

2008학년도

체육교육 석사학위논문

중·고등학생 검도수련이 정서,
사회성, 생활습관에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

오 길 현

중·고등학생 검도수련이 정서,
사회성, 생활습관에 미치는 영향

A Study on the Effect of kumdo Training of
Secondary and High School Students on Their
Emotion, Sociability and Life Style

2007년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

오길현

중·고등학생 검토수련이 정서,
사회성, 생활습관에 미치는 영향

지도교수 위 승 두

이 논문을 석사학위신청 논문으로 제출함

2007년 12월

조선대학교 교육대학원

체육교육학과

오길현

오길현의 교육학 석사학위 논문을 인준합니다.

심사위원장	조선대학교 교수	서영환 인
심사위원	조선대학교 교수	서영환 인
심사위원	조선대학교 교수	위능주 인

2007년 12월

조선대학교 교육대학원

A Study on the Effect of kumdo Training of Secondary and High School Students on Their Emotion, Sociability and Life Style

OH GIL - HYUN

Advisor : Prof. Wee Seung - Doo , Ph. D.

Department of Physical Education,

Graduate School of Chosun University

This study aims at identifying the effect of frequency and career of kumdo training of secondary and high school students on their emotion, sociability and life style. For the purpose, it targets 270 students from fourteen schools in Honam area as a test group and the results are presented as follows:

First, in respect to the effect of kumdo training weeks and career on emotional change of the subjects, this study finds that the effect is insignificant. However, in normal level, the more training weeks, the more effect it has on their emotional change, which indicates that the effect of training career on their emotional change is significant. As a result of the post-test developed by Duncan, training of less than one year has least effect on their emotional change while training of more than three and four years has positive effect on their emotional change. That is, the

longer the training career, the more positively their emotion changes.

Second, in the effect of training length and career on their social change, this study finds that training length has significant effect on their social change. As a result of the post-test developed by Duncan, training of more than 5 days a week has the most significant effect on their social change while training of one or two days a week has the most insignificant effect on their social change. In general, the more frequent training is provided, the more positively their social relations change. This study finds that training career has insignificant effect on social change, but the longer the training length, the more the social change they show.

Third, in the effect of the training length(weeks) and career on change of life style, this study finds that it has insignificant effect on the change of life style. However, on average, the longer the training period, the more effect it has on change of life style. Though it is identified that training career has effect on the change of life style, no significant difference is found, which indicates that training career has insignificant effect on change of life style. However, on average, the longer training period, the more change of life style they show.

To sum up the results above, the longer the kumdo training period and career of secondary and high school students, the more positive change the subjects show in their emotion, sociability and life style.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
3. 연구가설	4
4. 연구의 제한점	5
II. 이론적 배경	6
1. 검도의 역사	6
2. 검도의 특징과 특성	10
1) 검도의 특징	10
2) 검도의 특성	11
3. 청소년의 개념과 정서	14
1) 청소년의 개념	14
2) 청소년기 신체활동	15
3) 청소년의 정서	15
4. 검도수련과 정서 및 사회성의 관계	16
III. 연구방법	20
1. 연구대상	20
2. 조사도구	21
3. 자료처리	21
4. 신뢰도분석	22
IV. 연구결과	23
1. 학력에 따른 정서·사회성 및 생활에 미치는 영향정도의 차이분석	23
1) 정서변화	23

2) 사회성 변화	23
3) 생활태도 변화	24
2. 수련경력이 정서·사회성 및 생활에 미치는 영향 정도의 차이 분석	24
1) 정서변화	24
2) 사회성 변화	25
3) 생활태도 변화	26
3. 검도 수련을 시작한 동기에 따른 정서·사회성 및 생활에 미치는 영향 정 도의 차이 분석	26
4. 수련빈도가 정서·사회성 및 생활에 미치는 영향 정도의 차이 분석	29
1) 정서변화	29
2) 사회성 변화	29
3) 생활태도 변화	30
V. 논 의	31
VI. 결론 및 제언	34
1. 결 론	34
2. 제 언	36
참고문헌	37

<표 목차>

표 1. 스포츠로서의 검도 초기역사	7
표 2. 스포츠로서의 검도 경기의 역사	8
표 3. 조사대상자들의 일반적 특성	20
표 4. 신뢰도분석 결과	22
표 5. 학력에 따른 정서변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과	23
표 6. 학력에 따른 사회성 변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과	23
표 7. 학력에 따른 생활태도 변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과	24
표 8. 수련경력이 정서변화에 미치는 영향 정도의 차이	25
표 9. 수련경력이 사회성변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과	25
표 10. 수련경력이 생활태도변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과	26
표 11. 검도를 시작한 동기에 따른 정서 변화에 미치는 영향 정도의 차이 분 석결과	27
표 12. 검도를 시작한 동기에 따른 사회성변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과	27
표 13. 검도를 시작한 동기에 따른 생활태도 변화에 미치는 영향 정도의 차 이 분석결과	28
표 14. 수련빈도가 정서변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과	29
표 15. 수련빈도가 사회성 변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과	29
표 16. 수련빈도가 생활태도 변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과	30

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회의 산업화, 정보화, 다원화현상 등은 우리에게 생활의 편리함과 물질적 풍요를 가져다주고 있긴 하지만 생활 속에 편리함은 신체활동을 감소시키고, 핵가족, 맞벌이 부부의 증가와 형제의 부재 등의 상황에서 육체적, 정신적 건강의 불안정속에서 살고 있다.

급격하게 변화되고 있는 일상에서 만성적인 피로와 스트레스에 시달리는 현대인들은 주 5일 근무제의 시행으로 여가시간이 증가하면서, 그 어느 때보다도 건강과 삶의 질에 큰 관심을 표명하고 있다. 그렇다면 삶의 질을 향상시킨다는 말을 어떤 의미를 가질까? 물질적인 만족 못지않게 정신적인 만족도 중요한 것이며, 웰빙 열풍으로 인한 건강에 대한 새로운 인식은 대중들로 하여금 주기적이고 지속적인 스포츠 및 신체 활동으로 각종 스트레스를 해소하고, 몸과 마음을 건강하게 하는 등 개인적인 만족을 달성하기 위함이다.

체육학 분야(김경식, 1996; 윤이중, 1996; 이성철, 1996; 이종길, 1992; 정영린, 1997; Brown & Frankel, 1993; Keller, 1983; Russell, 1987, 1990 등)에서는 1990년대부터 여가만족의 향상과 생활증진에 기여하는 체육의 효과를 다각적으로 강조하여 왔다.

청소년기의 짧은 시기만의 문제가 아니라 사회 전체에 파급될 수 있는 중요한 문제라는 점을 시사해 주는 것이라 할 수 있다. 이러한 밀접한 상관관계는 청소년의 스포츠활동 참여가 정신건강에 미치는 영향력이라든가, 인간의 총체적인 신체활동과 정신 건강과의 직접적인 관련성을 규명하려는 연구들이 활발하게 이루어지는 계기가 되었다.

특히 청소년기는 신체적·정신적으로 급속한 발달의 단계에 있는 시기로서, 이 시기에 형성된 정신적 발달 과업은 일생을 살아가는데 있어 나침반과 같은 역할을 한다고 해도 과언이 아닐 것이다.

청소년기에 있는 학생들의 정신건강의 문제는 신체적 건강 못지 않게 중요하다. 이것은 청소년기의 정신적 문제 즉, 잘못된 가치관 형성 및 미성숙된

자아는 사회적 병리현상들과 청소년 일탈의 주요 원인으로 작용하기 때문이다. 청소년문제에 대한 심각성은 표면적으로 드러나는 것 이상이며, 사회적으로 큰 파장을 초래할 수 있는 중요한 문제로 자리잡는다는 것을 인식해야 할 것이다.

최근 청소년들에 대한 연구들은 여러 분야에서 다각도로 이루어지고 있고, 청소년의 정신건강의 문제와 사회 병리적인 현상과의 상관관계가 주요 관심사로 대두되고 있다. 이런 현상은 청소년의 정신건강에 대한 문제가 청소년기의 짧은 시기만의 문제가 아니라 사회 전체에 과급될수 있는 중요한 문제라는 점을 시사해 주는 것이라 할수 있다. 또한 신체 운동이 성인들의 자긍심과 활력감 및 상쾌감 등의 긍정적 정서를 증진시키고, 불안, 노여움, 의기소침, 긴장 등의 부정적 정서들을 감소시키며, 우울증 환자들을 대상으로 시행돼 임상학적 연구들은 유산소운동 또한 무산소 운동이 심리 치료와 마찬가지로 우울증을 격감시키는데 효과적이라고 밝히고 있다(North et al.,1990).

Raglin과 Morgan(1988)은 운동 및 명상 후 3시간 동안 피험자들을 심리생리적으로 측정해 본 결과 운동 후 상태불안과 혈압 감소가 명상 후 보다 더욱 오랫동안 지속된다는 것을 밝혔으며, segrave(1983)는 스포츠에 참여하게 될 경우 청소년들에게 적응과 성취의 합법적 체계를 제공해 주는 중요한 기회로써 일반적으로 스포츠에 참여하지 않는 청소년들은 비행동료 집단에 빠지기 쉬우며 비합법적인 행동을 선호하는 규범과 가치에 내재화되기 쉽다고 보고하고 있다.

지속적인 신체활동 참여는 현대 사회에 급증하는 정신적 스트레스를 감소시켜 긍정적인 심리적 안정과 정신 건강에 효과적이라는 연구 결과들이 보고되면서, 운동 참여에 따른 심리적 효과를 밝히고자 하는 연구들이 많은 연구자를 통해 활발히 이루어지고 있다(Morgan, 1985). 이러한 문제 속에서 개개인에게 신체의 체력증진과 정신건강을 위한 욕구가 일어나게 되었으며 아울러 정신과 신체에 삶의 활력소를 불어넣을 수 있는 무도(武道)종목을 찾기 시작하였다(권은택, 2005).

전통적으로 무도는 “禮義(예의)부터 시작해서 예의로 끝난다”라고 했다. 이

말은 무도 수련과정에서 예의가 상당히 강조되고 있다는 것을 느낄 수 있으며, 수련과정에서 요구되어 지는 定立(정립), 正坐(정좌)의 자세는 인간의 올바른 생활 태도를 갖게 하는 것이다(박동철, 1995).

武道(무도)는 하나의 단순한 운동이 아니다. 무도는 그 말 자체에서 알 수 있듯이 하나의 道(도)로써 무도수련을 통해 근육을 강화하고 심폐능력을 향상시키고, 기술을 습득하는 것 이외에 정신적 수련을 쌓는 것이다. 때문에 무도의 정신적 수련은 다른 스포츠나 현재 행해지고 있는 다른 격투기들과 비교할 때 훨씬 중요시되면서 강조되고 있다. 결국 무도수련을 통한 인간성 완성은 겸손하고 양보할 줄도 알고 상대방을 존중할 줄 아는 인간을 만드는 일이다.

