

태권도 수련이 고등학생들의 신체 · 정서 · 사회성 발달에 미치는 영향

김유진 · 김성찬(제주대학교)

The Effect of Taekwondo Practice on the Physical-Fitness, Emotion and Sociality in High School Students

Kim, Yoo-Jin · Kim, Sung-Chan(Cheju National University)

ABSTRACT

This study is to examine how Taekwondo training that the students took part in has had an effect on the physical-fitness, emotion and sociality. To conduct this research, 170 students in Jeju participated in Taekwondo practice. The data for it have been analyzed by Statistic Package Program, SPSS 10.0 through one-way ANOVA and also by MODLSD (Modified Least Significant Difference Test) made by Duncan for the analysis of the differences between the factors of investigated objects. The results are as follows:

There has been considerable differences according to sex of the students in physical, emotional and social aspect. Especially, in the physical strength, the male was more effective on instantaneous reactionary force, promptitude etc. than the female, while the female was more effective on balance, flexibility etc. than the male. In the emotional aspect, the boys was more effectively changed on emotion control ability, tolerance, confidence etc. than the girls. Also, in the sociality aspect, the female was more effective on courteousness, vitality, the ability to cope with an unexpected occurrence than the male.

Taekwondo practice has not had large influence on the high school students according to the grade. This means that the 1st grade was just a little more improved physically in flexibility and emotionally in control ability of emotion than the 2nd grade.

This has shown that the Taekwondo training period has much influence on the physical-fitness, emotion and sociality. That is, it was realized that the longer the period is, the greater the change is in the body-shape, emotion and social life. Specifically, the

students that have practiced Taekwondo more than 2 years showed lots of change physically in instantaneous reactionary force, promptitude etc., emotionally in emotion control ability, tolerance, confidence etc., and socially in magnanimity, vitality, school-learning.

As a result, the above has shown that Taekwondo practice had much effect on high school students in the improvement of physical strength and sound mind and that the longer the training period is, the greater the influence on student life is. Therefore, I think that the continuous Taekwondo practice will make steady development of physical strength and emotion in high school student life.

I. 서론

현대 후기 산업사회에서 청소년들은 산업화, 정보화와 인간미의 상실로 인해 각종 일탈과 비행에 빠질 위험에 상시 노출되어 있다. 이러한 상황 속에서 스포츠 활동은 인격형성, 협동과 경쟁의 조화, 도덕성 발달의 촉구, 시민정신 함양 등 특정사회가 요구하는 규범과 역할을 학습하는데 있어서 최선의 수단으로 각광을 받고 있다. 이는 스포츠의 고유 특성인 경쟁육구, 사회적 인지 육구와 사회적 육구 등의 충족 과정을 통해 사회의 유지 및 존속 그리고 긴장 해소에 있어서 중요한 기능을 담당하기 때문이다(임번장, 1998). 즉 스포츠는 개인의 심신 성장과 발달을 촉진하고, 사람들의 공통된 욕구를 조절하며, 실제 사회생활에 필요한 행동양식, 규범, 사고방식 등을 제공한다고 할 수 있다.

스포츠활동이 청소년 비행 예방에 효과적이라고 생각하는 이들은 스포츠에 참가하는 사람은 참가하지 않은 사람에 비해 비행 정도가 낮으며 스포츠는 참가자의 가치, 태도, 사회적 행동 등에 긍정적인 특성을 갖는다는 관점이다. 즉, 체육, 스포츠와 관련된 문헌을 고찰해 볼 때 일반적으로 스포츠는 청소년 비행의 발생을 예방하고 방지하는 수단으로서 몇 가지 점에 공헌 한다는 스포츠의 긍정적인 가치 및 역할에 대한 연구가 전개되어 왔다(염두승 등, 2004). 근래에 와서 스포츠가 바람직한 기능만을 수행하는가에 대한 의문이 제기되고 있기도 하지만 스포츠 활동이 청소년의 가치관 및 태도에 커다란 영향을 미친다는 것은 사실로 받아들여지고 긍정적으로 인식되어 있다(허천 등, 2004). 태권도가 짧은 기간에 세계적인 스포츠로 각광받고 올림픽에 정식종목으로 채택됨으로써 태권도 수련생은 날로 증가하는 추세이다. 이렇듯 태권도는 현대에 이르러 스포츠화의 경향이 있지만 무술의 한 부분으로서 교육적 의미를 내포하고 있으며 전인적인 인간형성이라는 측면에서 교육의 일반 목적과 일치하고 있어 다른 어떤 스포츠 보다 중요하다 할 것이다(김삼중, 2003). 특히 우리나라 태권도 수련 인구의 80% 이상이 유치부와 초등학교 아동이라는 사실(조병연, 2001; 박수중, 2003)에서 태권도가 차지하는 교육적 의미가 크다 할 것이다.

우리나라에 있어서 태권도란 짧은 기간동안 세계화에 성공한 무도 혹은 무술로서 뿐만 아니라 경기 및 생활 스포츠로서 자리 잡고 있다. 태권도 수련은 신체활동 및 정신 수련을 통한 개인의 신체적, 정서적, 사회적, 정신적 발달을 도모하는 것이다(강신복, 1985). 현재 태권도 수련에 참여하는 인구 중 과반수가 초등학교생이라는 사실은 태권도가 단순히 신체단련과 정신수련의 목적뿐만 아니라 유년기의 성장발달, 건강상태, 생활방식 등의 많은 영향을 미칠 수 있는 스포츠임을 입증하는 것이다(김학덕 등2, 2003).

