creative commons

COMMONS DEED

저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000264461

20014년 2월
교육학석사(체육교육)학위논문

초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과 학교적응에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

문 필 현

초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과 학교적응에 미치는 영향

Effect that interest factor by Taekwondo program participation of an elementary school pupil gets in physical own concept and school adaptation

2014년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

문 필 현

초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과 학교적응에 미치는 영향

지도교수 이 계 행

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출합니다.

2013년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

문 필 현

문필현의 교육학 석사학위 논문을 인준합니다.

심사위원장	대학교 교수	정 재 환	인
심사위원	대학교 교수	윤 오 남	인
심사위원	대학교 교수	이 계 행	인

2013년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT ····· iv

I. 서 론 ····· 1
1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 4
3. 연구의 변인 및 가설 ····· 4
4. 연구의 제한점 ····· 6

II. 이론적 배경 ····· 7
1. 재미거리 ····· 7
1) 재미거리의 개념 ····· 7
2) 감각적 즐거움과 재미의 관계 ····· 8
3) 재미거리에 관한 선행연구 ····· 9
2. 신체적 자기개념 ····· 11
1) 자기개념의 의미 ····· 11
2) 자기개념의 정의 ····· 12
3. 학교생활적응 ····· 19
1) 학교적응의 개념 ····· 19

III. 연구방법 ····· 24
1. 연구대상 ····· 24
2. 조사도구 ····· 25
1) 재미거리 ····· 26
2) 신체적 자기개념 ····· 26
3) 학교적응 ····· 26
3. 조사도구 타당도와 신뢰도 ····· 26
1) 조사도구의 타당도 ····· 26

2) 조사도구의 신뢰도 ····· 30
4. 조사절차 ····· 31
5. 자료처리 ····· 32

IV. 결과 및 논의 ····· 33
1. 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념에 미치는 영향 ····· 33
1) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 건강에 미치는 영향 ····· 33
2) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 외모에 미치는 영향 ····· 34
3) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 스포츠유능감에 미치는 영향 ····· 35
4) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 신체활동에 미치는 영향 ····· 36
2. 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응에 미치는 영향 ····· 37
1) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 교사적응에 미치는 영향 ····· 37
2) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 교우적응에 미치는 영향 ····· 38
3) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 규칙적응에 미치는 영향 ····· 39
4) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 학습적응에 미치는 영향 ····· 39
3. 재미거리, 신체적 자기개념, 학교적응의 상관관계 ····· 40
4. 논 의 ····· 41
1) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 신체적 자기개념에 미치는 영향 ····· 41
2) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 학교적응에 미치는 영향 ····· 43

V. 결론 및 제언 ····· 45
1. 결 론 ····· 45
2. 제언 ····· 46

참고문헌 ····· 48

설문지 ····· 1

표 목 차

표 1. 연구대상 ····· 24
표 2. 설문지의 구성지표 ····· 25
표 3. 재미거리에 대한 요인분석 ····· 28
표 4. 신체적 자기개념에 대한 요인분석 ····· 29
표 5. 학교적응에 대한 요인분석 ····· 30
표 6. 요인별 문항수 및 신뢰도 분석 ····· 31
표 7. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 건강에 미치는 영향 ····· 34
표 8. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 외모에 미치는 영향 ····· 34
표 9. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 스포츠유능감에 미치는 영향 ····· 35
표 10. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 신체활동에 미치는 영향 ····· 36
표 11. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 교사적응에 미치는 영향 ····· 37
표 12. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 교우적응에 미치는 영향 ····· 38
표 13. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 규칙적응에 미치는 영향 ····· 39
표 14. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 학습적응에 미치는 영향 ····· 40
표 15. 재미거리, 신체적 자기개념, 학교적응의 상관관계 ····· 41

그 림 목 차

그림 1. 연구모형 ····· 5

ABSTRACT

The Effects of Fun Elements of Taekwondo Program Participation on Physical Self-Concept and School Adjustment in Elementary Students

MOON PIL HYUN
Adviser : Prof. LEE GYE-HAENG
Department of Physical Education
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study is to examine the relationship between fun elements and physical self-concept and school adjustment in elementary students' participation in taekwondo program, to use it for basic information to develop efficient taekwondo programs and coaching, and provide scientific and empirical information.

For these purposes, the subjects of this study were elementary taekwondo program participants and a total of 400 students were selected using cluster random sampling. The unreliable data with double or no answers among responses were excluded from data analysis and data clarification was conducted via a search for response error. Finally, 388 samples(boys 292, girls 96) were used. A questionnaire survey was used as a measure instrument for data collection.

For the response results returned by the data collection method of this study, data with unreliable, double, or no answers were excluded from data analysis. Only reliable data were coded and inputted into a computer and processed for

the analytical purpose using the statistical program, SPSS/PC Window 18.0 Version. Detailed data processing was as follows.

First, standard multiple regression was conducted to examine the effects of fun elements on physical self-concept in elementary students' participation in taekwondo.

Second, standard multiple regression was conducted to examine the effects of fun elements on school adjustment in elementary students' participation in taekwondo.

Third, correlation analysis was conducted to examine the relationship between fun elements and physical self-concept and school adjustment in elementary students' participation in taekwondo.

The analysis of the relationship between fun elements and physical self-concept and school adjustment in elementary students' participation in taekwondo through study methods and procedures as mentioned above drew the following conclusion.

First, fun elements had a significant effect on sub-factors of physical self-concept(physical activity, appearance, sports competence, and health) in elementary students' participation in taekwondo. Second, fun elements had a significant effect on sub-factors of school adjustment(to teachers, peers, academic, and school rules) in elementary students' participation in taekwondo. Third, the partial correlation was found between fun elements and physical self-concept and school adjustment in elementary students' participation in taekwondo.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

오늘날 우리 사회는 급속한 산업화와 개방화에 따른 물질적 풍요와 사회문화적 환경의 급변으로 가치관 혼란, 극단적인 개인주의, 물질만능의 사고, 비인간화 현상의 팽배, 매스컴과 인터넷의 음란성·폭력성·범죄성의 유해 환경과 근전해 있어서 청소년의 비행이 날로 급증하고 있다. 또한 핵가족화와 생활방식의 변화, 여성의 사회진출의 증가로 가정교육의 기회가 축소됨에 따라 부모의 권위 약화, 효와 예를 중시하는 전통적인 미덕 교육의 결여, 원만한 인간관계를 형성하는 기회 부족, 가족 이기주의적 성향과 남과 더불어 살아가는 풍습이 퇴색된 지 이미 오래다(문익수 2002). 또한 청소년들의 가출, 학교중퇴, 약물남용, 청소년성매매, 인터넷 중독 및 인터넷관련 비행, 학교폭력 및 집단 괴롭힘 문제, 10대 임신과 낙태 등 청소년문제는 갈수록 다양해지고 그 정도에 있어서 심각해지고 있으며, 또한 청소년 범죄자의 연령이 점점 낮아지는 저연령화 현상이 두드러지고 있어 사회적 문제가 되고 있다(이해경, 2012).

이러한 문제를 해결할 수 있는 키워드를 체육에서 찾아 볼수 있다. 체육은 신체적, 사회적, 심리적으로 인간에게 긍정적인 영향을 미치며, 신체적 활동을 통해 일상생활에서의 안정과 발전까지 기대할 수 있다. 이는 곧 자신에 대한 긍정적인 평가라고 정의되는 자기개념까지 증진시킨다고 할 수 있다(이원철, 2000). 또한 체육 및 신체활동은 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강, 교육적 면에서의 바른 생활태도의 형성 등을 목적으로 하고 있으며 교육과정 또한 매우 엄격하고 절제가 있으며, 많은 노력을 필요로 하기 때문에 이러한 과정은 자연적으로 정서의 안정과 균형 있는 발달, 신체적인 측면에서의 건강, 원만한 생활을 할 수 있는 능력을 길러준다(지광현, 2001).

또한, 전통적으로 초등학생의 태권도 프로그램 참여는 교육의 수단으로 활용된 태권도 수련은 신체단련을 통한 총체적 자기개념의 발달에 중요한 역할을 하며, 더 나아가 신체와 정신의 균형을 강조함으로써 스포츠의 건전한 정신 형성에 중요한 의미를 지닌다 할 수 있다.

태권도 수련은 아동부터 성인까지 신체적 교육효과는 물론 지적, 정서적, 사회적

측면에서 성장 및 발달을 돕는데 그 효과가 매우 크다고 보고되고 있으며(스포츠동아, 2011), 합리적이고 계획적인 신체활동 및 정신 수련을 통해 개인의 신체적, 정신적, 사회적, 정서적 발달을 도모하기 때문에 사회적으로 시사하는 바가 크다고 보고하고 있다(강신복, 2005).

최근 연구에 따르면 체육수업에 참여하는 학생이 참여하지 않는 학생보다 건강이 좋아지고 향상되는 것으로 보고하고 있으며, 많은 학부모와 학생도 건강과 체력 향상은 체육수업을 통해 성취되어야 하는 인식을 함께 공유하고 있다.

하지만 실제 체육수업에 대한 인식에서 아동의 체력저하 현상은 여전히 지속되고 있으며, 학교생활적응에서도 체육수업의 책무성과 역할에 대한 문제가 나타나고 있다고 보고하고 있다(서호성, 최원준, 김진희, 2004). 그래서 체육수업에 대한 인식은 초등학생이 가장 선호하는 교과인 동시에 많은 학생이 입시위주의 교육환경 때문에 부정적으로 인식하고 있는 교과이기도 한다(김윤희, 2003). 결국 양극화된 체육수업에 대한 인식의 차이는 입시위주의 병폐를 치유하는 대안으로 또는 건강한 신체적·정신적·사회적 발달을 도모할 수 있는 발전지향적인 측면에서 대안적 교육모델이 적극적으로 모색될 필요가 있음이 권고되고 있다.

김지태(2010)의 연구에 따르면 학교체육이 대두되고 있으며 청소년의 체육활동 참여는 긍정적인 자아정체감을 성취하는데 도움을 줄 뿐만 아니라 청소년의 일탈과 비행을 방지할 수 있고, 인성도야와 인간관계 발전, 그리고 삶을 풍요롭게 하는데 도움이 되며 미래의 삶을 설계하고 개척할 수 있는 원동력이 된다고 밝히고 있으며, 이학준(2010)은 학교체육에서 지향하는 이상적 인간상은 민주적 시민 즉, 인간형성이라고 할 수 있다. 하지만 현재 학교체육에서 신체적 탁월성에 너무 무게를 두기 때문에 과열된 경쟁이 나타나고 그 경쟁에서 승리하기 위해서 비겁한 행위들이 넘쳐난다. 이처럼 학교체육이 제자리를 찾기 위해서는 운동기능도 중요하지만 체육을 통한 인성함양에 집중해야 한다고 보고하고 있으며, 학교체육수업은 학생들의 신체적·인지적·정의적 영역을 고루 발달시키고 뿐만 아니라 집단적 활동을 통하여 협동적인 태도를 기르고, 어려운 일에 스스로 도전하고 이를 극복함으로써 자아개념의 발달시키는 수단으로 활용할 수 있다.

재미는 학자들마다 다소의 차이는 있으나 김병준, 성창훈(1996)의 연구에서는 수행 과제에 대한 긍정적인 정서 반응으로써 과제 행동에 강한 동기적 속성을 갖는 것으로 개념화 하였으며, 학교체육에서도 학생들의 재미 체험이 몰입과 노력을 증

대시켜 차후 체육활동에 대한 선택이나 지속과 같은 동기적 행동에 영향을 미치는 자기·동기화의 한 요인이 될 수 있음을 시사하고 있으며, 또한 학생들의 관점에서 체육 수업을 선택한 이유에 대한 선호도를 조사한 연구들 역시 재미와 즐거움을 중요한 요인으로 제시하고 있다(성창훈, 백성수, 2000). 하지만 현재의 학교체육은 입시와 실제학습 및 시간배정의 부족, 학생들의 체육수업의 기피 등과 같은 문제로 확고한 자리를 확립하지 못한 채 형식적인 교과로 인식되어 가는 것이 현실이며, 학교의 외부적 환경 역시 체육교육을 위축시키는 큰 요인으로 작용하고 있다(김영준, 김지태, 이원일, 2006).

자기개념이란 자기 자신에 대해 스스로를 어떻게 인식하는가를 의미한다. 정청희(2009)는 자기개념은 결국, 자기 자신에 대한 총체적 지각체계라고 볼 수 있다고 하였다. 김영숙과 문창일(2011)은 자기개념이 중요한 이유는 진로선택, 친구 사귀기, 대인관계방식, 삶의 태도, 정신건강, 규칙적이고 자신감 있는 삶 등에 직접적으로 영향을 미치기 때문이라 하였으며, 이는 자기개념이 성장과정에서 부모나, 친구, 동료, 선생님과 같은 주요타자 들과의 관계를 통하여 형성되며, 성격형성과 관련이 깊기 때문이라 하였다.

이는 사회적 상황에서 현대인들이 원하고 바라는 것은 인간의 자기개념 발달이 신체적 건강과 더불어 바로 정신적 건강에 영향을 미치는 것을 말하며, 운동이란 실천적 수단을 통하여 욕구를 충족시키려는 문제가 부각되기 때문이다. 자기개념은 개인내의 실제라기보다 개인의 활동을 설명하고 예언하는데 잠재적으로 유용한 가설적 구인이라는 것 이다(정승배, 2006). 이 자기개념은 결과로서 중요할 뿐만 아니라, 결과를 설명하는 중재적 변인으로서 역할을 한다(Marsh, 1993). 즉 운동은 긍정적인 자기개념을 형성시키기도 하며, 운동을 지속시키는 데 중요한 영향을 주는 역할을 한다고 하였다(정승배, 2006).

적응이라는 의미는 생활체가 올바른 방향으로 가도록 환경과 만족한 관계를 갖는 것을 의미한다(정영홍, 1984; 홍정기, 1996). 본질적으로 적응이란 자신의 필요뿐만 아니라 환경의 요구도 충족시켜 주는 능력을 말한다. 원래 적응의 의미는 종족 보존을 용이하게 하는 생물학적 변화의 개념에서 유래하였다(문신정, 2004). 그러나 심리학적 차원에서 적응이란 실제의 요구에 대한 순응의 의미보다는 주변 환경과의 조화 있는 관계를 위한 행동과정이라는 적극적인 의미로 이해해야 할 것이다(김형철, 2000).

이러한 선행연구를 종합하여 본 연구의 필요성을 도출하였다. 본 연구에서는 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과 학교적응에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하는 것은 매우 의미 있는 연구라 판단되며, 초등학생의 태권도 프로그램을 통하여 재미, 신체적 자기개념, 학교적응이 신체적, 심리적, 사회적으로 건강을 도모하는 기초자료 제공에 기여할 것이다. 연구의 목적을 달성하기 위해 구체적으로 해결하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

2. 연구의 목적

본 연구는 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과 학교적응의 관계를 규명하고 이를 확인하여 효율적인 태권도 프로그램 개발 및 지도를 위한 기초자료로 활용하고, 과학적이고 실증적인 자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 따라서 이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 이 연구에서 설정한 연구과제들은 다음과 같다.

3. 연구의 변인 및 가설

본 연구는 초등학생 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과 학교적응에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정 하였다.

가설 Ⅰ. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념에 영향을 미칠 것이다.

가설 Ⅰ-1. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 건강에 영향을 미칠 것이다.

가설 Ⅰ-2. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 외모에 영향을 미칠 것이다.

가설 Ⅰ-3. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 스포츠유능감에 영향을 미칠 것이다.

가설 Ⅰ-4. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체활동에 영향을 미칠 것이다.

가설 Ⅱ. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응에 영향

을 미칠 것이다.

가설 Ⅱ-1. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 교사적응에 영향을 미칠 것이다.

