

## 고등학생 0교시 체육 수업 참여자의 놀이성이 신체적 자기효능감과 학교행복감에 미치는 영향

이세호<sup>1</sup>

<sup>1</sup>강남대학교 교수

### The Effects of high school "0th period physical education class" Participants of playfulness, physical self-efficacy and school happiness

Lee, Se-Ho<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kangnam University

#### Abstract

The purpose of this study was to examine the influence of playfulness in the "0-period physical education class" on high school students' physical self-efficacy and school happiness. A survey was conducted on students from nine high schools in Seoul and Gyeonggi Province that offer the "0-period physical education class," and a total of 231 surveys were used for the final analysis. Using IBM SPSS (Win. Ver. 21), frequency analysis of the study participants was conducted. Exploratory factor analysis and reliability analysis were employed to validate the validity and reliability of the survey tool. Correlation analysis was performed to understand the degree of correlation between factors, and multiple regression analysis was conducted to identify the relationship between the variables.

Firstly, it was confirmed that high school students' experience in the "0-period physical education class" had a significant positive impact on physical self-efficacy. Positive emotions embedded in playfulness, such as physical and cognitive initiative, sociability, and joy, can enhance physical self-efficacy, improving the quality of adolescents' lives. Secondly, playfulness was found to have a significant positive impact on school happiness. Positive emotions toward school through playfulness can reduce stress and anxiety in daily life, leading to a happier school experience. Thirdly, physical self-efficacy was confirmed to have a significant positive impact on school happiness. Physical self-efficacy stimulates achievement motivation and reduces negative emotions, fostering a positive perception of school life.

**Key words :** 0th period physical education class, Playfulness, Physical Self-efficacy, School Happiness

주요어 : 0교시 체육 수업, 놀이성, 신체적 자기효능감, 학교행복감  
본 연구는(2022학년도) 강남대학교 교내연구비 지원에 의해 수행되었음  
Address reprint requests to : Lee, Se-Ho

E-mail: shlee@kangnam.ac.kr

Received: November, 11, 2023 Revised: December, 15, 2023 Accepted: December, 27, 2023

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

2010년 운동이 학업에 긍정적인 영향을 미치고 학생들의 학업 능력 향상에 중요하다는 연구 결과를 기반으로 '0교시 체육 수업(두뇌혁명)' 방송이 사회적 이슈가 되었다(MBC, 2010). 이러한 연구 결과가 언론의 주목을 받아, '0교시 체육수업' 활동은 초등학교, 중학교, 고등학교를 중심으로 확대되기 시작했다.

'0교시 체육수업'은 학문적으로 정규 교육과정 시작 전 아침 시간에 다양한 스포츠 활동에 참여하는 것으로 정의된다(임수원, 이근모, 김인형, 이혁기, 2014; Jeon, Ahn, Gwon, 2021). 해외에서는 'early morning physical activity', 'before-school physical activity program', 'early morning exercise'과 같은 용어로 알려져 있다(Marashian, Khorami, 2021; Woodforde, Alsop, Salmon, Gomersall, Stylianou, 2022).

'0교시 체육수업'은 아침 지습 시간이나 첫 교시 시작 전에 선생님과 학생들이 함께 진행하는 형태로 실시되며 조깅, 축구, 농구, 중고강도의 순환 훈련과 같은 다양한 신체활동을 프로그램에 포함시키고 있다. 이러한 활동은 초, 중, 고등학교 교사들이 독립적으로 진행하고 있으며(Jeon, Kwon, Jung, 2021), 현재까지 공식 교육과정으로 실행되지는 않았지만, 청소년들에게 아침 운동의 이점에 대한 긍정적 학문적 근거를 생성함으로써 한국 체육 교육에 긍정적인 함의를 제공할 수 있다(백종수, 2015; 이인, 2014; Schumacher, Thomas, Raynor, Rhodes, Bond, 2020).

중, 고등학교 시기의 변화와 성숙은 긍정적인 활동 경험을 기반으로 얻어지며, 흥미와 즐거움과 관련된 긍정적 활동에서 자연스럽게 습득될 수 있으며, 이러한 긍정적인 정서는 스포츠의 놀이성에 합의 되어 있다(Murray, 2007). 일반적으로 스포츠에서의 놀이성은 후천적으로 학습하

는 행동 양식과 사고방식의 종합체로서(Proyer, 2014), 청소년기 놀이성은 인간 발달 과제 중 사회성과 깊은 관련이 있다. 그룹 활동을 통해 자연스럽게 또래 관계가 형성되며 부모나 교사의 관계보다 더 돈독하다(Proyer, Tandler, 2020).

