

## 제 4 강. 어린이의 스포츠 참여

남녀노소 각각에게 신체활동을 하는 이유는 모두 다를 수 있다. 건강이 중요한 문제로 떠오르는 노년기의 사람들은 무엇보다도 건강을 위하여 하거나 또는 외로움을 달래기 위하여 신체활동에 참여할 것이다.

현대의 수많은 스포츠 활동에 참여하는 사람들을 바라볼 때 어린이들은 특히 스포츠에 사회화(socialization into sports)가 되어 미래 스포츠 인구 층을 형성할 중요한 연령대이므로 결코 무시되어서는 안된다.



(저자가 스키를 지도한 어린이들 , 2006년2월)

미국 미시간 주의 연구에 의하면 1976년 당시 미국 전역에 걸쳐 스포츠에 참여하는 어린이의 인구가 4500만 명 정도였으며 10~13세의 어린이에게서 스포츠 참여가 가장 활발하였고, 그 이후에 18세까지는 일정하게 감소되는 경향을 보여주었다(Weinberg & Gould, 2003). 왜 어린이들이 스포츠에 참여하는지를 조사한 Ewing와 Seefeldt(1989)는 미국 전역에 걸쳐 학교 안과 학교 밖에서의 조직화된 스포츠에 참여하는 약 8,000명의 어린이를 대상으로 참여 이유를 물었을 때 모두 재미를 가장 중요시했다.

표4. 학교 밖에서 스포츠에 참여하는 이유(Weinberg & Gould, 2003)

남학생	여학생
1. 재미있어서	1. 재미있어서
2. 내가 잘하니까	2. 체형을 유지하려고
3. 운동기술을 향상시키려고	3. 운동하려고
4. 경쟁의 흥미를 위하여	4. 운동기술을 향상시키려고
5. 체형을 유지하려고	5. 내가 잘하니까
6. 경쟁에 도전하려고	6. 새로운 기술을 배우려고
7. 운동하려고	7. 경쟁의 흥미를 위해서
8. 새로운 기술을 배우려고	8. 팀의 일원이 되려고
9. 팀의 일원이 되려고	9. 새로운 친구를 사귀려고
10. 보다 높은 수준의 경쟁을 하려고	10. 경쟁에 도전하려고

표5. 학교에서 스포츠에 참여하는 이유(Weinberg & Gould, 2003)

남학생	여학생
1. 재미있어서	1. 재미있어서
2. 새로운 기술을 배우려고	2. 체형을 유지하려고
3. 경쟁의 흥미를 위하여	3. 운동하려고
4. 내가 잘하니까	4. 운동기술을 향상시키려고
5. 체형을 유지하려고	5. 내가 잘하니까
6. 경쟁에 도전하려고	6. 팀의 일원이 되려고
7. 팀의 일원이 되려고	7. 경쟁의 흥미를 위하여
8. 이기려고	8. 새로운 기술을 배우려고
9. 보다 높은 수준의 경쟁을 하려고	9. 팀 정신을 위해서
10. 운동하려고	10. 경쟁에 도전하려고

가장 많은 스포츠 참여 인구인 어린이를 대상으로 스포츠(운동)의 심리적인 효과를 살펴보면 다음과 같다.

Martens(1993)는 스포츠 참여로 인한 심리적 효과는 매우 양극화되어서 긍정적인 면과 부정적인 면을 둘 다 가지고 있다고 하였다. 이러한 양극화된 효과를 8가지 요인으로 나누어 정리할 수 있다.