이에 대해 서원석(1998)은 대다수의 학부모들은 태권도 수련을 통해 자녀가 신체적으로 건강하고, 정신적, 사회적으로 유능하며 원만한 성격을 형성하도록 기대하고 있다고 보고하고 있다. 태권도의 특징은 유희성, 경쟁성, 신체적 기량을 강조하는 특성을 가지게 되면서 대부분 건강유지, 심신의 단련, 호신술 또는 즐거운 생활을 위한 생활체육의 일환으로 행해지고 있다(조성균, 1988).

이승재(1997)는 초·중학생이 태권도를 배우게 되는 가장 중요한 목적은 체력과 자신감의 향상으로 보고한바 있다. 신동진(2001)은 태권도 수련생들이 태권도장에 다니는 이유를 건강 및 체력증진, 성격개발, 호신술, 취미생활 그리고 정신수양으로 보고하고 있다. 이렇듯 태권도는 의미성의 세계, 전통과 상징으로서의 정체성 그리고 창조적이며 기본적인 인간 움직임의 총체적 교육으로 정의 내릴 수 있을 것이다.

선행연구를 보면 이승학(2005), 백용구(1985), 표현종(2005), 김우규 등(2003), 연정호(2001), 조병연(2001), 김기만(2004), 연정구(2002), 이승학(2005) 등은 아동을 대상으로 연구가 이루어졌으며, 서진교 등(2004), 인정민(2004), 염두승 등(2004), 허천등(2004) 등은 청소년을 대상으로 연구가 이루어졌으며, 윤정옥(2002), 전매희 등(2003)은 대학생을 대상으로 한 연구로써 이루어졌다. 그러므로 태권도에 대한 연구는 초·중학생들을 대상으로 이루어진 연구가 많은 비중을 차지하고 있는데 반해, 고등학생을 대상으로 이루어진 연구는 미비한 실정이다. 따라서 본 연구의 목적은 태권도 수련을 하고 있는 고등학생을 대상으로 하여 태권도 수련이 신체적, 정신적, 사회적 형태의 변화에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 이 연구목적을 달성하기 위해서 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 성별에 따라서 태권도 수련 후, 신체적, 정서적, 사회적 면에서 유의한 차이를 보이는가? 둘째, 학년에 따라서 태권도 수련 후, 신체적, 정서적, 사회적 면에서 유의한 차이를 보이는가? 셋째, 기간에 따라서 태권도 수련 후, 신체적, 정서적, 사회적 면에서 유의한 차이를 보이는가?

II. 연구방법

1. 조사대상

본 연구는 고등학교 학생의 태권도 수련이 신체적 정서적 사회적 형태에 미치는 영향을 규명하기 위한 연구로서, 대상은 제주도내 J고등학교에서 태권도 수련중인 청소년들용 표집 대상으로 설정하였으며, 176명의 표본을 추출하였다.

연구대상의 일반적 특성과 수련정도 특성은<표1>과 같다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

변인	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남	42	24.7
	여	128	75.3
학년	1학년	89	52.4
	2학년	81	47.6
	6개월미만	19	11.2
수련기간	6월개월-1년 이상	139	81.8
	2년이상	12	7.1

2. 측정도구

본 연구에 사용한 측정도구는 이철호(1996)가 개발 사용한 설문지와, 인정민(2005)이 개발 사용한 설문지를 참고로 고등학생들에게 적합한 질문으로 수정, 보완하여 재구성하였다. 설문지의 내용은 인구통계학적 특성 5문항과 신체적인 면 10문항, 정서적인 면 11문항, 사회적인 면 10문항, 총 31문항으로 이루어져 있다.

본 연구를 위한 태권도 수련이 고등학교 학생들에게 미치는 영향을 알아보기 위한 각 문항에 대한 신뢰도를 알아보기 위하여 Cronbach's 계수를 산출하였고, 그 결과 신체·체력적인 면이 $\alpha = .7121$, 정서·인지적인 면이 $\alpha = .8213$, 사회성·생활태도 면이 $\alpha = .7255$ 으로 나타났으며, 전체의 Cronbach's 계수는 .8718로 나타났다.

3. 연구절차 및 자료처리

자료수집 기간은 2005년 11월 7일 ~ 11월 8일까지 이틀간에 걸쳐 설문지를 배포, 회수하였다. 수집방법은 J고등학교를 방문하여 연구의 목적, 연구내용, 설문응답 방법 등에 대해서 연구

자가 약5분간의 설명을 한 후에, 담임선생님의 협조를 받아 자율학습시간을 이용하여 각 반별로 설문지를 배포하고, 응답이 끝난 설문지를 회수하였다. 본 연구에서 배포된 설문지 (5단계 평정척도 형식으로 된 본 문항 31개항)를 회수한 후 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석 대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료만 컴퓨터에 입력시킨 후 통계 패키지 프로그램인 SPSS 10.0을 이용하여 성별, 학년별, 수련기간에 따른 신체적, 정서적, 사회적 형태의 변화를 검증하기 위하여 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였고, 각 변인 간에 유의한 차이가 나타날 경우 Duncan 사후검증을 하였으며, 유의수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

