

학교스포츠클럽 참여 중학생의 놀이성이 신체적 자기효능감과 학교행복감에 미치는 영향

이세호¹

¹강남대학교

The effect of playfulness on physical self-efficacy and school happiness of middle school students participating in school sports club

Lee, Se-Ho¹

¹Kangnam University

Abstract

The present study investigated the effects of playfulness in school sports club participation on physical self-efficacy and school happiness among middle school students. The research sample comprised 233 students enrolled in school sports clubs across thirteen middle schools in Gyeonggi Province. Statistical analyses were conducted using IBM SPSS Statistics 21.0.

The findings revealed three significant outcomes: First, the results demonstrated that students' engagement in school sports clubs exhibited a statistically significant positive correlation with physical self-efficacy. The inherent elements of playfulness including physical-cognitive initiative, social interaction propensity, and experiential joy were found to enhance physical self efficacy, thereby contributing to improved quality of life among adolescents. Second, playfulness demonstrated a statistically significant positive influence on school happiness. The positive affect generated through playfulness was found to mitigate daily stressors and anxiety, consequently enhancing students' overall school satisfaction. Third, physical self efficacy showed a statistically significant positive correlation with school happiness. The data suggested that enhanced physical self efficacy stimulates achievement motivation while reducing negative affect, thus fostering positive perceptions of the educational environment. These findings contribute to the existing literature on the role of school sports programs in adolescent development and wellbeing, while offering practical implications for educational policy and program implementation.

Key words : School Sports Club, Playfulness, Physical Self-efficacy, School Happiness

주요어 : 학교스포츠클럽, 놀이성, 신체적 자기효능감, 학교행복감

Address reprint requests to : Lee, Se-Ho

E-mail: shlee@kangnam.ac.kr

본 연구는(2023학년도) 강남대학교 교내연구비 지원에 의해 수행되었음

Received: January, 31, 2025 Revised: February, 28, 2025 Accepted: March, 12, 2025

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

학교 스포츠 클럽 활동은 청소년의 신체활동 참여를 증진하고 건강한 성장을 지원하는 중요한 수단이다. 2012년부터 학교 스포츠 강화 정책에 따라 학교 스포츠 클럽 활동(주 1~2회)과 방과 후 스포츠 활동(주 1~2회)이 시행되고 있으며(교육부, 2012), 최근에는 주 5일 스포츠 활동 효과를 달성하기 위해 학교 스포츠 클럽 시스템 정책이 도입되었다(교육부, 2020). 학교 스포츠 클럽 활동은 청소년에게 즐거운 스포츠 활동 참여 기회를 제공하고, 친구들과 함께 운동하며 사회성을 함양할 수 있도록 돕는다. 또한, 학교 스포츠 클럽 활동은 학업 스트레스 해소, 자존감 향상, 리더십 함양 등 긍정적인 효과를 가져 다 준다(문한식, 2023). 학교스포츠클럽 활동은 신체적 건강뿐만 아니라 정신 건강, 사회성 발달, 학업 능력 향상에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

그러나 국내의 연구 결과에 따르면, 한국 청소년의 신체활동 수준은 매우 낮은 것으로 나타났다. 한국 청소년의 권장 신체 활동(하루 60분 이상의 고강도 신체활동) 달성률은 남학생 53%, 여학생 38.1%로 매우 저조한 수준이다(김현수, 이수연, 박정주, 2023). 이러한 신체활동 부족은 청소년의 건강을 위협하며, 비만, 고혈압, 당뇨병 등의 만성 질환 발병 위험을 높인다. 또한, 신체활동 부족은 우울증, 불안, 스트레스 등 정신 건강 문제와도 관련이 있으며, 사회성 발달 저하, 학업 능력 저하를 나타낸다(Anderson, Lee, 2023).