표6. 어린이의 스포츠 참여로 인한 심리적 효과

심리요인	긍정적 영향	부정적 영향
① 경쟁 스트레스	<ul style="list-style-type: none"> <li>경쟁적이고 스트레스가 많은 일상생활에 대처하게 함; 미래에 직면하게 될 가장 해로운 스트레스에 대항할 수 있는 항체형성을 위한 예방접종</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>강도가 높은 참여는 건강하지 못한 불안 장애를 일으키고 참여의 즐거움이 감소</li> <li>승자와 패자를 명확하게 구분하는 것은 고수준의 경쟁 스트레스를 일으키는 주요 원인이며 승패 구분이 어린 선수들의 자기 가치를 위협</li> </ul>
② 자긍심	<ul style="list-style-type: none"> <li>참여를 통한 증가된 자긍심은 삶의 다른 영역에서 성취를 위한 보다 큰 자신감을 얻게 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠에서의 실패가 자신의 행동결과 때문이라는 반복적인 인지는 자긍심에 중압감이 되어 자신감이 없어지고 무능력한 느낌이 증가</li> </ul>
③ 동기화	<ul style="list-style-type: none"> <li>성공은 더 많은 성공을 하기 위한 동기화를 촉진하여 다른 성취 노력에 대한 잠재적 이월효과를 가짐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>반복적인 실패는 스포츠에서만 아니라 다른 성취-지향적인 활동에서도 실패에 대한 두려움을 증가시키고 미래에 대한 실패를 확신하게 됨</li> </ul>
④ 경쟁성	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠를 통해 언제 협동적인 행동이 필요하고 언제 경쟁적인 행동이 필요한지를 배우게 되고 어떻게 협동적인 행동을 해야 하고 어떻게 경쟁적인 행동을 해야 하는지를 배울 수 있는 좋은 기회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>분별없는 경쟁을 하는 어린이는 모든 가치가 이기기 위한 것이라고 생각하게 되고 이것은 어린이 부과한 압력의 부산물이 됨</li> <li>경쟁적인 전략이 협동적인 전략보다 더 적합할 때 협동전략을 배우지 못함</li> </ul>
⑤ 도덕성 발달	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠를 통해 긍정적인 역할 모델을 관찰하고 적절한 행동의 강화를 경험함으로써 사회적으로 승인된 도덕적 행동을 습득</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>어린이가 스포츠맨답지 못한 행동에 노출될 때 도덕적 발달이 늦어짐</li> </ul>
⑥ 불건전한 태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>어른의 조언으로 스포츠와 신체활동이 건강한 신체에 기여하고 건강한 신체는 살면서 스포츠를 즐길 수 있게 한다는 것을 알게 됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>반복적인 실패, 계속되는 코치, 부모, 동료로부터의 비판, 신체적 활동의 체벌경험은 불건전한 태도를 만들고 스포츠와 신체활동의 참여를 감소시킴</li> </ul>
⑦ 책임감 발달	<ul style="list-style-type: none"> <li>어른들이 스포츠에서 의사결정을 할 때 어린이와 의견을 공유하면 어린이의 책임감과 독립심이 증가되고 내적으로 통제되는 건강한 성격태도가 발달</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>외적으로 통제되는 선수들은 그들 행위의 결과가 외적인 요인에 의해 결정된다는 과거경험에 기초하므로 자신의 행동에 대해서 긍정적이든 부정적이든 책임감을 갖지 않게 되어 독립적이고 사회적으로 책임감 있는 어른으로 성숙하지 못함</li> </ul>
⑧ 사회성 발달	<ul style="list-style-type: none"> <li>다른 어린이나 어른과 상호작용할 수 있는 많이 기회가 생겨서 대인간 기술 개발에 도움</li> <li>팀 안에서 지내므로 리더십기술 개발에 도움</li> <li>자신의 풍부한 잠재성에 도달하게 위해서 감정적 성숙과 심리적 기술 개발에 도움</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>많은 시간을 스포츠에 참여하면 다재다능하고 건전한 성격, 학문적, 사회적, 예술적 성격 개발에 방해</li> <li>대인간 기술 개발에 방해</li> <li>극도로 자기중심적</li> </ul>

이상의 심리적인 요인들은 모두 특히 어린이들의 스포츠 참여에 영향을 미치는 요소들로 정리한 것이다. 구 동독의 경우에는 어린이의 스포츠 재능에서 특히나 심리적인 요인, 그 중에서도 감정의 안정성을 중요시 하였다. 감정의 안정성이 높다는 것은 욕구불만을 이길 수 있고, 신경질이 덜 하며, 자신을 조절할 수 있다는 것이다. 그래서 이 안정성이 높은 어린이가 성인이 되어 우수한 선수가 될 수 있다고 예측하였다(加藤邦彦, 1992/1999).



또한 Martens(1993)는 스포츠 참여로 인한 부정적인 심리적 효과를 제거하기 위해서 부모와 코치에게 다음과 같은 8가지 사항을 권고하고 있다.

- 스트레스 대처 전략(coping strategies)을 가르치기
- 경쟁 스트레스 줄이고, 모두 참여시키기
- 승리와 목표 성취의 의미를 가르치기
- 경쟁의 의미를 바로 가르치기
- 도덕성을 발달시키기
- 체벌하지 않고 재미를 알려주기
- 올바른 의사결정을 가르치기
- 가족과 함께 하기

추가적으로 어린이들의 스포츠 참여에 가장 영향을 많이 미치는 사회화 주관자는 다음과 같다(임변장, 2002).