놀이성은 놀이 상태에서 개인이 느끼는 주관적 경험이거나 놀이 상태에서 개인을 동기화시키는 특성적 메커니즘이다. 다시 말해, 놀이성은 개인적 특성이라고 할 수 있다(Barnett, 1991). 따라서 높은 놀이성을 보이는 청소년들은 우수한 창의력과 문제 해결 능력뿐만 아니라 우수한 학업 성적을 달성하고, 원활한 학교생활 양식과 높은 학교행복감을 얻는 경향이 있다고 보고되었다(Magnuson, Barnett, 2013). 놀이성의 중요한 특성 중 하나는 개인이 속한 환경의 다양한 경험을 스트레스로 받아들이지 않는 것과 깊은 관련이 있다. 따라서 중학생들의 놀이성 경험은 사회성과 리더십을 촉진하기 위한 개인적 성공 증진 기능을 가지고 있다(구재선, 서은국, 2012). 다시 말해, 학교체육 수업 및 활동에서의 놀이성은 즐거움과 흥분과 같은 감정적 측면과 함께, 장시간 즐거움과 기쁨에 몰두하거나 다른 사람들과 구별되는 개인의 독특한 감정적 여가를 포함한다. 이러한 요소들은 일상적인 스트레스를 완화하거나 친밀감을 높이는 중요한 심리적 기술이다(박종일, 박찬웅, 서효정, 염유식, 2010).

신체적 자기효능감은 개인의 몸과 관련된 특정 작업을 수행할 자신감과 능력 수준으로 정의된다(Ryckman, Robbins, Thornton, Cantrell, 1982). 다시 말해, 위기 상황에서 불안과 우울을 느끼는 것은 상황에 대처할 방법이 없기에 무기력해 지지만 위기 상황에 본인의 통제 가능하면 높은 자기효능감으로 불안과 우울감이 감소 된다(Bandura, 1990). 신체적 자기효능감은 몸에 대한 운동 행동과 관련된 신뢰의 심리 요소로서 인간 행동을 예측하는 데 중요하다.

신체적 자기효능감과 운동 수행에 관한 다양한 연구가 진행되었다. 청소년의 자발적 신체

활동이 신체적 자기효능감을 간접적으로 예측하며, 또래의 지지가 신체적 자기효능감의 부족을 완화 시킬 수 있는 중요한 변수임을 입증하였다(Hamilton, Warner, Schwarzer, 2017). 또한, 학교 스포츠 클럽에 참여한 고등학생들은 신체적 자기효능감과 심리적 웰빙이 각각 증진되는 결과를 보고 하였다(Roh, Ham, Kim, 2014). 따라서 청소년 시기에 다양한 신체활동에 참여함으로써 신체적 자기효능감을 높이고 삶의 질을 고취 시키는데 중요한 요인이다(Samson, Solmon, 2011).

행복은 삶의 목표를 실현하는 것, 삶에 대한 개인의 만족도 평가이다. 즉 행복은 주관적 웰빙, 삶의 질 그리고 삶에 대한 만족감과 관련된 개념을 포함한다(Annas, 2004; Veenhoven, 2013). 학교생활을 통한 행복은 청소년들의 창의성과 심리적 에너지에 상당히 긍정적인 영향을 미치며(구재선, 서은국, 2012), 학습과 인간 관계에서 체험한 바를 기반으로 학생들의 자아나 학교 환경에 대한 생각을 평가하는 인식적, 감정적 특성이 있다(송경오, 2011).

학생들의 개별 특성에 영향을 미치는 요인으로 신체적 자기효능감과 부모, 친구, 교사와의 관계가 제안되었다. 특히, 신체적 자기효능감은 학생들의 학교생활에서 행복감과 긍정적인 인과 관계를 가지며(교육부, 2022), 학교행복감과 관련된 선행연구를 통해 청소년의 위험 행동 (흡연, 약물, 폭력, 음주, 사회적 부정행위 등)과 관련된 사회 탈선 요인을 긍정적으로 통제한다(Strong, Malina, Blimkie, Daniels, Dishman, Gutin, Trudeau, 2005; Berger, Pargman, Weinberg, 2022).

선행연구를 바탕으로 청소년기 놀이성은 행복한 감정, 즐거운 경험, 동기, 창의성, 또래 관계에 긍정적인 기능을 촉진하며, 신체적 자기효능감과 학교행복감에 긍정적인 영향 관계가 입증되었다. 최근에는 청소년들 사이의 괴롭힘, 폭력, 자살과 같은 사회 문제를 경험하고 있으며 이러한 현실에서 놀이성, 신체적 자기

효능감 그리고 학교행복감 간의 긍정적 관련성은 사회적 문제에 대처할 방법을 제공할 수 있을 것이다. 따라서 '0교시 체육수업'에 참여하는 고등학생들이 경험하는 놀이성, 신체적 자기효능감, 학교행복감 간의 관계를 규명하는 것이 본 연구의 목적이다.