가설 Ⅱ-2. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 교우적응에 영향을 미칠 것이다.

가설 Ⅱ-3. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 규칙적응에 영향을 미칠 것이다.

가설 Ⅱ-4. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학습적응에 영향을 미칠 것이다.

가설 Ⅲ. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리, 신체적자기개념, 학교적응간에 상관관계가 있을 것이다.

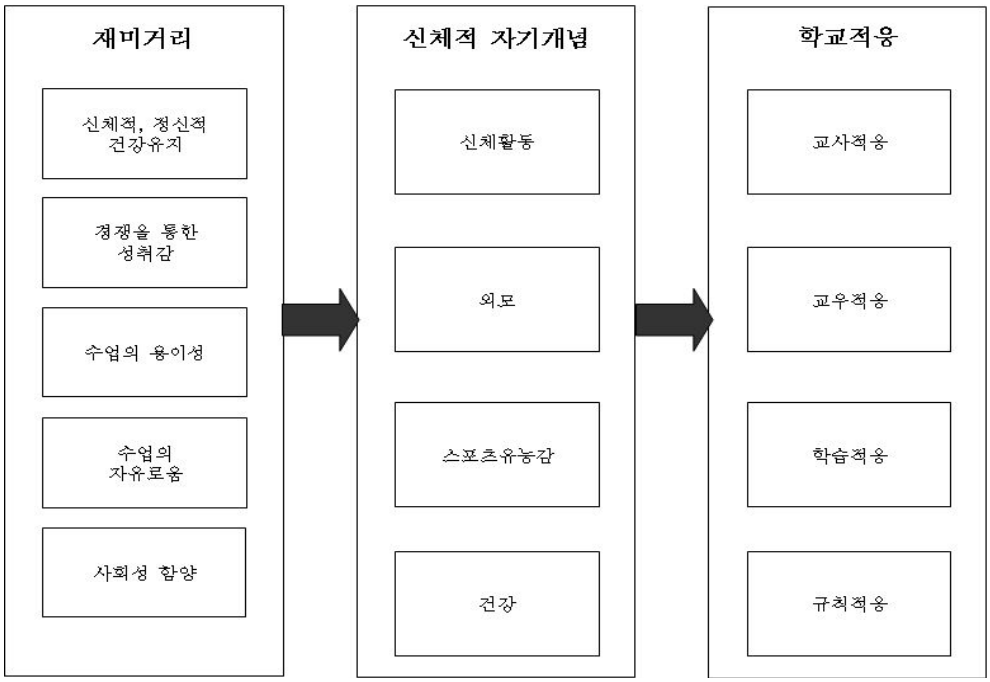

그림 1. 연구모형

4. 연구의 제한점

본 연구를 수행함에 있어 선행변인, 연구대상, 조사도구 등에서 다음과 같은 한계 및 제한점을 지닌다.

첫째, 본 연구의 대상을 초등학생으로 선정하여 본 연구의 결과를 일반화 하는데에는 다소 무리가 있다.

둘째, 본 연구의 대상을 초등학생 태권도 프로그램 참여자로 한정하였기 때문에 본 연구의 결과를 일반화 하는데에는 다소 무리가 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 재미거리

1) 재미거리의 개념

재미란 과제 활동 시 느끼는 긍정적인 정서 반응으로 정의할 수 있다. 이는 재미가 내적 동기의 한 지표에 불과하다는 견해(Csikszentmihalyi,1975)와 달리 내-외 차원과 성취-비 성취 차원을 모두 포함하는 매우 포괄적인 개념이다. 이 재미의 요소는 다양한 상황에서 탐색할 수 있다.스포츠 심리학분야에서는 최근까지 스트레스나 경쟁불안과 같은 부정적 정서에 관한 연구는 수 없이 많이 이루어진 반면 재미나 즐거움과 같은 긍정적인 정서는 '사소한 것'으로 취급되어 연구자들의 주목을 거의 받지 못하고 있었다.

일반적으로 스포츠 장면에서의 재미나 즐거움과 같은 긍정적 정서를 다룬 연구들은 운동이 어떻게 지속되는가? 그리고 신체활동의 긍정적인 심리적 효과를 증진시키기 위해 가장 중요한 요인은 무엇인가? 등과 같은 문제를 규명하는데 일차적인 관심을 두어 왔다. 아울러 이러한 연구들은 긍정적 정서를 포함하고 있는 내적 동기나 몰입 체험 등 일반 사회 심리학 분야에서 정립된 모형을 적응하여 스포츠에서의 재미를 설명하고 이해하려 시도해 왔다.(김병준, 성창훈, 1996).

긍정적인 정서의 체험은 스포츠 참여나 중도 포기 행동의 핵심요인이다. 일례로 스포츠의 참가 동기에 관한 연구에서는 재미나 즐거움이 스포츠에 참가하거나 그만두는 가장 중요한 이유 중에 하나라는 결과가 나왔으며 이는 스포츠 종목, 참여수준, 문화적 배경에 관계없이 비교적 일관성 있게 나왔다. 이 긍정적인 정서의 체험은 재미나 즐거움이 강한 동기적 속성을 갖는다는 경험적 결과에도 불구하고 재미나 즐거움 같은 개념은 참여에서 얻어지는 사소한 체험으로 간주되어 체계적인 연구가 이루어지지 못한 것이 사실이다. 실제로 과제수행 동안 경험하는 재미의 체험은 과제에 대한 개입과 노력을 증대시키는 자기-동기화의 한 요소로 예언된다.따라서 스포츠나 체육수업에서 체험되는 다양한 재미거리에 대한 경험적 자료들은 교사 행동 혹은 코치 행동 개선 프로그램의 개발이나 지도내용 개선에 중요한 정보를 제공할 것이다.

Deci & Ryan(1985)의 인지평가이론에 의하면 과제에 대한 내적 동기는 개인의

유능성과 자결성에 대한 욕구에 기초를 두고 있다. 스포츠는 참가자들에게 자신의 능력을 최대한으로 시험해 보고 도전해 볼 수 있는 기회를 제공하여 개인이 유능감을 경험할 수 있게 해주며,또한 다양한 활동 속에서 의사결정과 선택의 기회를 제공해준다. 이러한 내적 통제의 느낌은 궁극적으로 과제에 대한 내적 동기를 높이게되는 것이며, 따라서 개인의 유능감이나 자결성에 영향을 미치는 어떠한 행동이나 사건은 개인의 내적 동기 수준에 영향을 미치는 것이다(Deci & Ryan, 1985).

일반적으로 개인이 외부의 어떤 보상 없이 순수한 재미나 즐거움을 위해 스스로 활동에 참여하여 노력 할 때 그 개인은 내적으로 동기화 되었다고 말할 수 있다(유 진,2001).또한 운동 참가자들에게 자발적으로 운동을 선택하고 목표를 스스로 설정하게 했을 경우 운동 프로그램에 대한 내적 동기가 높아졌다(Thompson & Wankel, 1980). 이와 같이 인지평가이론에서 제기된 내적 동기 가설들은 일반 심리학과 스포츠 심리학 분야에서 많은 연구를 거쳐 검증되었다.

최근 내적 동기는 다차원적으로 개념화되며, “재미, 지각된 유능성, 노력, 긴장 등 하위 차원들의 총합(McAuley, Duncan & Tammen, 1989)″으로 정의된다.

이러한 다차원적 접근에서 보면 재미는 전반적인 내적동기의 하위 차원의 영역으로 주로 내적인 요소와 연관되어 있으며 내적 동기보다는 협소한 개념이라 할 수 있다. 하지만 Deci & Ryan(1985)이 지적한대로 재미는 외적으로 만족감을 주는 다른 요소도 포함할 수 있다.

스포츠재미라는 개념을 도입한 Scanlan& Sinoms(1992)역시 재미의 요소들은 내외차원과 성취와 비성취 차원 모두에 경험된다고 제안함으로써 이러한 주장을 뒷받침하고 있다.

2) 감각적 즐거움과 재미의 관계

Lzard(1991)는 재미를 촉감이나 미감과 같은 감각에 기초를 둔 즐거움과 구분하고 있다. 일반적으로 이러한 감각적 즐거움의 경우 직접적인 자극이 존재함으로 감각적 즐거움과 즐거움 사이에 직접적인 관계가 형성된다. 반면에 재미는 어떤 행동에 대한 직접적인 결과로 나타나지 않을 수도 있다. 재미가 비록 감각자극의 직접적인 결과로 나타나는 것은 아니지만 그 느낌은 긍정적이고 즐거우며 보람을 가져다준다. 또한 재미를 느낌으로써 사람들은 한층 더 심리적, 생리적 행복감을

경험한다(백성수,2000).

재미는 강한 동기적 속성을 가지고 있으며 대인관계에서도 중요한 역할을 한다. 지속적인 재미의 체험은 사회집단 형성의 기초가 된다. 재미의 느낌은 또한 다른 정서나 상황과도 상호작용을 한다.

Lzard(1991)에 의하면 재미나 기쁨에 쉽게 영향을 받는 정서가 있으며 이러한 상호작용은 매우 복잡하다.일례로 재미와 수치감이 상호작용을 하는 경우도 있다. 과제의 난이도와 개인 간의 균형은 스포츠에서 긍정적인 체험과 최적수행에 매우 중요한 조건임을 밝힌 Csikszentmihalyi(1975, 1990)의 연구에서도 알 수 있다. 따라서 즐거움과 재미는 육감적이고 본능적 차원에서 부터 감성적이고 이성적인 차원에 이르기까지 다양하며 심리적,생리적 행복감과 상호 교감되는 정서라 할 수 있다.이상의 학자들의 의견을 고려해 볼 때, 재미란 다른 정서와 복합적인 상호작용을 하고 행복감, 즐거움, 보람 등 만족감을 증진시키며 동기적 속성을 지닌 긍정적 정서요인이라 정의 할 수 있다.

3) 재미거리에 관한 선행연구

청소년 스포츠에 관련된 연구는 단지 재미라는 개념만을 사용하지는 않는다. 구체적으로 살펴보면(김병준, 성창훈, 1997; 이창섭, 남상우, 2001; Scanlan, 1993; Wankel & Sefto, 1989)등이 사용되어 연구가 수행되었다. 연구방법은 대부분이 질적 연구를 사용한 연구들이었으나 최근 연구에서 청소년의 스포츠 재미거리 요인을 밝히기 위한 스포츠 재미요인 질문지(SESQ)가 개발되었다(김병준,1999).

먼저 Wankel과 Kreisel(1985)의 연구에서는 질문지를 이용하여 야구, 축구, 하키에 참가하고 있는 어린 남학생들의 재미거리를 조사하였다. 모두 10문항으로 구성된 질문지에는 선행 문헌과 면접을 통해서 개발되었으며, 게임 기술, 타인과 기술의 비교, 게임의 흥미진진함 등 재미의 여러 측면이 포함되어 있다. 요인분석 결과 질문지의 문항은 내적 요인, 사회적 요인, 외적(결과 지향적)요인 등 3가지로 분류되었다. 이 중에서 내적 요인은 가장 중요한 것으로 밝혀졌는데, 내적 요인은 기술향상, 능력의 상호비교, 게임의 흥미진진함을 나타낸다. 다음으로 중요한 요소는 사회적 요인으로 팀에 대한 소속감, 친구와의 교재 등이 포함된다. 중요성이 가장 낮은 것은 외적요인(결과 지향적 요인)으로 시합에서의 승리, 상장의 수혜, 타인의

만족 등이 여기에 해당된다.

체계적인 연구를 통해 스포츠에서의 재미거리에 관한 방대한 자료를 수집한 Scanlan과 공동연구자들은 1,342명에 달하는 청소년을 대상으로 조사한 스포츠 재미거리에 관한 자료를 발표하였고, 이는 스포츠 재미에 관한 정보의 폭을넓혀주었다. 이 연구에서는 청소년 운동선수와의 면접과 선행 연구를 토대로 33문항의 질문지가 개발되었다. 또한 일반적인 재미를 측정하는 4개의 문항도 개발되었다. 요인 분석을 통하여 재미의 주요 범주로 지각된 능력, 긍정적 팀상호 작용, 긍정적 부모 개입, 노력과 숙달, 긍정적 코치 지원 등이 도출되었다. 이들 재미의 여러 범주와 전반적인 재미 수준과의 관계를 살펴본 결과 노력 및 숙달, 긍정적인 팀 상호작용, 긍정적 코치 지원의 점수가 높을수록 재미의 수준도 높은 것으로 나타났다.

김병준, 성창훈(1997)은 국내 중학교 운동선수들을 대상으로 재미거리에 관한 연구를 실시하였다. 총 334명의 남녀 중학교 운동선수들이 느끼는 재미거리를 알아보는 이 연구에서 선수들이 기록한 753개의 자료를 분석하여 재미를 구성하는 10개의 요인(승리와 경쟁, 사회적 인정과 보상, 지각된 유능성, 건강과 체력, 심리적 혜택, 대인관계의 기회, 재미와 즐거움, 운동의 기술적 측면, 상급학교 진학, 기타)을 밝혀냈다.

청소년들이 일상생활 스포츠 활동에 참여함으로써 느끼는 재미거리와 학교 체육수업에 대하여 학생들이 느끼는 재미거리는 다를 것이라는 개념 아래 수행된 연구는 체육수업에 참가한 학생들의 불안 빈도가 상대적으로 높음을 밝힘으로써 이와 관련된 연구를 활발하게 하는 출발점으로 작용하였다(Chalip 등,1984).

최근 Goudas & Biddle(1993)은 스포츠 상황이 아닌 학교 체육수업에서의 재미거리를 검증한 바 있다.비록 특정 연령(8-9)에 제한적이기는 하지만 기본적으로 이 연구는 선행 연구들에서 제기된 상기 관점에 기초해 볼 때 매우 가치있는 정보를 제공해 주었다(김병주, 성창훈, 1996).이 연구에서 체육시간에 가장 좋은 것과 가장 싫은 것이 무엇이냐는 개방형 질문을 통하여 체육수업의 재미거리를 도출하고자 하였다.이와 같은 방법으로 최근 우리나라에서도 이 분야의 연구가 스포츠 사회학, 심리학 그리고 교육학 분야에서 활발히 이루어 지고 있다.

중학생들의 체육수업 선호 이유를 분석한 연구(김윤희, 1999)에서는 중학생 638명을 대상으로 학교 체육수업을 얼마나 좋아하는지, 좋아하는 이유는 무엇인지를

밝혔다. 연구도구는 개방형 질문지를 사용하였고, 이를 이용하여 수집된 자료를 귀납적 내용분석 절차를 따라서 분석하였으며, 분석된 결과는 내용에 따라 영역별로 묶어 나타내었다.

이 연구에서 나타난 12개영역은 특정 활동 및 내용 선호(625개), 실외수업의 즐거움(278개), 운동의 재미(126개), 친구들과 어울리는 것(114개), 이론과목이 아니기 때문에(77개), 스트레스 해소(61개), 기술습득(29개), 건강과 체력의 증진(24개), 성취감(21개), 교사선호(13개), 점수가 받기가 쉬워서(8개), 기타(13개)등으로 나타났다. 성창훈, 백성수(2000)는 중학교 체육수업의 재미촉진요인과 저해요인을 밝힌 연구에서 중학생들이 체육수업에서 느끼는 재미를 세부영역, 일반영역으로 분류하였다. 분류된 내용은 과제 수업내용(312개), 수업방식(196개), 운동의 심리 및 생리적 효과(114개), 경쟁과 시합(30개), 교사(58개), 실기평가(28개), 기타(18개)등 이었다. 홍원택, 곽은창(2000)은 이재까지 수행된 모든 연구가 모두 중학생을 대상으로 한 것이라는 점을 밝히면서 여고생의 체육수업 인식에 관한 연구를 수행하였다. 이 연구에서 밝혀진 체육수업의 재미요인은 학습활동(193개), 학습 환경(110개), 교사활동(14개), 기타(13개)의 영역으로 분류되어 나타났다.