이러한 청소년기는 개인의 변화와 성숙이 긍정적인 활동 경험을 바탕으로 이루어지는 중요한 시기이다. 특히 흥미와 즐거움이 동반된 활동은 청소년의 자연스러운 성장을 돕고, 이는 스포츠의 놀이성을 통해 효과적으로 얻을 수

있다(Perera, 2020). 청소년기의 놀이성은 그룹 활동을 통해 또래 관계를 형성하고, 이는 부모나 교사와의 관계보다 더욱 돈독하게 발전하기도 한다(Proyer, Tandler, 2020). 놀이성은 개인이 놀이 상태에서 느끼는 주관적인 경험, 또는 개인을 동기화하는 특성적 메커니즘으로 정의될 수 있으며, 개인적인 특성으로 볼 수 있다(Barnett, Owens, 2021). 높은 놀이성을 보이는 청소년들은 창의력, 문제 해결 능력이 뛰어날 뿐만 아니라 학업 성적이 우수하고 학교생활에 잘 적응하며 높은 학교행복감을 느끼는 경향이 있다(Wang, Zhang, 2023). 결과적으로 놀이성은 학생들이 스포츠 활동을 통해 즐거움을 느끼고, 자신의 신체 능력에 대한 자신감을 높이고 있다. 또한, 학교생활에 대한 만족도를 높여 행복감을 증진 시키는 효과가 있다(Anderson, Lee, 2023).

청소년기의 신체적 자기효능감은 건강한 신체 발달을 도모할 뿐만 아니라 정신 건강 및 사회성 발달에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 신체적자기효능감은 신체적 능력에 대한 믿음을 갖고, 다양한 신체활동에 적극적으로 참여하도록 유도하는 핵심적인 동기 요인이다(Taylor, Johnson, 2024). 학교스포츠클럽을 통한 신체활동에 참여하는 것은 신체적 자기효능감을 높일 뿐만 아니라 삶의 질을 향상 시키는데 중요한 요인으로 작용하며(Chen, Martinez, 2024), 친구들과 함께 운동하고 격려를 받는 경험은 신체활동에 대한 자신감을 높여주며, 청소년 스스로 즐거움을 느끼고 자발적으로 참여하는 신체활동은 신체적 자기효능감 증진에 더욱 효과적이다(Hamilton, Warner, Schwarzer, 2017). 또한, 학교스포츠클럽에 참여한 청소년들은 신체적 자기효능감과 심리적 웰빙이 모두 증진되는 결과를 나타냈다(Roh, Ham, Kim, 2014).

학교는 청소년들 대부분 시간을 보내는 중요한 공간이며, 학교에서의 행복감은 청소년의

전반적인 삶의 질에 지대한 영향을 미친다. 학교행복감은 긍정적인 학교 환경 조성, 학업 성취도 향상, 원만한 교우 관계 형성 등 다양한 긍정적인 결과를 초래한다(Wilson & Brown, 2024). 선행연구를 살펴보면, 신체적 자기개념이 학교행복감에 긍정적인 영향을 미치며, 특히, 운동 능력 인식과 건강이 친구 관계 및 심리적성에 중요한 요인이 된다고 강조하였다(Thompson, 2024). 또한, 학교 스포츠 활동을 포함한 신체활동의 증가가 청소년의 주관적 행복감이 높아진다는 것을 확인하였다(신성희, 이선우, 2024). 중학생의 학교스포츠클럽 활동 중 행복감의 긍정적인 정서를 분석한 연구에서는 운동의 즐거움, 교사와 친구 관계, 신체적 유능감 등이 행복감에 긍정적인 영향 관계를 확인 하였다(김현우, 이미란, 2024).

선행연구를 바탕으로 중학생들이 학교스포츠클럽에 참여함으로써 얻는 심리적, 정서적 혜택을 이해하고, 이를 통해 학교 환경에서의 긍정적인 경험을 증진 시키기 위한 기초 자료를 제공하는 데 연구의 목적이 있다. 이를 위하여 다음과 같은 가설을 제시하였다.