이상의 선행연구결과 청소년들에 검도수련이 어떤 차이와 영향을 미치는지에 대한 올바른 인식과 이론적 가치의 제시 및 구체적인 교육이론의 확립을 위한 연구를 위해 검도가 청소년의 정서, 사회성 생활태도에 미치는 영향을 구체적으로 분석함으로써 검도의 가치 확립이 필요할 것이다.

따라서 본 연구는 검도가 청소년기의 학생들에게 정서변화, 사회성변화 및 생활태도변화에 얼마만큼의 영향을 미치는 지를 분석 파악하고 교육적 가치를 확립 하는 데 그 목적과 필요성이 있다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 중·고등학교 검도 수련생들이 정서, 사회성 및 생활태도가 변화하는 시점을 알아보고자 하였다. 이러한 연구목적을 달성하기 위하여 구체적인 연구문제를 설정하였다. 검도수련이 정서·사회성 및 생활태도 변화에 미치는 효과는 어떠한가? 인구통계학적 변인에 따른 정서·사회성 및 생활태도 변화에 미치는 차이는 어떠한가? 에 대하여 연구하였다.

3. 연구가설

본 연구의 연구가설은 다음과 같다.

- 1) **학력에 따라 사회성, 정서, 생활태도에 영향을 미칠 것이다.**
 - 1) - 1. 학력에 따라 사회성에 영향을 미칠 것이다.
 - 1) - 2. 학력에 따라 정서에 영향을 미칠 것이다.
 - 1) - 3. 학력에 따라 생활태도에 영향을 미칠 것이다.

- 2) **수련경력에 따라 사회성, 정서, 생활태도에 영향을 미칠 것이다.**
 - 2) - 1. 수련경력이 사회성에 영향을 미칠 것이다.
 - 2) - 2. 수련경력이 정서에 영향을 미칠 것이다.
 - 2) - 3. 수련경력이 생활태도에 영향을 미칠 것이다.

- 3) **검도 수련을 시작한 동기에 따라 사회성, 정서, 생활태도에 영향을 미칠 것이다.**
 - 3) - 1. 검도수련 동기에 따라 사회성에 영향을 미칠 것이다.
 - 3) - 2. 검도수련 동기에 따라 정서에 영향을 미칠 것이다.
 - 3) - 3. 검도수련 동기에 따라 생활태도에 영향을 미칠 것이다.

- 4) **수련 빈도에 따라 사회성, 정서, 생활태도에 영향을 미칠 것이다.**
 - 4) - 1. 수련 빈도가 사회성에 영향을 미칠 것이다.
 - 4) - 2. 수련 빈도가 정서에 영향을 미칠 것이다.
 - 4) - 3. 수련 빈도가 생활태도에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구를 수행하는 동안 몇 가지 제한점이 있음을 밝혀둔다.

가. 표본대상을 호남지역에 소재하는 중·고등학교14곳, 수련생 250명으로 제한하였다.

나. 표본대상을 중·고등학교 검도선수로 제한하였다.

다. 설문지 내용이 주관적이어서 객관성이 부족 할 수 있다.

II. 이론적 배경

1. 검도의 역사

검도의 역사는 칼의 역사이다. 검도란 말하자면 칼싸움이다. 칼의 역사는 인류의 시작과 더불어 발전하여 왔다고 할 수 있는데 우리나라 검도의 역사는 매우 길다고 할 수 있다. 과거 동네 아이들이 모여 나무막대기로 싸움을 하던 것이 바로 검도의 원형이다. 아이들뿐만 아니라 어른들이 편을 나누어 싸우고 심지어는 궁중에서 까지 봉희나 격검이라는 이름으로 행해져 온 것이 고구려 신라 시대에 들어오는 동안에 많은 발달을 보이다가 신라 진흥왕 때에 이르러 화랑도 제도의 창시를 봄으로써 검술은 개화기를 맞다시피 했다 (이종립, 2006)..

검도란 용어는 중국 한서예문지(漢書藝文志)에 처음 나타나며 우리나라에서는 1896년 치안의 필요성 때문에 경찰 교습 과목으로 실시 된 것이 현대 검도의 효시(嚆矢)이다. 두 사람의 경기자가 도복과 호구를 착용하고 죽도를 사용하여 서로 정해진 격자 부위를 칼의 이법(理法)에 따라 유효하게 공격하여(치기·찌르기) 승패를 가리는 경기이다. 검도는 칼, 혹은 검술(劍術)의 역사와 그 맥을 같이 한다. 우리나라 검도는 오랜 역사와 전통을 가지고 있다. 고구려 때에는 조의선인(皐衣仙人)이 검술이나 여타 무술을 익혔고, 백제에서도 도부(刀部)를 두어 칼을 제작하였으며 병법자(兵法者 = 검술사범)가 일본으로 건너갔다는 기록을 찾아볼 수 있다. 그러나 검술이 크게 발전한 것은 신라에서였다. 신라의 화랑제도가 꽃을 피움으로써 우리나라는 검술의 개화기를 맞이한 것이다. 그 대표적인 것이 바로 현존하는 세계 최고의 검법보(劍法譜)인 본국검법(本國劍法)은 총 33세(勢)로 이루어져 있다.

화랑도(花郎徒)에게 있어 격검이 필수적인 수련과목이었으며 이와 함께 중국의 모원의(茅元儀)에 의해 전해진 조선세법(朝鮮勢法) 또한 현대검도의 모태가 된 고대검법의 정수이다(이종립, 2006). 고종 때인 1896년 격검이 경무청 교과목으로 채택되면서 검도는 스포츠로서의 검도 기초역사와 경기역사로 시작하게 되었다. 1927년 일제가 군국주의로 전향되면서 중학교 교과목으

로 채택되어 발전을 거듭하게 된다. 1948년 대한검사회가 창립되었다.

그러나, 8.15 광복과 더불어 검도는 군국주의인 일본의 잔영이라고 하여 불행히 자취를 감추지 않을 수 없었다. 이에 검도를 아는 사람들이 검도 부활의 뜻을 품고 여러 사람이 모여 마침내 1953년 대한검도회로 명칭을 변경하였고, 대한체육회 가맹단체로 등록되었다(문교부, 1978). 결국, 현재의 검도는 우리나라에서 전수된 검술이 일본에서 전란을 거치면서 발전하게 되었고 이후 스포츠로 체계화된 일본의 검도가 역으로 우리나라에 들어오게 된 것이라 할 수 있다.

표 1. 스포츠로서의 검도 초기역사

년도	내용
1879	고종(高宗), 삼군부(三軍府)설립 춘당대(春塘臺)에서 무과시험
1880	경무대(警務臺)에서 무과시험
1888	통리기무아문(統理機務衙門) 설치.
1891	내무부 연무공원직제절목(鍊武公院職制節目) 제정.
1894	1.147명을 마지막으로 고종 5년, 무과급제자 1만 2.024명 이상. 동학군, 관군 및 일본군과 접전
1896	건양원년(建陽元年)이자 개국 505년, 무관학교 설립, 경무청 격검교육.
1904	육군연성학교(陸軍研成學校) 검술과 설치.
1906	사립오성학교(五星學校)에서 검도과목 신설.
1908	한일 순검격검대회. 무도기계체육부 격검.
1909	순종(純宗), 군부 및 무관학교 폐지.
1910	격검(擊劍)이라는 용어가 검도(劍道)로 바뀜.
1916	사립 오성학교(五星學校) 검도 실시.
1921	조선무도관 설립.
1927	중학교 교과목으로 정식 채택됨.

표 2. 스포츠로서의 검도 경기의 역사

년 도	내 용
1948	대한검사회 창립.
1950	제1회 전국경찰관검도대회 개최.
1953	대한검도회로 명칭 변경, 대한체육회에 가맹. 제1회 전국개인선수권대회. 대통령 생일축하친람(親覽) 무도대회 개최.
1955	검도, 전국체육대회 정식종목으로 채택.
1956	충무공 보검(寶劍) 수리 봉안식.
1959	제1회 학생검도대회 개최.
1961	제1회 회장기 전국단별선수권대회. 육군사관학교 정식과목으로 채택.
1964	전국학생검도연맹이 본회에 가입.
1966	제1회충무공탄신기념 전국 시·도 대한검도대회 개최.
1967	제3회 국제사회인 검도대회 (일본오사카)참가 - 한국 우승.
1970	학생연맹을 중고연맹과 대학연맹으로 분리
1972	8.15 광복절 기념 문교부장관배 쟁탈 제1회 전국학생검도대회 개최 소년체육대회 검도경기 채택.
1973	제2회 세계검도선수권대회(미국)참가 - 개인전 3위(이종립).
1974	제1회 국제소년검도대회참가 (일본) - 개인전 3위(윤승원). <검도회보> 창간.
1979	제1회 대통령기 일반선수권대회 개최. 제4회 세계검도선수권대회(일본)참가 - 단체전 준우승
1980	재미국 대한검도회 지부 승인. 제3회 국제소년검도대회(하와이) 참가 - 단체전 준우승, 개인전 우승 (박중채), 3위(전호문, 윤공균).
1985	제6회 세계검도선수권대회(프랑스)참가 - 단체전 3위, 개인전 3위(김경남, 박중채).
1988	제7회 세계검도선수권대회(서울)참가 - 단체전 준우승, 개인전 3위(김경남) 제1회 사회인연맹대회 개최.
1989	한국사회인검도연맹 본회에 가입.
1992	제1회 본국검법 경연대회 개최. 재호주대한검도회 지부 승인.