하지만 위에 연구들은 모두 질적으로 수행된 연구이기에 학생들이 이러한 재미를 느끼는 요인과 배경변인, 사회적, 생리적, 심리적인 요인이 어떤 관련이 있는지를 알아보는데 한계를 나타내었다. 이러한 한계를 극복하고자 이창섭, 남상우(2003)의 연구에서는 질적으로 수행된 연구의 결과를 바탕으로 체육수업에서의 재미거리 질문지를 개발하였다. 이 연구에서 개발된 체육수업 재미거리 질문지(PCESQM)의 총 문항 수는 17개로 구성되었고, 5개의 요인(신체적・정신적 건강유지, 경쟁을 통한 성취감, 수업의 용이성, 수업의 자유로움, 사회성 함양)으로 나타났다.

2. 신체적 자기개념

1) 자기개념의 의미

인간의 행동은 자기 자신에 대하여 가지고 있는 개념과 자기능력에 대한 자기평가에 따라서 결정된다. 어떤 주어진 상황에서 어떻게 지각하느냐에 달려 있다. 이 '자기'라는 말은 개인, 즉 타인으로부터 구분할 수 있는 독특한 "나"라는 주체를

의미한다(김석일,2004).

우리 인간은 풍부한 가능성을 지닌 존재로서 끊임없이 자기실현을 위해 노력하고 있으며 자기의 잠재 가능성을 충분히 실현하기 위해서는 먼저 자기 자신을 이해해야 한다. 즉, 자기 자신이 누구인지, 자기 자신이 하고 싶어 하는 일은 무엇인지, 그리고 자기 자신이 잘 할 수 있는 일은 무엇인지에 대하여 알고자 한다. 그리고 이와 같은 자기 자신의 이해를 바탕으로 자기를 이해해야 시행착오나 낭비를 줄일 수 있다. 인간은 성장함에 따라 외부 세계와 관계를 맺으면서 자기가 누구인지를 객관적으로 알고 평가하여 가지게 되는 자신에 대한 이미지가 자기 개념이다.

자기개념은 자기와 타인이 공통으로 느낄 수도 있으나 타인이 보는 자아와 자기 자신이 보는 자아가 전혀 다를 수도 있다. 인간은 자신을 어떻게 기술하든지 자기 자신에 대하여 많은 지각을 발전시키고 있으며 자기개념이란 다른 것과 구별되는 자아에 대한 지각을 말함이며, 자기 존재의 한 부분이며 특성이라고 생각하는, 자기만의 독특한 지각을 말한다(오현옥, 2006)

2) 자기개념의 정의

고대 그리스 소크라테스 이전부터 '자기'가 중요시되었는데, "너 자신을 알라"라는 말은 철학자들이 자주 사용했던 것으로 알려지고 있으며, 그 말의 바른 인식에 도달한 사람은 그 글을 액자에 넣어 아폴론을 숭배하는 델포이 신전에 봉납했다고 한다. 그러므로 너 자신을 아는 것, 따라서 자기 자신을 알아야 한다는 것, 그리고 자기를 안다는 것이 얼마나 어려운가 하는 논의는 일찍부터 있었으며(이만갑, 2002), 그 철학적이고 심리학적인 토대는 17세기 프랑스의 수학자이자 철학자인 데카르트(Descartes)에서 비롯되었다. 데카르트는 철학적인 관점에서 자기를 논의 하였으며, 경험적이거나 과학적인 연구에는 자기개념이 적절하지 못한 것으로 보았다.

최근에는 교육학자들 사이에서 '자기개념'에 다하여 많은 연구가 이루어지는 실정으로, 자기 자신을 어떻게 평가하고 느끼는가에 따라 일상생활에서 살아감에 있어 적응하는 방식이 달라지므로 사회적 성취도와 학업 성적에까지 큰 영향을 주고 있다. 현대 심리학에서 사용하고 있는 자기개념은 자아의 의식적 측면과 대상으로서의 자아를 연구하고자 사용되는 개념인데 이에 대한 학자들의 용어의 정의와 학자들마다 견해 차이가 있어서 자기 자아, 자기지각, 자아 동질성, 자아상, 자기개념

등으로 사용되며, 때로는 용어들이 혼용되어 사용되기도 한다(김명희, 2005).

자기개념에 관한 초창기 연구는 Mead(1934)와 Cooley(1921)등에 의해서 이루어졌으며, 이들은 특정 개인이 지니는 자기에 대한 사고와 개념은 삶의 모든 단계에서 환경에 존재하는 중요한 사람들과의 상호작용으로 형성되고 변형되기 때문에 자기개념은 인간이 지닌 속성과 그가 속한 사회적 속상 및 인간과 환경과의 상호작용을 반영한다는 이론을 지지했다(Sonstroem, 1984).

초기의 자기개념 연구에 이어 1960년대에서 1970년까지 교육학에서는 자기개념 또는 그것을 평가적 개념인 자긍심을 읽기 성취감, 학과 참여, 사회적 기술의 획득, 과외활동, 리더십의 획득 등 전체적인 학문적 성취감과 관련이 있는 개념으로 인식하였다(하충곤, 이강헌, 2002).

자기개념이 무엇인가에 대한 정의는 많은 학자에 의해서 이루어져 왔으며, 약간씩 견해를 달리하기도 한다. 사회심리학의 선구자인 Cooley(1964)는 자기개념을 “거울에 비추어진 자기(the looking glass self)”라고 불렀다. 즉, 자기 자신의 이미지는 거울과 같은 이미지로 반영을 한다는 것이다. 자기개념을 자기의 발현 및 그것이 행위에 미치는 영향으로 보는 그의 의견의 근거는 첫째, 한 개인이 자신에 대해서 가지는 개념은 자신에 대해서 타인들이 어떻게 반응하고 있는가를 지각하는 데에 달렸으며 ,둘째, 자신에 대한 개념은 자신의 행위의 방향을 결정하는 기능을 하며, 셋째, 타인의 반응에 대한 지각은 타인이 실제로 보이는 반응은 그 개인의 행위에 대한 반작용에서 나온다는 가정의 기본적인 명제를 바탕으로 한 것이다(전선혜, 2004).

Secord & Beckman(1974)은 각 개인은 자기 자신의 대한 감정과 인지를 하고 있는데 이것을 자기 또는 자기개념이라고 한다고 말하는 개인이 자기 자신을 보는 태도를 인지적, 정의적, 행동적 측면으로 나눌 수 있다고 했다.

Pelham(1991)은 자기개념은 하나의 태도,하나의 귀인 또는 성격의 한 요소나 한 세트의 인지적인 도식 등 여러 가지로 정의되어 왔으며, 또한 자기개념은 전적으로 인지적인 요소로 간주하기도 하고 정서적인 요인이 결부 된 것으로 취급되기도 한다고 주장하였다.

정신분석학적 자기이념의 대표적인 Freud(1961)는 자기는 행동을 통제하며 적응할 환경의 특질을 선택하고 본능 중에 어떤 것을 결정하고 어떤 방법으로 어떻게 행동할 것인가를 결정하는 행동의 통제자로 보고 있으며 자기란 객체와 구별되는

주체에 대한 자기의식이기 보다는 현실원리에 따라 환경에 작용하는 주체의 기능이며 역할이라고 보고 있다(하충곤, 이강헌, 2002).

Rosenberg(1979)는 자기개념을 자기 자신에 대한 조직화된 지각, 또는 객체로서의 자기 자신에 대한 개인의 사고와 느낌의 총체성으로 간략히 정의하고 있다. 즉, 자기개념의 주요 구성요인을 사회적 정체성, 개인적 성향과 신체적 성격 등 세 가지 구성요소로 보고 있다. 사회적 정체성은 사회적 지위(즉, 나이, 성, 가정에서의 위치, 직업), 소속된 그룹(달리기 선수, 정치가), 수준(도둑, 아편중독자), 과거의 경력(학력)등을 이야기하며, 사회성에 따른 일반적 성격(바람둥이, 머리가 좋은 사람) 등을 기초로 하고 있다. 또한, 사회적 정체성은 사회적 평가와 연관되어 있으며, 개인적 성격이라기보다는 사람이 사회 속의 어느 범주에 속하느냐의 관점으로 보인다. 개인적 성향은 자신의 습관, 능력, 선호성, 반응경향 등에 관한 개인적 인지를 말한다(즉, 나는 행복한 사람이다). 신체적 성격은 개인의 키, 몸무게, 체형, 매력, 근력 등에 관한 개인적 평가를 의미한다.

자기개념은 개인의 정치적 위치, 학문적 성공 또는 신체적 수행능력, 외모 등과 관련이 깊다고 할 수 있다. 따라서 다양한 사회적 정체성, 직업, 일, 개인의 관심 등에 따라 성공에 관한 느낌과 자기개념은 증대될 수 있다(Sonstroem,1984)는 견해는 상당히 설득력이 있다고 할 수 있다. 즉, 자기개념은 자기 자신 및 자기의 행동에 대한 지각이나 태도, 평가, 감정 등을 의미하며 자신의 행동결정에서도 매우 중요한 역할을 한다. 그 뿐만 아니라 자기개념이 높은 사람들은 위기에 처해 있을 때 현명하게 대처하는 능력이 있고, 협동 작업이 요구되는 상황에서 더 열심히 일하며, 남을 따뜻하게 대하는 정서적 안정이 있다. 반면에 자기개념이 낮은 사람들은 그들 자신의 가치를 평가절하 함으로써 알코올남용, 비정상적 습관, 자살충동과 같은 도피행동을 할 가능성이 높을 뿐 아니라, 대인관계나 사회생활에 이르기까지 막대한 지장을 가져온다(Judge, Erez, & Bono,1998).

이와 같은 자기개념은 인간의 의식적 삶 속에서 인간 행동을 진작시키고 중재하는 가장 핵심적인 구인이며,나아가 인간의 정신건강과 삶의 질적 향상의 필수 불가결한 요인이라고 볼 수 있다(유진, 1993; Sonstroem & Morgan, 1989).

윤가현, 김문수, 김정희, 남기덕, 도경수(2006)는 자기개념이란 사람들이 자신에 대해서 갖는 생각, 감정 및 태도의 종합이라고 정의되며, 어떤 학자들은 자기개념을 자기와 동의어로 쓰기도 한다고 정의하고 있다. 이러한 자기개념에 관한 연구

는 계속 진행됐으며, 최근에는 정신분석학적 측면,사회심리학적 측면과 현상학적 측면에서 계속해서 연구되어 오고 있다.

(1) 유연성

유연성은 인체의 하나 또는 복수의 관절과 근육에 관계된 관절을 둘러싼 근육이 최대한 어디 범위까지 관절을 움직일 수 있는가를 나타내는 능력을 말한다. 동작을 원활히 한다든가 부상을 예방 하는 것에 중요한 역할을 하는 능력이라고도 한다. 일반적으로 유연성의 크기는 관절의 가동범위에 의해서 결정된다.

유연성이 높아질수록 특정 동작범위 내에서의 기능이 향상된다. 유연성 증대를 위한 연습에 있어서 대체로 주의할 것은 선수는 준비운동을 충분히 해야 한다.유연성 향상은 유연성을 촉진하는 유연성체조와 인대 및 근육 계통의 스트레칭이 도움이 된다.유연성 훈련은 매일 수행돼야 하고 오랜시간 동안 중지 없이 이어져야 한다.오직 한 동작 내지 한 번의 최대 신장작용으로는 훈련 효과를 얻을 수 없다. 스트레칭은 10-20초 간 정지한 상태유지와 해당 근육에 의식을 집중하여 한 동작은 적어도 3-5회 연속 반복을 해야한다. 스트레칭 중의 호흡은 자연 그대로 멈추지 않고, 천천히 리드미컬하게 수행한다. 만일 스트레칭을 할 때는 앞으로 상체를 굽히며 자연스럽게 숨을 내쉬며, 스트레칭을 유지하면서 천천히 숨을 들여 마시도록 한다. 스트레칭은 운동전에 하는 준비운동과 정리운동으로 널리 사용되며 스트레칭은 부상을 방지하고 강도 높은 운동을 하기위하여 몸풀기 등에 사용된다. 유연성 측정방법에는 체전굴, 좌전굴, 체후굴 측정방법이 있다.

(2) 외모

외모는 겉으로 드러나 보이는 모양을 말하며 눈으로 보이는 것으로 혈색, 피부, 신장, 체중. 성질, 연령, 능력 및 건강 상태를 알아볼 수 있다.

겉모양 겉면 볼품 외형 형체 간판 겉 겉모습 외양 꼴 등으로 쓰인다. 스포츠에 참여하는 많은 사람은 자신의 외모를 관리하고 유지하기 위하여 참가한다. 대학생의 경우 외모에 대한 지나친 관심과 지나치게 마른 체형을 선호하는 잘못된 인식으로 자신의 외모에 불만족함으로써 무분별한 체중감소를 시도하는 사례가 점차 증가하고 있다. 오늘날 외모지상주의의 경향은 몸짱 초콜릿 복근 등의 신조어를

만들었고 많은 사람들이 운동을 통한 몸매 관리에 관심을 가지고 스포츠에 참가하고 있다.

(3) 건강

건강이란 일반적으로 몸이 튼튼하고 병이 없는 상태를 말한다. 세계보건기구(WHO)의 헌장에는 “건강이란 질병이 없거나 허약한 상태가 아닐 뿐만 아니라 육체적 정신적 사회적으로 완전한 안녕한 상태에 놓여 있는 것이다.”라고 정의되어 있다. 한국의 헌법에는 건강을 “모든 국민이 마땅히 누려야 할 기본적인 권리”라고 규정하고 있어 건강을 하나의 기본권적 개념으로 보고 있다.

또한 질병이 없는 상태라는 수동적 건강에 대한 태도에서, 금주·금연 등 생활습관의 변화나 운동 같은 적극적으로 건강해지려는 노력 등 능동적 태도가 강조되고 있다. 스포츠참가는 건강에 많은 영향을 미친다. 꾸준한 운동은 다이어트에 효과가 있으며 심장병을 예방하고 혈액순환을 도와주고 관절 근육의 발달을 가져오며 성인병예방 뿐만 아니라 스트레스 해소 숙면 등 정서적인 측면에서도 도움이 된다.

(4) 스포츠 자신감

자신감은 어떤 일을 스스로의 능력으로 충분히 감당할 수 있다고 믿는 마음으로 자신감과 자기효능감로 구분하여 사용한다. 스포츠 자신감이라는 용어는 Vealey(1988)가 처음 사용하였으며 운동자신감, 또는 스포츠 자신감이라고 하였다. 스포츠라는 특수상황에서 가지는 인지적 개념으로 스포츠수행을 성공적으로 해낼 수 있는 능력에 대한 개인적 확실성의 정도 또는 믿음이라고 정의하였으며, 스포츠 자신감을 측정하기 위하여 특성 스포츠 자신감 검사지(Trait Sport Confidence Inventory:TSCI)와 상태 스포츠 자신감 검사지(State Sport Confidence Inventory) 그리고 경쟁지향성 검사지(Competitive Orientation)를 개발하였다.

이 검사지들은 스포츠 자신감을 측정하는데 있어서 매우 유용하게 쓰이고 있다. 김성옥(1998)은 자신감은 어떤 일을 할 수 있다는 마음의 상태로써 스포츠에서 선수들이 자신감을 갖고 있다는 것은 경쟁상황에서 승리할 수 있다는 확신이거나 주어진 과제를 성공할 수 있다는 믿음을 의미한다고 하였다. 즉 스포츠 자신감이란 스포츠 활동을 하는데 있어서 운동수행을 잘 할 수 있는지 실력은 향상되고 있는

지 경기에서 승리할 수 있는지에 대한 자신의 확신과 믿음을 의미한다. 스포츠 경기에서 스포츠 자신감은 승패를 좌우 할 수 있다.자신감이 높은 선수는 경기에 대한 불안감이나 초조함이 없이 냉철한 마음으로 경기에 임할 수있기 때문에 경기에 대한 상황 판단을 제대로 할 수 있고 맡은 임무도 성공적으로 수행 할 수 있다.