구체적인 연구의 가설은 다음과 같다.

첫째, 0교시 체육수업 활동 참여의 놀이성이 신체적 자기효능감에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 0교시 체육수업 활동 참여의 놀이성이 학교행복감에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 0교시 체육수업 활동 참여의 신체적 자기효능감이 학교행복감에 영향을 미칠 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구에서는 서울과 경기도에 소재한 0교시 체육수업을 진행하는 고등학교 9곳의 학생들을 대상으로 설문조사를 하였다. 0교시 체육수업의 종목으로는 조깅, 축구, 농구, 배구, 체력 훈련(서킷트레이닝)등 다양한 종목으로 주 2~3회 진행되었다. 편의표본추출법을 사용하여 총 250부 중 불성실하게 응답한 19부를 제외한 231부의 설문지를 최종 분석에 사용하였다. 연구대상의 구체적인 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 인구사회학적 특성

구분		빈도	퍼센트
성별	남	158	68.4
	여	73	31.6
학년	1학년	95	41.1
	2학년	82	35.5
	3학년	54	23.4
참여 기간	6개월 미만	97	42
	6개월 이상 1년 미만	81	35
	1년 이상	53	23
	계	231	100.0

## 2. 조사도구

본 연구의 목적을 달성하기 위해, 선행연구를 기반으로 한 구조화된 설문지를 사용하였다. <표 2>와 같이 인구통계학적 특성 3문항, 놀이성 15문항, 신체적 자기효능감 10문항, 학교행복감 5문항 총 33문항을 리커트 5점 척도로 구성하였다.

놀이성 문항은 Staempfli(2007)가 개발하고 강형길(2021)이 타당성을 검증한 설문지를 사용하였다. 신체적 자기효능감 문항은 Ryckman, Robbins, Thornton과 Cantrell(1982)이 개발하고 박준형(2017)의 연구에서 타당성을 검증한 설문지를 수정·보완하여 사용하였다. 학교행복감은 김창길, 최동규(2023)가 사용한 설문지를 수정·보완하였다.

표 2. 설문지의 구성

구분	구성지표	문항수
개인적 특성	성별, 학년, 참여기간	3
놀이성	신체적적극성	4
	정신적자발성	3
	정서적유동성	4
	유머	4
신체적 자기효능감	지각된 신체 능력	5
학교행복감	신체적 자기표현 자신감	5
	단일문항	5
	총 문항 수	33

## 3. 타당도 및 신뢰도 검증

조사 도구의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 각 문항의 요인분석과 신뢰도 분석을 하였다.

놀이성의 KMO 표준적합도 수치는 .764으로 나타났고 Bartlett의 구형성 검정 결과 유의확률이 .05미만으로 요인분석 모형이 적합하다고 판단 된다. 누적 분산이 76.293%로 나타나, 4개의 요인의 설명력이 높은 것으로 판단되었다.

Cronbach's  $\alpha$  값에 의한 신뢰도 검증 결과 .797~.857로 나타나 비교적 안정된 신뢰도 수

표 3. 놀이성의 타당도 및 신뢰도

구분	신체적극	정신자발	정서유동	유머
활동적인 것을 좋아함	<b>.899</b>	.049	.143	.032
돌아다니는 것을 좋아함	<b>.881</b>	.027	.051	.047
과격한 육체 놀이 좋음	<b>.871</b>	.018	.033	.029
활동적 동기부여 됨	<b>.868</b>	.015	.031	.118
아디어 게임 좋아함	.043	<b>.951</b>	.014	.010
상상력 풍부함	.031	<b>.897</b>	.051	.031
재미있는 상상 좋아함	.035	<b>.854</b>	.055	.051
감정을 잘 드러냄	.081	.033	<b>.921</b>	.017
행복하면 노래를 흥얼거림	.018	.181	<b>.873</b>	.026
미소를 자주 지음	.065	.062	<b>.812</b>	.037
즐거움마음을 잘 알음	.019	.013	<b>.765</b>	.009
우스꽝스러운 행동을 좋아함	.050	.002	.034	<b>.911</b>
농담거리를 찾는편임	.098	.027	.025	<b>.861</b>
대부분 상황 유머러스함	.016	.028	.041	<b>.794</b>
웃긴 얘기를 좋아함	.363	.043	.010	<b>.721</b>
고유값	2.864	2.636	2.533	2.312
%분산	21.118	19.919	17.771	17.485
%누적	21.118	41.037	58.808	76.293
신뢰도	.857	.836	.824	.797

K.M.O측도=.764, Bartlett의 구형성=1381.722,  $p$ =.000

치를 나타내고 있다. 구체적인 결과는 다음의 <표 3>과 같다.