년 도	내 용
1993	제1회 SBS배 전국검도왕대회 개최.
1994	대한체육회 가맹단체 중 최초로 문화체육부에 사단법인 등록(문화 체육부 허가 제 54호).
1996	제1회 전국 소년본국검법경연대회 개최.
1997	21대 회장에 김세중 회장 취임. 제10회 세계검도선수권대회참가 (일본) - 단체전 준우승, 개인전 3위(박상섭). 한국실업검도연맹 본회에 가입. 연변대학과 학술교부 협력 체결.
1998	회장 공석으로 인해 김영달 부회장이 회장 직무 대행.
1999	22대 회장에 이재욱 회장 취임. 연수원 건축 기공식 거행(충북 음성군 원남면 보룡리).
2000	재아르헨티나 대한검도회 지부 승인. 제11회 세계검도선수권대회참가 (미국) - 단체전 준우승, 개인전 3위(홍성수, 부천시청), 한국초등학교검도연맹 본회에 가입. 재일본 대한검도회 지부 승인.
2001	23대 회장에 이재욱 회장 취임. 대한검도회 중앙연수원 개원. 회장기 제1회 7단 검도선수권대회 개최. 제1회 재미봉림기 검도대회 개최.
2002	재뉴질랜드 대한검도회 지부 승인.
2003	제12회 세계검도선수권대회(영국) 참가 - 남녀 단체전 각각 준우승. 개인전 3위(임근배, 청주시청). '공부하는 검도선수 만들기' 운동 시작. 제1회 대한민국 조선세법경연대회 개최. <거도 50년사> 발간.
2004	봉림대 준공식 거행. 본회 지원으로 제1회 연변대학 초청 전국검도대회개최. (중국)
2005	24대 회장에 김기순 회장 취임. 제1차 사범자격시험 개최. 대한검도회 CI 발견
2006	재홍콩 대한검도회 지부 승인. 정기대의원 총회에서 조선세법 단증을 발행하기로 의결. 제1차 조선세법 강습회 중앙연수원에서 실시. 임시대의원 총회에서 대한검도회 정관 개정. 현재 대한검도회 가맹 산하단체 27개. 제1회 죽봉전 개최. 제13회 세계검도선수권대회(대만) 남자 단체전 우승 남자개인전 3위(오길현, 강상훈) 여자단체전 준우승

2. 검도의 특징과 특성

1) 검도의 특징

검도는 칼의 역학적 원리를 이용하여 겨루기를 하는 체육경기의 한 종목이며, 칼을 사용해온 인류가 투쟁을 통해 터득한 순화된 경험들을 무덕으로 승화시키려고 노력하는 선(善)지향적 의지이며, 경기적 수단을 동반한 극기복례의 한 도(道)이다(이종림, 1995)

검을 통한 도(道)로서 능숙하게 사용하기 위한 수행 과정에서 정신력을 주입시키고, 그 결과 인격과 언행이 좋아져 몸과 마음이 완전한 인간으로 향해가는 그 특유의 수행이 검도라고 할 수 있다. 즉, 검도는 검을 가지고 기술을 익힘으로써 심신을 단련하여 자신의 인격을 수양하는데 그 의의가 있다고 하겠다.

전투 능력을 배양시키기 위해서 격투기로 시작되었던 검도가 오늘날 원만한 사회생활을 할 수 있는 능력을 기르는 것 이상으로 기대어지고, 교육의 장에서 다루어지고 있는 이유 중에는 다른 스포츠와는 분명히 차이가 있는 ‘예(禮)와의 밀착’이라고 말할 수 있기 때문이다. 현대검도의 교육적 가치는 검도의 예(禮)에서 찾아볼 수 있는데 예로 시작하여 예로 끝난다는 검도 수련 과정에서 인간의 올바른 정서, 사회성 및 생활태도를 갖게 하고 민주적 정신에 입각한 따뜻한 인간관계에서 자주적이고 협력적인 정신을 바탕으로 상호 신뢰와 존경에 의한 예에 공정이라는 행동 양식의 질서 체계를 육성하고 수양하는데 수련의 의의가 있으며, 예법에 따라 연습이나 시합을 할 때 상대가 자기를 연마하는 거울과 같은 존재로 인식하여 상대에 대한 예가 자연스럽게 생겨나오며 더 나아가 자아형성의 장으로 승화시켜 인, 의, 예, 지, 를 갖춘 인간형성으로 나아가는 길이 검도의 수신의 길이라 할 수 있다(박동철, 1997).

김정행 외(1997)는 검도를 인격형성의 수련 과정으로 보고, 인간관계에 대한 습득과 실행적 범주에서의 행동양식을 받아들이고 근본적인 인격형성으로 인간본성을 다스리는 수행을 바탕으로 하여 서로 조화를 이루어 자기완성이란 길(道)에 도달하는 것이라 할 수 있다라고 하였다.

2) 검도의 특성

(1) 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 운동이다.

검도는 죽도를 사용하여 치고 찌르는 운동으로 운동량과 운동 강도를 자기의 체력과 연령에 맞게 얼마든지 조절할 수 있는 운동이다. 물론 강한 체력을 필요로 하지만 때에 따라서는 그다지 큰 체력 소모 없이도 고도의 숙련된 훈련이 가능하다. 상대의 변화에 적응하는 기능이 중요한 요소이기 때문에 경기 연령이 아주 길고 노년까지도 생활체육으로 즐길 수 있는 운동이다. 수련장에서 남녀노소가 체력, 연령, 성별, 체급에 관계없이 한데 어울려서 운동하는 모습은 타 투기종목과 다른 독특한 수련의 모습이기도 하다.

(2) 예를 중시하는 정신운동이다.

검도의 근본정신은 화랑도 정신을 바탕으로 하고 있다. 도장에서는 도장의 삼례가 있어 수련자들로 하여금 충효의 정신과 신의를 지키는 정신을 기르고 있다.

도장의 삼례는 국기에 대한 예, 스승에 대한 예, 상호간의 예를 일컫는 말로서 국기에 대한 예는 국가에 충성하는 마음과 민족을 사랑하는 마음을 기르고, 스승에 대한 예는 스승과 윗사람을 공경하고 부모에게 효도하는 마음을 기르며, 동료간에는 상호간의 신의를 지키는 마음을 기르는 것을 이른다. 따라서, 검도는 “예로 시작하여 예로 끝난다” 라는 말을 많이 하며 그만큼 예의를 중요시한다. 칼을 잡기 전에 예의를 먼저 갖추는 것이 검도의 기본정신이며 기술이 아무리 뛰어나도 예의가 갖추어져 있지 않으면 진정한 검도인이라 할 수 없다.

동양에서의 예는 유교의 영향이 큰데 유교 도덕의 규범에 의한 인간의 기본적인 친자형제의 사이에서 생긴 친애의 정이 두터워진 데서 온 것이다. 예가 인(仁)을 기본으로 하여 인을 알게 되는 것을 의미해 자기의 욕망을 억제하여 예를 가져오게 한다. 따라서 예를 요함에 있어 구체적인 예의의 의미를 예에 의해 인간사회를 통일해 규범을 만든다. 결국 무도에 따른 예의를 중시한 이유가 무도의 수련자가 해야 하는 ‘인격조화의 윤리적 교훈’ 이다. 무도

가 예로 시작하여 예로 끝난다는 말 가운데 깊은 철학이 오래된 역사와 함께 있는데 이것은 무도의 수행에 따라 바르고, 강하고, 조화로운 인간양상에 의해 혼자 깨닫고 습득하는 것이다(허건식, 1999).

검도는 상대를 타격하고 찌는 격한 신체접촉을 수반하기에 난폭하기 쉽고 감정의 절제가 극도로 필요한 정신운동이다. 따라서 연습과 경기에서 절제된 감정과 상대의 인격을 존중하는 태도가 반드시 필요한 것이다. 또한 검도가 정신적인 면을 강조하게 된 까닭은 오랜 역사 속에서 사느냐 죽느냐라는 치열한 공방 끝에 살아남기 위한 방법을 강구한 데서 비롯되었다고 할 수 있다. 죽지 않고 살아남기 위해서는 단순한 기술에서 고도로 발달된 기법을 창안할 수밖에 없었으며, 특히 자기보다 강한 적에게 당하지 않기 위해서는 자신의 부족한 실력을 숨기고 적을 위협할만한 것을 찾아내기에 이른다. 즉, 기합, 기력이라는 강한 정신력으로 설익은 기술을 보완했던 것이다(고희상, 1999) 기합은 지검대적(持檢對敵)에 있어서 정신적 뿌리가 충실하고 신체에 가득 찬 기력이 충만하며 체내에 용광의 불꽃처럼 타오르는 순간을 오래하여 서로 좋은 기회를 잡으려고 하는 등 적을 제압하고 적으로부터 침범을 피하는 일종의 미묘한 심리적 작용을 말한다. 기합은 신비하고 위대한 힘을 자아내고 교묘한 기술을 습득하는 것이며 기합이 충실하면 쌍방의 긴장된 승부가 되고 기합이 충실치 않으면 활기가 없고 활동이 약화되어 불확실한 동작을 취하게 되는 것이다. 몸 안에 있는 충만한 기합을 자연스럽게 뱉어내는 소리를 괘성(掛聲)이라고 한다.

(3) 바른 자세를 강조하는 전신운동이다.

검도에서 정좌하여 묵상하는 자세나 경기에서의 중단세는 일상생활에서의 바른 자세로 습관화 될 수 있다. 중단세는 하늘과 땅 사이에 존재하는 인간과 같이 생을 구사하는 자세라고도 풀이하고 있으며, 중단세를 취할 때는 머리가 전후좌우로 기울지 않도록 하며, 눈은 상대의 눈을 멀리 보듯 바라보며, 등과 허리를 자연스럽게 펴서 젖혀지지 않도록 힘을 풀고 가슴은 부드럽게 크게 펴도록 한다. 단전에 힘이 들어가게 하고, 복식호흡을 하도록 노력하며,

무릎관절은 곧게 펴고(보이지 않는 구부림), 오른쪽 앞발은 발바닥이 지면에 전부 닿도록 하되 뒤꿈치는 종이 한 두 장 밟고 있는 기분으로 서며, 왼쪽 뒷발은 뒤꿈치가 약 15도 정도로 들리게 하여 앞으로 차고 나가거나 언제든 지 순간적으로 뒤로 물러 설 수 있도록 준비한다.

중단 자세는 가장 기본적인 자세이며 그 사람의 정신적인 면을 나타낸다. 중단세가 잘 갖추어져 있어야만 모든 기술을 바른 자세에서 구사할 수 있으며 상대방의 움직임에 민감하게 대응할 수 있다. 중단자세가 바르게 갖추어져 있지 않으면 상대가 조그마한 움직임에도 본인의 자세는 흐트러지고 만다. 중단자세가 흐트러진다는 것은 상대방의 공격을 적절히 차단하지 못하거나 상대의 빈틈을 노려 공격을 할 수 없다는 것이며 설령 공격을 시도하더라도 올바른 자세로 타격 할 수 없다는 것을 말한다. 또한 검도는 단시간에 땀이 많이 나는 운동량이 매우 큰 운동이다. 따라서 호흡력이 증대는 물론 심장발육을 촉진시키며, 400-500그램 이상의 죽도에 6킬로그램 이상의 호구를 몸에 걸치고 치고, 찌르고, 피하는 동작을 되풀이하기 때문에 근력 및 근 지구력이 증가하며 특히 팔(상완)의 굵기와 근력이 타 운동 종목선수에 비하여 큰 것으로 나타나고 있다. 또한 순간적인 동작과 격자에 대한 방향, 속도, 기회, 힘과 적정한 자세의 순간 조화 등 죽도를 이용해 가까운 거리에서 상대의 머리, 손목, 허리 등을 얼마나 빠르고 정확하게 치거나 찌르는가를 겨루는 경기이기 때문에 공격과 방어를 수없이 반복함에 따라 집중력은 물론, 순발력, 민첩성, 교차성 등 신경계통의 발달에도 큰 도움이 된다.

(4) 개인의 투기 종목이면서도 운동 상해의 위험이 거의 없다.