- 가족 : 자녀의 스포츠 참여에 대한 경제적·정서적 지지를 하며, 부모의 경우는 특히 역할 모델이 될 수 있다. 그래서 가족은 직·간접적으로 스포츠 참여 기회의 유·무를 결정하는 중요한 주관자이다.
- 동료 : 어린이가 성장하면서 부모에게 영향을 받는 것이 친구 집단으로 변모하게 되고, 스포츠 참여도 친구의 영향을 받게 된다.
- 학교 : 학교에서 보내는 시간이 증가하면서 정규 체육 수업을 통해 주기적으로 스포츠에 참여하게 되며, 교내 운동 경기, 학교 대항 경기 등으로 스포츠 사회화의 경험을 정기적으로 얻게 된다.
- 지역사회 : 지역사회는 시설과 프로그램을 통하여 스포츠 참여를 돕게 된다.
- 대중매체 : 시시각각으로 접할 수 있는 대중매체를 통하여 스포츠에 대한 간접 경험이 증가하며, 유명선수를 자신의 역할모델로 삼게 된다.



어린이를 포함하여 모든 사람들의 신체 활동 참여 이유는 크게 개인의 내적인 동기와 외적인 동기로 구분한다.

- 내적 동기는 스포츠를 통한 즐거움, 건강 증진, 힘든 신체활동 후의 쾌감 등이다.
- 외적 동기 유발 요소로는 돈, 명예와 우월성 등이 있다. 이러한 외적 동기가 오히려 내적 동기를 직접적으로 촉발시키곤 한다.

Compton(2005)은 내적 동기를 지지하거나(support), 억누르는(inhibit) 활동 및 환경을 나누어서 정리하였다.

표7. 내적 동기를 지지하는 활동과 환경(Compton, 2005)

내적 동기 지지 활동	내적 동기 지지 환경
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자율감을 허락하는 활동</li> <li>• 역량감(competence)을 자극하는 활동</li> <li>• 내적 흥미를 갖는 활동</li> <li>• 새로움을 포함하고 호기심을 자극하는 활동</li> <li>• 미적 가치를 갖는 활동</li> <li>• 최적의 도전을 제공하는 활동</li> <li>• 자유롭게 선택된 활동</li> <li>• 감각의 지식을 허용하는 활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 피드백을 촉진하는 역량을 제공하는 환경</li> <li>• 지지하는 개인적 관계를 포함하는 환경</li> <li>• 안전하고 안정감을 제공하는 환경</li> <li>• 평가 손상과는 자유로운 환경</li> </ul>

표8. 내적 동기를 억누르는 활동과 환경(Compton, 2005)

내적 동기 억누르는 활동	내적 동기 억누르는 환경
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 타인이 정한 목표를 포함하는 활동</li> <li>○ 마감일과 압력을 포함하는 활동</li> <li>○ 과제수행의 기본에 대해서만 주어지는 실속 있는 보상을 포함하는 활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 외적 보상을 포함하는 환경</li> <li>○ 강압적인 평가를 포함하는 환경</li> <li>○ 수행에 대한 위협 또는 지시를 포함하는 환경</li> </ul>

연구 결과들을 통해서 볼 때 무엇보다도 신체활동의 재미가 가장 중요한 내적 동기 유발 요인이라고 결론내릴 수 있다.

우려되는 것은 경쟁이 스포츠의 중요한 동기가 되고 있다는 것이다. 작은 것에서부터의 '내기' 습관은 경쟁에 대한 잘못된 교육관이 되어 왔다.

스포츠의 경쟁 본질을 없애지 않는 한 스포츠에 참여하는 것은 궁극적으로 경쟁에서 이기는 목표를 이루려고 하는 것이다. 경쟁의 대상은 사람, 기록, 자연으로 구분될 수 있다.

- 사람에 대한 경쟁 목표는 누군가를 이기기 위한 것인데 초등학생들이 주로 하는 일명 '피구'가 대표적이라 할 수 있겠다.
- 기록에 대한 경쟁 목표가 있는데 이는 우리의 현실에 비추어 보아 많은 학생들이 수용하는 것은 아닌 것 같다. 학생들은 학교에서 항상 상대평가에 길들여져 있어서 절대평가는 잘 수용하지 않는 듯하다. 예를 들어 초등학생이 줄넘기를 하더라도 자신이 목표한 기록 회수를 정해두고 하기보다는 누구보다 잘하려고만 하는 경우이다.
- 자연에 대한 경쟁 목표는 100% 자연에 의지해야 하는 항공스포츠의 경우나 강을 따라 내려오는 카약, 빙벽 등반과 같은 종목에 해당한다. 열기구나 패러글라이딩의 경우는 그야말로 자연이 해당 스포츠를 즐기기에 적당한 바람을 허락하지 않으면 할 수 없다.

이상의 내용을 종합해 보면 스포츠 속에서 경쟁은 사람과의 경쟁만이 아니라 자신이 세운 기록이나 자연에 대한 경쟁도 될 수 있다. 그래서 스포츠의 경쟁을 긍정적이고 행복하게 하려면, 즐길 수 있는 현실적인 경쟁 목표를 세우고, 때로는 자연을 경쟁 목표로 하되 순응하는 것도 배울 수 있어야 한다.