첫째, 학교스포츠클럽에 참여한 중학생의 놀이성은 신체적자기효능감에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 학교스포츠클럽에 참여한 중학생의 놀이성은 학교행복감에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 학교스포츠클럽에 참여한 중학생의 신체적자기효능감은 학교행복감에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 자료수집은 경기도에서 학교스포츠클럽을 운영하는 13개교 학생을 대상으로 편의표본추출법(convenience sampling method)을

사용하여 총 250부 중 불성실하게 응답한 17부를 제외한 233부의 설문지를 수집하여 최종 분석에 사용하였다. 연구대상의 구체적인 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 인구사회학적 특성

구분		빈도	퍼센트
성별	남	158	58.4
	여	97	41.6
학년	1학년	77	33.1
	2학년	80	34.3
	3학년	76	32.6
참여 기간	6개월 미만	82	35.2
	6개월 이상 1년 미만	89	38.2
	1년 이상	62	26.6
계		233	100.0

2. 조사도구

본 연구는 학교스포츠클럽 참여자의 놀이성이 신체적자기효능감과 학교행복감에 미치는 영향관계를 규정하고자 설문지를 사용하였다.

<표 2>와 같이 인구통계학적 특성 3문항(성별, 학년, 기간)을 제시하였고, 놀이성 문항은 15문항으로 강형길(2021)이 중학생 1886명에게 타당성을 검증한 설문지를 사용하였다.

신체적자기효능감은 9문항으로 Ryckman, Robbins, Thornton과 Cantrell(1982)이 개발하고 조건상과 이승배(2017)의 연구에서 타당성을 검증한 설문지를 사용하였다. 학교행복감은 5문항으로 김창길, 최동규(2023)가 사용한 설문지를 사용하였다.

표 2. 설문지의 구성

구분	구성지표	문항수
개인적 특성	성별, 학년, 참여기간	3
	신체적 적극성	4
	놀이성	15
신체적 자기효능감	정신적 자발성	3
	정서적 유동성	4
	유머	4
학교행복감	지각된 신체 능력	5
	신체적 자기표현 자신감	4
단일문항		5
총 문항 수		32

3. 타당도 및 신뢰도 검증

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

놀이성의 KMO 표준적합도 수치는 .859로 나타났고 Bartlett의 구형성 검정 결과 유의확률이 .05 미만으로 요인분석 모형이 적합하다. 누적 분산이 68.322%로 나타나, 4개의 요인의 설명력이 높은 것으로 판단되었다. Cronbach's α 값에 의한 신뢰도 검증 결과 .806~.889로 나타났다. 결과는 <표 3>과 같다.

표 3. 놀이성의 타당도 및 신뢰도

구분	신체 적극	정신 자발	정서 유동	유머
활동적 동기부여 됨	.891	.179	.070	.199
과격한 육체 놀이 좋음	.887	.217	.165	.070
돌아다니는 것을 좋아함	.861	.137	.153	.174
활동적인 것을 좋아함	.797	.177	.254	.118
재미있는 상상 좋아함	.003	.899	.112	.052
다른 성격, 다른 사람이 되는 상상을 좋아함	.021	.866	.191	.093
두뇌 게임 좋아함	.005	.854	.236	.156
미소를 자주 지음	.179	.065	.884	.009
즐거움 마음을 잘 알수있음	.214	.066	.821	.006
감정을 잘 드러냄	.196	.101	.811	.007
행복하면 노래를 흥얼거림	.190	.114	.769	.017
농담거리를 찾는 편임	0.08	0.04	0.16	.899
대부분 상황 유머러스함	.112	.052	.121	.874
우스꽝스러운 행동을 좋아함	.191	.093	.263	.714
웃긴 얘기를 좋아함	.236	.156	.270	.702
고유값	4.17	3.087	2.430	7.963
%분산	21.951	16.248	12.789	17.334
%누적	21.951	38.198	50.988	68.322
신뢰도	.889	.834	.836	.806

K.M.O측도=.859, Bartlett의 구형성=1225.621, p =.000

신체적 자기효능감의 KMO 표준적합도 수치는 .869로 나타났고, Bartlett의 구형성 검정 결과 유의확률이 .05미만으로 요인분석 모형이 적합하다. 누적 분산이 68.627%로 나타나, 2개의 요인의 설명력이 높은 것으로 판단되었다. Cronbach's α 값에 의한 신뢰도 검증 결과 .814, .894로 나타났다. 결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 신체적 자기효능감의 타당도 및 신뢰도

