



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 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](#)

2021학년도 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

대학 태권도 선수의 사회적지지와 정신건강과의 관계

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최명화

대학 태권도 선수의 사회적지지와 정신건강과의 관계

The Relationship between Social Support and Mental
Health of College Taekwondo Athletes

2021년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최명화

대학 태권도 선수의 사회적지지와 정신건강과의 관계

지도교수 이 계 행

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2021년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 명 화

최명화의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 정 재 환 인

심사위원 조선대학교 교수 김 옥 주 인

심사위원 조선대학교 교수 이 계 행 인

2021년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서론	1
1. 연구 필요성	1
2. 연구의 목적	2
3. 연구의 가설	2
4. 연구 제한점	3
5. 용어의 정의	4
II. 이론적 배경	5
1. 태권도 사회적 변화	5
2. 사회적지지	7
3. 정신건강	9
III. 연구방법	12
1. 연구 대상	12
2. 측정 도구	13
3. 설문지의 타당도 및 신뢰도	14
4. 조사 절차	17
5. 자료 처리	17
IV. 연구결과	18
1. 일반적 특성에 따른 차이	18
1) 참여자들의 성별에 따른 차이	18
2) 참여자들의 종목에 따른 차이	20

3) 참여자들의 수련기간에 따른 차이	22
4) 참여자들의 대회 참여횟수에 따른 차이	24
2. 사회적지지와 정신건강의 요인 간 상관관계	26
3. 사회적지지와 정신건강에 미치는 영향	27
1) 정서적지지와 정신건강에 미치는 영향	27
2) 정보적지지와 정신건강에 미치는 영향	28
3) 물질적지지와 정신건강에 미치는 영향	29
4) 평가적지지와 정신건강에 미치는 영향	30
V. 논의	31
1. 인구통계학적 특성에 따른 사회적지지와 정신건강의 차이	31
2. 대학 태권도 선수의 사회적지지와 정신건강에 미치는 영향	32
VI. 결론 및 제언	33
1. 결론	33
2. 제언	34
참고문헌	35
부 록	39

표 목 차

표 1. 조사 참여자의 일반적 특성	12
표 2. 설문지의 주요 구성 지표 및 내용	13
표 3. 사회적지지에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	15
표 4. 정신건강에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	16
표 5. 참여자들의 성별에 따른 차이	19
표 6. 참여자들의 종목에 따른 차이	21
표 7. 참여자들의 수련기간에 따른 차이	23
표 8. 참여자들의 대회 참여횟수에 따른 차이	25
표 9. 각 요인에 따른 상관관계 분석	26
표 10. 정서적지지가 정신건강에 미치는 영향	27
표 11. 정보적지지가 정신건강에 미치는 영향	28
표 12. 물질적지지가 정신건강에 미치는 영향	29
표 13. 평가적지지가 정신건강에 미치는 영향	30

ABSTRACT

The Relationship between Social Support and Mental Health of College Taekwondo Athletes

Choi, Myung Hwa

Advisor : Lee, Gye-Haeng Ph.D.

Department of Physical Education,
Graduate School Chosun University

The purpose of this study is to examine the relationship between the social support and mental health of university taekwondo athletes, and clearly classify the effects and areas that can contribute to the mental well-being of young people of a specific age group by participating in taekwondo, thereby promoting the activation of Taekwondo training and I want to contribute to expectations and emotional well-being rather than the anxiety caused by Taekwondo training.

The method of this study was targeted at university students majoring in Taekwondo in Jeollabuk-do (Gwangju Metropolitan City, Jeollanam-do, and Jeollabuk-do), and the self-evaluation method was used. The study was conducted with data from 214 participants, excluding questionnaires filled in with double fill-in and bias. For the evaluation of the questionnaire, SPSS 26.0 program was used and factor analysis and reliability verification were performed. For comparison of differences between factors, independent sample t-test, one-way ANOVA were used, and scheffe's post hoc test was used. P

earson's correlation analysis was performed between each factor, and multiple regression analysis was performed for detailed factors to examine them in detail. The significance level of all statistics was set at $p < .05$ level.

As a result of this study, there were no statistically significant differences according to the general characteristics of the participants, such as gender, participants' specific sports, training period, and number of competition participation. It was confirmed that social support influences each other in the detailed factors of emotional support, material support, and evaluative support of mental health.