검도는 단체 경기가 아닌 1:1 개인경기이기 때문에 소수의 인원 또는 혼자서도 연습이 가능하고 좁은 장소에서도 많은 인원이 할 수 있는 운동이다. 죽도만 있으면 어느 정도 훈련이 가능한 운동이며, 투기 종목이면서도 호구를 착용함으로써 운동 상해의 위험이 거의 없고, 호신과 안전능력 배양의 운동으로 적합하다 할 수 있다.(이성훈, 2007)

3. 청소년의 개념과 정서

1) 청소년의 개념

청소년기는 청소년들이 성인으로 성장하기 위해 가장 왕성한 변화를 겪는 시기이다. 그들이 이 시기를 어떠한 내용으로 어떻게 보내느냐, 그리고 어떠한 지원과 배려를 받느냐는 것은 유능하고 건전한 성인으로 성장하는데 관건이 된다. 청소년기(adolescence)란 용어는 ‘성장하다’ 또는 ‘성숙해가다’라는 의미를 가진 라틴어의 “adolescere”에서 파생된 것으로 청소년기는 아동기와 성인기 사이에 노여 있는 성장의 시기이다(정영숙, 2003).

청소년기는 대체로 중학교 입학 후 전후하는 시기로 시작된다. 즉 11~12세 경부터 신체적으로 급격한 외적, 내적 변화를 경험하게 되는데, 이를 시작으로 아동기의 흔적을 벗어나면서 신체적 변화와 함께 시작되는 심리적 변화 속에 들어간다. 대체로 고등학교를 졸업하는 시기를 기점으로 하여 서서히 청소년기로 도약하는 18~20세 정도의 연령층이 여기에 포함된다. 그러나 청소년기가 정확히 언제 시작하여 언제 끝나는가에 대한 의견은 합의되지 않고 있다. 그 이유는 무엇보다도 사람의 성장이 한 단계에서 다음 단계로 옮겨가는 것을 명확하게 알 수 있는 것이 아니기 때문이다. 그러나 아동이 성장을 하면 종국적으로 성인이 되가는 것은 부인할 수 없는 사실이므로 청소년기는 아동기와 성인기를 연결하는 다리의 역할을 한다고 볼 수 있다(김성수, 권일남, 1998).

청소년기는 아동기에도 성인기에도 속하지 않는 그들만의 독특한 시기이기도 하지만 동시에 아동기와 성인기의 특징, 양 특성을 모두 가지고 있는 과도기적 시기이다. 이러한 과도기적 성격 때문에 청소년을 이중적 성격을 지닌 ‘주변인(marginal man)’ 또는 ‘중간인’이라고 하고, 이 시기를 정신적, 신체적으로 불안정과 불균형이 심하게 일어나는 ‘질풍과 노도의 시기’라고도 한다. 그렇기 때문에 청소년기에는 발달과정상 그들의 내적 세계나 그것이 외적으로 발현되는 생활에서 행동징후로 혼란과 불안정이 나타난다. 특히 이 시기는 성적 관심도 뚜렷해지고 심리적으로 성인과 같은 인정을 받으려는 욕

구가 강렬해지며 부모로부터 경제적, 정서적, 사회적으로 성숙한 인격체가 되어 가는 과정에 있으므로, 이 시기에 어떤 경험을 얻느냐에 따라 그 이후의 인간형성이 크게 달라진다는 점에서 매우 중요한 시기이다(정현미, 2005). 이러한 청소년기의 특징은 청소년기가 갖는 발달 과정상의 특수성으로 인하여 청소년의 특성을 한마디로 정확하게 표현할 수 없다(정현미, 2005).

2) 청소년기 신체활동

인간은 유아기부터 노년기에 이르기까지 활발한 정신적, 신체적 활동이 필요하며, 특히 청소년기에는 이의 활동이 가장 많이 요구되는 시기이다. 즉, 청소년기는 발육의 속도가 빠르며, 신체적 활동의 욕구가 가장 왕성한 시기이다. 때문에 마음껏 뛰고 활동하려는 충동에 예민하며 자기표현이나 자아의 실현으로 활동의 요구를 지니고 있다.

김태련(1992)은 청소년의 신체발달에 따른 운동능력의 차이는 여러 면에 중대한 영향을 미친다고 하였으며, 운동능력이 있으면 자신감을 가지고 활동할 수 있으므로 성취감을 갖게 되고 사회적으로 높은 평가를 받게 된다고 주장했다. 따라서 청소년초기에는 에너지가 왕성하므로 자신감을 갖게 되고, 능력을 인정받게 되어 정서적으로 안정감을 갖게 되고 명랑한 정서를 가지면서 건전한 성격발달에 영향을 준다고 하였다.

3) 청소년의 정서

Lloyd(1985)는 청소년기 동안 호르몬의 변화, 인지적 성숙, 자아의 발달, 아동기보다 다양한 사건에 대한 경험 등으로 인하여 정서 경험의 범위를 확대시키고 정서 경험의 강도도 커지게 된다고 하였다(장휘숙, 1999, 재인용). 청소년기에 경험되는 대표적인 긍정적 정서는 행복, 기쁨, 사랑, 애정의 감정이고 대표적인 부정적 정서에는 우울, 공포와 불안, 외로움, 죄책감, 분노, 수치심 등이 있는데, 청소년기의 중요한 발달과업 중 하나는 이러한 자신의 정서를 인식하고 수용하는 것이다(장휘숙, 1999). 그래서 청소년기는 다른 어떤 시기보다 감정적 기복이 심하고 불안정은 청소년의 학교학습과 사회적응, 인

간관계 등에 직접적인 영향을 미친다(임영식, 한상철, 2000). 중학교 후반에서 고등학교까지의 정서는 청소년 초기보다 더욱 강렬해지지만 직접적인 표출을 억제하는 경향이 높다(임영식, 한상철, 2000). 정서에 대한 의식적인 억압이 활발해지면 자기혐오와 열등감을 가지게 되며, 이것은 내면적인 침울이나 정서의 불안정성을 고조시키는 요인이 되기도 한다(임영식, 한상철, 2000).

정서(Emotion)란 유기체가 외적 자극이나 내적 자극을 받을 때는 회로애락 등과 같은 쾌락, 불쾌를 수반하는 의식 상태를 의미한다. 다시 말해 신체적으로 현저하게 표출되는 심리적 변화를 수반하는 격한 감정을 나타내는 것이다. 일반적으로 정서란 회로애락의 급격한 변화를 계기로 동요되고 흥분될 때에 경험하는 심리적 상태를 의미한다(김기훈, 2001).

정서와 비슷한 개념으로 감정, 정조, 기분이 있다. 감정(Feeling)은 가장 단순한 심리 상태인데 행동으로 드러나지 않은 쾌, 불쾌의 내면적 경험이며 감정이 발달되고 세련된 상태로서 문화적 가치와 결부되어 지향된 지적인 감정을 정조(Sentiment)라고 한다. 기분(Mood)은 정서적 상태로서 정서보다 강도가 약하며 지속성이 길 때를 기분이라고 말할 수 있는데, 학자들간에는 분류하는 방법도 일정하지 않아서 이세가지를 모두 정서라는 용어로 혼용하기도 한다(김훈기, 2001).

정서는 동기와도 밀접한 관련이 있다. 동기는 인간의 행동에 깔려 있는 잠재력을 나타낸다. 정서는 그러한 잠재력이 외적 자극에 의해 촉발 되었을 때 그 잠재력을 외부로 나타내는 수단이 된다. 우리는 무서운 동물에 의해 공포심을 갖고 있으며 그 동물을 보면 두려움이나 무서움을 느끼게 되는데 이때 공포는 동기를 나타내는 것이고 두려움이나 무서움은 정서를 나타내는 것이다(홍대출판부, 1998).

4. 점도수련과 정서 및 사회성의 관계

사회성의 개념 안에는 사회적 행동, 즉 타인 혹은 집단, 사건 법률이나 습관(제도)과의 관계 속에서 이루어지는 행동이 사회화되어 있는가에 대한고려가 포함된다. 또한, 사회적 참가의 정도를 의미하기도 하며 사회적 행동이나

집단 활동에 관심이 있는지 여부에서 그 의미를 살필 수도 있다. 그러므로, 사회성은 다른 사람들과 사귄 수 있는 개인의 능력 또는 개인의 사회적 적응성, 대인관계의 원만성을 일컫는 것이다. 이에 대립되는 비사회성은 사회적 접촉을 기피하고, 집단 활동보다는 고립되어 혼자 일하고 활동하기를 원하며 수줍어하고 비사교적인 특성이다(박민정, 1996). 이러한 사회성은 개인의 성장과정에서 접촉하게 되는 가족, 동료, 학교, 지역사회, 대중매체 등 주변 환경으로부터 영향을 받아 발전하게 된다. 사회성을 바람직하게 발전시키기 위해서는 의도적인 사회성 교육이 필요하다(오형근, 2001).

김혜경(2000)에 의하면 인간은 불안정한 존재로 태어나며 사회 속에서 여러 형태의 사회적 과정을 거쳐서 사회화 되어간다고 한다. 인간의 행동양식은 대부분 사회를 통해서 획득되며 그 양식은 문화로 얻어지기 때문에 개인이 사회로부터 지배를 당하는 측면이 있다. 그러므로 사회적 측면에서 본 인간의 성질로는 어떤 사람이 남을 모방하고 도우며 사회의 요구나 제도 그리고 관습들에 동화함으로써 원활한 인간관계를 가지느냐에 따라 사회에 적응해 가는 성질을 사회성이라고 말할 수 있다. 그러므로, 사회성이란 인간이 타인과 더불어 공동생활을 하려는 성향을 말하며, 다른 사람이나 주위 환경과 사귄 수 있거나 관계를 가질 수 있는 개인의 능력이라고 정의한다. 또한, 사회성이란 인간이 사회 속에서 타인과 관계를 맺으며 살아가는 성질로 사회화 과정의 입장에서 보면 사회적 행동이 내재화된 것이며 후천적으로는 교육을 통한 경험에 의해 형성된 사회적 습관이나 사회적 행동의 기능임을 알 수 있다. 그러나 현시대의 여러 문제 중 특히 청소년들의 문제가 점차 사회문제화 되어 가고있는 현재의 추세에 가장 핵심적인 원인의 하나로 사람들의 가치관의 혼란 내지는 부재에서 기인한다고 할 수 있으며, 청소년 비행문제나 탈선 행동은 교육의 장인가정과 학교에서 청소년들로 하여금 부정적인 자아 개념을 갖도록 교육하였기 때문에 비롯된 것이라고 하여도 과언이 아닐 것이다. 그리고 물질 만능과 첨단 과학기술이 인간성의 상실, 도덕, 윤리의 부재 등 인간다운 생각과 인간 존경심을 상실하고 가정과 학교안의 생활은 노출된 사회 환경의 급격하고 현저한 차이 때문에 학교생활이 흥미와 의욕을 잃어버리

고 단조롭고 무미건조한 생활을 하게 된다(박일희, 1999) 최근 현대사회는 과학기술과 산업의 발달로 삶의 질이 향상되면서 여과활동에 대한 관심이 더욱 확산되고 있다. 특히 생활수준의 향상으로 개인의 여가시간이 증대되고 여가시간 활용에 대한 관심이 많아지고 있다.(김현태, 2000)는 여가활동의 중요성을 인식하여 학생들을 훌륭한 성인으로 성장시키기 위한 다양한 여가활동 프로그램의 개발과 충분한 시설과 장소의 확충 그리고 학교에서의 다양하고 조직적인 여가활동계획을 수립하고 부모님들의 자녀들에 대한 관심과 사랑으로 자아개발 및 생활자세의 수립으로 장차 성숙한 사회인 및 사회구성원으로서 생활자세를 확립시켜야 한다고 보았다. 여기에 자아 실현을 위한 욕구충족의 한 방법으로 폭 넓은 스포츠 참여 활동이 요구되고 있다(김정한, 1982)그러나 스포츠 참여는 사회화 과정의 결과로서 사회 구성원 모두가 일정하게 경험하는 것이 아니라 개인의 심리적, 사회적 특성에 따라 특수한 상황에서 선택적으로 이루어지는 사회 학습 과정이다(강구상, 1998).