(5) 근력

근력은 근이 수축할 때 장력이 발생한다. 그 힘은 연축의 경우와 강축의 경우가 다를 뿐만 아니라 강축 때에도 자극 빈도에 따라 다르다.

최대 강축에서 발생되는 힘을 절대근력이라고 한다. 근력은 개개의 근섬유의 수축력의 총계이므로 근섬유의 향방에 따라 합력의 크기가 다르다(이태신, 2007).

근력의 크기는 스포츠상황에서 순발력을 요하는 운동에 중요한 요소이며 관절이 약한 사람에게는 부상예방에 도움이 된다. 근력은 웨이트 트레이닝을 통하여 단련시킬 수 있다. 훈련방법은 빈도 강도 휴식시간에 따라 등척성과 등장성, 등속성등의 훈련이 있다. 근력의 크기와 모양에 따라 몸매가 형성되고 근력이 많은 사람은 에너지 소모량이 많아 비만예방에도 도움을 준다.

(6) 체지방

체지방이란 체중에 대한 체지방의 비율을 말하며, 체지방량은 몸속에 있는 지방의 양을 말한다. 체지방은 내장지방과 피하지방으로 나눌 수 있는데, 개인차가 크며 식이요법 및 운동량에 따라 달라진다. 체지방이나 내장지방이 많으면 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등의 심혈관계 질환에 걸릴 위험이 증가한다.

보통 남자의 체지방률은 15-20%이고, 여성의 체지방률은 20-25%정도이다. 체지방률은 전기저항측정법(BIA :Bio-electricalImpedanceAnalysis)을 통해서 간단하고 안전하게 계산될 수 있다.지방 조직은 전류가 잘 흐르지 않고 지방을 제외한 다른 기타 조직은 전류가 잘 흐르는 성질을 이용한 것으로 일반적으로 상지 와 하지의 표면에 전극을 붙여 전기 저항을 측정한다. 이렇게 측정된 전기저항은 체성분 측정기에 미리 입력되어 있는 인종, 성, 연령에 따른 계산 공식을 토대로 상관관계를 추정하여 체지방량과 체지방률을 나타낸다. 보통 남성의 경우 체지방률이 25%이상, 여성의 경우 체지방률이 30%이상 이면 비만으로 간주한다(임주원, 김소연, 계

소신, 조비룡, 2011). 체지방이 높으면 성인병에 걸릴 확률이 높다. 규칙적운동과 건강한 식단은 체지방 감소에 매우 효과적이다.

(7) 규칙적 운동

규칙적이라는 말은 일정한 질서가 있거나 규칙을 따르는 것으로 질서가 잡혀 있는 것이다(네이버, 국어사전). 규칙적 운동은 6개월 이상 지속적으로 주 3회 하루에 30분 이상 일정한 시간을 정하여 반복이고 꾸준하게 운동하는 것을 말한다. 규칙적인 운동은 신체적으로 근력 심폐지구력 골밀도 유연성 등을 향상시키고 결장암 당뇨병 골관절염 비만 등을 낮출 수 있다. 또한 심리적으로는 긴장 우울증 스트레스의 감소 등의 효과를 볼 수 있으며 긍정적인 정서로의 변화를 가져와 삶의 질을 높일 수 있다.

(8) 지구력

지구력은 오랫동안 버티며 견디는 힘을 말하며 끈기, 인내심, 인내력, 체력 등으로 사용한다. 지구력은 작업량이나 시간의 길이로써 그 작업의 내용에 따라 결정된다. 지구력에는 육체적인 조건뿐만 아니라 의지력 등 심리적 영향도 크다. 지구력은 전신지구력과 국소적 근지구력으로 나눈다. 전자는 일정한 전신운동을 강도(무게나 스피드)를 바꾸지 않고 얼마만큼의 시간(또는 횟수)을 지속할 수 있는가 하는 능력이며, 주로 심장 폐 기능을 대표로 하는 내장 여러 기관의 기능 및 근육기능 영양 상태 내분비기능 대사기능 신경기능 해독배설 기능 등이 관계한다. 따라서 이들 하나만을 단독으로 측정해서 전신지구

력을 정확하게 평가한다는 것은 곤란하다. 지구력은 심폐지구력과 근지구력으로 나누면 심폐지구력은 얼마나 오래 달릴 수 있는지를 측정하는 것으로 1500m, 2000m, 마라톤 등이 있다. 근지구력은 정적 근지구력과 동적 근지구력으로 나누며, 각각 상대적 근지구력과 절대적 근지구력으로 구분된다. 정적 근지구력은 일정 중량물을 근육활동에 의해 일정한 상태로 유지하고 그 최대시간을 측정한다.

체력테스트의 경우 매달리기 등으로 측정한다. 동적 근지구력은 일정 중량물을 근육활동에 의해 일정방향으로 일정거리 만큼, 일정한 리듬으로 반복하여 이동시키는 능력이며, 그 반복 횟수를 측정값으로 한다. 체력테스트의 경우 턱걸이와 윗

몸일으키기 팔굽혀펴기 등이 있다.상대적 근지구력이란 개인마다의 최대근력 중 몇 % 인가의 비율로 하중량을 결정하는 경우이고, 절대적 근지구력이란 최대근력의 개인차에 관계없이 일정 부하량을 써서 측정하는 것이다.

3. 학교생활적응

1) 학교적응의 개념

학교적응의 개념을 정의하기에 앞서 적응의 개념을 먼저 검토해 보고자 한다. 적응에 대한 개념은 학자들에 따라 다양하게 정의되고 있으며, 이를 정리하면 다음과 같다. 적응을 개체와 환경과의 조화로운 관계를 유지하기 위해 행동을 변화시켜 가는 계속적인 과정으로, 개인적으로 만족감이 있으며 당면 문제를 효과적으로 해결하는 것이라고 정의하였다. 즉 적응을 환경에 대한 자발적, 창조적 행동이며, 그 필수조건으로 행동의 결과가 개인에게 안정감을 주고 사회의 가치, 규범, 질서에 합치되는 상태라고 정의하였다. 이는 개인이 변화하는 사회적 환경 속에서 자신의 욕구를 조절하고 충족하며, 일상생활에서 발생하는 문제들을 합리적으로 해결하고 만족을 느끼는 상태를 의미한다고 하였다(성선진, 2010).

주어진 환경에 자신을 맞추는 과정과 자신의 욕구충족을 위해 환경을 변화시키는 과정이라고 정의하였다. 적응과정은 사회적 욕구와 질서에 수동적으로 따라가는 소극적인 측면과 욕구의 만족과 함께 행동 변화를 통해 보다 적극적으로 환경을 변화시키고 개척해 나가는 측면이 있으며, 이 두 가지는 서로 병행되어 나타난다고 하였다.

성공적인 적응이란 주체적인 힘과 환경을 개인의 실정에 적합하게 주도적으로 변화시키는 적극적인 의미라고 할 수 있다(노원재, 2007).

문교민(1994)은 적응을 인간이 자신과 환경 사이의 조화로운 관계를 위하여 자신을 변화시키고 환경을 변화시키는 과정으로 개체와 환경 간에 균형 있고 조화로운 관계의 유지 및 욕구좌절이나 갈등을 합리적으로 해결해 나가는 과정이라고 정의하였다. 즉, 적응이란 자기와 환경사이의 조화로운 관계를 유지하는 과정으로 욕구저지에 대한 반응이자 역동적인 인간행동의 적응과정으로 설명하고 있다.

전혜경(2007)은 자기의 욕구와 환경과의 사이에 조화를 이루고 그 욕구를 충족시키기 위해 자발적으로 행동하며, 위험을 감수하고 환경을 최대한 이용하는 것이

라고 정의하였다. 사람이 환경에 무조건 순응하는 것이 아니라 주체성을 갖고 비판적으로 사고하며 자발적으로 행동하고, 적극적으로 환경을 이용하며 대처하여 환경을 변화시키는 것이라고 하였다.

이원진(2011)은 개인의 필요와 사회가 지니고 있는 요청이 모두 충족되고 있거나 개인과 환경과의 조화가 이루어진 상태 또는 환경과 개인 사이에 조화로운 관계를 형성하는 과정이라고 정의하였다. 자신이 소속한 사회에서 욕구, 꿈, 과제를 수행하기 위하여 자발적으로 행동하고 자신을 환경에 내맡기기보다는 환경을 최대한 이용하여 만족감을 갖고 생산성을 향상시켜 나가는 과정이라고 하였다.

이정송(2011)은 적응을 인간이 환경과 조화로운 관계를 유지하기 위하여 생물적, 심리적, 사회적으로 개인의 욕구를 충족시키는 능동적인 상호작용이라고 정의하였다.

현대사회에서 적응의 개념은 단순히 주변 환경에 자신을 맞춰가는 환경에 순응하는 것뿐만 아니라 적극적으로 주변 환경을 변화시키는 것을 포함하고 있다. 인간이 처한 환경을 변화시킨다는 측면에서 적응은 인간의 잠재력을 중요시하고 이는 자신의 능력을 최대로 발휘하여 당면한 환경을 적극적으로 변화시켜 나가는 것을 의미한다고 하였다. 이상의 여러 학자들의 정의를 종합해 보면 적응이란 인간이 욕구를 해결하기 위하여 환경에 알맞게 자신을 변화시키거나 환경을 변화시켜 개인과 환경간의 조화로운 관계 속에서 적극적이고 합리적으로 욕구를 해결해 나가는 과정이라고 정의할 수 있다.

이러한 적응의 의미를 기반으로 볼 때 학교적응은 청소년들에게 매우 중요한 일이다. 청소년들에게 학교는 사회를 경험할 수 있는 준거틀이며, 학교생활을 통해 정신적, 신체적, 사회적, 교육적으로 성장하는 의미있는 장이기 때문이다. 학교적응에 대한 개념은 학자들에 따라 다양하게 정의되고 있으며, 이를 살펴보면 다음과 같다.

Shaffer는 적응을 개체의 욕구와 사회 환경의 상호작용과의 조화라고 하였다. 즉 개체와 환경의 조화를 적응으로 보았다. 또한 Morris는 개인이 스트레스에 대처하는 일련의 노력으로서 개인의 요구를 환경의 요구에 걸맞게 맞추고 개인의 요구를 실현 가능성에 비추어 신중하게 고려하여 상황의 한계 내에서 할 수 있는 것과 없는 것에 따라 대처하려고 하는 성공 혹은 비성공적인 개인의 시도를 적응 혹은 대처라고 하였다(김용래・김태은, 2001).

김용래(2000)는 생물학적 개념으로 적응은 실재의 요구에 대한 순응이며 생존하

는 뜻으로, 유기체가 환경 조건에 따라 최적자 생존의 원리를 준수하여 자신의 형태와 구조, 기능까지 변화시키면서 살아남으려는 노력을 지칭한다. 심리학적 측면으로 보면 적응은 더욱 적극적인 측면을 가지며 개인이 욕구를 만족시키기 위해 장애를 극복하려는 노력과 환경의 요청에 부응하여 욕망을 조절함으로써 균형을 이루어 나가는 작용을 포함하는 개체요구의 해소과정이라고 정의하였다. 생태학적 관점은 인간과 환경의 상호 교류과정을 통해 영향을 주고받고 서로를 변화시키며 개인의 대처능력강화와 개인에게 영향을 주는 환경 모두를 강조한다. 그러므로 그는 적응이란 개인과 상황 및 환경과의 관계, 개인의 상황에 대한 대처방안과의 관계, 개인과 정신건강과의 관계 및 개인의 자아개념과의 관계 등 일련의 물리적·심리적 관계를 기반으로 한 것이며, 개인과 환경 사이에 조화로운 관계를 유지하는 과정이나 능력을 그 개인의 적응이라고 정의하였다. 민영순(1989)에 의하면 적응이란 '유기체가 장애를 극복하고 욕구를 충족시키기 위해 변화시키는 활동뿐 아니라 신체적·사회적 환경과 조화로운 관계를 수립하는 것'이라고 하였다.

다시 말해서 적응이란 개인과 환경간의 관계를 나타내는 개념으로, 개인과 환경 사이에 균형 있고 조화로운 관계를 유지하기 위해서 개인의 욕구좌절이나 갈등 및 스트레스 그리고 일상생활에서 일어나는 제반 문제들을 합리적으로 해결하여 개인 스스로의 생활에서 좌절감이나 불안감이 없이 만족감을 갖는 상태이다. 또한 개인과 환경간의 조화로운 관계를 유지하는 과정이 환경에 걸맞는 건강한 적응이라고 할 수 있다(김용래, 1993: 유윤희, 1994).

위의 개념들을 종합하면, 적응이란'개체와 환경간의 균형 있고 조화로운 관계를 유지하기 위해 욕구좌절이나 갈등을 합리적으로 해결해 나가는 행동과정'이라고 정의할 수 있다.

개인이 적응해야 할 환경에는 가정, 학교, 사회생활 등 여러 가지가 있을 수 있지만 청소년의 경우 사회적 발달과 적응 능력의 발달적 차원에서도 중요한 시기이므로 학교상황에 대한 적응은 매우 중요하다고 할 수 있다. 그러므로 변화하는 사회적 환경 속에서 바르게 적응할 수 있는 힘을 길러 나가는 중요한 역할을 의도적으로 행하고 있는 기관이 학교이고 또한 가정보다 학교에서 보내는 시간이 많으므로 청소년들의 학교생활 적응이 무엇보다도 중요하다고 할 수 있다. 그러나 청소년기는 여러 가지 신체적, 정서적인 불안정으로 인해 적응이 순조롭게 이루어지지 못하고 있는 것이 현실이다. 뿐만 아니라 청소년의 학교적응의 심각성에 비해 학생

들의‘학교적응’에 관한 연구는 지금까지 진지하게 수행되지 못하고 있는 실정이다.

‘적응’의 의미를 기반으로 '학교적응'(school-related adjustment)의 개념은 학생들이 학교의 수업과정과 상황에서 지적·정서적·심리/운동적 발달을 위해 능동적으로 참여하는 것으로 볼 수 있으며, 학생들이 학교에서 접하게 되는 여러 가지 교육적 여건을 자신들의 요구에 알맞게 변화시키거나 학습자들 스스로가 학교에서의 모든 여건을 바르게 수용하는 것을 의미한다(김용래, 김태은, 2001). 이러한 관점에서 보면 학생들은 가정, 학교, 사회 등의 세 차원에서 다양한 스트레스를 조절·동화하면서 성장, 발달하고 있다.