As a conclusion from this study, first, there was no statistically significant difference in the factors of social support, such as emotional support, informational support, material support, and evaluative support, according to demographic characteristic variables. , anxiety factors, and depressive factors did not show any statistically significant differences.

Second, it was found that there was a statistically significant quantitative correlation between the social support of university taekwondo players and the factors of mental health.

Third, the emotional support of the social support of university taekwondo players was found to have an effect on mental health, and it was found that the evaluative support had a statistically significant effect on the depressive factors of mental health.

I. 서론

1. 연구의 필요성

청소년들이 스트레스를 받게 되는 원인을 살펴보면 다양한 부정적 요인들이 나타나는데 친구와의 관계, 부모와의 갈등, 학교에서의 갈등(교사, 학우), 성적의 갈등 등 다양한 상황들이 나타나는데 이로 인해 자살 및 학교 폭력 등의 부작용이 부각되어진다(오병진, 최상원, 2018).

청소년기 태권도 수련 참여는 신체적 발달과 정서 안정 및 도덕성 함양, 가치관 형성 등에 긍정적 영향을 줄 수 있는 스포츠라고 하였다(김찬규, 2001).

사회적 지지는 스트레스 발생을 예방하여 인간의 기본 욕구인 사회적 욕구를 충족하게 해줌으로써 건강증진에 영향을 주고 기여하는 것이다(나현주, 1987).

인간과의 사회적 결속력을 통해 타인에 대해 자신이 가치 있는 존재라는 것을 믿을 수 있도록 자아 존중감과 사회적 정체의식을 강화시키고 유지시키는 다차원적 개념으로(최연희, 1995), 일반적 생활에서 오는 스트레스 같은 정신건강에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(함미영, 최경숙, 2000). 사회적 지지는 다양한 선행 연구를 통해 정신건강과는 밀접한 연관성이 있다고 할 수 있는 것이다.

그렇다면 정신건강이란 자신의 삶에 있어서 기본적인 행복과 정신적 스트레스를 잘 견뎌내어 정서적 안녕 상태인 것으로 자아존중감과 긍정적 자아상을 현실에 맞추어 독립적 존재로 건강히 해결해 나아가려고 하는 상태를 말한다(구승신, 종옥희, 장성화, 2011).

정신건강은 정서적인 개인의 정신상태를 나타내기 위해서 다양한 측면에서 사용되어지는 용어으로써 개인적 사람에 있어 기본적으로 본인이 행복하다고 느끼는 정신적인 스트레스와 긴장에 대해 잘 견뎌내고 정서적 안정 상태로 자아존중감과 자기지각 등의 긍정적 자아상을 가질 수 있는 상태인 것으로 현실적 생활에서 독립적으로 스스로가 건전하게 무엇이든 해결해 나갈 수 있는 상태이다(김승철, 육영숙, 1994).

정신건강에 영향을 미치는 여러 가지 요인들이 있으나 사회적 지지라는 것은 주변으로부터 제공되어지는 자원이라고 지칭하고 있고(이영자, 1994), 청소년을 대상으로 한 연구(김형훈, 2008)들과 노인들을 대상(김영옥, 2008)으로 하여 태권도 수련에 따른 사회적 지지에 따른 정신건강에 대한 연구들이 진행되어 왔다. 그렇지만 청년들의 심리적 불안감은 현대 시대에 와서 누구보다 사회적 약자의 인식으로써 사회에서 확인하고 보살펴야 하는 집단이라 생각된다.

본 연구는 이러한 대학 태권도 선수들을 대상으로 하여 사회적 지지와 정신건강에 대한 관계를 규명하여 단순한 운동 종목으로써의 태권도가 아닌 사회적 지지에 따른 정신건강의 안녕까지의 역할을 수행하고 있는지를 확인해보고자 한다.

본 연구를 통해 알게 된 사실을 기반으로 대학 태권도 선수들을 비롯한 청년 연령대의 대상자들에게 태권도 운동의 긍정적 효과등을 더욱 명확히 안내해 줄 수 있어 대학생들의 태권도 참여에 기여할 수 있을 것이다.

대학에서 태권도를 지도하는 지도자들과 태권도장의 대학생들의 태권도 운동 참여에 대한 자료로 제공되어 태권도의 활성화에도 활용되어질 수 있는 기초자료로도 활용 할 수 있을 것이다.