미국 국제정신 건강연구소에서는 운동은 정신건강과 개인의 심리적 안녕에 긍정적으로 연관되어 있고 불안과 우울감은 정서적 스트레스의 일반적 증후군이며 운동을 통하여 이러한 불안과 우울을 점차적으로 감소시킬 수 있다고 발표했다. 또한 장기적인 운동은 신경쇠약 혹은 불안 심리와 같은 상황을 줄이는데 도움을 주며 운동은 심각한 우울증상태를 전문적으로 치료 하는데 도움을 줄 수 있고, 근신경긴장 및 휴식시 심박수의 증가 원인인 여러 가지 스트레스를 감소시키며, 최근 임상적으로 운동은 나이와 성별에 관계없이 정서에 좋은 영향을 준다는 성명을 발표하였다. 이러한 발표문은 적정한 신체운동으로 체력이 향상됨에 따라 개인의 정서가 향상되고, 운동이 정신건강에 유의한 효과가 있음을 밝히고 있다(육영숙, 1994: 재인용).

(김홍석, 1998)서울, 경기도에 거주하며 검도, 유도, 태권도를 수련하는 중·고등학생 581명을 대상으로 한 연구에서 무도수련자는 비수련자 보다 자신문제, 학교문제, 가정문제, 대인관계에서 스트레스를 덜 받는 것으로 보고하였다.

이상에서 알아본 바와 같이 아동기뿐만 아니라 전령층에도 심리적 안정과 생활만족감 근면감이 높게 나타났으며 불안과 우울감, 열등감등은 낮게 나타

나고 있다. 특히 검도수련은 싸우는 기술만을 배우는 것이 아니고 하나의 무
도로써 자기발전과 정신수양을 목적으로 하는 운동종목으로 신체건강과 더불어
정신건강이 균형을 이룰 수 있다. 따라서 검도수련을 통해 정신적인 불안
정기인 청소년들에게 정서함양과 사회성의 발달될 수 있도록 도움을 주는 것
은 매우 중요한 과제이다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 호남지역 소재 체육관에서 검도를 수련하고 있는 중·고등학생을 대상으로 하였으며, 비확률표본추출법(non-probability sampling)중의 한 방법인 편의표본추출법(convenience random sampling)을 이용하여 설문조사를 실시하였다. 총 250부의 설문지를 배포, 회수하였으며 회수된 설문지 중 불성실하게 응답하였거나, 본 연구에서 사용할 수 없다고 판단되어지는 3부의 설문지를 제외한 총 247부의 자료가 실제분석에 사용되었다. 인구통계학적 특성에 따른 본 연구의 조사대상자들의 일반적 특성을 살펴보면 아래 <표3>과 같이 나타났다.

표 3. 조사대상자들의 일반적 특성

변수	구분	빈도(명)	퍼센트(%)
학력	중학생	117	47.4
	고등학생	130	52.6
선수경력	1년 미만	28	11.3
	1-2년	47	19.0
	3-4년	103	41.7
	5년 이상	69	27.9
검도 수련을 시작한 동기	몸이 약해서	37	15.0
	친구들과 어울리려고	7	2.8
	운동이 좋아서	69	27.9
	인내력, 집중력, 자신감을 키우려고	47	19.0
	선생님의 권유로	87	35.2
검도 수련일 (주)	주 5일 이상	216	87.4
	주 1-2일	6	2.4
	주 3-4일	25	10.1
	거의 하지 않는 편이다	0	0.0
합계		247	100.0

총 247명으로부터 유효한 응답을 확보하였으며, 연령은 14세가 32명(13.0%), 15세 26명(10.5%), 16세 59명(23.9%), 17세 67명(27.1%), 18세 41명(16.6%), 19세가 22명(8.9%)으로 나타났다.

선수경력은 1년 미만인 28명(11.3%), 1-2년 47명(19.0%), 3-4년 103명(41.7%), 5년 이상이 69명(27.9%)로 파악되었다.

검도 수련을 시작한 동기는 ‘몸이 약해서’가 37명(15.0%), ‘친구들과 어울리려고’ 7명(2.8%), ‘운동이 좋아서’ 69명(27.9%), ‘인내력, 집중력, 자신감을 키우려고’ 47명(19.0%), ‘선생님의 권유로’가 87명(35.2%)으로 ‘선생님의 권유로’ 검도 수련을 한다는 응답이 많았다.

검도 수련은 주 몇일 정도 하느냐는 질문에 대해서는 ‘주 5일 이상’이 216명(87.4%)로 가장 많은 응답을 하였으며, ‘주 1-2일’ 6명(2.4%), ‘주 3-4일’ 25명(10.1%)으로 응답하였다.

2. 조사도구

본 연구에서 사용된 설문지는 이철호(1996)가 “태권도수련이 초등학생들의 정서, 사회성 및 생활태도에서 미치는 영향”에서 사용한 설문지를 수정, 보완하여 총 31문항으로 구성하였다. 세부적으로 정서변화(감정통제력, 자신감, 불안감소, 명량성, 인내력, 정신력, 집중력) 12문항, 사회성변화(친화력, 신의, 협동심, 책임감, 공정성, 애국심, 자립심) 9문항, 생활의 변화(질서의식, 나태함 개선, 청결습관, 예절성, 식습관개선, 계획성, 건강개선, 언어습관) 10문항으로 구성하였고, 모든 문항은 5점 리커트 척도로 응답하도록 구성하였다.

3. 자료처리

본 분석에서 수입된 자료는 SPSS 12.0(ver.)을 이용하여 분석하였다. 분석 방법으로는 다음과 같은 분석을 사용하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 적용하였다.

둘째, 연구에서 사용된 척도의 신뢰도 수준을 파악하기 위해서 Cronbach's α 계수를 이용한 신뢰도분석을 이용하였다.

셋째, t-test (독립t-검증)를 사용하였다.

넷째, 수련기간에 따라 정서, 사회성, 생활태도에 미치는 영향 정도를 비교하기 위해서 일원배치분산분석(ANOVA)을 사용하였고, ANOVA 분석에서 유의미한 차이가 나타날 경우, Duncan의 사후검정을 실시하였다.

4. 신뢰도분석

본 연구에서 사용한 정서 변화, 사회성 변화, 생활태도 변화에 대한 척도의 신뢰도를 측정하기 위해서는 Cronbach's 계수를 이용한 측정방법을 이용하였다. 본 연구에서 사용된 척도의 경우 개념의 조작적 정의를 토대로 다항목을 통해 구성개념을 측정하고 있으며, 이의 신뢰성 분석을 위해서 일반적으로 반분법의 확장인 Cronbach's alpha 계수를 활용한다. 신뢰성을 측정하기 위한 방법으로는 일반적으로 Cronbach's alpha를 이용한 내적일관성 기법이 주로 이용되고 있다. Nunnally(1978)에 의하면 0.6이상이면 신뢰성이 있는 것으로 판단되고 탐색적 연구의 경우에는 0.5이상을 기준으로 활용할 것을 권고하고 있다. 이러한 신뢰성 검증을 실시한 결과는 아래 표에서 제시되어있다.

표 4. 신뢰도분석 결과

변수	문항수	Cronbach's α
정서 변화	12	0.885
사회성 변화	7	0.828
생활태도 변화	10	0.864

분석결과, 정서 변화, 사회성 변화, 생활태도 변화가 0.60 이상의 높은 신뢰도 수준을 보이고 있으므로 본 연구에서 사용하는데 무리가 없다고 판단되어 각 영역별 단일 척도로 분석하여 진행하였다.

IV. 연구결과

1. 학력에 따른 정서·사회성 및 생활에 미치는 영향 정도의 차이분석

1) 정서변화

먼저 학력에 따른 정서변화에 미치는 영향 정도의 차이를 분석하였다.

표 5. 학력에 따른 정서변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과

변수	집단구분	평균	표준편차	t-value	p
정서변화	중학생	3.71	0.49	-1.460	0.146
	고등학생	3.81	0.55		

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

중·고등학생에 따른 차이를 파악한 결과, 정서변화에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.(p<.05). 즉 중학생과 고등학생 간에 검도 수련을 통해서 변화의 차이가 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다.

그러나 평균에서 보면, 중학생에 비해 고등학생의 응답이 상대적으로 높게 나타나, 고등학생의 정서변화가 다소 높은 수준이라고 볼 수 있다

2) 사회성 변화

다음으로 학력에 따른 사회성 변화에 미치는 영향 정도의 차이를 분석하였다.

표 6. 학력에 따른 사회성 변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과

변수	집단구분	평균	표준편차	t-value	p
사회성 변화	중학생	3.80	0.59	-0.685	0.494
	고등학생	3.85	0.53		

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

중·고등학생에 따른 차이를 파악한 결과, 사회성 변화에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.($p < .05$). 즉 중학생과 고등학생 간에 검도 수련을 통해서 변화의 차이가 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다.

그러나 평균에서 보면, 중학생에 비해 고등학생의 응답이 상대적으로 높게 나타나, 고등학생의 사회성변화가 다소 높은 수준이라고 볼 수 있다

3) 생활태도 변화

마지막으로 학력에 따른 생활태도 변화에 미치는 영향 정도의 차이를 분석하였다.

표 7. 학력에 따른 생활태도 변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과

변수	집단구분	평균	표준편차	t-value	p
생활변화	중학생	3.82	0.56	-0.544	0.587
	고등학생	3.86	0.51		

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

중·고등학생에 따른 차이를 파악한 결과, 생활변화에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.($p < .05$). 즉 중학생과 고등학생 간에 검도 수련을 통해서 변화의 차이가 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다.

그러나 평균에서 보면, 중학생에 비해 고등학생의 응답이 상대적으로 높게 나타나, 고등학생의 생활변화가 다소 높은 수준이라고 볼 수 있다

2. 수련경력이 정서·사회성 및 생활에 미치는 영향 정도의 차이 분석

1) 정서변화

먼저 수련경력이 정서변화에 미치는 영향 정도의 차이를 분석하였다.