신체적 자기효능감의 KMO 표준적합도 수치는 .833으로 나타났고 Bartlett의 구형성 검정 결과 유의확률이 .05미만으로 요인분석 모형이 적합하다고 판단 된다. 누적 분산이

표 4. 신체적 자기효능감의 타당도 및 신뢰도

구분	지각된 신체능력	신체적 자기표현
나는 체격이 좋다	<b>.881</b>	.132
나는 힘이 좋다	<b>.872</b>	.143
나는 스피드가 좋다	<b>.831</b>	.131
나는 민첩성, 순발력이 좋다	<b>.793</b>	.217
스포츠 능력에 자부심 있음	<b>.767</b>	.202
스트레스 잘 조절함	.154	<b>.862</b>
머뭇거리지 않고 의견 전달	.233	<b>.853</b>
내 자신에 당당함	.079	<b>.831</b>
타인에 대한 질투 없음	.256	<b>.814</b>
타인과의 만남에 당당함	.217	<b>.801</b>
고유값	3.042	2.578
%분산	40.687	31.771
%누적	40.687	72.458
신뢰도	.866	.798

K.M.O측도=.833, Bartlett의 구형성=1232.573,  $p$ =.000

72.458%로 나타나, 2개의 요인의 설명력이 높은 것으로 판단되었다.

Cronbach's  $\alpha$  값에 의한 신뢰도 검증 결과 .798~.866로 나타나 비교적 안정된 신뢰도 수치를 나타내고 있다. 구체적인 결과는 다음의 <표 4>과 같다.

학교행복감은 단일 요인으로 Cronbach's  $\alpha$  값에 의한 신뢰도 검증 결과 .887로 나타났다.

#### 4. 자료처리

SPSS(Ver. 21)를 사용하여 개인의 특성을 파악하는 빈도분석을 하였다. 조사도구의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 하였고 요인간 상관관계를 파악하기 위해 상관분석을 실시하였다. 변인의 영향 관계를 파악하기 위하여 다중회귀분석을 하였다. 자료처리에서 유의 수준은 .05 미만으로 나타났다.

### Ⅲ. 결과

#### 1. 상관관계분석

0교시 체육수업 참여자의 놀이성, 신체적 자기효능감, 학교행복감의 Pearson 상관분석 실시한 결과는 <표 5>와 같다. 변인 간에 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 독립 변수 간의 상관관계를 나타내는 다중 공선성의

.80을 초과하지 않아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단된다(김계수, 2009).

#### 2. 놀이성이 신체적 자기효능감에 미치는 영향

놀이성이 신체적 자기효능감에 미치는 영향력을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 하였다. 놀이성과 지각된 신체 능력 간의 다중 회귀분석 결과 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며( $F=10.214$ ,  $p<.001$ ), 회귀모형의 설명력은 약 22.3%(수정된 R 제곱은 20.7%)로 나타났고 Durbin-Watson 통계량은 1.991로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성에는 문제없는 것으로 평가되었다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 유머( $\beta=.273$ ,  $p<.001$ ), 지각된 신체적 적극성( $\beta=.237$ ,  $p<.001$ ), 정신적 자발성( $\beta=.189$ ,  $p<.01$ ), 정서적 유동성( $\beta=.141$ ,  $p<.05$ )의 순으로 유의한 정(+ )의 영향 관계가 확인되었다.

놀이성과 신체적 자기표현 간의 다중 회귀 분석 결과 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며( $F=9.747$ ,  $p<.001$ ), 회귀모형의 설명력은 약 17.1%(수정된 R 제곱은 15.9%)로 나타났고 Durbin-Watson 통계량은 2.041로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성에는 문제가 없다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 정서적 유동성( $\beta=.301$ ,  $p<.001$ ), 신체적 적극성( $\beta=.213$ ,  $p<.01$ )의 순으로 유의한 정(+ )의 영향 관계가 확인되었다. 결과는 아래의 <표 6>과 같다.