2. 연구의 목적

대학 태권도 선수들의 사회적 지지와 정신건강의 관계를 살펴보아 특정 연령 그룹인 청년들의 태권도 참여에 따른 정신적 안녕에 미치는 영향과 기여할 수 있는 영역을 명확히 구분하여 태권도 수련의 활성화와 선수들의 태권도 수련에 따른 불안감보다는 기대와 정서적 안녕에 기여하고자 한다.

3. 연구의 가설

본 연구는 대학 태권도 선수의 사회적 지지와 정신건강과의 관계에 대해 확인해보고자 다음과 같은 가설을 설정하였다.

1) 대학 태권도 선수의 인구통계학적 특성에 따라 사회적 지지와 정신건강에 차이가 있을 것이다.

(1) 대학 태권도 선수들의 사회적 지지에 따라 성별, 참여종목, 수련기간, 대회 참가 경력에 차이가 있을 것이다.

(2) 대학 태권도 선수들의 정신건강에 따라 성별, 참여종목, 수련기간, 대회 참가 경력에 차이가 있을 것이다.

2) 대학 태권도 선수의 사회적지지는 정신건강에 영향을 미칠 것이다.

(1) 대학 태권도 선수의 사회적지지는 사회적 부적응에 영향을 미칠 것이다.

(2) 대학 태권도 선수의 사회적지지는 불안요인에 영향을 미칠 것이다.

(3) 대학 태권도 선수의 사회적지지는 우울요인에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점이 있다.

첫째, 본 연구는 전라권(광주광역시, 전라남도, 전라북도)를 중심의 태권도 전공 대학생들에게 설문하였기에 전체에 대해 일반화 하기에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구 참여자들의 태권도 참여 목적 및 대회 참여 등의 변인들에 대해서는 수용하지 못하고 인구통계학적 특성만을 적용하였으므로 다른 변인에 의해 미치는 영향은 달라질 수 있다.

5. 용어의 정의

1) 사회적지지

사회적 관계를 통해 타인들로부터 얻을 수 있는 모든 형태의 긍정적자원으로 정서적지지, 정보적지지, 물질적지지, 평가적지지를 의미한다(김형훈, 2008).

2) 정신건강

개인의 정신적 안녕 뿐만 아니라 신체적 건강을 바탕으로 자신의 능력을 최대한 발휘하고 자주적으로 일을 처리 할 수 있는 한 개인의 건강한 정신을 의미한다(김형훈, 2008).

II. 이론적 배경

1. 태권도 사회적 변화

태권도는 아무런 무기를 지니지 않고, 남녀노소 어떤 사람이 언제, 어디서나 손, 발을 이용해 방어 및 공격의 기술을 연마해 심신 단련을 통해 인간적 길을 걷도록 하는 무도 및 스포츠이다(대한태권도협회, 2007).

태권도는 인간의 삶 속, 심신을 조화롭게 발달하기 위해 행해져 왔다. 시대의 변화에 따라 근대에 경기의 형태를 갖추며 유희성, 즐거움을 추구하는 무도로 변화하였다(하상운, 2006). 태권도장은 미완성된 인간을 육성하여 우리가 바라는 이상적인 인간으로 변할 수 있도록 교육본질에 충실하였으며, 국가, 스승, 선배에 대한 예의를 갖춘다(정창근, 2001).

현재, 체육시설업으로 분류되어 태권도, 체육활동, 흥미를 바탕으로 한 교육서비스의 장으로 변화되었다(정창근, 2001). 태권도는 개인적으로 태권도 수련이 이루어지기도 하지만 대부분 ‘태권도장’에서 이루어진다(김형훈, 2008).

김경지(1993)는 태권도는 혼자서도 가능하고, 여럿이 함께 연습할 수 있는 융통성 있는 무도이며, 한 사람이 여러 사람을 지도하는 개인, 단체 수련이 가능하다고 하였다. 태권도는 사회활동의 기초라 할 수 있다. 다양한 개인적 속성의 수련자가 관장, 사범에 의하여 영향을 받고, 사회화 상황 속에서 태권도 역할로의 사회화가 된다.

수련을 통해 공동체 의식을 함양한다. ‘도장’이란 사회적 조직에서 동료애를 배우고, 소속감 고취, 사회성 강화, 책임의식을 배양하며, 자신의 역할에 대한 인식 및 사명감을 고취한다(김형훈, 2008). 태권도 수련장은 조직적으로 이루어져 있는 사회환경이다. 태권도를 수련하는 과정에서 여러 사람과 함께 땀 흘리며 호흡한다. 수련자들과 협조하고 경쟁하며, 또한 협동심을 통해(최영렬, 1994) 도장에서의 생활을 통해 책임과 의무를 배우며, 수련생을 중심으로 집단화된 사회 속에서 성장하

고 발달한다(김형훈, 2008).