표 8. 수련경력이 정서변화에 미치는 영향 정도의 차이

	기간	평균	표준편차	F-value	p
수련경력	1년 미만	3.49 ^b	0.46	2.964	0.033*
	1~2년	3.75 ^{ab}	0.49		
	3~4년	3.82 ^a	0.53		
	5년 이상	3.78 ^{ab}	0.53		

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

검도 수련경력에 따라서 정서변화에 미치는 영향 정도에 유의한 차이가 있는지를 파악한 결과, 통계적으로 유의미한 차이가 파악되었다(p<.05). Duncan의 사후검증 결과, 1년 미만이 가장 낮은 반면 3-4년이 가장 정서변화가 긍정적으로 높아지는 것으로 나타났다. 즉 전반적으로 수련경력이 길수록 순련생의 정서가 긍정적으로 변화하는 경향을 보였다.

2) 사회성 변화

다음 수련경력이 사회성변화에 미치는 영향 정도의 차이를 분석하였다.

표 9. 수련경력이 사회성변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과

	기간	평균	표준편차	F-value	p
수련경력	1년 미만	3.67	0.62	1.038	0.376
	1~2년	3.84	0.55		
	3~4년	3.88	0.58		
	5년 이상	3.80	0.50		

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

검도 수련경력에 따라서 사회성변화에 미치는 영향 정도에 유의한 차이가 있는지를 파악한 결과, 통계적으로 유의미한 차이가 파악되지 않아(p>.05).

검도 수련경력이 사회성변화에 미치는 영향 정도는 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다. 그러나 평균수준으로 보면, 수련경력이 길수록 사회성변화 정도가 높아지는 경향을 보였다.

3) 생활태도 변화

마지막으로 수련경력이 생활태도변화에 미치는 영향 정도의 차이를 분석하였다.

표 10. 수련경력이 생활태도변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과

	기간	평균	표준편차	F-value	p
수련경력	1년 미만	3.70	0.58	1.342	0.261
	1~2년	3.78	0.54		
	3~4년	3.91	0.52		
	5년 이상	3.83	0.54		

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

검도 수련경력에 따라서 생활태도변화에 미치는 영향 정도에 유의한 차이가 있는지를 파악한 결과, 통계적으로 유의미한 차이가 파악되지 않아 ($p > .05$). 검도 수련경력이 생활태도 변화에 미치는 영향 정도는 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다. 그러나 평균수준으로 보면, 수련경력이 길수록 생활태도변화 정도가 높아지는 경향을 보였다.

3. 검도 수련을 시작한 동기에 따른 정서·사회성 및 생활에 미치는 영향 정도의 차이 분석

표 11. 검도를 시작한 동기에 따른 정서 변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과

변수	구분	평균	표준편차	F-value	p
정서변화	몸이 약해서	3.55 ^b	0.44	7.015	0.000 ^{***}
	친구들과 어울릴려고	3.86 ^a	0.55		
	운동이 좋아서	3.78 ^{ab}	0.47		
	인내력, 집중력, 자신감을 키우려고	3.54 ^b	0.64		
	선생님의 권유로	3.94 ^a	0.46		

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

검도 수련을 시작한 동기에 따른 정서변화의 차이분석 결과 동기에 따라서 통계적으로 유의미한 차이가 파악되었다(p<.05).

Duncan의 사후검증 결과, 정서변화는 ‘선생님의 권유’ 및 ‘친구들과 어울릴려고’라는 동기를 지닌 학생이 가장 변화가 크고, 반면, ‘몸이 약해서’ 혹은 ‘인내력, 집중력, 자신감을 키우려고’한 학생의 정서변화가 유의하게 낮았다.

표 12. 검도를 시작한 동기에 따른 사회성변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석 결과

변수	구분	평균	표준편차	F-value	p
사회성 변화	몸이 약해서	3.63 ^b	0.47	7.064	0.000 ^{***}
	친구들과 어울릴려고	3.69 ^b	0.35		
	운동이 좋아서	3.84 ^{ab}	0.55		
	인내력, 집중력, 자신감을 키우려고	3.59 ^b	0.63		
	선생님의 권유로	4.03 ^a	0.49		

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

검도 수련을 시작한 동기에 따른 사회성변화의 차이분석 결과 동기에 따라서 통계적으로 유의미한 차이가 파악되었다($p < .05$).

Duncan의 사후검증 결과, 사회성 변화는 역시 '선생님의 권유로' 운동을 한 학생들의 사회성이 가장 크게 변화하였고, 반면 '몸이 약해서', '친구들과 어울리려고', '인내력, 집중력, 자신감을 키우려고'라는 학생의 변화가 가장 낮았다.

표 13. 검도를 시작한 동기에 따른 생활태도 변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과

변수	구분	평균	표준편차	F-value	p
생활변화	몸이 약해서	3.68 ^b	0.48	7.648	0.000 ^{***}
	친구들과 어울리려고	3.73 ^{ab}	0.30		
	운동이 좋아서	3.86 ^{ab}	0.53		
	인내력, 집중력, 자신감을 키우려고	3.57 ^b	0.59		
	선생님의 권유로	4.04 ^a	0.47		

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

검도 수련을 시작한 동기에 따른 사회성변화의 차이분석 결과 동기에 따라서 통계적으로 유의미한 차이가 파악되었다($p < .05$).

Duncan의 사후검증 결과, 생활태도 변화도 역시 '선생님의 권유로'가 가장 높고, 반면 '몸이 약해서'와 '인내력, 집중력, 자신감을 키우려고'는 가장 낮게 나타났다.

4. 수련빈도가 정서·사회성 및 생활에 미치는 영향정도의 차이 분석

1) 정서변화

먼저 수련빈도가 정서변화에 미치는 영향 정도의 차이를 분석하였다.

표 14. 수련빈도가 정서변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과

변수	구분	M	SD	F-value	p
검도 수련일 (주)	주 5일 이상	3.77	0.53	0.340	0.712
	주 1~2일	3.63	0.59		
	주 3~4일	3.71	0.46		
	전체	3.76	0.52		

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

검도 수련일에 따라서 정서변화에 미치는 영향 정도에 유의한 차이가 있는지를 파악한 결과, 통계적으로 유의미한 차이가 파악되지 않아(p>.05). 검도 수련일이 정서변화에 미치는 영향 정도는 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다. 그러나 평균수준으로 보면, 검도 수련일이 많을수록 정서변화에 미치는 영향 정도가 높아지는 경향을 보였다.

2) 사회성 변화

다음으로 수련 빈도가 사회성 변화에 미치는 영향 정도의 차이를 분석하였다.

표 15. 수련빈도가 사회성 변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과

변수	구분	M	SD	F-value	p
검도 수련일 (주)	주 5일 이상	3.98 ^a	0.78	3.690	0.002 ^{**}
	주 1~2일	3.57 ^b	0.48		
	주 3~4일	3.89 ^{ab}	0.42		
	전체	3.86	0.75		

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

검도 수련 일에 따라서 사회성 변화에 미치는 영향 정도에 유의한 차이가 있는지를 파악한 결과, 통계적으로 유의미한 차이가 파악되었다($p < .05$). Duncan의 사후검증 결과, 주5일 이상이 가장 높은 반면, 주1-2일 가장 낮았고, 전반적으로 수련일이 잦을수록 사회성이 긍정적으로 변화하는 경향을 보였다.

3) 생활태도 변화

마지막으로 수련빈도가 생활태도 변화에 미치는 영향 정도의 차이를 분석하였다.

표 16. 수련빈도가 생활태도 변화에 미치는 영향 정도의 차이 분석결과

변수	구분	M	SD	F-value	p
검도 수련일 (주)	주 5일 이상	3.85	0.55	0.498	0.608
	주 1~2일	3.82	0.49		
	주 3~4일	3.74	0.47		
	전체	3.84	0.54		

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

검도 수련일에 따라서 생활태도 변화에 미치는 영향 정도에 유의한 차이가 있는지를 파악한 결과, 통계적으로 유의미한 차이가 파악되지 않아($p > .05$). 검도 수련일이 생활태도 변화에 미치는 영향 정도는 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다. 그러나 평균수준으로 보면, 검도 수련일이 많을수록 생활태도 변화에 미치는 영향 정도가 높아지는 경향을 보였다.

V. 논 의

본 연구는 남자 중·고등학생 검도 수련이 정서·사회성 및 생활태도에 미치는 영향을 규명하기 위해 일원배치분산분석으로 분석한 결과를 토대로 종합적으로 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 학력에 따른 정서·사회성 및 생활태도 변화에 미치는 영향 둘째, 검도 수련 경력이 중·고등학생의 정서·사회성 및 생활태도 변화에 미치는 영향 셋째, 검도 수련을 시작한 동기에 따른 정서·사회성 및 생활태도 변화에 미치는 영향 넷째, 검도 수련일(주)이 중·고등학생의 정서·사회성 및 생활태도 변화에 미치는 영향에 대해서 논의 하고자 한다.

본 연구에서 설정한 <가설 1>의 검증결과에 의하면 학력에 따른 정서·사회성 및 생활태도 변화에 미치는 영향에서 중·고등학생에 따른 차이를 파악한 결과, 정서변화, 사회성변화, 생활변화 모두 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$). 즉 중학생과 고등학생 간에 검도 수련을 통해서 변화의 차이가 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다. 그러나 평균에서 보면, 중학생에 비해 고등학생의 응답이 상대적으로 높게 나타나, 고등학생의 변화가 다소 높은 수준이라고 볼 수 있다.

본 연구에서 설정한 <가설 2>의 검증결과에 의하면 중·고등학생의 검도 수련경력이 정서·사회성 및 생활태도 변화에 미치는 영향에서 검도 경력에 따라서 정서변화에 미치는 영향 정도에 유의한 차이가 있는지를 파악한 결과, 통계적으로 유의한 차이가 파악되었다. ($p<.05$) Duncan의 사후검증결과, 1년 미만이 가장 낮은 반면 3-4년이 가장 정서 변화가 긍정적으로 높아지는 것으로 나타났다. 즉 전반적으로 수련 경력이 길수록 수련생의 정서가 긍정적으로 변화 하는 경향을 보였다. 검도 수련경력이 사회성·생활태도 변화에 미치는 영향 에서는 유의한 차이가 파악되지 않아 검도 수련경력이 사회성·생활태도 변화에 미치는 영향 정도는 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다. 그러나 평균 수준으로 보면, 수련 경력이 길수록 사회성·생활태도 변화 정도가 높아지는 경향을 보였다.

고등학교 운동선수를 대상으로 C.M.I를 사용한 박해도(1983)의 연구를 보면 선수 경력별 정신건강에 차이가 나타나지 않았으나 김선희(2001)는 선수 경력별 정신건강에 대한 유의한 차이를 나타내었다. 또한, 박진만(1998)의 고등학교 운동선수의 정신건강에 관한 조사연구를 보면, 김선희(2001)의 연구와 거의 흡사한 결과를 보여주고 있으며, 태권도 수련 참여 정도는 부분적으로 정신건강에 영향을 미친다(박은주, 1999)고 발표하여 정신 건강은 수련 기간과 확실히 상관이 있음을 보여주고 있다.