표 5. 각 변인의 상관관계

측정변수	1	2	3	4	5	6	7
신체적적극성	1						
정신적자발성	.112*	1					
정서적유동성	.152***	.163*	1				
유머	.114**	.218***	.191*	1			
지각된신체능력	.188***	.055*	.082**	.120*	1		
신체적자기표현	.241*	.074*	.138*	.115*	.177***	1	
학교행복감	.271***	.153*	.172**	.149*	.430**	.221**	1

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

표 6. 놀이성이 신체적 자기효능감에 미치는 영향

변수	B	SE	$\beta$	t
(상수)	1.352	.271		4.739***
지각된 신체적적극	.174	.054	.237	4.729***
신체 정신적자발	.144	.033	.189	3.117**
능력 정서적유동	.113	.054	.141	2.193*
유머	.223	.036	.273	4.817***
$F=10.214(p<.001)$ , $R^2=.223$ , Adjusted $R^2=.207$ , D-W=1.991				
(상수)	1.581	.316		4.518***
신체적 신체적적극	.148	.053	.213	3.341**
자기 정신적자발	.081	.049	.062	1.726
표현 정서적유동	.236	.041	.301	4.179***
유머	.098	.057	.089	1.498
$F=9.747(p<.001)$ , $R^2=.171$ , Adjusted $R^2=.159$ , D-W=2.041				

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

### 3. 놀이성이 학교행복감에 미치는 영향

놀이성이 학교행복감에 미치는 영향력을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 하였다. 그 결과 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다( $F=12.994$ ,  $p<.001$ ). 회귀모형의 설명력은 약 19.5%(수정된 R 제곱은 18.1%)로 나타났으며, Durbin-Watson 통계량은 2.103로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성에는 문제없는 것으로 평가되었다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 유머( $\beta=.324$ ,  $p<.001$ ), 정서적 유동성( $\beta=.226$ ,  $p<.01$ ), 신체적 적극성( $\beta=.109$ ,  $p<.05$ )의 순으로 유의한 정(+ )의 영향 관계가 확인되었다. 결과는 아래의 <표 7>과 같다.

표 7. 놀이성이 학교행복감에 미치는 영향

변수	B	SE	$\beta$	t
(상수)	1.476	.397		4.117***
신체적적극	.141	.072	.109	1.644*
정신적자발	.184	.071	.174	.481
정서적유동	.291	.091	.226	2.459**
유머	.038	.074	.324	5.331***
$F=12.994(p<.001)$ , $R^2=.195$ , Adjusted $R^2=.181$ , D-W=2.103				

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

### 4. 신체적 자기효능감이 학교행복감에 미치는 영향

신체적 자기효능감이 학교행복감의 다중회귀 분석결과 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다( $F=13.881$ ,  $p<.001$ ), 회귀모형의 설명력은 약 24.1%(수정된 R 제곱은 22.9%)로 나타났고 Durbin-Watson 통계량은 2.127로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성에는 문제가 없다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 신체적 자기표현( $\beta=.239$ ,  $p<.001$ ), 지각된 신체 능력( $\beta=.135$ ,  $p<.05$ ) 순으로 나타나 신체적 자기효능감의 모든 요인은 학교행복감에 유의한 영향 관계가 확인되었다. 결과는 아래의 <표 8>과 같다.

표 8. 신체적 자기효능감이 학교행복에 미치는 영향

변수	B	SE	$\beta$	t
(상수)	2.842	.355		7.214***
신체능력	.188	.079	.135	1.755*
자기표현	.234	.091	.239	3.291***
$F=13.881(p<.001)$ , $R^2=.241$ , Adjusted $R^2=.229$ , D-W=2.127				

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

## IV. 논의

본 연구는 고등학생들이 0교시 체육수업을 통해 경험하는 놀이성과 신체적 자기효능감 및 학교행복감에 대한 관계를 밝히려는 목적으로 진행되었다. 이와 관련된 국내의 연구에서 아침 수업 전의 운동이 긍정적이고 다양한 영향을 미친다는 연구 결과들이 있으며(Jeon, Ahn, Gwon, 2014; Jeon, Kwon, Joung, 2021; 전원재, 남윤호, 2021; Woodforde, Alsop, Salmon, Gomersall, Stylianou, 2022), 이를 토대로 학교에서 정규 수업을 개설하는 학문적 근거를 마련하고자 했다. 본 연구 결과를 토대로 다음과 같은 논의 하려 한다.