III. 연구결과

1. 성별의 변화

1) 성별에 따른 신체 · 체력적 변화

표 2. 신체 · 체력적 변화에 따른 일원분산분석 결과

변인	문항	구분		F
		남(n=42)	여(128)	
신체 · 체력 적인 면	1. 순발력	3.79±.61	3.51±.58	7.190**
	2. 민첩성	3.86±.58	3.51±.55	11.759***
	3. 평형성	3.69±.64	3.98±.69	5.964*
	4. 조정력	3.57±.55	3.59±.66	.039
	5. 협응력	4.05±.91	3.56±.64	14.64***
	6. 유연성	3.76±1.05	4.07±.75	4.283*
	7. 심폐지구력	3.43±.91	3.36±.60	.319
	8. 근력	3.57±.89	3.50±.64	.322
	9. 근지구력	3.60±.86	3.70±.66	.729
	10. 총체적 체력수준	4.07±.84	3.73±.70	6.578*

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

〈표 2〉를 살펴보면 성별에 따른 신체 · 체력적 하위요인의 변화에 대한 분석 결과 남학생이 여학생보다 순발력(3.79±.61), 협응력(4.05±.91), 총체적 체력수준 향상(4.07±.84)면에서 높은 수치가 나타났고, 여학생은 평형성(3.98±.69), 유연성(4.07±.75)항목에서 남학생보다 높은 수치를 보였는데, 분산분석 결과 이들 항목에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 반면 조정력, 심폐지구력, 근력, 근지구력 면에서는 남 · 여간 성별에 따른 신체 · 체력적 변화에 대한 유의한 차이를 보이지 않았다.

2) 성별에 따른 정서·인지적 변화

표 3. 정서·인지적 변화에 따른 일원분산분석 결과

변인	문항	구분		F
		남(n=42)	여(n=128)	
정서·인지 적인 면	1. 감정조절 능력	3.48±.89	3.14±.67	6.651*
	2. 인내력	3.83±.88	3.50±.83	4.926*
	3. 집중력	3.19±.89	3.52±.88	4.306*
	4. 스트레스 해소	3.33±1.12	2.88±1.12	5.331*
	5. 기억력	2.71±.81	2.73±.71	.009
	6. 불안해소	3.05±.85	2.89±.81	1.165
	7. 자신감 향상	3.71±1.11	3.27±.86	7.348**
	8. 명랑함	3.36±1.01	3.44±.88	.247
	9. 우울성향 해소	3.26±.96	3.06±.89	1.513
	10. 긍정적인 사고	3.57±.83	3.26±.88	4.122*
	11. 보람	3.50±1.04	3.95±1.00	6.157*

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

〈표 3〉을 살펴보면 성별에 따른 정서·인지적 하위요인의 변화에 대한 분석 결과 남학생이 여학생보다 감정조절 능력(3.48±.89), 인내력(3.83±.88), 스트레스 해소(3.33±1.12), 자신감 향상(3.71±1.11), 긍정적인 사고(3.57±.83)면에서 높은 수치가 나타났다. 여학생은 집중력(3.52±.88), 보람(3.95±1.00)면에서 남학생보다 높은 수치를 보였는데, 분산분석 결과 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 반면 기억력, 불안해소, 명랑함, 우울성향해소 면에서는 남·여간 성별에 따른 유의한 차이를 보이지 않았다.

3) 성별에 따른 사회적·생활태도 변화

〈표 4〉를 살펴보면 성별에 따른 사회적·생활태도 하위요인의 변화에 대한 분석 결과 남학생이 태권도 수련 후 학습기여도(3.52±1.06)면에서만 여학생보다 높은 수치를 얻었으며, 여학생이 인사성 개선(3.63±.16), 활력감(3.64±.83), 돌발 상황 대처능력 향상(3.56±.77)면에서 남학생보다 높은 수치를 보였는데, 분산분석 결과 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

반면 수업태도개선, 규칙적인 아침식사 습관, 규칙준수, 자신감 향상, 활동적인 성격, 책임감 향상 면에서는 남·여간 성별에 따른 유의한 차이를 보이지 않았다.

표 4. 사회성 · 생활태도 변화에 따른 일원분산분석 결과

변인	문항	구분		F
		남(n=42)	여(n=128)	
사회성 · 생활태도	1. 인사성 개선	3.31±1.02	3.63±.16	4.840*
	2. 수업태도 개선	3.19±1.06	3.20±.78	.007
	3. 활력감	3.31±.98	3.64±.83	4.606*
	4. 규칙적인 아침식사 습관	3.67±1.14	4.04±1.13	3.409
	5. 규칙준수	3.64±.93	3.68±.79	.062
	6. 돌발상황 대처능력 향상	3.24±1.01	3.56±.77	4.774*
	7. 자신감 향상	3.64±.85	3.44±.82	1.946
	8. 활동적인 성격	3.74±.91	3.48±.85	2.883
	9. 학습기여도	3.52±1.06	3.03±1.03	7.069*
	10. 책임감 향상	3.29±1.13	3.25±.78	.052