김학운(1998)은 청소년 태권도 수련자의 정신건강 조사 연구에서 수련을 토한 전체적인 변화의 정도를 비교해 정신적인 측면이 가장 향상 되었으며, 생활태도면, 사회 심리적인 면, 지적인 면 등의 순으로 나타났다고 보고 있다. 이와 같이 본 연구에서도 일치된 결과를 보이고 있으며 결과를 선행연구들이 뒷받침 해주고 있음을 보여주고 있고, 검도수련이 중·고등학생들의 정서·사회성 및 생활태도에 도움이 된다는 것을 알 수 있다.

본 연구에서 설정한 <가설 3>의 검증결과에 의하면 검도 수련을 시작한 동기에 따른 정서, 사회성 및 생활태도 변화에 미치는 영향에서 검도 수련을 시작한 동기가 정서, 사회성 및 생활태도 변화의 차이분석 결과, 모든 변수에서 동기에 따라서 통계적으로 유의미한 차이가 파악되었다($p < .05$). Duncan의 사후검증 결과, 정서변화는 ‘선생님의 권유’ 및 ‘친구와 어울리고’라는 동기를 지닌 학생이 가장 변화가 크고, 반면, ‘몸이 약해서’ 혹은 ‘인내력, 집중력, 자신감을 키우려고’한 학생의 정서변화가 유의하게 낮았다.

다음 사회성 변화는 역시 ‘선생님의 권유로’ 운동을 한 학생들의 사회성이 가장 크게 변화하였고, 반면 ‘몸이 약해서’, ‘친구들과 어울리려고’, ‘인내력, 집중력, 자신감을 키우려고’라는 학생의 변화가 가장 낮았다.

마지막으로 생활태도 변화에서도 역시 ‘선생님의 권유로’가 가장 높고, 반면 ‘몸이 약해서’와 ‘인내력, 집중력, 자신감을 키우려고’는 가장 낮게 나타났다.

본 연구에서 설정한 <가설 4>의 검증결과에 의하면 중·고등학생의 검도 수련일(주)이 정서·사회성 및 생활태도 변화에 미치는 영향에서 검도 수련일(주)이 정서·생활태도 변화에는 유의미한 차이가 파악되지 않아($p > .05$), 검도

수련일(주)이 정서·생활태도 변화에 미치는 영향 정도는 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다. 그러나 평균 수준으로 보면, 검도 수련일이 많을수록 정서·생활태도 변화에 미치는 영향 정도가 높아지는 경향을 보였다. 검도 수련일(주)이 사회성 변화에 미치는 영향 정도에 유의한 차이가 있는지를 파악한 결과, 유의수준 .05에서 통계적으로 유의미한 차이가 파악되었다. ($p < .05$), Duncan 의 사후검증결과, 주 5일 이상이 가장 높은 반면, 주1-2일이 가장 낮았고 전반적으로 수련일이 잦을수록 사회성이 긍정적으로 변하는 경향을 보였다.

표내숙(1999)은 노인들이 체육프로그램에 참여한 집단이 정신건강에 대해서 나아졌다고 나타났으며, 또한 김승철 등(1999)도 대학생들의 스포츠댄스 참여 후 정신건강이 나아졌다고 나타났다. 최재원과 강성구(2000)는 비만 청소년들이 지속적으로 수영프로그램에 참여함으로써 긴장감, 우울감 등을 감소시키고 스포츠에서의 자신감 및 자아존중감을 향상시키는데 도움이 되었다 하였다.

Hughes와 Santomier(1984)의 연구는 규칙적이고 습관적으로 하는 스포츠 운동은 인지적기능이 향상될 뿐만 아니라 긍정적 성격과 작업 수행의 향상 및 우울 불안을 낮춘다고 보고하고 있으며 Buhliar(1974)의 성격특성 연구에서 운동선수가 비 운동선수에 비해 건강한 신체를 가졌고 사회적응력과 더욱 정서적이었던 점, 심리적 내면에 지각된 주관적인 불안 수준이 훈련을 함에 따라 감소된다고 전하고 있어 본 논문과 일치함을 나타내고 있다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 현재 중·고등학생의 검도수련 빈도와, 경력이 정서·사회성 및 생활태도에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있으며, 이와 같은 목적을 달성하기 위해서 본 연구의 조사 대상은 2007년 현재, 호남지역 14개 학교에 소재하는 중·고등학생을 대상으로 250명을 모집단으로 설정한 후, 설문조사를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 검도수련일(주)과 경력이 정서변화에 미치는 영향에서 수련일(주)이 정서 변화에 미치는 영향 정도는 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있는 조사 결과가 나왔다. 그러나 평균 수준으로 보면, 검도 수련일(주)이 많을수록 정서변화에 미치는 영향 정도가 높아지는 경향을 보였고, 수련경력에서는 정서변화에 미치는 영향 정도에 유의한 차이가 파악되었다. Duncan의 사후검증 결과, 1년 미만이 가장 낮은 반면 3-4년이 가장 정서변화가 긍정적으로 높아지는 것으로 나타났다. 즉 전반적으로 수련 경력이 길수록 수련생의 정서가 긍정적으로 변화하는 경향을 보였다. 중·고등학생에 따른 정서변화에 미치는 영향에서는 중·고등학생 간에 검도 수련을 통해서 변화의 차이가 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다는 조사 결과가 나왔다. 그러나 평균에서 보면, 중학생에 비해 고등학생의 응답이 상대적으로 높게 나타나, 고등학생의 변화 정도가 다소 높은 수준이라고 볼 수 있는 연구 결과가 나왔다. 검도 수련을 시작한 동기에 따른 정서변화의 차이분석 결과, 동기에 따라서 통계적으로 유의미한 차이가 파악되었다($p < .05$). Duncan의 사후검증 결과, 정서변화는 ‘선생님의 권유’ 및 ‘친구와 어울릴려고’라는 동기를 지닌 학생이 가장 변화가 크고, 반면, ‘몸이 약해서’ 혹은 ‘인내력, 집중력, 자신감을 키우려고’한 학생의 정서변화가 유의하게 낮게 조사 되었다.

둘째, 검도 수련일(주)과 경력이 사회성변화에 미치는 영향에서 수련일(주)이 사회성 변화에 미치는 영향 정도에 유의한 차이가 파악되었다. Duncan의 사후검증 결과, 주5일 이상이 가장 높은 반면, 주1-2일 가장 낮았고, 전반적

으로 수련일이 잦을수록 사회성이 긍정적으로 변화하는 경향을 보였다. 수련 경력에서는 사회성변화에 미치는 영향 정도는 적다고 볼 수 있는 결과가 나왔으나, 평균수준으로 보면 수련경력이 길수록 사회성변화 정도가 높아지는 경향을 보였다. 중·고등학생에 따른 사회성변화에 미치는 영향에서는 중·고등학생 간에 검도 수련을 통해서 변화의 차이가 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다는 조사 결과가 나왔다. 그러나 평균에서 보면, 중학생에 비해 고등학생의 응답이 상대적으로 높게 나타나, 고등학생의 변화 정도가 다소 높은 수준이라고 볼 수 있는 연구 결과가 나왔다. 검도 수련을 시작한 동기에 따른 사회성변화의 차이분석 결과, 동기에 따라서 통계적으로 유의미한 차이가 파악되었다($p < .05$). Duncan의 사후검증 결과, 사회성 변화는 역시 ‘선생님의 권유로’ 운동을 한 학생들의 사회성이 가장 크게 변화하였고, 반면 ‘몸이 약해서’, ‘친구들과 어울릴려고’, ‘인내력, 집중력, 자신감을 키우려고’라는 학생의 변화가 가장 낮게 조사 되었다.

셋째, 검도 수련일(주)과 경력이 생활태도변화에 미치는 영향에서 수련일(주)이 생활태도 변화에 미치는 영향 정도의 의미는 관련성이 적게 조사 결과가 나왔다. 그러나 평균수준으로 보면, 검도 수련일(주)이 많을수록 생활태도 변화에 미치는 영향 정도가 높아지는 경향을 보였다. 수련 경력에서도 생활태도 변화에 미치는 영향 정도를 파악하였지만 유의한 차이가 파악되지 않아 수련 경력이 생활태도 변화에 미치는 영향 정도는 적다고 볼 수 있는 조사 결과가 나왔다. 그러나 평균수준으로 보면, 수련경력이 길수록 생활태도변화 정도가 높아지는 경향을 보였다.

이상과 같은 내용을 종합해 보면 중·고등학생 검도 수련일(주)과 수련 경력이 많을수록 정서, 사회성 및 생활 태도에 긍정적으로 변화하는 경향을 보여 주고 있다. 중·고등학생에 따른 생활태도 변화에 미치는 영향에서도 중·고등학생 간에 검도 수련을 통해서 변화의 차이가 의미 있는 관련성이 적다고 볼 수 있다는 조사 결과가 나왔다. 그러나 평균에서 보면, 중학생에 비해 고등학생의 응답이 상대적으로 높게 나타나, 고등학생의 변화 정도가 다소 높은 수준이라고 볼 수 있는 연구 결과가 나왔다. 검도 수련을 시작한 동기에 따른

생활태도 변화의 차이분석 결과, 동기에 따라서 통계적으로 유의미한 차이가 파악되었다($p < .05$). Duncan의 사후검증 결과, 생활태도 변화도 역시 ‘선생님의 권유로’가 가장 높고, 반면 ‘몸이 약해서’와 ‘인내력, 집중력, 자신감을 키우려고’는 가장 낮게 나타났다.

2. 제 언

본 연구의 결과를 통하여 얻은 결론을 토대로 후속 연구자에게 몇가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째. 본 연구를 통하여 차후 연구자의 연구에 도움이 되고자 이와 같은 제언을 해본다. 중·고등학교 학생들로만 선정된 부분에 있어 보다 많은 대상자를 선정하여 연구를 한다면 본 논문보다 더 좋은 결과와 여러면에서의 훌륭한 기초자료가 될 것이다.

둘째. 본 연구는 호남권의 중·고등학생들로 한정을 하여 결과를 얻었고, 본 연구 결과로 전국의 모든 중·고등학생들을 대표하는 연구가 되기에는 미흡함이 있다. 지역이 한정적인 부분을 향후 연구자가 보완하여 전국적으로 조사를 확대하여 동일한 결과가 나오는가와 이를 토대로 하여 일반화 시킬 수 있도록 하였으면 한다.

셋째. 본 연구를 통하여 학생들이 검도수련이 정서, 사회성 및 생활태도에 미치는 영향 외의 만족과 자아존중감 등 여러 분야에 미치는 영향에 대해 차후 연구자의 지속적인 연구가 필요하겠다.

참 고 문 헌

강구상(1998) 초등학교 학생의 스포츠 참여와 교우 관계에 관한 연구, 한국 교육대 대학원 석사 학위 논문.