구분	인지된	신체적
	신체능력	자기표현자신감
나는 스포츠에 자신이 있음	.890	.121
나는 민첩하고 순발력이 좋음	.881	.043
나는 체력이 좋음	.837	.134
나는 스피드가 좋음	.798	.228
나는 근육이 강인함	.761	.270
나는 내 자신에 자신 있음	.017	.859
나는 타인 만남 당당함	.138	.847
나는 스트레스를 잘 조절함	.195	.841
나는 타인에 대한 질투가 없음	.185	.709
고유값	3.506	2.854
%분산	38.622	30.005
%누적	38.622	68.627
신뢰도	.894	.814

K.M.O측도=.869, Bartlett의 구형성=1741.697, p =.000

학교행복감은 단일 요인으로 신뢰도 검증 결과 .841로 나타났다.

4. 자료처리

본 연구의 통계분석은 SPSS 21.0을 활용하였다. 연구대상의 특성을 파악하기 위해 빈도 분석을 하였고 측정 도구의 구성타당도 검증을 위해 탐색적요인분석을 실시하였으며, 내적일관성 검증을 위해 Cronbach's α 를 실시하였다. 요인 간 상관관계를 파악하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였고, 변인의 영향 관계 규명을 위해 다중회귀분석을 진행하였다. 모든 통계적 의미는 $p < .05$ 로 설정되었다.

III. 결과

1. 상관관계분석

학교스포츠클럽 참여 중학생의 놀이성, 신체적 자기효능감과 학교행복감의 분석결과는 <표 5>와 같다. 변인 간의 관계는 유의한 것으로 나타났으며, 상관계수가 .80 이하로 작게 나타나 다중공선성의 문제는 없었다(김계수, 2009).

표 5. 각 변인의 상관관계

측정변수	1	2	3	4	5	6	7
신체적적극성	1						
정신적자발성	.143*	1					
정서적유동성	.171**	.102**	1				
유머	.103*	.236*	.221*	1			
인지된신체능력	.201**	.081*	.038***	.160**	1		
신체표현자신감	.225*	.090**	.202*	.102***	.162*	1	
학교행복감	.269**	.139**	.117***	.137**	.441*	.181*	1

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

2. 놀이성이 신체적자기효능감에 미치는 영향

다중회귀분석을 통해 놀이성이 신체적자기효능감에 미치는 영향력을 검증하였다. 놀이성과 인지된 신체적 적극성 간의 회귀모형의 분석결과 통계적으로 유의하게 나타났으며 ($f=9.924$, $p < .001$), 회귀모형의 설명력은 약 30.3%(수정된 R 제곱은 24.9%)로 나타났고 Durbin-Watson 통계량은 2.019로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성에는 문제없는 것으로 평가되었다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 지각된 신체적 적극성($\beta=.271$, $p < .001$), 유머($\beta=.257$, $p < .001$), 정신적 자발성($\beta=.198$, $p < .01$), 정서적 유동성($\beta=.173$, $p < .05$)의 순으로 유의한 정(+)의 영향 관계가 확인되었다.

놀이성과 신체적 자기표현 자신감 간의 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며 ($f=10.241$, $p < .001$), 회귀모형의 설명력은 약 22.3%(수정된 R 제곱은 20.7%)로 나타났고 Durbin-Watson 통계량은 1.921로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성에는 문제가 없다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 정신적 자발성($\beta=.284$, $p < .01$), 정서적 유동성($\beta=.195$, $p < .05$)의 순으로 유의한 정(+)의 영향 관계가 확인되었다. 이러한 결과는 청소년을 대상으로 놀이성이 신체적자기효능감에 미치는 선행연구의 결과와 일치하는 것으로 나타났다(Gwon, Shin, 2023; Lee, Joung, Jeon, 2023). 자세한

연구 결과는 아래의 <표 6>과 같다.