한상순(1997)은 학교 적응을 개체가 환경과의 조화로운 관계를 유지해가는 과정 속에서 교사관계, 교우관계, 수업태도, 학교규칙 측면에서 환경의 요구와 아동의 욕구를 충족시켜줄 수 있는 상태로 본다. 또한 학생들이 학교의 교과활동, 특별활동 등의 여러 가지 활동에 자발적으로 참여하며 자기의 욕구를 합리적으로 해결하고, 구성원들과의 관계도 만족스러운 상태라고 하였다. 정영홍(1984)은 학교적응, 즉 교육적 상황에서의 적응이란 지적, 도덕적 성장을 위해 교육적인 과정에 학습자가 능동적으로 참여하는 것을 의미한다고 하였다. 장호성(1987)은 학교적응의 개념을 학교의 교육적 상황에서 지적, 도덕적 성장을 위해 교육적인 과정에 능동적으로 참여 하는 것이라 하고 그렇지 못한 경우를 부적응이라 하여 자신의 행동에 초점을 두고 학교생활적응 정도를 설명하기도 한다. 민영순(1994)은 학교생활에서 학생이 대인관계나 학교의 규준 질서 등에 있어서 적절하고 조화 있는 행동을 하여 정상적인 학교생활을 하고 자기 자신도 만족하는 경우를 학교생활 적응으로 보았다. 안영복(1984)은 학교 적응이란 학교생활을 하면서 접하게 되는 여러 가지 교육적 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화 시키거나 자신이 학교생활의 모든 상황과 환경에 바람직하게 수용되는 것이라고 하고, 학교생활에 잘 적응하는 학생은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 대인관계가 원만하여 학업성적이 향상되고 행동 특성이 바람직하게 형성되어 나아가 개인의 성장은 물론 학교와 사회 발전에도 큰 도움을 주게 된다고 하였다. 김용래(2000)는 학습자들은 많은 시간을 학교에서 보내므로 학교 적응의 문제는 매우 중요하다고 보았으며, 학습자들이 제반 여건에 대해서 바르고 적절히 능동적으로 적응, 대처할 수 있는 능력과 태도, 신념을 길러주는 곳이 학교라고 하였다. 그러므로 학교적응을 잘 하는 학생은 학교 수업과 학교에서 갖게 되는 대인관계는 물론, 학교의 제반 규칙과 질서에

있어서 적절하고 조화로운 관계를 유지하면서 정상적인 학교생활을 하고 학습자 자신도 만족하는 상태에 있다면 이런 학습자는 학교생활 적응을 바르게 하는 것이라 하였다. 특히 교사 및 교내 친구들 간에 조화롭고 만족한 관계를 유지해 가는 것을 바른 학교생활 적응이라 정의하였다.

학교적응에 관련된 하위요인을 살펴보면, 이재철(1994)은 학교적응을 학습자가 학교상황, 즉 학교교사, 학교친구, 학교수업, 학교행사, 학교규칙의 환경 등의 하위요인에서 유발되는 스트레스에 대처하는 일련의 노력으로 정의하였다. 또한 문은식(2003)은 학교생활 적응을 학교생활과 밀접하게 관련된 학업적, 사회적, 정의적 측면에서의 요구를 합리적으로 만족시키기 위해서 학교환경에 순응하거나 그 환경을 변화시키고 조작하는 학생의 외현적, 내재적 행동으로 정의할 때, 학교생활 적응행동의 하위요인으로 세 가지를 들고 있다. 학업적 영역은 학교수업 및 학업성취 관련요인, 사회적 영역으로 대인관계의 질을 의미하는 것으로 친구요인, 교사요인을 들 수 있고, 정의적 영역은 학업동기와 심리적 안녕을 포함하는 개념이다.

김용래(2000)는 학교적응을 학습자가 학교 상황, 사태 즉 학교수업, 학교생활, 학교 내의 친구관계, 교사와의 관계, 학교환경 등에서 유발되는 스트레스에 대처하는 일련의 노력으로서 학습자의 요구를 학교상황 내의 제반 요구에 잘 조절하고, 학교상황에서 할 수 있는 것과 할 수 없는 것에 따라 대처하려고 하는 학습자의 시도라고 정의하였으며, 이의 하위요인으로 학교수업, 학교생활, 학교 내의 친구관계, 교사와의 관계, 학교환경 등으로 분류하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 초등학생 태권도 프로그램 참여자를 파악한 후 집락무선표집법(cluster random sampling)으로 총 400명의 표본을 추출하였다. 이중 연구분석에 있어 이중기입과 무기입 자료 등 신뢰성이 떨어지는 대상을 분석에서 제외시키고 기입오류의 검색 등 자료명료화 작업을 거쳐 최종적으로 분석에 사용된 표본은 388명(남자 292명, 여자 96명)이었으며 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

표 1. 연구대상

일반적특성		빈도(명)	%
성별	남자	292	75.3
	여자	96	24.7
학년	4학년	139	35.8
	5학년	113	29.1
	6학년	136	35.1
참여횟수	1회	4	1
	2회	18	4.6
	3회	37	9.5
	4회	53	13.7
	5회	276	71.1
참여시간	1시간이하	96	24.7
	1-2시간	267	68.8
	2-3시간	17	4.4
	3시간이상	8	2.1
참여기간	12개월미만	46	11.9
	13-18개월	61	15.7
	18-24개월	88	22.7
	25-30개월	49	12.6
	31개월이상	144	37.1

2. 조사도구

본 연구의 목적 달성을 위해서 조사도구는 설문지법으로써 국내·외 선행연구에서 이미 설문지의 신뢰도 및 타당도가 검증된 도구를 연구목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 5문항, 재미거리(신체·정신·건강유지, 성취감, 수업의 용이성, 수업의 자유로움, 사회섬함양) 17문항, 신체적 자기개념(외모, 규칙적인 운동, 근력, 스포츠 자신감) 12문항, 학교적응(교사적응, 교우적응, 학습적응, 규칙적응) 12문항 총 46문항으로 구성하였다. 설문지의 주요 구성 지표 및 구성 내용과 문항수는 <표-2>와 같다.

표 2. 설문지의 구성지표

구 성 지 표	구 성 내 용		문 항 수
인구통계학적특성	성별, 연령, 참여시간, 참여횟수, 참여기간		5
재미거리	신체, 정신, 건강유지	1, 2, 3, 4, 5	17
	성취감	1, 2, 3	
	수업의 용이성	1, 2, 3	
	수업의 자유로움	1, 2, 3	
	사회성함양	1, 2, 3	
신체적 자기개념	신체활동	1, 2, 3, 4	12
	외모	1, 2, 3, 4	
	스포츠유능감	1, 2, 3, 4	
	건강	1, 2, 3, 4	
학교적응	교사적응	1, 2, 3	12
	교우적응	1, 2, 3	
	학습적응	1, 2, 3	
	규칙적응	1, 2, 3	
계			46

1) 재미거리

재미거리 측정도구는 이창섭, 남상우(2003)이 개발한 재미거리 요인을 본 연구의 측정도구로 사용하였으며 하위요인은 신체적·정신적·건강유지 5문항, 성취감 3문항, 수업의 용이성 3문항, 수업의 자유로움 3문항, 사회성 함양 3문항 5개요인 총 17문으로 구성하였다. 검사지의 척도에 대한 응답 형태는 5점 척도로 구성되어 있으며, 각 문항에 대한 점수 부여는 "전혀 그렇지 않다"의 1점부터 "매우 그렇다"의 5점까지 숫자가 높을수록 재미를 높게 지각함을 의미한다.

2) 신체적 자기개념

신체적 자기개념을 측정하기 위한 검사 도구로서는 김병준(2001)이 개발한 한국판 신체적 자기개념 설문지를 사용하였으며 본 연구에 알맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 이 검사지는 신체활동, 외모, 스포츠유능감, 건강 각 3문항씩 총 12문항으로 구성되어 있다. 검사지의 척도에 대한 응답 형태는 5점 척도로 구성되어 있으며, 각 문항에 대한 점수 부여는 "전혀 그렇지 않다"의 1점부터 "매우 그렇다"의 5점까지 숫자가 높을수록 신체적 자기개념이 높음을 의미한다.

3) 학교적응

학교적응을 측정하기 위한 검사 도구로서는 국내 실정에 맞게 김용래(1993)의 설문지를 기준으로 최정희(2006)가 사용한 문항을 본 연구에 맞게 수정·보완하여 설문지를 구성하였다. 학교적응은 교사적응, 교우적응, 학습적응, 규칙적응 각 3문항씩 총 12문항으로 구성하였다. 검사지의 척도에 대한 응답 형태는 5점 척도로 구성되어 있으며, 각 문항에 대한 점수 부여는 "전혀 그렇지 않다"의 1점부터 "매우 그렇다"의 5점까지 숫자가 높을수록 학교적응이 높음을 의미한다.

3. 조사도구 타당도와 신뢰도

1) 조사도구의 타당도

본 연구에서는 설문지의 타당도 검증을 위하여 전문가들의 내용 타당도(content validity)와 문항의 적합성에 대한 검토를 거쳤으며 타당도 검사를 하기 위한 방법

으로는 탐색적 요인분석(exploratory factor analytic technique)을 사용하였다. 탐색적 요인분석이란 변인들이 어떠한 형태로 구성되어 있는가를 알아내어 새로운 개념을 발견해 내는 방법이다. 또한 요인을 회전시키는 방법은 직교회전 방법(Varimax rotation)을 사용하였다. 요인의 추출은 고유치(eigenvalue)가 1.0 이상인 경우에 한하며, 그 이유는 추출된 요인 행렬을 설명하는데 유의한 요인 적재치(factor loading)의 기준은 그 절대 값이 .30 이상인 항목으로 설정하는데, 표본수가 300명 이상일 때 .15이상이면 1% 수준에서 유의할 뿐만 아니라 요인 적재치가 크면 클수록 통계적 유의성이 증가하기 때문이다. 이와 같은 방법으로 설문 문항에 대한 요인분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

(1) 재미거리에 대한 타당도 검사

본 연구의 재미거리에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

<표-3>에 나타난 바와 같이 요인Ⅰ에 높은 요인적재치(.885이상)를 나타내고 있는 문항은 신체・정신・건강유지 01, 02, 04, 03, 05 5개 문항이며 신체・정신・건강유지를 설명하는 문항들이다. 요인Ⅱ에 높은 요인적재치(.912이상)를 나타내고 있는 문항은 수업의 자유로움 01, 02, 03 3개 문항이며 수업의 자유로움을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅲ에 높은 요인적재치(.907이상)를 나타내고 있는 문항은 수업의 용이성 01, 02, 03 3개 문항이며 수업의 용이성을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅳ에 높은 요인적재치(.729이상)를 나타내고 있는 문항은 사회성 함양 01, 03, 02 3개 문항이며 사회성 함양을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅴ에 높은 요인적재치(.976이상)를 나타내고 있는 문항은 경쟁을 통한 성취감 02, 01 2개 문항이며 경쟁을 통한 성취감을 설명하는 문항들이다.

재미거리에 하위요인의 누적비율이 86.9%로 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 3. 재미거리에 대한 요인분석

구분 문항	요인Ⅰ	요인Ⅱ	요인Ⅲ	요인Ⅳ	요인Ⅴ	공분산비 h2
신체정신-01	.950	.121	.108	.150	.021	.951
신체정신-02	.922	.146	.062	.115	-.017	.890
신체정신-04	.916	.065	.073	.118	.012	.862
신체정신-03	.913	.152	.143	.178	-.003	.909
신체정신-05	.885	.105	.154	.130	.005	.835
수업자유-01	.147	.929	.097	.104	.031	.906
수업자유-02	.157	.927	.122	.178	.064	.935
수업자유-03	.140	.912	.102	.104	.072	.878
수업용이-01	.107	.092	.927	.166	-.009	.906
수업용이-02	.183	.113	.914	.247	-.003	.942
수업용이-03	.121	.127	.907	.166	.076	.886
사회성-01	.103	.273	.089	.790	-.017	.717
사회성-03	.169	.039	.273	.749	.110	.677
사회성-02	.281	.087	.236	.729	.066	.678
경쟁성취감-02	-.017	.053	.034	.045	.982	.970
경쟁성취감-01	.018	.084	.018	.079	.976	.967
고유치	4.452	2.759	2.754	1.992	1.951	
분산(%)	27.826	17.243	17.215	12.448	12.192	
누적(%)	27.826	45.070	62.284	74.733	86.925	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.827 Bartlett Test of Sphericity=66325.278, df=120, Significance=.000						

(2) 신체적 자기개념

본 연구의 신체적 자기개념에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

<표-4>에 나타난 바와 같이 요인Ⅰ에 높은 요인적재치(.895이상)를 나타내고 있는 문항은 건강 01, 03, 02 3개 문항이며 건강을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅱ에 높은 요인적재치(.727이상)를 나타내고 있는 문항은 외모 03, 01, 02 3개 문항이며 외모를 설명하는 문항들이다. 요인Ⅲ에 높은 요인적재치(.670이상)를 나타내고 있는 문항은 스포츠유능감 01, 02, 03 3개 문항이며 스포츠유능감을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅳ에 높은 요인적재치(.728이상)를 나타내고 있는 문항은 신체활동 03, 02, 01 3개 문항이며 신체활동을 설명하는 문항들이다.

신체적 자기개념 하위요인의 누적비율이 85.4%로 나타나 설문 문항의 내용이 타

당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 4. 신체적 자기개념에 대한 요인분석

구분 문항	요인Ⅰ	요인Ⅱ	요인Ⅲ	요인Ⅳ	공분산비 h2
건강-01	.900	.160	.169	.208	
건강-03	.898	.202	.188	.245	
건강-02	.895	.134	.181	.233	
외모-03	.191	.847	.306	.297	
외모-01	.169	.836	.278	.305	
외모-02	.188	.727	.389	.232	
스포츠유능감-01	.165	.271	.842	.291	
스포츠유능감-02	.201	.347	.812	.322	
스포츠유능감-03	.282	.385	.670	.155	
신체활동-03	.266	.247	.223	.760	
신체활동-02	.288	.234	.315	.752	
신체활동-01	.263	.402	.231	.728	
고유치	2.886	2.648	2.439	2.277	
분산(%)	24.052	22.069	20.321	18.975	
누적(%)	24.052	46.120	66.441	85.417	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.891					
Bartlett Test of Sphericity=4661.366, df=66, Significance=.000					

(3) 학교적응에 대한 타당도분석

본 연구의 학교적응에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

<표-5>에 나타난 바와 같이 요인Ⅰ에 높은 요인적재치(.871이상)를 나타내고 있는 문항은 교사적응 01, 02, 03 3개 문항이며 교사적응을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅱ에 높은 요인적재치(.742이상)를 나타내고 있는 문항은 교우적응 02, 01, 03 3개 문항이며 교우적응을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅲ에 높은 요인적재치(.808이상)를 나타내고 있는 문항은 학습적응 01, 02, 03 3개 문항이며 학습적응을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅳ에 높은 요인적재치(.651이상)를 나타내고 있는 문항은 규칙적응 01, 01 2개 문항이며 규칙적응을 설명하는 문항들이다.

학교적응 하위요인의 누적비율이 81.5%로 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 5. 학교적응에 대한 요인분석

구분 문항	요인Ⅰ	요인Ⅱ	요인Ⅲ	요인Ⅳ	공분산비 h2
교사적응-03	.873	.253	.226	.151	.900
교사적응-02	.861	.288	.240	.182	.915
교사적응-01	.810	.249	.206	.130	.778
교우적응-03	.210	.797	.273	.097	.763
교우적응-02	.329	.714	.173	.275	.724
교우적응-01	.367	.655	.186	.386	.747
규칙적응-02	.167	.218	.855	.101	.816
규칙적응-03	.271	.141	.755	.183	.697
규칙적응-01	.241	.387	.572	.347	.656
학습적응-03	.076	.304	.145	.869	.875
학습적응-01	.438	.127	.347	.665	.770
고유치	2.805	2.109	2.060	1.669	
분산(%)	25.496	19.169	18.725	15.174	
누적(%)	45.496	44.664	63.389	78.563	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.898					
Bartlett Test of Sphericity=2833.313, df=55, Significance=.000					

2) 조사도구의 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 문항간 내적 합치도 검사 방법인 Cronbach's α계수를 산출하였다. Cronbach's α값은 문장 하나 하나를 독립된 별개의 검사로 간주하며 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항 내적 합치도를 구하는 신뢰도 검사 방법 중의 하나이다. 육상지도자의 재미거리유형, 선수스트레스, 집단응집력 요인의 신뢰도 분석을 실시한 결과는 다음 <표-6>과 같다.