권은택(2005) 검도 이벤트 서비스 품질과 참가자 행동의도와의 관계, 세종대 대학원 박사 학위 논문.

권일남(1998) 청소년 지도의 학문적 정립방향에 대한일 고찰, 한국 청소년 연구.

고희상(1999) 「좌선」 「체육원리 신강」 검도세계 28호, p35.

김학운(1998) 태권도 청소년 수련자의 정신건강에 관한조사 연구, 용인대학교 석사 학위 논문.

김선희(2001) 고등학생들의 검도수련이 정신 건강에 미치는 영향, 용인대학교 대학원 석사 학위 논문.

김정행(1997) 무도론, 서울: 대한 미디어.

김현태(2000) 남·여 고등학생들의 여과 활동에 관한조사 연구, 건국대 교육대학원 석사 학위 논문.

김혜경(2000) 여고 카누선수를 위한 훈련 program에 관한 연구, 목포대학교 교육대학원 석사 학위 논문.

김홍석(1998) 청소년의 무도수련과 스트레스의 관계, 한국 스포츠 사회학회지, 10권.

김용인(2002) 중등학교 체육 특기 적성 활동과 정신 건강에 관한 연구, 단국대 교육 대학원 석사 학위 논문.

김기훈(2005) 검도지도자의 리더십 행동과 성원만족의 관계, 초당대 산업대학원 석사 학위 논문.

문교부(1978) 문교 통계 연보

박학진(2006) 검도 수련자들의 교육환경이 수련 만족과 재등록 의도에 미치는 영향, 동신대 대학원 박사 학위 논문.

박해도(1984) C.M.I 에 의한 운동선수의 정신건강에 관한연구, 동아대 대학

원 석사 학위 논문.

박동철(1997) 「검도 수행체험의 교육적 및 철학적 가치」 세종대학교박사 학위논문.

박은주(1999) 태권도 수련이 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구, 상명대학교 석사 학위 논문.

박민정(1996) 집단 상담이 여고생의 자아존중감과 사회성 및 욕구에 미치는 영향, 이화여대 교육대학원 석사 학위 논문.

박일희(1999) 초등학교 아동의 교우관계에 관한 연구, 관동대 교육대학원 석사 학위 논문.

박진만(1998) 고등학교 운동선수의 정신건강에 관한 연구, 용인대학교 석사 학위 논문.

허건식(1996) 검도 수련을 통한 무도의 철학적 연구, 용인대학교 석사 학위 논문.

허건식,김영학(1999) 무도의 필요성과 방향, 용인대 대학원.

허건식(1999) 「현대 무도스포츠의 과제」 검도세계 20호.

오형근(2001) 방과후 자율체육활동 참가와 아동의 사회성 발달과의 관계, 서울 교육대 교육대학원 석사 학위 논문.

육영숙(1994) 지속적인 운동이 성인의 정신건강에 미치는 영향, 성균관대학교 박사 학사 논문.

이철호(1996) 태권도수련이 초등학생들의 정서, 사회성 및 생활태도에 미치는 영향, 제주대학교, 석사논문.

이성훈(2006) 검도 수련이 아동들의 정서 사회성 및 생활태도에 미치는 영향, 성균관대 대학원 석사 학위 논문.

임영식,한상철(2000) 청소년 심리의 이해, 학문사.

이종립(1995) (검도) 서울: 한국문원.

이종립(2005),(2006) 대한 검도회보.

장휘숙(1999) 청소년 심리학, 학지사.

정영숙(2003) 초등학생이 지각하는 담임교사의 지도성 유형과 학급 조직

건강과의 관계, 인천 교육대 교육대학원 석사 학위 논문.

정현미(2005) 중·고등학생들의 아침 식사와 인지적 학습효과에 대한 연구, 삼육대 보건복지 대학원 석사 학위 논문.

최재원, 강성구(2000) 비만 청소년의 운동 참여와 그 생리·심리적 혜택 : 단일 피험자 사례 연구, 한국 스포츠 심리 학회지.

표내숙, 조춘호(1999) 정신건강 및 심리치료를 위한 단전호흡 수련 프로그램 개발, 한국 스포츠 심리학회지.

Dishman, (1986) P. K. Mental health. In V. Seefeld (Ed). Physical activity and well-being. American Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance

Hurlock, E. B. (1971). Experimental Investigation of childhood play. N. Y. :Wiley

Hackfort, D (1993). Health and Wellness: A sport psychology perspective. 8th Sport psychology World Congress Proceedings

Hurlork, E. B. (1971) Experimental Investigation of Childhood, N.Y :Norton

jersild. A. T. (1961) Child development, New Jersey: Perntice-Hall

Morgan, (1985) W. P Affective beneficence of vigorous physical

Quinn, R. A, Houts, A. C, & Graesser. A. C. (1994) Naturalistic Conception of morality A question-answering approach Journal of personality activity. Medicine and Science in Sports and Exercise

Weinstein, W. S., & Meyers, A. W. (1983). Running as treatment for depression : It worth it?. Journal of Sport Psychology

G. H. (1956) The influence of social context on impulse and control tendencies in preadolescents. Genetic Psychology. Monography.

http://www.kumdo.org/deahan_kumdo/d-kumdo1-2.php). 대한검도회.

설문지

중·고등학생 검도수련이 정서, 사회성, 생활습관에 미치는 영향

안녕하십니까?

귀한 시간을 할애해 주신 여러분께 진심으로 감사드립니다.

본 설문 조사는 중·고등학생 검도수련이 정서, 사회성, 생활습관에 미치는 영향에 대해 규명하기 위한 것입니다.

각 문항에 옳고 틀린 답이 없으므로 평소의 느낌을 답하시면 됩니다.

귀하의 의견은 학문적 목적 이외에는 절대로 사용하지 않을 것을 약속드리며, 연구결과가 육상의 발전에 조금이나마 도움이 될 수 있으리라 기대합니다.

아울러 끝까지 성심 성의껏 답변해 주시면 감사하겠습니다.

2007년 10월

《응답요령》

※ 한 문항씩 읽으시고 그 내용이 자신이 느끼는 정도와 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “V”표로 표시하여 주십시오!

	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
① “전혀 그렇지 않다”고 생각되면...	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
② “그렇지 않다”고 생각되면...	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
③ “보통이다”라고 생각되면...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
④ “그렇다”고 생각되면...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑤ “매우 그렇다”고 생각되면...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

1. 다음은 일반적인 사항을 묻는 문항입니다.

1) 귀하의 연령은?

2) 검도 수련을 시작한 동기는?

- ① 몸이 약해서
- ② 친구들과 어울릴려고
- ③ 운동이 좋아서
- ④ 인내력, 집중력, 자신감을 키우려고
- ⑤ 선생님의 권유로

3) 검도 수련은 주 몇일 정도 합니까?

- ① 주 5일이상 ② 주 1-2일
- ③ 주 3-4일 ④ 거의 하지 않는 편이다.

4) 1회 운동시간은 어느정도 입니까?

- ① 30분 이하 ② 30~1시간
- ③ 1시간~2시간 ④ 2시간~3시간

2. 다음은 수련정도 묻는 문항입니다.

1) 선수경력(검도수련기간)은?

- ① 1년 미만 ② 1년-2년 ③ 3년-4년 ④ 5년 이상

→ 정서변화	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 검도 수련 후 차분해 졌다.	①	②	③	④	⑤
2. 검도 수련 후 건강해졌다.	①	②	③	④	⑤
3. 검도 수련 후 여과활동을 잘할 수 있는 자신감이 생겼다.	①	②	③	④	⑤
4. 검도 수련 후 자신감이 생겼다.	①	②	③	④	⑤
5. 검도 수련 후 혼자 있어도 두렵지 않다.	①	②	③	④	⑤
6. 검도 수련 후 쉽게 놀라지 않는다.	①	②	③	④	⑤
7. 검도 수련 후 활발해 졌다.	①	②	③	④	⑤
8. 검도 수련 후 참을성이 생겼다.	①	②	③	④	⑤
9. 검도 수련 후 정신력이 강해졌다.	①	②	③	④	⑤
10. 검도 수련 후 잘 참고 싸우지 않는다.	①	②	③	④	⑤
11. 검도 수련 후 자기 감정을 다스리는 능력이 생겼다.	①	②	③	④	⑤
12. 검도 수련 후 집중력이 향상 되었다.	①	②	③	④	⑤

→ 사회성의 변화	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
13. 검도 수련 후 친구들과 잘 지낸다.	①	②	③	④	⑤
14. 검도 수련 후 누구를 때리거나하는 일이 없어졌다.	①	②	③	④	⑤
15. 검도 수련 후 친구들과 즐겁게 지낼 수 있게 되었다.	①	②	③	④	⑤
16. 검도 수련 후 넓은 장소나 거리에 나가도 두렵지 않다.	①	②	③	④	⑤
17. 검도 수련 후 맡을 일에 최선을 다하게 되었다.	①	②	③	④	⑤
18. 검도 수련 후 바른 자세와 마음이 생겼다.	①	②	③	④	⑤
19. 검도 수련 후 바른 애국심이 생겼다.	①	②	③	④	⑤
20. 검도 수련 후 주위 환경에 의지하지 않고 모든 일을 스스로 하게 되었다.	①	②	③	④	⑤
21. 검도 수련 후 친구들과 의리와 믿음이 더 좋아졌다.	①	②	③	④	⑤

→ 생활의 변화	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
22. 검도 수련 후 규칙이나 질서를 잘 지킨다.	①	②	③	④	⑤
23. 검도 수련 후 게으른 습관이 없어졌다.	①	②	③	④	⑤
24. 검도 수련 후 용모가 단정해 졌다.	①	②	③	④	⑤
25. 검도 수련 후 몸을 깨끗이 하는 습관이 생겼다.	①	②	③	④	⑤
26. 검도 수련 후 식사 습관이 좋아졌다.	①	②	③	④	⑤
27. 검도 수련 후 예절을 잘 지킨다.	①	②	③	④	⑤
28. 검도 수련 후 정해진 시간을 잘 지킨다.	①	②	③	④	⑤
29. 검도 수련 후 모든 일을 계획을 세워하게 되었다.	①	②	③	④	⑤
30. 검도 수련 후 건강이 좋아졌다.	①	②	③	④	⑤
31. 검도 수련 후 남들 앞에서 발표력이 좋아졌다.					

저작물 이용 허락서

학 과	체육교육전공	학 번	20038190	과 정	석사
성 명	한글: 오 길 현 영문 : Oh Gil - Hyun				
주 소	광주광역시 서구 화정2동 766-44				
연락처	E-MAIL : ftyfty99@hanmail.net				
논문제목	<p>한글 : 중·고등학생 검도수련이 정서, 사회성, 생활습관에 미치는 영향 영문 : A Study on the Effect of kumdo Training of Secondary and High School Students on Their Emotion, Sociability and Life Style</p>				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함.
다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사 시가없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

동의여부 : 동의(O) 조건부 동의() 반대()

2008년 1월 7일

저작자: 오 길 현 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하