스포츠 사회화를 전제로 이루어진 이차적 사회적 과정으로 개인 스포츠가 내포하고 있는 규범, 태도, 행동, 가치를 학습하게 되므로 인성, 태도, 가치관에 변화를 가져온다(임변장, 1991).

정창근(2001)은 태권도장의 수련은 정신적, 정서적, 육체적, 지적 성장발달이 촉진된다고 하였다. 또 인간의 기본적인 욕구를 충족하고, 인간의 공격적 욕구를 정화해 감정적 제어 역할까지 하여 태권도장의 역할이 신체적 성장발달, 정신력 배양, 감정제어를 통한 인격을 형성하는 장으로 거듭 태어나야 한다고 했다.

태권도는 몸, 마음, 정신적 능력을 수련하며 다양한 기술 동작, 습득 과정을 통한 수련자의 신체를 고르게 발달시킨다. 이 기능을 수행하며 집중력과 창의력, 겸손과 인내력, 그리고 극기력 등 균형 있고 강한 정신을 수련하는 무도이며, 사회적·교육적 가치가 내재하여 있다(한상윤, 2006). 태권도를 통한 즐거움과 재미를 여러 사람과 공유하며 연대하여 개인적으로는 자기 성장을 성취해 가고, 집단, 조직적으로는 사고방식, 견해 차이를 넘어 인간적 결함을 키워나가며 사회생활의 경험을 넓혀간다(임상호, 2008).

한상윤(2006)은 이러한 태권도 수련을 통해 지속해서 건강한 육체, 정신, 바른 행동을 지는 수련생을 사회에 배출해 이 수련생들을 중심으로 건전한 인간관계를 맺고 나아가 지역사회를 위해 헌신하도록 하는 것은 물론, 국가와 국제간 발전에도 크게 이바지하게 된다고 말한다.

2. 사회적 지지

1) 사회적 지지의 개념

윤소연(1993)은 사회적 지지는 인간의 정신적, 신체적 건강과 인간 적응에 중요한 영향을 미치는 요인이며, 타인과의 사회적 상호작용을 통해 인간이 사회적 동물로서 기본적으로 지닌 사회적 욕구를 충족할 수 있다고 하였다. 최근은 개인적인 요인에서 개인과 환경적 요인과의 상호작용에도 초점을 두고 있으며, 인간의 발달에 사회적 관계의 영향을 주는 환경적 요소를 중요하게 여겨지고 있다(장연정, 2002).

한미현(1996)은 사회적 지지는 사랑, 인정, 존중, 상징적 및 물질적 도움 등 개인이 타인으로부터 사회적 관계를 통해 얻는 모든 긍정적 자원으로 인간의 기본적인 사회 욕구를 충족 시키고, 환경에 대한 통제를 제공함으로써 인간이 건강히 발달할 수 있도록 중요한 역할을 한다고 하였다.

또, 성영혜(1993)은 사회적 지지를 타인에 의해 자원으로 정의한다. 타인에 대한 긍정적 감정 표현이 타인의 지각의 인정, 행동 그리고 상징적, 물질적 도움의 제공 중 하나 이상을 대인 관계를 통해 개인이 얻을 수 있는 긍정적인 자원을 의미했다.

이렇게 종합하여 보면 다양한 정의들이 나오는데, 사회적 지지는 한 개인이 사회 속의 타인으로부터 정보, 관심과 도움 등을 얻는 긍정적 자원이며, 이러한 사회적 지지는 환경, 사회 안에서 건강하게 발달하며 적응하도록 돕는 역할을 한다(장연정, 2002)

2) 사회적지지의 유형

박지원(1985)은 학자들의 사회적 지지를 종합하여, 다차원적으로 개념화하고, 측정하기 위해 새로운 척도를 개발하여, 사회적 지지망, 지지형태, 지지욕구를 포함하

여 지지적 행위의 속성을 크게 4가지 유형으로 분류하였다.