*p<.05. **p<.01. ***p<.001

2. 학년에 따른 변화

1) 학년에 따른 신체 · 체력적 변화

표 5. 신체 · 체력적 변화에 따른 일원분산분석 결과

변인	문항	구분		F
		1학년(n=89)	2학년(n=81)	
신체 · 체력 적인 면	1. 순발력	3.60±.63	3.56±.55	.191
	2. 민첩성	3.67±.64	3.51±.53	3.478
	3. 평형성	3.91±.67	3.91±.71	.001
	4. 조정력	3.62±.65	3.56±.61	.414
	5. 힘용력	3.75±.77	3.60±.70	1.695
	6. 유연성	4.12±.86	3.85±.81	4.464*
	7. 심폐지구력	3.47±.77	3.27±.75	3.655
	8. 근력	3.52±.71	3.52±.71	.000
	9. 근지구력	3.73±.69	3.62±.73	1.075
	10. 총체적 체력수준	3.84±.77	3.79±.74	.207

*p<.05. **p<.01. ***p<.001

〈표 5〉를 살펴보면 학년에 따른 신체 · 체력적인 하위요인의 변화에 대한 분석 결과 유연성 (4.12±.86) 항목에서만 2학년보다 1학년이 높은 수치가 나타났으며, 분산분석 결과 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 나머지 항목에서는 학년에 따른 신체 · 체력적 변화에 대한 학년 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

2) 학년에 따른 정서·인지적 변화

표 6. 정서·인지적 변화에 따른 일원분산분석 결과

변인	문항	구분		F
		1학년(n=89)	2학년(n=81)	
정서·인지 적인 면	1. 감정조절 능력	3.34±.80	3.10±.66	4.441*
	2. 인내력	3.63±.83	3.53±.88	.561
	3. 집중력	3.33±.84	3.56±.94	2.858
	4. 스트레스 해소	2.94±1.17	3.04±1.09	.287
	5. 기억력	2.75±.73	2.69±.74	.299
	6. 불안해소	2.90±.84	2.96±.80	.259
	7. 자신감 향상	3.40±.91	3.35±.99	.162
	8. 명랑함	3.51±.97	3.32±.83	1.761
	9. 우울성향 해소	3.12±.91	3.10±.92	.031
	10. 긍정적인 사고	3.36±.88	3.31±.88	.142
	11. 보람	3.83±1.03	3.84±1.03	.003

*p<.05. **p<.01. ***p<.001

<표 6>을 살펴보면 학년에 따른 정서·인지적 하위요인의 변화에 대한 분석 결과 2학년보다 1학년이 감정 조절 능력(3.34±.80)항목에서 높은 수치를 보였는데, 분산분석 결과 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 반면 감정 조절 능력 항목을 제외한 나머지 항목에서는 학년에 따른 정서·인지적 변화에 대한 유의한 차이가 나타나지 않았다.

3) 학년에 따른 사회성·생활태도 변화

표 7. 사회성·생활태도 변화에 따른 일원분산분석 결과

변인	문항	구분		F
		1학년(n=89)	2학년(n=81)	
사회성· 생활태도	1. 인사성 개선	3.46±.87	3.65±.79	2.294
	2. 수업태도 개선	3.25±.90	3.15±.81	.569
	3. 활력감	3.51±1.02	3.62±.68	.687
	4. 규칙적인 아침식사 습관	4.01±1.13	3.88±1.16	.588
	5. 규칙준수	3.64±.86	3.70±.80	.247
	6. 돌발상황 대처능력 향상	3.40±.85	3.57±.84	1.594
	7. 자신감 향상	3.48±.83	3.49±.84	.007
	8. 활동적인 성격	3.45±.90	3.64±.83	2.085
	9. 학습기여도	3.27±1.16	3.02±.94	2.280
	10. 책임감 향상	3.22±.93	3.30±.83	.280

*p<.05. **p<.01. ***p<.001

〈표 7〉을 살펴보면 학년에 따른 사회성·생활태도 하위요인의 변화에 대한 분석 결과 1학년과 2학년 간의 변화는 있었으나, 통계학적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

3. 수련기간에 따른 변화

1) 수련기간에 따른 신체·체력적 변화

표 8. 신체·체력적 변화에 따른 일원분산분석 결과

변인	문항	구분			F
		6개월미만 (n=19)	6개월-1년미만 (n=139)	2년이상 (n=12)	
신체·체력 적인 면	1. 순발력	3.42±.51	3.55±.59	4.08±.51	5.396**
	2. 민첩성	3.37±.50	3.59±.57	4.00±.74	4.391*
	3. 평형성	3.79±.54	3.90±.72	4.25±.45	1.797
	4. 조정력	3.63±.50	3.57±.65	3.75±.62	.506
	5. 협응력	3.53±.61	3.65±.73	4.33±.78	5.479**
	6. 유연성	3.79±.92	3.99±.85	4.33±.65	1.530
	7. 심폐지구력	3.21±.63	3.35±.66	3.92±5.58	4.522*
	8. 근력	3.58±.61	3.47±.72	3.92±.67	2.272
	9. 근지구력	3.68±.58	3.65±.71	3.92±.90	.751
	10. 총체적 체력수준	4.05±.62	3.75±.75	4.25±.75	3.621*

*p<.05. **p<.01. ***p<.001

〈표 8〉을 살펴보면 수련기간에 따른 신체·체력적인 하위요인의 변화에 대한 분석 결과 2년 이상의 수련생이 순발력(4.08±.51), 민첩성(4.00±.74), 협응력(4.33±.78), 총체적 체력수준(4.25±.75)면에서 6개월미만, 6개월-1년미만 수련생보다 높은 수치를 보였는데, 분산분석 결과 유의한 차이를 보였다.