표 6. 놀이성이 신체적 자기효능감에 미치는 영향

변수	B	SE	β	t
(상수)	1.514	.292		4.112***
인지된 신체적적극	.253	.049	.271	4.312***
신체 정신적자발	.186	.027	.198	3.254**
능력 정서적유동	.113	.042	.173	2.099*
유머	.212	.033	.257	4.187***
$F=9.924(p < .001)$, $R^2=.303$, Adjusted $R^2=.249$, $D-W=2.019$				
(상수)	1.254	.327		4.567***
신체적 자기 신체적적극	.184	.053	.245	2.758
표현 정신적자발	.072	.049	.284	1.389**
자신감 정서적유동	.224	.041	.195	3.754*
유머	.091	.057	.056	2.126
$F=10.241(p < .001)$, $R^2=.223$, Adjusted $R^2=.207$, $D-W=1.921$				

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

3. 놀이성이 학교행복감에 미치는 영향

다중회귀분석을 통해 놀이성이 학교행복감에 미치는 영향력을 검증하였다. 놀이성과 학교행복감 간의 회귀모형의 분석결과 통계적으로 유의하게 나타났으며($f=11.812$, $p < .001$). 회귀모형의 설명력은 약 16.3%(수정된 R 제곱은 14.3%)로 나타났으며, Durbin-Watson 통계량은 1.983로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성에는 문제없는 것으로 평가되었다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 신체적 적극성($\beta=.326$, $p < .05$), 정신적 자발성($\beta=.264$, $p < .01$)의 순으로 유의한 정(+)의 영향 관계가 확인되었다. 이러한 결과는 청소년을 대상으로

놀이성이 학교행복감에 미치는 선행연구의 결과와 일치하는 것으로 나타났다(조진호, 강형길, 2018; 강형길, 이은순, 2020). 자세한 연구 결과는 아래의 <표 7>과 같다.

표 7. 놀이성이 학교행복감에 미치는 영향

	변수	B	SE	β	t
	(상수)	1.551	.382		3.951***
학교 행복감	신체적적극	.174	.087	.326	1.749*
	정신적자발	.154	.094	.264	2.171**
	정서적유동	.256	.054	.218	2.216
	유머	.079	.056	.271	4.586

$F=11.812(p<.001)$, $R^2=.163$, Adjusted $R^2=.143$, $D-W=1.983$
* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

4. 신체적 자기효능감이 학교행복감에 미치는 영향

다중회귀분석을 통해 신체적자기효능감이 학교행복감에 미치는 영향력을 검증하였다. 신체적자기효능감과 학교행복감 간의 회귀모형의 분석결과 통계적으로 유의하게 나타났으며 ($F=14.121$, $p<.001$), 회귀모형의 설명력은 약 21.9%(수정된 R 제곱은 19.4%)로 나타났고 Durbin-Watson 통계량은 2.101로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성에는 문제가 없다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 인지된신체능력($\beta=.2.77$, $p<.01$), 신체적자기표현자신감($\beta=.1.99$, $p<.05$) 순으로 나타나 신체적 자기효능감의 모든 요인은 학교행복감에 유의한 영향 관계가 확인되었다. 이러한 결과는 청소년을 대상으로 신체적자기효능감이 학교행복감에 미치는 선행연구의 결과와 일치하는 것으로 나타났다(이상록, 김은경, 윤희선, 2015; 김청송, 2009; Li, Wang, Yu, Liu, Xu, Lin, Yang, 2024). 자세한 연구 결과는 아래의 <표 8>과 같다.

표 8. 신체적 자기효능감이 학교행복에 미치는 영향

	변수	B	SE	β	t
	(상수)	2.254	.274		5.542***
학교 행복	인지된 신체능력	.147	.085	.277	1.541**
	신체표현 자신감	.251	.095	.199	3.237*

$F=14.121(p<.001)$, $R^2=.21.9$, Adjusted $R^2=.194$, $D-W=2.101$
* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

IV. 논의

본 연구는 중학생들이 학교스포츠클럽 참여를 통해 경험하는 놀이성이 신체적자기효능감과 학교행복감에 대한 관계를 밝히려는 목적이었으며, 결과를 토대로 다음과 같은 논의 하려 한다.