첫 번째, 정서적 지지로 애정, 존경, 관심, 신뢰, 경험의 행위를 포함한다. 둘째로 개인이 문제를 대처하는데 정보를 제공하여 이용하는 정보적 지지이다. 셋째, 필요할 때 직접적으로 돕는 행위를 포함한 물질적 지지로 돈이나 물건 등 물질적인 부분을 제공하거나 일을 대신하는 것 등을 포함한다. 넷째, 자신 평가 관련된 정보 전달하는 평가적 지지로 자신의 행위를 인정 및 부정하는 것 등을 포함하여 구분하였다.

Cobb(1976)는 사회적 지지의 구성요소를 3가지로 구분하였다.

첫 번째로, 타인에게 자신이 보살핌을 받고, 보호받고, 사랑을 받고 있다고 믿게 하는 정보인 정서적 지지이다. 두 번째로, 스스로가 가치 있고, 존경받고 있다고 믿게 하는 정보인 존경지지이다. 세 번째는 의사소통과 상호작용을 통해 자신이 사회 관계에 속한 구성인으로 믿게 해주는 정보인 관계망 지지를 포함하였으며, 위기 시 변화에 적응 가능한 기능을 한다고 하였다.

Cohen & Hoberman(1985)은 사회적 지지를 유형적지지, 정서적지지, 평가적 지지, 소속감지지 4가지로 분류하였다. 첫째, 유형적지지는 물질적 지원과 경제적 도움 등을 포함한다. 이 유형은 물질적 문제 해결이 직접적인 영향을 끼친다고 볼 수 있다. 둘째, 정서적지지이다. 자기존중감지지라고도 불리며, 타인에게서 자신이 높이 평가되고, 수용되고 있다는 정보를 뜻한다. 셋째, 평가적 지지는 스트레스에 접했을 때 문제 의의 대상이 존재하는지에 대한 것을 측정하는 정보이다. 인지적 지지로도 불리며 문제사건을 정의하고 이해하며, 대처하도록 도와준다. 넷째, 소속감지지인데, 타인과 함께 여가를 보내는 것을 포함한다.

3. 정신건강

1) 정신건강의 개념

건강의 개념을 육체적, 정신적 두 가지로 나뉘어 정의할 수 있으며(최영섭,추건이, 2001) 정신건강은 정신병리의 유무 지칭으로 정신병리학적 개념에서 시작하여 현재는 정상적인 개인 정신상태를 나타낸다(이부영, 1979; 이홍우, 1985).

세계보건기구헌장(Constitution of the World Health Organization)은 정신건강을 개인이 스스로 능력을 자각하고, 자신의 삶에서 일어나는 스트레스에 적응해 생산적으로 일하며 지역사회에 기여 가능한 건강한 상태라고 하였다(WHO, 2013)

조현재(2006)은 개인이 생활하면서 경험한 사건과 오늘날 겪고 있는 압력, 그리고 사회가 그 개인에 대해 수립한 기대를 포함한 비율을 총제로 결정되는 것이라고 하였다. 또 개인적인 성장, 자아실현과 자신에 대한 태도 및 내적인 심리적 일체감, 통일성, 사회적 영향에서 독립하고, 적절한 현실을 접촉하며, 환경이 지배 등의 기준으로 말할 수 있다고 하였다.

여러학자들의 정신건강에 대한 개념들을 살펴보면, Veit & Ware(1983)는 정신건강은 불안, 우울, 정서나 행동통제의 실패 등의 고통이 없는 상태와 긍정적 정서와 유대감이라고 하였으며, 인간의 건강에 있어 상당히 중요한 부분을 차지하며, 실제로 인간의 건강을 정신건강을 분리하고는 생각할 수 없다고 하였다(정인원, 2005).

Carrol(1969)에 의하면 자신과 타인을 존중하는 마음과 자신과 타인의 한계에 대한 이해와 수용, 모든 행동의 인간관계를 이해하고, 자아실현 욕구에 대한 이해를 규준하고, 어떤 목표나 성취감을 위해 노력하는 것을 포함한다고 하였다. 높은 수준의 주관적 안녕감과 정신병리의 부재가 동시에 존재한다면 ‘완전한 상태’로 가정될 수 있다(Keyes, 2002).