반면 평형성, 조정력, 유연성, 근력, 근지구력 면에서는 수련기간에 따른 신체·체력적 변화에 대한 유의한 차이가 나타나지 않았다.

2) 수련기간에 따른 정서·인지적 변화

〈표 9〉를 살펴보면 수련기간에 따른 정서·인지적 하위요인의 변화에 대한 분석 결과 2년 이상의 수련자가 6개월미만, 6개월-1년미만 수련생보다 감정조절 능력 향상(4.00±.85), 자신감 향상(4.00±.85)면에서 높은 수치가 나타났으며, 분산분석 결과 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 위의 두 항목을 제외한 나머지 항목에서는 수련기간에 따른 정서·인지적 변화에 대한 유의한 차이가 나타나지 않았다.

태권도 수련이 고등학생들의 신체·정서·사회성 발달에 미치는 영향

표 9. 정서·인지적 변화에 따른 일원분산분석 결과

변인	문항	구분			F
		6개월미만 (n=19)	6개월-1년미만 (n=139)	2년이상 (n=12)	
정서·인지 적인 변	1. 감정조절 능력	3.11±.66	3.17±.71	4.00±.85	7.663***
	2. 인내력	3.53±.51	3.53±.89	4.33±.49	5.239**
	3. 집중력	3.11±.66	3.44±.90	3.92±.90	3.142*
	4. 스트레스 해소	3.05±1.03	2.91±1.14	3.83±.83	3.875*
	5. 기억력	2.84±.69	2.69±.75	2.92±.51	.810
	6. 불안해소	2.84±.90	2.91±.82	3.33±.65	1.637
	7. 자신감 향상	3.95±.91	3.24±.92	4.00±.74	7.996***
	8. 명랑함	3.21±.63	3.40±.94	3.92±.79	2.362
	9. 우울성향 해소	3.21±.79	3.08±.94	3.33±.78	.550
	10. 긍정적인 사고	3.37±.68	3.32±.90	3.50±.90	.255
	11. 보람	4.21±.54	3.79±.106	3.75±1.14	1.451

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

3) 수련 기간에 따른 사회성·생활태도 변화

표 10. 사회성·생활태도 변화에 따른 일원분산분석 결과

변인	문항	구분			F
		6개월미만 (n=19)	6개월-1년미만 (n=139)	2년이상 (n=12)	
사회성· 생활태도	1. 인사성 개선	3.58±.51	3.52±.85	3.92±1.00	1.271
	2. 수업태도 개선	3.26±.73	3.17±.86	3.50±.90	.905
	3. 활력감	3.84±.83	3.55±.85	3.25±1.14	1.765
	4. 규칙적인 아침식사 습관	3.74±.99	4.00±1.16	3.67±1.15	.831
	5. 규칙준수	3.68±.75	3.68±.85	3.58±.67	.072
	6. 돌발상황 대처능력 향상	3.32±.75	3.47±.85	3.92±.90	2.002
	7. 자신감 향상	3.74±.81	3.42±.82	3.92±.90	3.029*
	8. 활동적인 성격	3.37±.90	3.50±.85	4.33±.65	5.836**
	9. 학습 기여도	3.42±1.02	3.06±1.04	3.83±1.11	3.759*
	10. 책임감 향상	3.53±.90	3.20±.85	3.50±1.05	1.640

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

<표 10>을 살펴보면 수련기간에 따른 사회성·생활태도 하위요인의 변화에 대한 분석 결과 2년 이상의 수련자가 자신감 향상(3.92±.90), 활동적인 성격(4.33±.65), 학습 기여도(3.83±1.11)

면에서 6개월미만, 6개월-1년미만 수련생보다 높은 수치를 보였는데, 분산분석 결과 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 위의 항목을 제외한 나머지 항목에서는 수련 기간에 따른 사회성·생활태도에 대한 유의한 차이가 나타나지 않았다.

IV. 논의

본 연구는 태권도 수련을 하고 있는 고등학생들을 대상으로 하여 태권도 수련이 신체적, 정서적, 사회적 형태의 변화에 미치는 영향을 실증적으로 규명함으로써 청소년의 스포츠활동 중 태권도의 인식을 한층 더 높이는 데 그 목적이 있다. 이를 해결하기 위해 성별, 학년, 기간에 따라서 수련 후, 신체적, 정서적, 사회적인 면에서 유의한 차이가 있을 것으로 예측하여 본 연구에 접근하였다.

1. 신체·체력적인 변화

성별에 따른 본 연구결과는 신체·체력적인 면에서 남학생이 여학생보다 순발력, 민첩성, 협응력, 총체적 체력수준 향상 면에서 높은 효과를 보였으며, 평형성, 유연성 면에서는 여학생이 남학생보다 높은 효과를 보이며 유의한 차이를 나타냈다. 표종현(2003)의 초등학생을 대상으로 한 태권도 수련 집단에 있어 신체적인 면에서 남자수련생은 유연성($2.98 \pm .81$), 지구력 및 근력($3.22 \pm .73$), 스포츠 유능감($3.32 \pm .81$)에서 여자수련생보다 높은 수치를 보인 연구 결과와는 약간의 차이를 보였으나, 체력수준향상에 있어서는 인정민(2004)의 청소년기의 학생을 대상으로 한 연구에서 학년별 신체적인 변화에서 유의한 차이를 나타낸 연구결과와 함께 일치한다고 볼 수 있다.

