 담임교사와 스포츠강사의 협력수업에 대한 운영실태 및 인식. **한국체육교육학회지**, 21(4), 77-89.
- 김혜진, 김철현(2013). 청소년의 신체활동 환경평가를 위한 학교환경 지표개발. **학습자중심교과교육연구**, 13(6), 219-237.
- 교육부(2024). **제19차(2023년) 청소년건강행태조사 통계**. 세종: 교육부.
- 노승균, 강호을, 류종식(2019). 학교 환경조건의 차이가 여고생의 신체활동량 및 체력에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 19(9), 923-938.
- 백승수, 이기대(2021). 국내 학교기반 건강교육 실천 양상 탐색: 7560+운동 선도학교 사례를 중심으로. **한국스포츠교육학회지**, 28(3), 85-105.
- 손나래, 서상훈(2017). 체제적 문헌고찰을 통한 국내 청소년 신체활동량 연구동향 및 효과분석. **여가학연구**, 15(1), 111-129.
- 손유민, 김보람(2021). 블렌디드 러닝을 활용한 중학교 건강 달리기 수업의 설계와 실천: 체육수업과 방과후 신체활동의 연계를 중심으로. **한국체육학회지**, 60(5), 191-209.
- 안우진, 박채희(2023). 포토보이스를 활용한 베이비붐 세대 여성의 신체활동 참여 제약요인 탐색: 사회생태학적 모델을 기반으로. **한국체육학회지**, 62(1), 191-211.
- 윤기준, 이창현(2019). 학교체육에서의 지역연계에 대한 인식 및 만족도. **한국스포츠교육학회지**, 26(1), 107-122.
- 윤기준, 조기희, 김기철(2021). 학교체육 시설 및 용·기구 활용 현황 및 개선 방향 탐색: 양성평등 관점에서. **한국스포츠교육학회지**, 28(2), 149-166.
- 윤주석, 전성영, 강방수(2019). 고등학교 3학년이 바라본 체육수업의 의미. **한국체육학회지**, 58(2), 187-200.
- 여성가족부(2024.05.29.) 2024 청소년 통계[보도자료]. 다음에서 검색됨.
<https://www.korea.kr/docViewer/skin/doc.html?fn=9fc5a7b4d2da9fe3e1e1bb9c998f225d&rs=/docViewer/result/2024.05/29/9fc5a7b4d2da9fe3e1e1bb9c998f225d>.
- 이규일(2014). SPARK 체력 초점 프로그램을 이용한 체육과 건강활동 수업 설계와 실천. **체육과학연구**, 25(1), 157-177.
- 이규일(2021). 코로나 19 시대 청소년 신체활동의 필요성과 학교체육의 역할과 과제. **한국스포츠교육학회지**, 28(1), 175-198.
- 이재성, 김재운(2019). 신체활동놀이 참여가 초등학교 1학년 학생의 또래관계 및 학교생활적응에 미치는 영향. **교육논총**, 39(4), 165-182.
- 이진형, 백준형, 윤기준(2024). 초등학교 기반 포괄적 신체활동 증진 프로그램 개발 및 효과 검증 사례연구. **홀리스틱융합교육연구**, 28(2), 75-96.
- 이창섭, 남상우, 여정권(2013). 고등학교 여학생의 신체활동 저해요인의 종합적 이해. **한국체육교육**

학회지, 17(4), 57-76.

- 정상현(2018). **중·고등학교 여학생의 신체활동 장애요인 분석**. 한국교원대학교 석사학위청구논문.
- 조성준, 김혜진(2013). 학교환경에 따른 중학생의 신체활동량 평가. **한국체육측정평가학회지**, 15(3), 55-65.
- 조홍식(2013). 체육교사의 교수열정과 학생들의 교과 흥미도 및 학습몰입간의 구조적 관계. **한국스포츠교육학회지**, 20(2), 115-134.
- 홍석호, 김상태(2020). 학습자중심 미래학교의 신체활동 공간 재구성에 관한 연구. **한국스포츠학회지**, 18(2), 375-384.
- Biddle, S. J. H., Atkin, A. J., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 25-49.
- Boonekamp, G. M., Dierx, J. A., & Jansen, E. (2021). Motivating students for physical activity: What can we learn from student perspectives? *European Physical Education Review*, 27(3), 512-528.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2004). *Bullying in American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Grao-Cruces, A., Segura-Jiménez, V., Conde-Caveda, J., García-Cervantes, L., Martínez-Gómez, D., Keating, X.D. and Castro-Piñero, J. (2019), The Role of School in Helping Children and Adolescents Reach the Physical Activity Recommendations: The UP&DOWN Study. *Journal of School Health*, 89, 612-618.
- Huberty, J., Dinkel, D., Coleman, J., Beighle, A., & Apenteng, B. (2012). The role of schools in children's physical activity participation: staff perceptions. *Health education research*, 27(6), 986-995.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Solmon, M. A. (2015). Optimizing the Role of Physical Education in Promoting Physical Activity: A Social-Ecological Approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(4), 329-337. doi:10.1080/02701367.2015.1091712
- Yoon, K., & Armour, K. M. (2017). Mapping physical education teachers' professional learning and impacts on pupil learning in a community of practice in South Korea. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(4), 427-444.

〈Abstract〉

Exploring Factors Influencing Secondary School Students' Participation in Physical Activity within a Single School

Lee, Taesung¹, Bak, Jehun², Yoon, Keejoon³

The purpose of this study was to comprehensively examine factors influencing secondary school students' participation in physical activity within the context of individual schools. In-depth interviews and focus group interviews were conducted with teachers and students, and the collected data were analyzed using inductive categorical analysis. The findings revealed three key results. First, micro-level factors such as teachers' instructional design competence and enthusiasm significantly influenced students' participation in physical activity. Second, school facilities, equipment, and school regulations were identified as important meso-level factors within the school context. Third, macro-level factors, including peer culture and an academic achievement-oriented culture, affected students' levels of physical activity participation. The discussion examined the interactive relationships among these factors and highlighted the buffering role of the school in facilitating or constraining students' physical activity participation.

Keywords : adolescents, health, health education, physical fitness enhancement

-
1. Physical education teacher, Anyangbuheung middle school, master23wind@gmail.com (Lead Author)
 2. Physical education teacher, Cheonwang middle school, bakjehun@gmail.com (Co-Author)
 3. Professor, Incheon National University, k.yoon@inu.ac.kr (Corresponding Author)