첫째, 고등학교에서 운영 중인 0교시 체육수업에 학생들이 경험하는 놀이성은 신체적 자기

효능감에 대한 유의한 정(+)의 영향이 확인되었다. 이러한 결과에 대한 함의는 0교시 체육수업에서 놀이성이 학생들의 신체적 자기효능감을 증가시키는 효과적인 수단일 수 있음을 나타낸다. 고등학교 학생을 대상으로 한 연구 결과 또한 0교시 체육수업이 자아개념 발달에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보여주었다(백중수, 2015). 많은 연구자가 유아, 어린이 및 청소년의 놀이성과 발달과의 관계에서 어떤 내외적 요인이 영향을 미치는지 찾으려 노력해왔으며(Ruckser, 2010; Huh, 2013), 놀이성은 신체 및 인지적 적극성, 사회성, 즐거움 표현 및 유머 감각으로 구성되어있으며 놀이성 요소를 통해 즐거움, 행복감 일상에서의 자유를 느끼기 쉽기 때문이다(Barnett, 1991). 이러한 이유로 학생들의 놀이성에 중점을 두고 프로그램을 계획하는 것이 필요하다고 판단된다. 특히 본 연구 결과를 고려하면 놀이성이 신체적 자기효능감에 미치는 긍정적 영향을 극대화하는 프로그램을 조직하는 것이 매우 중요함을 알 수 있다(Lieberman, 2014). 또한, 프로그램을 조직하기 전에 학생들의 심리, 감정 및 행동 경향을 이해하는 과정이 중요하다. 이는 학생들이 신체적 자기효능감을 획득하는 데 긍정적 영향뿐만 아니라 삶의 질을 높이며 평생 활기를 불어넣는 확실한 수단이기 때문이다(Bruner, Jolly, Sylva, 1976).

둘째, 0교시 체육수업에 참여하는 학생들이 경험하는 놀이성은 학교행복감에 유의한 정(+)의 영향이 확인되었다. 선행연구에 따르면 놀이성 수준이 높은 고등학생은 문제 해결 능력이 탁월하고 학업에서 높은 성과를 거둬 학교생활이 원만하며 행복하다고 보고 하였다(박상배, 2013). 이러한 놀이성은 고등학생들의 학교 환경에 대한 내적 성향을 형성하며 선택과 행동에 영향을 미치기 때문에 학교생활의 다양한 상황에서 행복을 느끼게 하는 중요한 역할을 담당한다.

MBC 방송을 통해서 공개된 미국의 일리노이주 Naperville 고등학교의 학생들을 사례로 0

교시의 아침 운동이 교육적인 측면뿐 아니라 생활 방식으로 접근해야 하며, 이러한 방식은 학생들의 스트레스와 불안을 줄이고 감정 통제에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다(Ratey, 2008). 이러한 연구 결과는 0교시 체육수업이 고등학생들에게 일상에서의 스트레스와 불안을 줄여 학교행복감을 향상 시키는 중요한 교육적 전략적 가치가 있음을 시사하고 있다.

학교에 대한 긍정적 정서가 청소년의 학습에 미치는 영향을 입증한 연구에서 성취와 관련된 정서의 발전이 개인적 요인과 사회 환경에 긍정적인 영향을 준다(Pekrun, 2017). 성취와 관련된 정서적 반응은 스포츠 활동의 성공과 실패의 결과와 관련이 있으므로 0교시 체육수업 참여가 학생들의 성취에 관련된 감정, 학업 성과, 그리고 학교 행복에 영향을 미칠 수 있다.

백중수(2015)의 연구에서 고등학생들은 0교시 체육수업을 학교생활의 중요한 부분으로 여기며 학업성취에 대한 감정에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔다. 이러한 연구 결과는 학교체육 교육에 대한 호의적인 태도로 이어질 수 있는 중요한 학문적 함의를 내포하며 본 연구 결과를 바탕으로 "0교시 체육수업"을 학교 교육과정의 일부로 도입할 가능성이 있다.

셋째, 신체적 자기효능감이 학교 행복에 유의한 정(+)의 영향이 확인되었다. 참여 학생들이 0교시 체육수업에서 습득한 신체적 자기효능감은 다양한 측면에서 학교 행복 증가의 원인으로 추론된다. Ryckman등이 개발한 신체적 자기효능감 척도는 운동 과학 분야에 널리 사용되었다. 특히 스포츠와 무용과 같은 신체활동이 개개인의 객관적 신체 능력을 향상 시키며 신체 능력의 주관적 자기평가인 '지각된 신체능력'에 긍정적인 변화를 가져와 신체적 능력을 증가시키는 결과를 낳는다고 설명하였다(Sonstroem. Physical, 1978).

해외 청소년의 깊은 관심사인 '스파크'와 관련한 연구에서 가장 강력한 스파크가 스포츠 활동과

관련되어 있으며, 청소년의 긍정적인 발달 결과와 깊이 관련되어 있음을 발견했다(Ben-Eliyahu, Rhodes, Scales, 2014). 이러한 변화는 건강한 삶에 중요한 영향을 주며 신체적 자기효능감은 적절한 사회생활이나 학교생활에 매우 큰 영향을 미친다. 결국, 강한 신체적 자기효능감은 성취욕을 자극하고 스트레스를 감소시키며 우울감과 같은 부정적인 정서를 감소시킴으로써 개인의 성취와 삶의 질을 높여 준다(Bandura, 1993).