학년에 따른 선행 연구를 살펴보면 신체적인 변화의 차이는 3학년(1.37), 1학년(1.37), 2학년(1.31)의 순으로 나타났다. 이것을 볼 때 1학년이 2학년보다는 체력적인 변화가 큰 것으로 나타났다(인정민, 2004). 본 연구에서는 신체·체력적인 면에서 1학년이 2학년보다 유연성 항목에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으나, 나머지 항목에서는 학년에 따른 큰 변화가 나타나지는 않았다.

본 연구결과 수련기간에 따른 태권도 수련은 신체·체력적인 면에서 2년 이상이 '순발력, 민첩성, 총체적 체력수준' 면에서 6개월미만, 6개월-1년미만 수련생보다 높은 측정치가 나타났다. 선행 연구들을 살펴보면 태권도를 수련하는 초등학생들에게 근지구력, 순발력, 평형성, 민첩성은 수련기간에 따라 상승의 효과가 높았음을 알 수 있으며, 평형성과 민첩성은 집단과 수련기간 사이에 상호작용의 효과가 나타났다(오방균, 2002). 6개월 정도의 태권도 수련으로는 순발력과 근력향상부분에 있어서 짧은 기간 이라고 사료된다 박종호(2001)의 이러한 연구

결과는 위의 연구결과들을 뒷받침 하는 내용이라고 볼 수 있다.

2. 정서·인지적인 변화

성별에 따른 본 연구결과 정서·인지적인 면에서는 남학생이 여학생보다 감정조절능력, 인내력, 자신감 면에서 높은 측정치를 나타냈으며, 집중력향상, 보람 면에서는 여학생이 남학생보다 높은 측정치를 나타내며 유의한 차이됨 보였다.

즉 남학생의 경우 태권도 수련의 효과로 참을성이나, 절제력, 대범함이 향상되었으며, 여학생의 경우 학습태도 향상, 수련 후에 보람을 느끼는 것으로 나타났다.

연구결과 태권도 수련이 정서·인지적인 변화에 있어 남학생과 여학생 모두에게 긍정적 효과가 나타났다고 볼 수 있다. 인정민(2004)은 청소년기의 학생을 대상으로 한 연구에서 학년별 신체적인 변화, 정서적인 변화, 사회적인 변화에서 유의한 차이가 나타났다고 보고하고 있다.

이러한 선행연구 결과 학년 간 유의한 차이가 거의 나타나지 않은 본 연구결과와는 일치하지 않았다. 조병연(2001)은 초등학교에 재학 중인 4·5·6학년 학생을 대상으로 한 "태권도 수련이 아동기의 정서발달에 미치는 영향"에 관한 연구보고에서 비 수련자 200명과 사설 체육관에 수련하고 있는 유급자 200명, 유품자 200명을 조사한 결과 순수한 정서의 발달 정도는 6학년이 4·5학년보다 높은 연구 결과를 얻었다고 보고하고 있다.

윤채중(2001)은 지적, 정서적 변화를 바탕으로, 사교성, 협동심과 책임감, 자립심, 공정심, 이타심, 리더십 등의 변화가 일어남으로써 교우관계에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다. 박상민(2000)의 연구보고에 의하면 태권도를 수련함으로써, 정서적인 면에 도움이 될 것이라고 생각한다고 하였고, 사리를 분별하는 사고력과 변별력이 높아질 것이라고 생각하는 학생이 많았으며, 절반 이상의 학생들이 많은 사람 앞에서 표현할 수 있는 발표력이 높아진다고 보고하였다.

고창현(1999)은 태권도 수련이 아동 정신건강에 미치는 영향에 관한 보고서에서 태권도를 수련하고 있는 초등학교 3학년~6학년 학생 200을 대상으로 조사한 결과 6학년이 3·4·5학년보다 높은 연구결과를 얻었다. 강구상(1998)은 스포츠 참여가 높은 학생들이 낮은 학생들에 비해 유사성 정도가 높게 나타난다고 보고 하였다. 이러한 선행연구결과 본 연구에서는 유의한 차이를 찾아보기는 힘들었다. 그 이유를 살펴보면 본 연구의 학년간의 격차가 좁은 데서 오는 경향이 있음을 알 수가 있다.

태권도 수련에 따른 정서발달에 관한 지금까지의 연구는 수련기간, 성별, 연령과 같은 수련생의 일반적인 특성에 관한 것이 주를 이루고 있다. 즉 수련기간이 길수록 정서 발달에 효과적 이라고 보고하였다(허재일, 1999; 이규형, 1988). 태권도를 수련하는 것은 건강을 유지하고 체력을 단련하며 호신의 배양에도 도움이 된다. 또한 예의와 겸손, 의연함을 배우며 자신감을 갖게 함으로써 정서 발달과 함께 인격 형성을 가능하게 한다(김기웅, 1992). Harold는 학교체

육 중 교내 스포츠 활동이 매우 적절하게 계획되고 조직적으로 관리가 된다면 학생들이 민주적 생활방식의 습득과 책임감을 배울 수 있는 진정한 실험의 장이 될 것이라고 주장하였다 (Harold, 1938, 이미선, 2001에서 재인용).