<표-6>에 나타난 바와 같이, 본 설문지를 구성하고 있는 하위 요인의 문항 간 신뢰도인 Cronbach's α계수를 산출한 결과 재미거리 하위요인의 신체·정신·건강 유지 .967, 경쟁을 통한 성취감 .965, 수업의 용이성 .950, 수업의 자유로움 .947, 사회성 함양 .748이며 신체적 자기개념 하위요인의 신체활동 .864, 외모 .923, 스포츠 유능감 .894, 건강 .955이며 학교적응 하위요인의 교사적응 .922, 교우적응 .818, 학습적응 .725, 규칙적응 .783으로 나타났다.

표 6. 요인별 문항수 및 신뢰도 분석

요 인	하위 요인	문항수	Cronbach's α
재미거리	신체, 정신, 건강유지	5	.967
	경쟁을 통한 성취감	3	.965
	수업의 용이성	3	.950
	수업의 자유로움	3	.947
	사회성함양	2	.748
신체적 자기개념	신체활동	3	.864
	외모	3	.923
	스포츠유능감	3	.894
	건강	3	.955
학교적응	교사적응	3	.922
	교우적응	3	.818
	학습적응	3	.725
	규칙적응	2	.783

전체적인 요인별로 신뢰도 수준이 .725에서 .967로 각 변수들 간에 신뢰도가 적정수준으로 나타났다. 각 하위요인의 신뢰도는 .70이상으로 나타나 신뢰할 만한 도구로 판명되어 사용하였다.

4. 조사절차

초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과

학교적응의 관계를 규명하기 위하여 본 연구자와 조사원이 해당 태권도장에 직접 직접 방문하여 조사대상자에게 설문의 목적과 기입 방법을 설명해준 뒤 자기평가기입법(Self-administering method)으로 설문지를 완성하는 방법을 사용하였다.

5. 자료처리

본 연구의 자료수집의 방법에 의하여 회수된 설문지의 응답결과는 우선 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 응답과 이중기입, 무기입 등의 자료를 자료분석에서 제외시켰다. 그리고 신뢰성이 있다고 판단되는 자료를 컴퓨터에 개별입력(coding)시키고, Window용 SPSS/PC 18.0 Version 통계프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 전산 처리하였으며 구체적인 자료처리방법은 다음과 같다.

첫째, 초등학생 태권도 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념에 미치는 영향을 표준다중회귀분석(Standard Multiple regression)을 실시하였다.

둘째, 초등학생 태권도 참여에 따른 재미거리가 학교적응에 미치는 영향을 표준다중회귀분석(Standard Multiple regression)을 실시하였다.

셋째, 초등학생 태권도 참여에 따른 재미거리, 신체적 자기개념, 학교적응의 관계를 규명하기 위하여 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시하였다.

Ⅳ. 결과 및 논의

본 논문에서는 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과 학교적응의 관계규명하기 위하여, 첫째, 초등학생 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념에 미치는 영향, 둘째, 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응에 미치는 영향, 셋째, 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리, 신체적 자기개념, 학교적응간 관계를 분석한 결과와 논의를 제시하고 한다.

1. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념에 미치는 영향

본 연구에서 설정한 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념에 미치는 영향을 살펴본 결과는 다음 표에 제시된 것과 같다. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념(신체활동, 외모, 스포츠유능감, 건강)을 표준다중회귀분석을 실시하였다.

1) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 건강에 미치는 영향

다음의 <표-7>은 초등학생 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 건강에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

<표-7>에 의하면, 재미거리의 하위요인인 신체적·정신적 건강유지(β=.204), 수업의 자유로움(β=.188), 사회성 함양(β=.123)으로 나타나 신체적·정신적 건강유지, 수업의 자유로움, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념이 건강에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 경쟁을 통한 성취감(β=-.030), 수업의 용이성(β=-.036)으로 건강에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 신체적·정신적 건강유지, 수업의 자유로움, 사회성 함양이 신체적 자기개념의 하위요인인 건강에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 5개의 독립변인은 전체 변량의 약13.9%를 설명해 주고 있다.

표 7. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 건강에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.864	.249		7.478
신체적·정신적 건강유지	.211	.055	.204	3.812***
경쟁을 통한 성취감	-.024	.038	-.030	-.631
수업의 자유로움	.191	.053	.188	3.602***
수업의 용이성	-.039	.060	-.036	-.651
사회성함양	.124	.059	.123	2.109*
		F	12.359***	
		R, R^2	.373, .139	

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

2) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 외모에 미치는 영향

표 8. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 외모에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	.730	.259		2.824
신체적·정신적 건강유지	.262	.057	.227	4.578***
경쟁을 통한 성취감	.145	.039	.164	3.664***
수업의 자유로움	.084	.055	.074	1.524
수업의 용이성	.003	.062	.003	.056
사회성함양	.312	.061	.279	5.130***
		F	26.501***	
		R, R^2	.507, .258	

***p< .001

다음의 <표-8>은 초등학생 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 외모에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

<표-8>에 의하면, 재미거리의 하위요인인 신체적·정신적 건강유지(β=.227), 경쟁을 통한 성취감(β=.164), 사회성 함양(β=.279)으로 나타나 신체적·정신적 건강유지, 경쟁을 통한 성취감, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념 외모에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 수업의 자유로움(β=.074), 수업의 용이성(β=.003)으로 외모에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 신체적·정신적 건강유지, 경쟁을 통한 성취감, 사회성 함양이 신체적 자기개념의 하위요인인 외모에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 5개의 독립변인은 전체 변량의 약25.8%를 설명해 주고 있다.

3) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 스포츠유능감에 미치는 영향

다음의 <표-9>은 초등학생 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 스포츠유능감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 9. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 스포츠유능감에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.482	.237		6.260
신체적·정신적 건강유지	.182	.052	.180	3.475***
경쟁을 통한 성취감	.068	.036	.088	1.879
수업의 자유로움	.139	.050	.139	2.756**
수업의 용이성	-.032	.057	-.030	-.570
사회성함양	.239	.056	.243	4.293***
		F	18.110***	
		R, R^2	.438, .192	

**p< .15, ***p< .001

<표-9>에 의하면, 재미거리의 하위요인인 신체적·정신적 건강유지(β=.180), 수업의 자유로움(β=.139), 사회성 함양(β=.243)으로 나타나 신체적·정신적 건강유지, 수업의 자유로움, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념의 스포츠유능감에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 경쟁을 통한 성취감

(β=.088), 수업의 용이성(β=-.030)으로 스포츠유능감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 신체적·정신적 건강유지, 수업의 자유로움, 사회성 함양이 신체적 자기개념의 하위요인인 건강에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 5개의 독립변인은 전체 변량의 약19.2%를 설명해 주고 있다.

4) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 신체활동에 미치는 영향

다음의 <표-10>은 초등학생 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 신체활동에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 10. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 신체활동에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.252	.260		4.808
신체적·정신적 건강유지	.227	.058	.200	3.931***
경쟁을 통한 성취감	.006	.040	.006	.141
수업의 자유로움	-.009	.055	-.008	-.164
수업의 용이성	.090	.062	.075	1.443
사회성함양	.340	.061	.309	5.553***
		F	21.592***	
		R, R^2	.469, .220	

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

<표-10>에 의하면, 재미거리의 하위요인인 신체적·정신적 건강유지(β=.200), 사회성 함양(β=.309)으로 나타나 신체적·정신적 건강유지, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념의 신체활동에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 경쟁을 통한 성취감(β=.006), 수업의 자유로움(β=-.008), 수업의 용이성(β=.075)으로 신체활동에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 신체적·정신적 건강유지, 사회성 함양이 신체적 자기개념의 하위요인인 신체활동에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 5개의 독립변인은 전체 변량의 약22.0%를 설명해 주고 있다.

2. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교 적응에 미치는 영향

본 연구에서 설정한 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응에 미치는 영향을 살펴본 결과는 다음 표에 제시된 것과 같다. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응(교사적응, 교우적응, 규칙적응, 학습적응)을 표준다중회귀분석을 실시하였다.

1) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 교사적응에 미치는 영향

다음의 <표-11>은 초등학생 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 교사적응에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 11. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 교사적응에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	.635	.274		2.313
신체적·정신적 건강유지	.222	.061	.176	3.657***
경쟁을 통한 성취감	-.015	.042	-.016	-.363
수업의 자유로움	.180	.058	.146	3.094**
수업의 용이성	.065	.066	.049	.988
사회성함양	.422	.065	.345	6.531***
		F	32.307***	
		R, R^2	.545, .297	

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

<표-11>에 의하면, 재미거리의 하위요인인 신체적·정신적 건강유지(β=.176), 수업의 자유로움(β=.146), 사회성 함양(β=.345)으로 나타나 신체적·정신적 건강유지, 수업의 자유로움, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응의 교사적응에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 경쟁을 통한 성취감(β

=-.016), 수업의 용이성(β=.049)으로 교사적응에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 신체적·정신적 건강유지, 수업의 자유로움, 사회성 함양이 학교적응 하위요인인 교사적응에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 5개의 독립변인은 전체 변량의 약29.7%를 설명해 주고 있다.

2) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 교우적응에 미치는 영향

다음의 <표-12>은 초등학생 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 교우적응에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 12. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 교우적응에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.338	.218		6.126
신체적·정신적 건강유지	.075	.048	.074	1.553
경쟁을 통한 성취감	-.058	.033	-.075	-1.738
수업의 자유로움	.204	.046	.204	4.403***
수업의 용이성	.079	.052	.074	1.520
사회성함양	.380	.051	.384	7.388***
		F	35.662***	
		R, R^2	.564, .318	

***p< .001

<표-12>에 의하면, 재미거리의 하위요인인 수업의 자유로움(β=.204), 사회성 함양(β=.384)으로 나타나 수업의 자유로움, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응의 교우적응에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 신체적·정신적 건강유지(β=.074), 경쟁을 통한 성취감(β=-.075), 수업의 용이성(β=.074)으로 교우적응에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 수업의 자유로움, 사회성 함양이 학교적응 하위요인인 교우적응에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 5개의 독립변인은 전체 변량의 약31.8%를 설명해 주고 있다.

3) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 규칙적응에 미치는 영향

다음의 <표-13>은 초등학생 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 규칙적응에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 13. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 규칙적응에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.279	.242		5.286
신체적·정신적 건강유지	.070	.054	.065	1.298
경쟁을 통한 성취감	.029	.037	.035	.772
수업의 자유로움	.101	.051	.096	1.965*
수업의 용이성	.031	.058	.027	.535
사회성함양	.426	.057	.407	7.476***
		F	25.728***	
		R, R^2	.502, .252	

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

<표-13>에 의하면, 재미거리의 하위요인인 수업의 자유로움(β=.096), 사회성 함양(β=.407)으로 나타나 수업의 자유로움, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응의 규칙적응에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 신체적·정신적 건강유지(β=.065), 경쟁을 통한 성취감(β=.035), 수업의 용이성(β=.027)으로 규칙적응에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 수업의 자유로움, 사회성 함양이 학교적응 하위요인인 규칙적응에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 5개의 독립변인은 전체 변량의 약25.2%를 설명해 주고 있다.

4) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 학습적응에 미치는 영향

다음의 <표-14>은 초등학생 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 학습적응에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 14. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 학습적응에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	.964	.248		3.896
신체적·정신적 건강유지	.063	.055	.056	1.152
경쟁을 통한 성취감	.053	.038	.062	1.400
수업의 자유로움	.035	.053	.031	.659
수업의 용이성	.262	.059	.221	4.425***
사회성함양	.370	.058	.339	6.363***
		F	21.592***	
		R, R^2	.469, .220	

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

<표-14>에 의하면, 재미거리의 하위요인인 수업의 용이성(β=.221), 사회성 함양(β=.339)으로 나타나 수업의 용이성, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응의 학습적응에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 신체적·정신적 건강유지(β=.056), 경쟁을 통한 성취감(β=.062), 수업의 자유로움(β=.031)은 학습적응에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 수업의 용이성, 사회성 함양이 학교적응의 하위요인인 학습적응에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 5개의 독립변인은 전체 변량의 약22.0%를 설명해 주고 있다.

3. 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리, 신체적 자기개념, 학교적응의 상관관계

본 연구에서는 단일차원성이 확인된 요인들의 적합도를 검정하기에 앞서 예측타당성의 검정을 실시하였다. 즉, 각 요인들의 예측타당성을 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하여 <표-15>와 같은 결과를 얻었다.

표 15. 태권도 프로그램 참여자의 재미거리, 신체적 자기개념, 학교적응의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1												
2	.027	1											
3	.307**	.137**	1										
4	.297**	.069	.270**	1									
5	.409**	.143**	.347**	.478**	1								
6	.300**	.016	.279**	.132**	.250**	1							
7	.369**	.220**	.263**	.235**	.422**	.472**	1						
8	.315**	.144**	.283**	.183**	.363**	.512**	.741**	1					
9	.346**	.060	.182**	.280**	.425**	.598**	.696**	.680**	1				
10	.376**	.062	.331**	.304**	.489**	.297**	.518**	.391**	.509**	1			
11	.314**	.015	.370**	.330**	.510**	.339**	.434**	.375**	.500**	.657**	1		
12	.270**	.110*	.269**	.269**	.485**	.424**	.541**	.517**	.571**	.585**	.628**	1	
13	.271**	.131**	.234**	.412**	.487**	.312**	.504**	.309**	.458**	.542**	.637**	.593*	1

1. 신체적・정신적 건강유지, 2. 경쟁을 통한 성취감, 3. 수업의 자유로움, 4. 수업의 용이성, 5. 사회성 함양, 6. 건강, 7. 외모, 8. 스포츠유능감, 9. 신체활동, 10, 교사적응, 11. 교우적응, 12. 규칙적응, 13. 학습적응 *p< .05, **p< .01

<표-25>에 나타난 바와 같이 신체적・정신적 건강유지능력→경쟁을 통한 성취감, 경쟁을 통한 성취감→수업의 용이성, 건강, 신체활동, 교사적응, 교우적응을 제외한 모든 변인에서 각 요인간의 관계가 상관관계를 보이고 있어 연구가설에서 제시된 요인간의 관계와 일치하는 것으로 나타나 기준 타당성을 만족 시킨다고 볼 수 있다.

4. 논 의

1) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 신체적 자기개념에 미치는 영향

첫째, 재미거리의 하위요인인 신체적・정신적 건강유지(β=.204), 수업의 자유로움

(β=.188), 사회성 함양(β=.123)으로 나타나 신체적·정신적 건강유지, 수업의 자유로움, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념이 건강에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 재미거리의 하위요인인 신체적·정신적 건강유지(β=.227), 경쟁을 통한 성취감(β=.164), 사회성 함양(β=.279)으로 나타나 신체적·정신적 건강유지, 경쟁을 통한 성취감, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념 외모에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 재미거리의 하위요인인 신체적·정신적 건강유지(β=.180), 수업의 자유로움(β=.139), 사회성 함양(β=.243)으로 나타나 신체적·정신적 건강유지, 수업의 자유로움, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념의 스포츠유능감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 재미거리의 하위요인인 신체적·정신적 건강유지(β=.200), 사회성 함양(β=.309)으로 나타나 신체적·정신적 건강유지, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념의 신체활동에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구결과 관련된 선행연구를 살펴보면 원정현(2010)은 중학생의 체육수업 재미요인이 신체적 자기효능감에 미치는 영향 연구에서 신체적·정신적 건강유지, 경쟁을 통한 성취감, 사회성 함양은 신체적 자기효능감의 인지된 신체능력에 긍정적 영향을 미치고 있는 것으로 보고하고 있다. 그리고 신체적 자기표현 자신감에 영향을 주는 재미요인의 하위변인으로는 신체적·정신적 건강 유지가 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 신체적 자기효능감과 체육수업 흥미-즐거움의 상관관계에서 흥미-즐거움은 인지된 신체능력이 신체적 자기표현 자신감보다 더 밀접한 관계가 있다고 보고한 문진(2007)의 연구결과와 부분적으로 일치한다. 이러한 결과는 학생들이 체육수업을 받을 때 발생하는 다양한 재미요인들이 신체적 자기효능감에 상당히 많은 영향을 미치고 있으며, 체육수업의 재미 정도에 따라 학생의 신체적 자기효능감에 많은 변화를 가져올 수 있을 것으로 추측된다. 즉, 초등학생의 태권도 프로그램 참여자는 태권도장의 관장 및 사범이 참여학생에 무서운 존재이기 보다는 태권도 프로그램이 느끼는 재미요인이 무엇인가를 파악하여 학생들에게 태권도 시간에 재미있는 요인을 찾아내여 긍정적인 체험을 극대화 시켜야 할 것으로 판단된다.