사회생활에 적응을 잘 하는 것이 건강한 정신이며, 7가지 기본 조건을 들 수 있는데, 자기 자신을 수용하는 태도와 현실에 대해 객관적으로 지각하는 것, 타인과의 관계 형성, 현실에 대한 적응과 문제를 인식하고 해결하려는 노력과 독립심, 자

신의 현실에 대한 등이 있다(안창일, 1978). 행복감, 안정된 성격과 사려 깊은 사회적 행동, 최고의 효율성과 유쾌하고 활발한 기질로 사회와 다른 사람에 대한 적응을 포함하는 것이 정신건강이며, 개인적 만족감을 이끌어내 사회적 집단의 만족감과 안녕에 최적으로 대처하는 능력을 말한다(Meninger, 1992).

Layman(1993)은 정신건강의 조건을 다음 4가지로 구분하여 설명하였는데, 첫째로 일관성과 통일성은 인격체의 조화성을 의미하며, 감성과 이성이 조화와 균형 잡힌 건전한 성격을 말한다. 사람이 환경이 적응을 잘 하고 적당한 조화를 이루며 적당한 정서를 나타내는 것이다. 일시적 불안, 갈등 등으로 고통을 겪다가 바로 인격체의 평형을 회복할 수 있는 능력이다. 둘째는 자기자신이 놓여 있는 현실을 인정한다. 현실의 원칙을 따르고, 자신의 한계를 받아 들여 긍정적으로 수용하는 것이다. 셋째는 인간은 사회의 일부 존재이므로, 사회집단에서 타인과의 협력, 정신적 유대, 신뢰가 이루어져 바람직한 인간 관계를 연결하는 것이다. 넷째는 바람직한 환경을 조성하고 노력한다. 사회 현상을 중요하게 여기며 자신의 요구 및 욕망을 사회적으로 조정해 나가 사회적 승인 유지해 나간다.

정신건강은 타고난 자질 및 능력을 활용할 수 있도록 교육적, 신체적, 사회적 면에서 적응하도록하는 것이며, 정신위생학을 통해 타고난 지능과 기질을 만족할 만한 자질로 회복하는 것이다. 또, 정신적 장애를 예방하는 것이라고 할 수 있다(Rosanoff, 1938)

정신이 건강한 사람에 대해 생활환경을 바르게 잘 인지하고 적응한 사람, 생산적이고 능동적이며 자신을 개선하고 발전시키리 수 있는 조화와 통합의 인간이라고 보았다. 더 나아가 개인의 생활이 건전과 유지, 원만한 대인관계로 사회발전에 공헌하고, 잠재력을 성취하며, 난관을 극복할 수 있는 사람이라고 하였다(임규혁, 1991)

즉, 건강은 개인이 신체적, 사회적, 정신적 차원을 동원하여 현재 생활에 긍정적으로 적응, 반응하며 개인적 통합성을 상호작용하며 유지하는 역동적 과정이라고 할 수 있다. 이런 건강은 환경 및 여러 요인에 따라 끊임없이 변화하기에 개념을 고정 불변하다고 할 수 있다(황예선, 2002).

2) 운동과 정신건강의 관계

급속한 사회 발전으로 현대인들은 편리와 이기를 동시에 갖게 되었으며, 경쟁시대 속 불안과 우울증은 우리 스스로가 만들어낸 정서적 장애로 심리치료 및 약물 치료가 일반적 치료방법이었으나 최근들어 운동이 정신건강에 도움이 된다는 연구 발표에 실질적으로 운동이 권장되어지고 있다(노선표 1998).

Morgan(1987)은 인간의 상태 불안이 조용한 휴식으로 인해 30분동안 감소한 후 끝났는데 반해, 운동이후의 불안 감소는 2시간이 지속되었다고 하였다. 이렇게 운동은 불안함 심리를 감소하는데 효과적이며, 신체와 정신 건강의 예방적 차원에도 도움을 준다. 미국 국제 정신건강 연구소(ANIMH)의 Morgan(1987)은 운동과 정신건강에 대한 과학적 연구를 다음과 같이 발표하였다. 첫째로 정신건강과 개인의 심리적 안녕은 운동을 통해 긍정적으로 연관되어 있으며, 둘째, 정서적 스트레스의 일반적인 증후근인 우울증과 불안은 운동을 통해 점차적으로 감소할 수 있다. 셋째, 지속적인 운동은 불안 심리를 줄이는데 도움을 주고, 넷째, 우울증을 전문적으로 치료하는데 도움을 주며, 다섯째, 운동은 여러 가지 스트레스를 감소시키며, 여섯째, 나이와 성별에 관계없이 정서에 좋은 영향을 주는 것이 운동이며, 운동을 통한 치료 및 예방에 대해 긍정적인 평가를 내렸다.