인정민(2005)의 연구보고에서는 태권도 수련기간에 따라 신체적인 변화, 정서적인 변화, 사회적인 변화에서 유의한 차이를 보였다고 보고하고 또한 이송학(2005)의 보고에서도 태권도 교육기간에 따른 아동의 정서적 차이를 분석한 결과 교육기간이 길어질수록 높은 값을 나타내고 있다고 보고하였다. 지광현(2001)은 태권도 교육이 아동의 정서발달에 관한 연구보고에 의하면, 사실 태권도장에서 태권도를 수련하고 있는 11세, 12세, 13세의 남학생 432명을 대상으로 자료를 분석한 결과 2년 이상 수련한 학생이 1년미만, 1년이상-2년미만 사이에서 수련한 학생보다 학교성적 및 지적이해력이 통계적으로 유의하게 나타났으며, 또한 명량성, 집중력, 용기, 자재력, 인내력이 통계적으로 유의하게 나타났다고 보고하였다. 이대훈(1997)은 정서적인 측면에서 태권도의 수련 단계를 급단에 의해 분류하여 아동의 정서성에 미치는 영향을 분석 연구에서 수련 단계가 높을수록 정서적인 면이 안정적이고 긍정적으로 변화하는 것으로 나타났다고 보고하였다.

3. 사회성 · 생활태도의 변화

성별에 따른 연구들을 살펴보면 김기만(2004)의 보고에서 사회성에서는 남자수련생이 여자수련생보다 높은 수치를 보였으며, 정서면(3.76±.52)도 남자보다 여자수련생이 높은 수치를 보이므로 유의한 차이가 나타났다. 이는 여학생의 경우가 남학생에 비하여 상대적으로 높은 수치를 보여 연정구(2002)의 연구 결과를 뒷받침하고 있는데, 이것은 여성의 정신적, 신체적 성숙이 남성과 비교하여 빨리 이루어지는 것을 유추하여 판단 할 수 있는 것으로 보고하고 있다.

학년에 따른 본 연구 결과는 사회성 · 생활태도 면에서는 학년 간 유의한 차이를 찾아보기 힘들었다. 학년에 따라서는 사회성발달의 자신감요인에서만 유의한 차이를 나타냈다. 서진교 · 현승권(2004)의 연구결과와는 약간의 차이를 보였다. 그러나 태권도와 유도를 대상으로 연구한 지용범(2004)의 연구결과 즉, 학년에 따라서는 사회성 발달에는 유의한 차이가 없다는 연구결과와는 일치하였다.

오대영(1997)은 아동의 사회반응정서가 태권도 수련기간에 따라 차이가 있는 것으로 보고하고 있다. 수련기간에 따라서는 비예절성, 수련정도에 따라서는 능동성, 수련 빈도에 따라서는 비예절성, 능동성 요인에서 유의한 차이를 나타내었다. 서진교 · 현승권(2004)의 연구결과 수련기간 외에 수련정도, 수련 빈도에 따라서 유의한 차이를 보인다는 것을 알 수 있었다.

또한 고등학생의 정서발달에 도움이 되는 것은 태권도의 교육정도와 교육기간이라고 할 수 있다. 정국현(2002)의 이러한 연구결과들은 본 연구 결과와도 일치하는 것으로 보여 진다. 이런 연구결과들을 종합해 볼 때 수련기간이 많을수록 청소년들에게 있어 신체 · 체력적인 면,

정서·인지적인 면, 사회성·생활태도 면에서 긍정적인 효과가 나타나는 것으로 여겨진다.

IV. 결론

본 연구는 고등학교 학생을 대상으로 태권도 수련이 신체적, 정서적, 사회적, 형태에 미치는 영향을 규명하고자 제주도 소재하고 있는 고등학교 재학생 170명을 대상으로 하였고 자료처리는 SPSS 10.0을 이용하여 일원변량분석(one-way ANOVA)으로 자료 분석하였으며, 그 결과 각각 변인 간에 유의한 차이가 나타날 경우 Duncan 사후검증 분석을 실시하여 얻은 결과는 다음과 같다.

1. 성별에 따른 연구결과를 살펴보면 신체·체력적인 면에서 남학생이 순발력, 민첩성에서 높은 효과를 보였으며, 평형성, 유연성면에서는 여학생이 남학생보다 높은 효과를 보였다. 정서·인지적인 면에서는 남학생이 여학생보다 '감정조절능력, 인내력, 자신감' 면에서 높은 측정치를 나타냈으며, '집중력향상, 보람' 면에서는 여학생이 남학생보다 높은 측정치를 나타냈다. 사회성·생활태도에서 남학생이 여학생보다 '학습기여도' 면에서 높은 측정치를 보였으며 '인사성, 활력감, 돌발 상황 대처능력' 면에서 여학생이 남학생보다 높은 측정치를 나타냈다.

2. 태권도 수련은 학년에 따라서 큰 영향을 주지는 않았다. 신체·체력적인 면에서 1학년이 2학년보다 유연성 항목에서 높은 측정치를 보였으며, 정서·인지적인 면에서 역시 1학년이 감정조절 능력항목에서 2학년보다 조금 더 높은 측정치를 보여주었다. 반면 사회성·생활태도 면에서는 학년 간 유의한 차이를 찾아보기 힘들었다.