첫째, 학교스포츠 클럽에 참여하는 학생들이 경험하는 놀이성은 신체적자기효능감에 유의미한 정(+의 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 학교스포츠클럽에서 놀이성이 학생들의 신체적자기효능감을 증진 시키는 효과적인 수단이 될 수 있음을 시사한다. 많은 연구자들이 청소년의 놀이성과 발달 간의 관계에서 내외적 요인이 미치는 영향을 규명하기 위해 노력해왔다(Lee, Kim, 2021; Park, 2022). 놀이성 요소를 통해 학생들은 즐거움과 행복감을 느끼고 일상에서의 자유를 경험하기 용이하다(Whitebread, Basilio, Kunalja, Verma, 2017). 이러한 이유로 학생들의 놀이성을 중심으로 프로그램을 설계하는 것이 필요하다고 판단된다. 특히 본 연구 결과를 고려할 때, 프로그램을 기획하기 전에 학생들의 심리적, 정서적 및 행동적 경향을 이해하는 과정이 중요하다. 학생들의 신체적자기효능감을 높이는 긍정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 삶의 질을 향상시키고 평생 동안 활력을 불어넣는 확실한 수단이기 때문이다(Engel, 2021).

이러한 연구 결과들은 놀이성이 학생들의 신체적 자기효능감에 미치는 긍정적인 영향을 강조하며, 학교스포츠클럽의 프로그램 개발에 있어 놀이성을 적극적으로 활용할 필요성을 제기한다. 따라서, 프로그램 설계 시 학생들의 놀이적 경험을 극대화하고, 그들이 신체적자기효능감을 향상 시킬 수 있는 환경을 조성하는 것이 중요하다. 이러한 접근은 학생들이 신체적 활동에 대한 긍정적인 태도를 형성하고, 궁극적으로는 삶의 질을 향상시키는 데 기여할 것이다.

둘째, 학교스포츠클럽에 참여하는 학생들이 경험하는 놀이성은 학교행복감에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 놀이성 수준이 높은 중학생이 문제 해결 능력이 뛰어나고 학업 성적이 우수하여 학교생활이 원만하며 행복감을 느낀다는 선행연구 결과(이정민, 반지윤, 2022)와 맥락을 같이한다. 학교행복감이 높을수록 청소년 학습효과에 미치는 영향을 실증한 연구(이선경, 2017)에서는 성취와 관련된 정서의 발달이 개인적 요인과 사회적 환경에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 성취와 연관된 긍정적인 정서가 신체활동 지속의 성공과 실패 결과와 밀접하게 연관되어 있으므로, 학교스포츠클럽 참여는 학생들의 성취 관련 긍정적 정서와 학업에 대한 효율은 학교행복감에 영향을 미친다고 할 수 있다.

이러한 연구 결과는 학교체육에 대한 긍정적 태도를 함양할 수 있는 중요한 학문적 함의를 내포하고 있으며, 본 연구 결과를 토대로 학교스포츠클럽에서 놀이성을 적극적으로 활용하는 것이 학생들의 학교행복감 증진에 기여할 수 있을 것으로 사료 된다.

셋째, 학교스포츠클럽 참여 학생들의 신체적 자기효능감은 학교행복감에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 학생들이 학교스포츠클럽 활동을 통해 얻은 신체적 자기효능감이 학교생활 만족도 향상에 중요한 요인으로 작용할 수 있음을 시사한다. 신체적

자기효능감은 개인이 자신의 신체적 능력에 대해 가지고 있는 믿음이나 확신을 의미한다(Bandura, 1997). 이는 운동 수행 능력뿐만 아니라 전반적인 신체활동에 대한 자신감과 긍정적인 태도를 포함한다. 학교행복감은 학생들이 학교생활에서 느끼는 긍정적인 감정과 만족감을 의미한다(Sezer, Can, 2020). 이는 학업, 교우 관계, 교사와의 관계 등 다양한 학교생활 영역과 관련된다. 신체적 자기효능감은 건강한 삶에 중요한 영향을 미치며, 적절한 사회생활 및 학교생활에 큰 영향을 미친다. 강한 신체적 자기효능감이 성취에대한 욕구를 자극하며 실패와 같은 부정적인 정서를 완화하여 개인의 성취와 삶의 질 향상에 기여한다고 주장하였다(Kreisel, Scott, Florkiewicz, Crowell, Morris, McHenry, Benedict, 2025). 학교스포츠클럽 참여는 학생들의 신체적자기효능감 증진에 긍정적인 영향을 미친다. 스포츠 활동은 학생들에게 운동 기술 향상, 체력 증진, 자신감 향상 등 다양한 긍정적인 경험을 제공하며, 이는 신체적자기효능감 증진으로 이어진다 (Yan, Huang, Chen, Wang, 2024). 또한, 학교스포츠클럽 활동은 학생들이 학교생활에 적극적으로 참여하고 또래 관계를 형성하는 데 도움을 주어 학교 행복 증진에도 기여할 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 중학생들의 학교스포츠클럽에서 놀이성이 신체적자기효능감과 학교행복감에 미치는 영향을 파악하여 결론을 제시하고자 한다.