봉재옥(2006)의 방과 후 체육활동 참여가 신체적 자기개념 및 체육수업 재미에 미치는 영향에 대하여 연구한 결과에서도 신체적 자기개념은 재미에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

김옥(2003)은 자유스러운 수업 분위기에서 창의적인 음악줄넘기를 통해 자신들도 할 수있다는 자신감이 수업의 재미를 경험했으며, 교사 매력요인에서 가장 큰 차이가 발겸됨은 교육주체인 교사에 대한 중요성 뿐만 아니라 긍정적인 교사상을 중시하는 여고생들에게 교사가 적극적으로 그들과 함께 수업할 때, 수업의 재미를 느끼는 것으로 나타났다. 아울러 그동안 느껴보지 못했던 음악줄넘기의 쉽고 신기한 동작, 재미있고, 매력적인 과제를 배움으로써 수업의 재미를 경험하는 것으로 볼수 있다고 보고하고 있다. 또한, 김용희(1999)의 연구에서도 신체적 자기 효능감 요인 중 신체적 유능감 요인과 신체활동 요인이 체육수업 선호도에 높은 영향을 미친다고 보고하고 있으며, 권형진(2003)의 연구에서도 체육활동 참여 학생이 체육수업 선호도가 높은 것으로 나타났으며, 정해영(2003)의 연구에서도 신체활동을 하는 학생들의 신체적 자기개념이 높게 나타나 체육수업을 더욱 선호하고 체육교사를 높게 지각하는 것으로 보고하고 잇다.

2) 태권도 프로그램 참여자의 재미거리가 학교적응에 미치는 영향

첫째, 재미거리의 하위요인인 신체적·정신적 건강유지(β=.176), 수업의 자유로움(β=.146), 사회성 함양(β=.345)으로 나타나 신체적·정신적 건강유지, 수업의 자유로움, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응의 교사적응에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 재미거리의 하위요인인 수업의 자유로움(β=.204), 사회성 함양(β=.384)으로 나타나 수업의 자유로움, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응의 교우적응에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 재미거리의 하위요인인 수업의 자유로움(β=.096), 사회성 함양(β=.407)으로 나타나 수업의 자유로움, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응의 규칙적응에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 재미거리의 하위요인인 수업의 용이성(β=.221), 사회성 함양(β=.339)으로 나타나 수업의 용이성, 사회성 함양은 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가

학교적응의 학습적응에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구결과 관련하여 조영재(1994)는 스포츠활동이 청소년기에 신체적· 정신적·심리적·사회적 발달을 돕는 중요한 의미를 갖는다고 보고하고 있으며, 김지영(1984)은 청소년의 집단활동 프로그램이나 클럽활동이 중고등학생들의 여가욕구를 충족 시켜줌으로써 사회에 대한 적응력을 높이는데 긍정적인 영향을 미치는 요소이며, 양종훈, 이종하(2010)는 스포츠활동에 참여하는 청소년들의 또래관계에서 자신감과 유능성과 같이 긍정적 특성이 높을수록 학교생활에 대한 적응도는 높게 나타났으며, 또래관계에서 경쟁성과 적대감과 같이 부정적 특성이 높을수록 청소년들의 학교생활에 대한 적응도는 낮으며, 성장기 청소년들은 스포츠에 참가하는 가운데 자연스럽게 협동, 상호협조, 상대존중, 규칙준수, 페어플레이, 스포츠맨십 등의 기본 원리를 습득하고 내면화시키므로 청소년들의 스포츠활동의 재미, 노력, 성취감은 사회성 발달과 학교생활적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다(하지원, 1993).

김호민, 이동준(2007)은 고등학생의 체육수업 재미와 수업만족 및 학교생활적응의 관계를 살펴보면 체육시간을 통해 친구들과 서로 이야기하며, 친구들과 마음껏 뛸 수 있고, 비교적 타 수업보다 자유롭게 진행되기 때문에 체육수업에서 학생들은 수업의 자유성을 느낀다고 보고하고 있어 본 연구결과를 지지해주고 있다. 임종은, 송삼영(2006)은 하루 종일 딱딱한 의자에서 생활하는 학생들에게 체육수업의 상황을 좀더 자유스러운 분위기를 구성해 줄 필요성을 시사하고 있고, 또한, 체육을 지도하는 교사는 무엇보다도 학생들에게 운동기술 및 지식 전달자로서의 역할, 교사에 대한 인간적인 매력을 포함한 수업 상황에서 학생들의 운동기술이나 체력을 향상시키는 기술 뿐만 아니라 도덕적·사회적·지적으로 완성된 인간으로 성숙시키려는 의지와 자질이 필요하다고 보고하고 있다.

이처럼 선행연구결과를 토대로 본 연구결과를 지지하고 있으며 이러한 내용을 종합해보면 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리는 학교적응(교사적응, 교유적응, 규칙적응, 학습적응)에 긍정적인 사고를 갖고, 타인과 원만한 관계를 유지하며 학교규칙을 준수하고 학교생활 및 사회 환경과의 접촉을 통해 발생하는 여러 가지 현상에 잘 적응하는데 효과적인 수단으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과 학교적응의 관계를 규명하고 이를 확인하여 효율적인 태권도 프로그램 개발 및 지도를 위한 기초자료로 활용하고, 과학적이고 실증적인 자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 따라서 이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 이 연구에서 설정한 연구과제들은 다음과 같다.

이와 같은 목적을 달성하기 위하여 본 연구의 대상은 초등학생 태권도 프로그램 참여자를 파악한 후 집락무선표집법(cluster random sampling)으로 총 400명의 표본을 추출하였다. 이중 연구분석에 있어 이중기입과 무기입 자료 등 신뢰성이 떨어지는 대상을 분석에서 제외시키고 기입오류의 검색 등 자료명료화 작업을 거쳐 최종적으로 분석에 사용된 표본은 388명(남자 292명, 여자 96명)이 이며 자료수집을 위한 위한 측정도구는 설문지를 사용하였다. 이 연구에서는 국내·외 선행연구에서 이미 설문지의 신뢰도 및 타당도가 검증된 도구를 연구목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 5문항, 재미거리(신체·정신·건강유지, 성취감, 수업의 용이성, 수업의 자유로움, 사회섬함양) 17문항, 신체적 자기개념(외모, 규칙적인 운동, 근력, 스포츠 자신감) 12문항, 학교적응(교사적응, 교우적응, 학습적응, 규칙적응) 12문항 총 46문항으로 구성하였다.

본 연구의 자료수집의 방법에 의하여 회수된 설문지의 응답결과는 우선 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 응답과 이중기입, 무기입 등의 자료를 자료분석에서 제외시킬 것이며, 그리고 신뢰성이 있다고 판단되는 자료를 컴퓨터에 개별입력(coding)시키고, Window용 SPSS/PC 18.0Ver 통계프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 전산 처리할 것이며 구체적인 자료처리방법은 다음과 같다.

첫째, 초등학생 태권도 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념에 미치는 영향을 표준다중회귀분석(Standard Multiple regression)을 실시하였다.

둘째, 초등학생 태권도 참여에 따른 재미거리가 학교적응에 미치는 영향을 표준다중회귀분석(Standard Multiple regression)을 실시하였다.

셋째, 초등학생 태권도 참여에 따른 재미거리, 신체적 자기개념, 학교적응의 관계를 규명하기 위하여 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시하였다.

이상의 연구방법과 절차를 통하여 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리와 신체적 자기개념과 학교적응에 미치는 영향을 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념의 하위변인(신체활동, 외모, 스포츠유능감, 건강)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 학교적응의 하위변인(교사적응, 교유적응, 학습적응, 규칙적응)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리, 신체적 자기개념, 학교적응의 상관관계는 부분적으로 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구는 초등학생 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과 학교적응에 미치는 영향을 분석함으로써 재미거리(신체적・정신적 건강유지, 경쟁을 통한 성취감, 수업의 용이성, 수업의 자유로움, 사회성 함양)과 신체적자기개념(신체활동, 외모, 스포츠유능감, 건강)과 학교적응(교사적응, 교우적응, 학습적응, 규칙적응)에 어떠한 영향을 미치는가를 밝히고자하는 목적에서 시도되었다. 이와같은 목적으로 시도된 본 연구의 결론은 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과 학교적응에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 이러한 연구결과와 결론을 토대로 본 연구가 지닌 제한점을 고려하여, 연구의 수행과정에서 나타난 문제점과 후속연구를 위한 앞으로의 연구과제에 대하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상이 초등학생 태권도 참여자를 대상으로 제한하였기에 후속연구에서는 중・고등학생과 체육수업 참여자를 대상을 확대하여 후속 연구가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 학생 연구 뿐만 아니라 지도자를 대상으로 심리적 내면상황을 보다 심층적

으로 분석하기 위해서 후속연구에서는 면접법과 참여관찰법의 연구방법을 추가하여 연구하게 되면 더욱 연구 가치가 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

강신복(2005). 체육수업의 심리적 학습 환경이 잠재적 태도성향에 미치는 영향. 한국체육학회지, 44(1), 185.

권형진(2003). 초등학생의 과외체육활동이 학교 체육수업 선호도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.

김명희(2005). 폐경기 여성의 댄스스포츠 참여가 신체적 자기개념과 정신건강 변화에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 국민대학교 대학원.

김병준(1999). 청소년 운동선수들의 재미 및 스트레스 요인. 한국스포츠심리학회지. 10(2), 193-210.

김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발, 한국스포츠심리학회지, 12(2), 69-90.

김병준, 성창훈(1996). 청소년 운동선수의 스포츠 참가동기 심층분석. 한국스포츠심리학회지, 7(1), 153-171.

김병준, 성창훈(1997). 청소년 스포츠 참가자 심층이해(Ⅱ);스포츠 재미거리. 한국스포츠심리학회지. 8(2), 43-60.

김석일(2004). 여가스포츠 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관계. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.

김성욱(1998). 자긍심과 스포츠 및 사회적, 학문적 활동에서의 성공과 실패에 대한 귀인. 한국스포츠심리학회지, 17(2), 87-112.

김영숙, 문창일(2012). 전통무예지도서. 행복을 파는 장사꾼.

김영준, 김지태, 이원일(2006). 중·고등학교 여학생의 여가활동 유형에 따른 자아정체감의 차이 분석. 한국체육학회지, 45(4), 215-222.

김옥(2003). 음악줄넘기 수업이 여고생의 신체적 자기개념과 체육수업 재미에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 인천대학교 대학원.

김용래(1993). 정의적 특성과 그 선행 변인이 학업성적에 미치는 영향. 홍익대학교 교육연구소 교육연구논총, 9, 5-96.

김용래(2000). 교육심리학, 서울 : 문음사.

김용래(2000). 학교학습동기척도와 학교적응척도의 타당화 및 두 척도 변인간의 관

계분석. 홍익대학교 교육연구소, 교육연구 논총 17, 3-32.
김용래, 김태은(2001). 학업/비학업 자아개념, 학교태도 및 학교적응간의 관계 탐색. 교육연구논총, 18.
김용희(1999). 신체적 자기 효능감이 체육수업 선호도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 대학원.
김윤희(1999). 중학생들의 체육 수업 선호 이유 분석. 한국스포츠교육학회지. 6(2), 93-110.
김윤희(2003). 체육교과 목표에 관한 학생의 인식. 한국스포츠교육학회지, 10(2), 39053.
김지영(1984). 청소년 단체의 집단활동 프로그램기능에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
김지태(2010). 고교 체육수업의 재미요인이 여가스포츠 참가와 운동지속의사에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 34(4), 17-26.
김형철(2000). 초등학교 아동의 스트레스와 학교생활 적응과의 관계. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 대학원.
김호민, 이동준(2007). 고등학생의 체육수업 재미와 수업만족 및 학교생활적응의 관계. 한국체육과학회지, 16(3), 27-36.
노원재(2006). 청소년의 학업적 자기효능감과 스트레스 대처방식이 학교생활적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
문교민(1994). 모의 양육태도와 아동의 학교적응. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.
문신정(2004). 아동의 스트레스와 학교생활 적응간의 관계. 미간행 석삭학위논문. 한국교원대학교.
문은식(2003). 청소년의 학교생활 적응행동에 관련된 사회 • 심리적 변인들의 구조적 분석. 미간행 박사학위논문. 충남대학교 대학원.
문익수(2002). 스포츠 교육과 인성발달. 고려대학교 유소년 체육 연수자료.
문진(2007). 중학생의 신체적 자기효능감과 체육수업 내적동기와 체육실기 수행성 취도와의 관계. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
문창일(2011). 운동의 선호 유형과 강도가 운동 참가자의 심리, 생리적 반응에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 22(2), 149-169.

민영순(1989). 교육심리학. 서울 : 교육출판사.

민영순(1994). 교육심리학. 서울 : 문음사.

백성수(2000). 체육수업 상황에서의 재미 촉진 및 저해요인. 미간행 석사학위논문. 인천대학교 대학원.

봉재옥(2006). 방과 후 체육활동 참여가 신체적 자기개념 및 체육수업재미에 미치는영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.

서호성, 최원준, 김진희(2004). 혼성학습 체육수업에 대한 여중생의 인식. 한국스포츠 교육학ㅎ회지, 11(2), 245-259.

성선진(2010). 청소년의 생활적응 관련 요인의 인과적 관계 분석. 미간행 박사학위논문. 충북대학교 대학원.

성창훈, 백성수(2000). 중학교 체육수업의 재미 촉진 요인과 저해요인. 한국스포츠학회지. 7(2). 99-116.

성창훈, 백성수(2000). 중학교 체육수업의 재미 촉진요인과 저해요인. 한국스포츠교육학회지, 7(2), 99-116.

스포츠동아(2011). http://sports.donga.com/3/all/20111011/40995947/3.

안영복(1984). 적응 및 부적응 행동의 특성과 관계 변인. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.

양종훈, 이종하(201). 청소년의 스포츠활동 참여에 따른 또래관계와 학교생활적응 및 친사회적 행동의 관계. 한국사회체육학회지, 39, 343-350.

오현옥(2006). 댄스스포츠 참가자의 신체적 자기개념과 행복한 삶의 인식. 미간행 박사학위논문. 동덕여자대학교 대학원.

원정현(2010). 중학교 체육수업의 재미요인과 신체적 자기효능감의 관계. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.

유 진(2001). 스포츠 심리학, 중앙대학교 출판부.

유윤희(1994). 학교적응, 불안, 학업성취간의 관계 분석. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.

유진(1993). 스포츠 동기이론의 통합적 모델. 중앙대학교 한국교육문제연구소, 8, 233-258.

윤가현, 김문수, 김정희, 남기덕, 도경수(2006). 심리학의 이해. 서울: 학지사.

이만갑(2002). 자기와 자기의식. 서울 :소화.

이원진(2011). 청소년의 성격특성과 자아탄력성 및 학교적응. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 대학원.

이원철(2000). 중학생의 신체적 자기개념 프로파일. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.

이재철(1994). 결손 가정과 정상가정 학생간의 학교적응도 및 개인신념의 관계에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 인하대학교 대학원.

이정송(2011). 가족기능성과 자기효능감이 학교생활적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.