3. 수련기간에 따른 태권도 수련은 신체·체력적인 면에서 2년 이상이 순발력, 민첩성, 총체적 체력수준 면에서 6개월미만, 6개월-1년미만 수련생보다 높은 측정치를 나타냈으며, 정서적·인지적인 면에서도 2년 이상이 '감정조절 능력, 인내력, 자신감' 면에서 6개월미만, 6개월-1년미만 수련생 보다 높은 측정치를 나타냈다. 사회성·생활태도에서는 역시 2년 이상이 '자신감, 활동적인 성격, 학습기여도' 면에서도 수련기간이 비교적 짧은 수련자들에 비해 수련기간이 긴 수련자들이 높은 측정치를 보이며 유의한 차이를 나타냈다.

이상 연구 결과를 종합적으로 분석해 볼 때, 청소년의 태권도 수련이 체력과 정신건강의 향상에 도움이 되는 것으로 나타났다. 특히 수련기간이 길면 길수록 신체적·정신적인 건강의 정도가 높아진다고 결론지을 수 있다. 본 연구는 태권도 교육을 고등학교 1, 2 학년으로 한정하였기 때문에 정확한 수련효과를 확인하는 데는 제한이 따랐다. 그러므로 앞으로 청소년

년을 대상으로 폭넓은 연구를 통하여 청소년들의 육체적, 정서적으로 고른 발전을 도모할 수 있는 후속연구가 시도되어야 할 것으로 여겨진다.

【참고문헌】

- 강구상(1998). 초등학교 학생의 스포츠 참여와 교우관계에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교
- 고창현(1999). 태권도 수련이 아동 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원.
- 김기웅(1992). 태권도 수련과 아동의 성장 발달에 대한 태권도 협회지 태권도지(18).
- 김기만(2004). 초등학교 태권도 수련생들의 자아 존중감, 사회성 및 정서와의 관계. 한국스포츠 리서치 15(5), 1317-1319.
- 김삼중(2002). 태권도 체육관 선택 시 고려사항에 관한 조사. 석사학위논문 경희대학교 대학원.
- 박상민(2000). 태권도 수련이 어린이 정신교육에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 우석대학교 교육대학원.
- 박종호(2001). 초등학생의 태권도 수련이 체격 및 체력요인에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교 체육대학원.
- 서진교·현승권(2004). 청소년의 태권도 수련만족도와 사회성발달의 관계. 한국스포츠리서치 15(4), 1149-1164.
- 연정구(2002). 태권도 수련정도에 따른 초등학생들의 정서 및 사회성 경향. 미간행 석사학위 논문. 공주대학교 교육대학원.
- 염두승(2004). 고등학생의 스포츠활동 참여에 따른 스포츠 가치관 및 태도의 관계. 한국스포츠리서치, 15(6), 108-109.
- 염두승(2004). 청소년의 스포츠활동 참여수준과 일탈수준과의 관계. 한국스포츠리서치, 15(5), 1181-1188.
- 오대영(1997). 아동의 태권도 지도 프로그램 만족도와 수련지속 행동과의 관계. 한국사회체육 학회지, 8, 231-241.
- 오방균(2002). 초등학생의 태권도 수련에 따른 체력차이 분석. 미간행 석사학위논문 목원대학교.
- 오세용·김민환·이창민(2005). 지도자 유형이 태권도 수련생의 사회성 발달에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 16(2), 698-700.
- 윤정옥(2002). 태권도전공 대학생의 정신건강에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- 윤채중(2001). 태권도 수련이 초등학교 아동들의 교우관계에 미치는 영향. 미간행 석사학위

태권도 수련이 고등학생들의 신체·정서·사회성 발달에 미치는 영향

- 논문. 경희대학교 체육대학원.
- 이대훈(1997). 초등학교 태권도 수련이 성격 형성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 이송학(2005). 아동의 태권도 수련이 정서성에 미치는 영향. 한국스포츠 리서치, 15(4), 533-534.
- 이미선(2001). 초등학생의 태권도 수련이 자아개념에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 체육과학대학원.
- 이규형(1988). 태권도 수련이 어린이 정신교육에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문 연세대학교 교육대학원.
- 이철호(1996). 태권도 수련이 초등학생들의 정서, 사회성 및 생활태도에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 제주대학교 교육대학원.
- 인정민(2004). 태권도 수련이 청소년기에 신체적 정신적 사회적 형태에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 원광대학교 교육대학원.
- 임종남(2004). 태권도 수련정도가 학습태도 및 수련만족도에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 15(4), 1246-124.
- 정국현(2002). 고등학생의 태권도 교육과 정서발달의 관계. 한국체육대학교 교양교육연구소 학술저널.
- 조병연(2001). 태권도 수련이 아동기의 정서발달에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 용인대학교 교육대학원.
- 지광현(2001). 태권도 수련이 아동의 정서발달에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 용인대학교 교육대학원.
- 전매희(2003). 대학생의 태권도 참여가 심리적 건강에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 14(4), 147-156
- 지용범(2004). 청소년의 무도수련 만족도와 대인관계 및 사회성과의 관계. 미간행 박사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 표종현(2003). 초등학생의 태권도 수련이 신체적 자아개념에 미치는 영향. 한국스포츠리서치 14(3), 417-428
- 허재일(1999). 태권도 수련이 초등학생 인성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 원광대학교 대학원.

접 수 일 : 2005. 11. 15.

게재확정일 : 2005. 12. 20.