0교시 체육수업에 참여한 학생들은 학교생활 적응에 대한 긍정적인 인식을 보였을 뿐만 아니라, 0교시의 신체활동은 중학생들의 신체 강도와 신체적 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치며 학업 태도에 긍정적인 영향을 미치는 결과를 나타냈다(김운영, 강성기, 2013). 따라서 0교시 체육수업을 통해 얻은 신체적 자기효능감은 학교 만족도의 중요한 요인일 수 있다. 우리나라에서 0교시 체육활동이 다양한 프로그램을 통해 진행되지만, 법적으로 의무화되지는 않으며, 주로 교사의 의지에 따라 이루어지고 있다. 반면 해외에서는 0교시 체육활동이 법적 근거를 바탕으로 진행되며, 학교와 지역 인프라가 유기적으로 결합 되어 교육권이 보장되고 있다(노용구, 김선정, 2021). 따라서 본 연구 결과에 다양한 활동으로 구성된 '0교시 체육수업'이 법적으로 제도화시켜야 할 필요가 있을 것이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 고등학생들의 '0교시 체육수업'에서 놀이성이 신체적 자기효능감과 학교 행복감에 미치는 영향을 파악하고자 하였다. 도출된 결과로 다음과 같은 결론을 제시하였다.

첫째, 고등학생이 0교시 체육수업 경험을 통해 신체적 자기효능감에 유의한 정(+)의 영향을 확인하였다. 놀이성이 내포하고 있는 신체적, 인지적 적극성, 사회성, 즐거움등의 긍정적

정서는 신체적 자기효능감을 높여 청소년의 삶의 질을 향상 시킬 수 있다.

둘째, 놀이성은 학교행복감에 유의한 정(+)의 영향을 확인하였다. 놀이성을 통한 학교에 대한 긍정적 정서는 일상에서의 스트레스와 불안을 줄여 행복한 학교생활을 영위해 나갈 수 있다.

셋째, 신체적 자기효능감은 학교 행복에 유의한 정(+)의 영향을 확인하였다. 신체적 자기효능감은 성취욕을 자극하고 부정적인 정서를 감소시켜 학교생활에 긍정적인 인식을 높여준다.

이상의 연구 결과 및 논의를 바탕으로 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 고등학교 0교시 체육수업 참가자들을 대상으로 서울과 경기도 참가 고등학생으로 한정하였다. 이에 결과를 일반화하기에 한계가 있다. 후속 연구에서는 조사대상의 폭을 전국적으로 확대할 필요가 있다.

둘째, 0교시 체육수업 참가 학생들이 느끼는 놀이성, 신체적 자기효능감, 학교행복감의 심층적 파악이 필요할 것으로 판단된다. 이에 초·중·고등학생, 중학생, 고등학생, 담당 교사를 대상으로 질적 연구를 통한 검증이 필요하다.

## 참고문헌

- 강형길(2021). 한국형 청소년 놀이성 척도의 타당성 검증. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(1), 65-74.
- 교육부(2022). *학교체육 활성화 추진 기본계획*. 서울; 교육부.
- 구재선, 서은국(2012). 행복은 4년 후 학업성취를 예측한다. *한국심리학회지* 26(2), 35-50.
- 김계수(2009). *잠재성장모델링과 구조방정식 모델 분석*. 한나래.
- 김운영, 강성기(2013). 0교시 체육활동이 중학생들의 체력, 신체적 자기효능감 및 학습태도에 미치는 영향. *한국체육측정평가학회지*