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 대학 태권도 선수들의 사회적지지와 정신건강의 관계에 대해 확인을 해보고자 다음과 같이 연구를 설계하였다.

1. 연구 대상

본 연구는 전라권을 중심으로(광주광역시, 전라남도, 전라북도) 태권도를 전공하고 있는 대학생들을 대상으로 하였으며, 설문에 참여할 수 있도록 안내해주었으며 설문지 문항에 대해 부담없이 참여할 수 하여 자기평가기입법(self-administratio n)을 사용 하였다.

본 설문에 대해 적절하지 못한 대상자를 제외하여 214개의 설문을 연구에 활용 하였다. 본 연구를 위해 참여한 대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 조사 참여자의 일반적 특성

		빈도(명)	백분율(%)
성별	남성	116	54.2
	여성	98	45.8
종목	품새	75	35.1
	겨루기	72	33.6
	시범	67	31.3
수련기간	6~10년	99	46.3
	11~15년	115	53.7
참여횟수	1~3회	20	9.3
	4~6회	44	2.6
	7~10회	83	38.8
	10회이상	67	31.3

2. 측정 도구

본 연구에서는 설문지를 통해 조사를 하였으며 설문지 구성에 따른 세부 요인들은 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지의 주요 구성 지표 및 내용

구성 지표	구성내용	문항수
개인적 특성	성별, 전공, 수련기간, 대회참여경력	4
사회적지지	정서적지지, 정보적지지, 물질적지지, 평가적지지	22
정신건강	사회적 부적응, 불안요인, 우울요인	19
	합계	45

1) 사회적지지

사회적지지 측정도구는 박지원(1985)이 개발하고 황윤경(1995), 신성철(2003), 김형훈(2008) 등이 사용한 사회적지지 척도를 본 연구에 맞도록 수정하여 사용하였다. 사회적지지는 정서적지지, 정보적적지지, 물질적지지, 평가적지지 등 4개의 측정변인으로 구성하였으며, 문항 중 타당도와 신뢰도 계수가 낮은 문항을 삭제한 총 17문항으로 구성하였다. 각 문항은 리커트 척도로 ‘매우그렇다5점’에서 ‘전혀그렇지않다1점’까지 5단계로 구분하여 구성하였다.

2) 정신건강

정신건강을 측정해 보고자 사용한 설문 유형은 영국의 Goldberg가 개발한 정신건강 척도로써 General Health Questionnaire(GHQ)를 한국판으로 표준화 하여 개발한 신선인(2001)의 ‘한국판일반정신건강척도The Korean General Health Questionnaire, KGHQ-20문항’를 본 연구의 방법에 맞도록 재구성을 하여 사용하였다. 정신건강은 사회적부적응, 불안요인, 우울요인 등 3개의 측정 요인으로 구성해 보았으며, 문항 중 타당도와 신뢰도 계수가 낮은 문항을 삭제한 총 13문항으로 구성 하였다. 또한 부정 문항에 대해서는 역코딩 하여 사용하였으며, 각 문항에 대해 리커트 척도로는 ‘매우 그렇다(5점)’에서 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’ 까지 5단계로 구분한 척도로 구성하였다.

3. 설문지의 타당도 및 신뢰도

본 설문지에 대한 타당도와 신뢰도 검증을 실시하였다. 사회적지지에 따른 타당도 분석결과는 <표 3>과 같이 나타났으며 .60이상에 대한 절대값을 타당성이 성립되었다고 기준하였으며 이에 따른 신뢰도 분석을 실시한 결과 .920~.983으로 높은 신뢰도를 나타냈다.