이창섭, 남상우(2001). 고등학교 체육수업에의 재미거리와 걱정거리 질문지 개발. 한국체육교육학회. 6(1), 1-15.

이창섭, 남상우(2003). 중학교 체육수업의 재미거리와 걱정거리 척도 개발. 한국체육학회지. 42(3), 161-173.

이태신(2007). 강직성 양하지 뇌성마비아의 균형훈련과 근력강화훈련 효과 비교. 미간행 석사학위 논문. 대구대학교 물리치료대학원.

이학준(2010). 왜 체육공부인가? 한국체육철학회지, 18(3), 161-172.

이해경(2012). 교사들이 지각한 청소년 행동문제와 위기문제 현황 분석. 청소년복지연구 14(1), 239-271.

임종은, 송삼영(2006). 초등학교 체육수업 재미요인 질문지 개발에 따른 탐색적 분석. 한국체육교육학회지, 11(1), 37-54.

임주원, 김소연, 계소신, 조비룡(2011). 한국 노인에서 비만, 복부비만과 대사증후군의 유병률. 대한가정의학회지, 32(2), 128-134.

장호성(1987). 자아개념이 학교적응에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 경상대학교 교육대학원.

전선혜(2004). 운동습관, 생활습관, 신체 만족도와 자세와의 관계연구. 한국여성체육학회, 18(4), 81-91.

전혜경(2007). 청소년의 스트레스 및 성격특성과 가정생활 및 학교생활 적응간의 관계. 미간행 석사학원논문. 단국대학교 교육대학원.

정승배(2006). 태권도 수련자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관계. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.

정영홍(1984). 적응의 개념과 교육 연구. 부산대학교 학생생활연구소, 20(1),

147-163.
정영홍(1984). 적응의 개념과 교육. 부산대학교 학생생활연구보. 20.
정청희(2009). 스포츠심리학. 도서출판 레인보우북스.
정해영(2003). 중학생의 신체적 자기개념이 체육수업 선호도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 부산외국어 대학교 대학원.
조영재(1994). 청년기의 운동태도가 정신건강과 사회적적응에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 동아대학교 대학원.
지광현(2001). 태권도 교육이 아동의 저어발달에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
최정희(2006). 중학생들의 학교생활 만족도 차이 분석. 미간행 석사학위논문. 전북대학교 교육대학원.
하지원(1993). 아동의 스포츠 참가 경험과 사회성과의 관계. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
하충곤, 이강헌(2002). 중·고등학생의 신체활동 참여유형별 신체적 자기개념의 차이. 한국스포츠학회, 13(3)27, 185-202.
한상순(1997). 지각된 학급풍토와 학교생활적응, 학업성취, 학급폭력출석들간의 관계. 미간행 석사학원논문. 고려대학교 교육대학원.
홍원택, 곽은창(2000). 여고생의 체육수업 인식에 관한 주요사건 기록 연구. 한국스포츠교육학회지. 7(2). 61-74.
홍정기(1996). 초등학생 상황불안과 학교적응간의 관계. 미간행 석사학위논문. 홍익대학교 교육대학원.
Chalip, R, Csikszentmihalyi, M, Kleiber, D, & Larson, R.(1984). Variation of experience in formal and informail sport, Research Quarterly. 55, 109-116.
Cooley, C. H.(1921). Human nature and socialorder. N.Y: Charles Scribers Son. Glencon, Illinois, The Free Press.
Cooley, C. H.(1964). Human nature and socialorder. New York: Schoken Book,Ins.
Csikszentmihalyi, M.(1975). Beyond boredom and anxiety, san francisco; Jossey-Bass.
Csikszentmihalyi, M.(1990). Flow: The Psychology of optimal experience.

NewYork: Harper & Row.

Deci, E. L., & Ryan, R. M.(1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York:Plenum.

Freud, S.(1961). The ego and theid. London: Hogarth.

Goudas, M, & Biddle, S.(1993). Pupil perceptions of enjoyment in physical education. Physical Education Reuiew. 16, 145-150.

Judge, T. A., Erez, A., & Bono, J. E.(1998). The power of being positive: The relationship between positive self-concept and job performance. Human Performance, 11, 167-187.

Lzard, C. E.(1991). The psychology of emotions. New York:Plenum.

Marsh, H. W. (1993). Physical fitness self-concept: Relations of physcial fitness to field and technical indicators for boys and girls aged. 9-15, Journal of Sport & Exercise Psychology 15, 184-206.

McAuley, E., Duncan, E. T., & Tammen, V. V.(1989). Psychomertric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factoranalysis. Research Quarterly for Exercise and sport, 60, 48-58.

Mead,G.H(1934). Mind Selfand Scociety. Chicago: University of ChicagoPress.

Pelham, B. W.(1991). On the confidence & consequence: The certainty and importance of self-knowledge. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 518-530.

Psychology, 10, 436-443.

Rosenberg, M.(1979). Conceiving the self. New York: Basic Book.

Scanlan, T. K., Lodel, M., & Simons, J. P.(1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. Pediatric Exercise Sciences, 5, 275-285.

Secord, P. F., & Beckman, C. W.(1974). Social pshchology(2nd ed). New York: Mcgraw-Hill book Co.

Sonstroem, R. J.(1984). Exercise and self-esteem. in R. L. Terjung(Ed.), Exercise and Sport Science Reviews, 12, 123-155.

Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P.(1989). Exercise and self-esteem: Rationale

and model. Medicine and Science in Sportand Exercise, 21(3), 329-337.

Thompson, C. E., & Wankel, L. M.(1980). The effect of perceived activity choice upon frequency of exercise behavior. Journal of Applied Social

Vealey, R. S.(1988). Future directions in psychological skills training. The Sport Psychologist, 2, 318-336.

Wankel, L. M, & Kreisel, P. S.(1985). Factors underlying enjoyment of youth spors: Sport and age group comparisons. Journal of sport psychology, 7, 51-64.

Wankel, L. M, & Sefton, J. M.(1989). A season-long investigation offun in youthsports, Journal of Sport & Exercise Psychology. 11, 355-366.

Watkins, M., & Bond, C.(2007). Ways of experiencing leisure. Leisure Sciences, 29, 287-307.

ID			

초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과 학교적응에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원 체육교육전공

지도교수 : 이 계 행

석사과정 : 문 필 현

설문지

안녕하십니까?

본 설문 내용은 통계법 제8조에 의거 하여 본인의 비밀이 보장되며 논문 통계 외에는 절대 사용하지 않습니다.

본 설문지를 완성하기 까지 대략 20여분 정도 소요되며, **초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적 자기개념과 학교적응에 미치는 영향**에 관한 연구를 위해서 귀하의 소중한 의견을 얻고자 작성된 것입니다.

귀하께서 응답해 주신 모든 내용은 컴퓨터로 통계처리 되어 개인에 대한 사랑은 절대 비밀이 보장됩니다. 그리고 연구 목적 이외에는 사용되지 않을 것이오니, 질문 내용을 잘 읽으신 후 느낀 점을 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 답변해 주시면 고맙겠습니다.

조선대학교 체육교육 석사과정

문 필 현

다음 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각에 가장 가깝다고 느끼시는 곳에 ○로 표시해 주십시오. 응답 요령은 다음과 같습니다.

설문 응답 요령 예시	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
“전혀 그렇지 않다”고 생각되시면 1에 “○” 표시	①	2	3	4	5
“거의 그렇지 않다”고 생각되시면 2에 “○” 표시	1	②	3	4	5
“가끔 그렇다”고 생각되시면 3에 “○” 표시	1	2	③	4	5
“자주 그렇다”고 생각되시면 4에 “○” 표시	1	2	3	④	5
“항상 그렇다”고 생각되시면 5에 “○” 표시	1	2	3	4	⑤

Ⅰ. 다음 항목들은 재미거리에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(√)하여 주시기 바랍니다.

재미거리	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 운동 후 상쾌함을 느끼고 기분이 전환 될 수 있어 태권도 수업이 재미있다.	1	2	3	4	5
2. 신체적 피로를 풀어버릴 수 있어서 태권도 시간이 좋다.	1	2	3	4	5
3. 운동을 함으로써 스트레스를 해소할 수 있어서 태권도 기간이 좋다.	1	2	3	4	5
4. 운동을 통하여 몸이 튼튼해질 수 있기 때문에 태권도 시간이 좋다.	1	2	3	4	5
5. 만족감이나 성취감을 느낄 수 있어 태권도 시간이 재미있다.	1	2	3	4	5
1. 게임에서 승리하는 것 때문에 태권도 시간이 재미있다.	1	2	3	4	5
2. 태권도시간에 친구들과 시합하는 것 때문에 태권도 시간이 재미있다.	1	2	3	4	5
3. 운동하면서 성취감을 느낄 수 있어 태권도 시간이 재미있다.	1	2	3	4	5
1. 다른 학원 수업에 비해 이론과목을 덜 해도 되기 때문에 태권도 시간이 좋다.	1	2	3	4	5
2. 시험점수와 이론점수를 받기 쉬워서 태권도 시간이 좋다.	1	2	3	4	5
3. 수업시간이 조금 일찍 끝나기 때문에 태권도 시간이 좋다.	1	2	3	4	5
1. 친구들과 같이 마음껏 놀수 있기 때문에 태권도 시간이 좋다.	1	2	3	4	5
2. 복장이 편하기 때문에 태권도 시간이 좋다.	1	2	3	4	5
3. 다른 학원에 비해서 구속을 덜 받기 때문에 태권도 시간이 좋다.	1	2	3	4	5
1. 리더십을 기를 수 있기 때문에 태권도 시간이 좋다.	1	2	3	4	5
2. 페어플레이 정신을 기를 수 있어서 태권도 시간이 좋다.	1	2	3	4	5

Ⅱ-1. 다음 항목들은 신체적 자기개념에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(√)하여 주시기 바랍니다.

신체적 자기개념	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
01. 나는 주변 사람들보다 멋있다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
02. 내 얼굴은 다른 사람보다 잘 생겼다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
03. 나는 주변 사람들보다 외모가 더 준수한 편이다.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 얼굴이 못 생겼다.	⑤	④	③	②	①
05. 나는 남들이 잘 생겼다고 하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
01. 나는 자주 아프다	⑤	④	③	②	①
02. 나는 병에 잘 걸리는 편이다.	⑤	④	③	②	①
03. 나는 감기에 잘 걸리는 편이다.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 몸이 허약하다.	⑤	④	③	②	①
05. 나는 건강하다.	⑤	④	③	②	①
01. 내 몸은 유연하다.	⑤	④	③	②	①
02. 나는 다른 사람에 비해 몸이 잘 굽어진다.	⑤	④	③	②	①
03. 나는 운동에 필요한 유연성을 갖고 있다.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 스트레칭에 자신이 있다.	⑤	④	③	②	①
05. 나는 몸이 뻣뻣한 편이다.	⑤	④	③	②	①
01. 나는 거의 날마다 운동을 한다.	⑤	④	③	②	①
02. 나는 규칙적으로 운동을 한다.	⑤	④	③	②	①
03. 나는 숨이 찰 정도로 운동을 자주한다.	⑤	④	③	②	①

Ⅱ-2. 다음 항목들은 신체적 자기개념에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(√)하여 주시기 바랍니다.

신체적 자기개념	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
01. 나는 살이 많이 찐 편이다.	⑤	④	③	②	①
02. 나는 너무 뚱뚱하다.	⑤	④	③	②	①
03. 나는 배가 많이 나왔다.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 너무 야위었다.	⑤	④	③	②	①
01. 나는 힘이 세다.	⑤	④	③	②	①
02. 나는 무거운 물건을 잘 든다	⑤	④	③	②	①
03. 나는 어깨 힘이 세다.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 힘이 부족하다.	⑤	④	③	②	①
01. 나는 남보다 운동에 자신이 있다.	⑤	④	③	②	①
02. 나는 운동을 잘한다.	⑤	④	③	②	①
03. 다른 사람들은 내가 운동을 잘 한다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 잘하는 운동이 별로 없다.	⑤	④	③	②	①
05. 나는 다른 사람보다 구기 운동을 잘 한다.	⑤	④	③	②	①
01. 나는 오랫동안 운동하는데 자신이 있다.	⑤	④	③	②	①
02. 나는 지구력이 좋은 편이다.	⑤	④	③	②	①
03. 나는 오랫동안 운동을 할 때 힘이 든단.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 오랫동안 운동을 하면 숨이 찬다.	⑤	④	③	②	①

Ⅲ. 다음 항목들은 학교적응에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(√)하여 주시기 바랍니다.

학교적응	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1. 학교에서 같은 반 친구들과 잘 어울려 생활한다.	⑤	④	③	②	①
2. 학교에서 터놓고 이야기할 친구가 많다.	⑤	④	③	②	①
3. 나는 친구 집에 놀러 가기도 하고 친구들을 나의 집으로 초대하기도 한다.	⑤	④	③	②	①
4. 나는 내가 어려울 때 나를 도와줄 친구가 많다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
5. 나는 학교에서 친구들 사이에서 인기가 많다.	⑤	④	③	②	①
1. 나는 학교 생활 중에서 수업시간이 가장 즐겁다.	⑤	④	③	②	①
2. 나는 수업시간에 공부하는 내용이 유익하다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
3. 나는 수업시간에 배운 내용을 대부분 이해한다.	⑤	④	③	②	①
4. 나는 수업내용에 흥미가 많다.	⑤	④	③	②	①
5. 나는 수업시간 중 딴 생각을 많이 한다.	⑤	④	③	②	①
1. 나는 선생님과 자유로이 대화를 나누는 편이다.	⑤	④	③	②	①
2. 내 마음속의 비밀을 선생님에게 이야기하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
3. 나는 선생님을 길에서 뵈면 반가워서 달려가 인사를 한다.	⑤	④	③	②	①
4. 나는 선생님에게 귀여움을 받는 편이다.	⑤	④	③	②	①
5. 우리학교에는 나를 이해하고 인정해 주시는 선생님이 한 분 이상 계신다.	⑤	④	③	②	①
1. 나는 복도나 층계를 다닐 때 좌측통행을 한다.	⑤	④	③	②	①
2. 나는 청소나 봉사활동을 열심히 한다.	⑤	④	③	②	①
3. 나는 학교의 시설물을 소중히 사용한다.	⑤	④	③	②	①
4. 나는 휴지나 쓰레기를 함부로 버리지 않는다.	⑤	④	③	②	①
5. 나는 화장실이나 수도를 사용할 때 질서를 잘 지킨다.	⑤	④	③	②	①

Ⅳ. 다음의 질문은 귀하의 일반적 사항에 대한 문항들입니다. 각 문항에 해당하는 곳

에 체크(√) 또는 작성하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별?

① 남자 ② 여자

2. 귀하의 학년은?

① 4학년 ② 5학년
③ 6학년

3. 귀하의 태권도 수련을 1주일에 참여 횟수?

① 1회 ② 2회
③ 3회 ④ 4회
⑤ 5회이상

4. 귀하는 태권도 수련을 하루에 몇 시간 정도 하십니까?

① 1시간이하 ② 1-2시간
③ 2-3시간 ④ 3시간

5. 귀하의 태권도 수련 경력은 대략 몇 년이 되셨습니까?

① 6개월미만 ② 6-12개월
③ 13-24개월 ④ 25-30개월
⑤ 31개월이상

저작물 이용 허락서

학 과	체육교육전공	학 번	20118099	과 정	석사
성 명	한글 : 문 필 현 영문 : Moon Pil Hyun				
주 소					
연락처	E-MAIL : mph0827@naver.com				
논문제목	한글 : 초등학생의 태권도 프로그램 참여에 따른 재미거리가 신체적자기개념과 학교적응에 미치는 영향 영문 : Effect that interest factor by Taekwondo program participation of an elementary school pupil gets in physical own concept and school adaptation				

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( ) 조건부 동의( ) 반대(O)

2013년 10월 25일

저작자: 문 필 현 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하