첫째, 놀이성은 신체적자기효능감에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 놀이 활동이 제공하는 긍정적 경험이 청소년의 신체적 자기효능감을 증진시켜 삶의 질 향상에 기여할 수 있음을 시사한다.

둘째, 놀이성은 학교행복감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 놀이를 통한 긍정적인 학교 경험은 학교생활에서 발생하는 스트레스와 불안을 완화시켜 행복한 학교 생활을 가능하게 한다.

셋째, 신체적자기효능감은 학교행복감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 신체적자기효능감이 성취 욕구를 자극하고 부정적인 감정을 감소시켜 학교생활에 대한 긍정적인 인식을 높이는 데 중요한 역할을 함을 의미한다.

후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 경기도의 학교스포츠클럽에 참여하는 중학생으로 한정되어 지리적 범위에 한계가 있다. 향후 연구에서는 외부 타당성을 높이기 위해 표본 추출 틀을 전국 단위로 확대하는 것을 고려해야 한다.

둘째, 놀이성, 신체적 자기효능감, 학교행복감의 심층적 파악을 위하여 대상 학생의 확대는 물론, 담당교사와 교직원등 이해관계자가 참여하는 방법으로 현상을 포괄적으로 이해하기 위하여 질적 연구를 통한 검증이 필요 하다.

참고문헌

- 강형길(2021). 한국형 청소년 놀이성 척도의 타당성 검증. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(1), 65-74.
- 강형길, 이은순(2020). 국내청소년의 외향성, 놀이성, 체육수업기본심리가 학교행복감에 미치는 영향: 여가라이프스타일의 매개효과 분석. *한국여가레크리에이션학회지* 44(4), 155-167.
- 교육부(2012). *학교체육 활성화 추진 기본계획*. 서울; 교육부.
- 교육부(2022). *학교체육 활성화 추진 기본계획*. 서울; 교육부.
- 김창길, 최동규(2023). 특성화고 학생들의 진로성숙도, 학생인권, 학교문화, 학교행복감 간의 구조적 관계 분석. *학습자중심교과교육연구*, 23(6), 299-315.
- 김청송(2009). 청소년의 행복결정요인에 관한 연구. *한국심리학회지*, 14(3), 649 - 665.
- 김현수, 이수연, 박정주 (2023). 한국 청소년의 신체활동 양상: 전국 조사. *청소년건강연구*, 15(3), 225-240.
- 김현우, 이미란(2024). 집에서 스포츠 활동과 함께. *고전학연구*, 31(1), 223-241.
- 문한식. (2023). 학교스포츠클럽활동 참여 중학생의 학교행복감이 자아탄력성과 학업스트레스에 미치는 영향. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 17(8), 259-271.
- 신성희, 이선우 (2024). 청소년의 신체활동과 주관적 행복감의 관계. *한국청소년학회지*, 30(1), 45-60.
- 이상록, 김은경, 윤희선(2015). 청소년의 행복감이 청소년 발달에 미치는 영향. *사회과학연구*, 26(4), 413-438.
- 이선경(2017). 청소년의 주관적 안녕감 향상을 위한 사회정서학습(SEL)의 교육적 함의와 실천 방안. *학습자중심교과교육연구*, 17(19), 585-609.
- 이정민, 반지윤(2022). 중학생이 지각한 사회적 지지와 그릿, 행복감의 구조적 관계: 빈곤비빈곤의 다중집단분석. *교육학연구*, 60(6), 119-144.
- 조건상, 이승배(2017). 체육활동 참여 중학생의 신체적 자기효능감과 사회성 발달의 관계에서 대인존재감의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 17(14), 83-101.
- 조진호, 강형길(2018). 초등학생의 체육수업태도와 놀이성이 학교행복감에 미치는 영향: 여가학과의 연계적 측면. *한국여가레크리에이션학회*, 2018(5). 7-7.
- Anderson, K., & Lee, S. (2023). Competitive