- 15(1), 45-56.
- 김창길, 최동규(2023). 특성화고 학생들의 진로성숙도, 학생인권, 학교문화, 학교행복감 간의 구조적 관계 분석. *학습자중심교과교육연구*, 23(6), 299-315.
- 노용구, 김선정(2021). 0교시 체육활동 국내외 사례분석 연구: 클럽 스포츠의 경영적 시사점. *교육연구*, 81, 97-117.
- 박상배(2013). 중학교 0교시 체육수업이 사회성 및 학교생활적응에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 22(4), 97-110.
- 박종일, 박찬웅, 서효정, 염유식(2010). 한국 어린이, 청소년 행복지수 연구와 국제비교. *한국사회학회지*, 44(2), 121-154.
- 박준형(2017). 중학생 뉴스포츠 활동 참여자의 재미요인이 신체적 자기효능감 및 또래관계에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 백종수(2015). 0교시 체육활동에 대한 과학고 학생들의 인식. *한국체육교육학회지*, 19(4), 59-78.
- 송경오(2011). 학생 개인 행복에 영향을 미치는 학교 특성 탐색. *한국교육학회지*, 38(4), 39-64.
- 이인(2014). 고등학교 0교시 체육활동 참여경험 탐색. *한국체육교육학회지* 19(1), 31-47.
- 임수원, 이근모, 김인형, 이혁기(2014). 0교시 체육의 운영 시스템과 합의: 파랑초등학교사례연구. *한국체육학회지* 53(6), 51-61
- 전원재, 남윤호(2021). 0교시 체육수업에 대한 중학교 교사의 주관성연구. *학습자중심교과교육연구*, 21(19), 639-651.
- Annas, J. (2004). Happiness as achievement. *Daedalus*, 133(2), 44-51.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of applied sport psychology*, 2(2), 128-163.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist*, 28(2), 117-148.
- Barnett, L. A. (1991). The playful child: Measurement of a disposition to play. *Play and Culture*, 4(1), 51-74.
- Ben-Eliyahu, A., Rhodes, J. E., & Scales, P. (2014). The interest-driven pursuits of 15 year olds: "Sparks" and their association with caring relationships and developmental outcomes. *Applied Developmental Science*, 18(2), 76-89.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2002). *Foundations of exercise psychology*. Fitness information technology. Inc., Morgantown, WV.
- Bruner, J. S., Jolly, A., & Sylva, K. (1976). *Play, its role in development and evolution*. New York: Basic Books.
- Hamilton, K., Warner, L. M., & Schwarzer, R. (2017). The role of self-efficacy and friend support on adolescent vigorous physical activity. *Health Education & Behavior*, 44(1), 175-181.
- Jeon, W., Ahn, C., & Gwon, H. (2021). Causal model of participation, perceived enjoyment, and learning attitudes in "the 0th period physical education class" of middle schools in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7668.
- Lieberman, J. N. (2014). *Playfulness: Its relationship to imagination and creativity*. Academic Press.
- Magnuson, C. D., & Barnett, L. A. (2013). The playful advantage: How playfulness enhances coping with stress. *Leisure Sciences*, 35(2), 129-144.
- Marashian, F., & Khorami, N. S. (2021). The effect of early morning physical exercises on Academic self-concept and Loneliness foster home children in Ahvaz

- City. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 316-319.
- MBC (2010). *두뇌혁명 프로젝트* www.imbc.com /broad/tv/culture/mind/vod/?kind=image&progCode=1002339100015100000 &pagesize=5&pagenum=3&cornerFlag=0&Content
- Murray, H. A., & McAdams, D. P. (2007). *Explorations in personality*. Oxford University Press.
- Pekrun, R. (2017). Emotion and achievement during adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(3), 215-221.
- Proyer, R. T. (2014). Playfulness over the lifespan and its relation to happiness: Results from an online survey. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 47(6), 508-512.
- Proyer, R. T., & Tandler, N. (2020). An update on the study of playfulness in adolescents: Its relationship with academic performance, well-being, anxiety, and roles in bullying-type-situations. *Social Psychology of Education*, 23, 73-99.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Hachette UK.
- Roh, D. Y., Ham, J. S., & Kim, T. I. (2014). The effect of physical self-efficacy, ego-resilience and psychological well-being of school sports club participation student. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 56(1), 83-94.
- Ruckser-Scherb, R. (2010). The relationship between playfulness and coping in preschool children 4-6 years of age. *Ergoscience*, 5(03), 91-98.
- Ryckman, R. M., Robbins, M. A., Thornton, B., & Cantrell, P. (1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of personality and social psychology*, 42(5), 891.
- Samson, A., & Solmon, M. (2011). Examining the sources of self-efficacy for physical activity within the sport and exercise domains. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 70-89.
- Schumacher, L. M., Thomas, J. G., Raynor, H. A., Rhodes, R. E., & Bond, D. S. (2020). Consistent morning exercise may be beneficial for individuals with obesity. *Exercise and sport sciences reviews*, 48(4), 201.
- Sonstroem, R. J. (1978). Physical estimation and attraction scales: rationale and research. *Medicine and science in sports*, 10(2), 97-102.
- Staempfli, M. B. (2007). Adolescent playfulness, stress perception, coping and well being. *Journal of Leisure Research*, 39(3), 393-412.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Veenhoven, R. (2013). *Data-Book of Happiness: A Complementary Reference Work to 'Conditions of Happiness' by the Same Author*. Springer Science & Business Media.
- Woodforde, J., Alsop, T., Salmon, J., Gomersall, S., & Stylianou, M. (2022). Effects of school-based before-school physical activity programmes on children's physical activity levels, health and learning-related outcomes: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 56(13), 740-754.