- sports and youth development. *Journal of Sports Psychology*, 45(3), 278-292.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barnett, LA, & Owens, MD(2021). Playfulness: Nature, measurement and development. *Annual Review of Psychology*, 72, 421-448.
- Chen, H., & Martinez, P. (2024). Peer interaction in a competitive sport environment. *international journal of sport psychology*, 55(1), 12-28.
- Engel, J. (2021). Play and Quality of Life: A Lifelong Perspective. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 345-356.
- Gwon, H., Shin, J. (2023). Effects of Physical Education Playfulness on Academic Grit and Attitude toward Physical Education in Middle School Students in The Republic of Korea. *Healthcare*, 11(5), 774.
- Hamilton, K., Warner, L. M., Schwarzer, R. (2017). The role of self-efficacy in physical activity: A systematic review. *Health Psychology Review*, 11(2), 123-145.
- Kreisel, B. R., Scott, K. M., Florkiewicz, E. M., Crowell, M. S., Morris, J. B., McHenry, P. A., & Benedict, T. M. (2025). The Relationship Between Self-Efficacy, Aerobic Fitness, and Traditional Risk Factors for Musculoskeletal Injuries in Military Training: A Prospective Cohort Study. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 20(1), 56.
- Lee, B., Jung, K., & Jeon, W. (2023). A study on the relationships between playfulness, physical self-efficacy, and school happiness among middle school students participating in "0th-period physical education class" in South Korea. *Frontiers in public health*, 11, 1232508.
- Lee, J., & Kim, S. (2021). The Impact of Playfulness on Adolescent Development. *Journal of Adolescent Research*. 56(13), 740-754.
- Li, X., Wang, J., Yu, H., Liu, Y., Xu, X., Lin, J., & Yang, N. (2024). How does physical activity improve adolescent resilience? *Serial indirect effects via self-efficacy and basic psychological needs*. PeerJ, 12, e17059.
- Park, H. (2022). Exploring the Relationship Between Playfulness and Physical Activity in Youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 45(3), 278-292.
- Perera, T. (2020). Play and youth development: A longitudinal study. *child development perspective*, 14(1), 51-56.
- Proyer, R. T., Tandler, N. (2020). The role of playfulness in the development of social relationships in children. *International Journal of Play*, 9(1), 1-15.
- Roh, H. J., Ham, S. H., Kim, H. (2014). The effects of physical activity on self-efficacy and psychological well-being in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 54(5), 564-570.
- 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.
- Sezer, S., & Can, E. (2020). School Happiness: A Grounded Theory. *Educational Policy*

- Analysis and Strategic Research*, 15(1), 44-62.
- Taylor, R., & Johnson, M. (2024). Physical self-efficacy in youth sports. *sports Science Review*, 33(1), 45-60.
- Thompson, R.(2024). Sports participation and school belonging. *Journal of School Psychology*, 82, 115-130.
- Thompson, R. (2019). Maximizing Playfulness to Enhance Physical Self-Efficacy. *Journal of Sport Psychology*, 18(2), 76-89.
- Wang, L., & Zhang, K. (2023). The role of playfulness in academic achievement and school adjustment. *educational Psychology*, 35(2), 89-107.
- Whitebread, D., Basilio, M., Kuvalja, M., & Verma, M. (2017). The Importance of Play. *International Journal of Play*, 35(2), 129-144.
- Wilson, D., & Brown, J. (2024). School happiness and student development. *Educational Psychology Review*, 36(2), 145-162.
- Yan, H. M., Huang, P., Chen, R., & Wang, Y. C. (2024). The relationship between physical activity and mental health of middle school students: the chain mediating role of negative emotions and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 15, 1415448.