표 3. 사회적지지에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항내용	정서적지지	평가적지지	물질적지지	정보적지지	공통성
정서3	.962	.200	.077	.054	.974
정서1	.959	.213	.074	.056	.974
정서4	.926	.229	.095	.078	.925
정서2	.919	.263	.068	.080	.924
평가22	.116	.914	.072	.061	.858
평가21	.084	.908	.073	.051	.840
평가20	.281	.894	.123	.010	.893
평가18	.290	.801	.115	.045	.742
평가19	.504	.727	.105	.050	.796
물질15	.035	.096	.939	.066	.896
물질16	.047	.114	.931	.041	.884
물질14	.069	.051	.889	.055	.800
물질17	.132	.115	.821	.083	.711
정보12	.056	.063	.096	.950	.918
정보11	.037	.048	.015	.938	.884
정보10	.001	.063	.009	.863	.749
정보13	.141	-.004	.126	.831	.727
전체	4.034	3.885	3.312	3.263	
분산(%)	23.727	22.854	19.481	19.194	
누적분산(%)	23.727	46.581	66.062	85.256	
신뢰도	.983	.937	.920	.921	

KMO = .818, $X^2 = 4696.052$, $df = 136$, $sig = .000$

정신건강에 따른 타당도 분석결과는 <표 4>와 같이 나타났으며 .60이상에 대한 절대값을 타당성이 성립되었다고 기준하였으며 이에 따른 신뢰도 분석을 실시한 결과 .897~.965으로 신뢰할 수 있게 나타났다.

표 4. 정신건강에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항내용	훈련	긍정	사회	공통성
부적4	.845	.174	.344	.863
부적3	.830	.302	.369	.916
부적2	.829	.337	.336	.913
부적1	.824	.287	.360	.890
부적5	.818	.365	.273	.877
부적6	.792	.331	.118	.750
부적7	.682	.403	.266	.698
우울18	.378	.870	.212	.945
우울19	.394	.846	.173	.900
우울17	.259	.839	.377	.913
불안12	.322	.200	.899	.952
불안13	.227	.305	.830	.833
불안10	.476	.194	.691	.741
전체	5.276	3.068	2.874	
분산(%)	40.583	23.601	21.901	
누적분산(%)	40.583	64.183	86.085	
신뢰도	.965	.952	.897	

KMO = .872, $X^2 = 4549.356$, df = 78, sig=.000

4. 조사 절차

본 연구는 전라권을 중심으로(광주광역시, 전라남도, 전라북도) 태권도를 전공하고 있는 대학생들을 대상으로 하였으며, 설문에 참여할 수 있도록 안내해주었으며 설문지 문항에 대해 부담없이 참여할 수 하여 자기평가기입법(self-administration)을 사용 하였다. 이중기입 및 편향적으로 기입되어진 설문지를 제외하고 214명이 참여해준 자료를 가지고 연구를 실시하였다.

5. 자료처리

본 연구의 자료처리는 SPSS 26.0 프로그램을 이용하여 본 연구의 목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 참여대상자들의 개인특성을 확인하고 정리학 위해 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다.

둘째, 설문지 구성에 대한 타당성 검증을 위해 요인분석(Factor analysis)을 통해 확인하였으며, 동일 집단으로 분리된 요인들에 대해 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

셋째, 각 요인들에 대한 차이를 비교하기 위해 독립표본 t-test, 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 분산분석에 대한 차이에 대해 세부요인을 확인해보고자 사후검정을 실시하였으며, scheffe의 방법을 이용하였다.

넷째, 각 요인들 간 상관 여부에 대해 확인해보고자 Pearson의 상관관계분석을 실시하였으며, 세부 요인들에 대해서는 다중회귀분석을 실시하여 자세히 살펴보았다.

모든 통계치의 유의수준은 $p < .05$ 수준으로 설정하였다.

IV. 연구결과

1. 일반적 특성에 따른 차이

인구통계학적 특성인 성별, 종목, 수련기간, 대회 참여횟수에 따른 차이에 대해 다음과 같이 확인해 보았다.

1) 참여자들의 성별에 따른 차이

참여자들의 성별에 따라 사회적지지와 정신건강에 따른 차이에 대해 살펴보았으며 다음과 같은 결과는 <표 5>와 같이 나타났다.

성별에 따라서는 사회적지지의 정서적, 정보적, 물질적, 평가적지지 요인들에 대해 통계적 유의한 차이가 나타나지 않았으며($p>.05$), 정신건강의 사회적 부적응, 불안요인, 우울요인의 각 요인들에서도 통계적 유의한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

표 5. 참여자들의 성별에 따른 차이

변인	성별(N)	M (SD)	t	p	
사회적 지지	정서적지지	남(116) 3.77 (.65)	-1.199	.232	
	여(98) 3.89 (.73)				
	정보적지지	남(116) 3.75 (.86)	-1.190	.235	
	여(98) 3.88 (.75)				
	물질적지지	남(116) 3.74 (.86)	.590	.556	
	여(98) 3.67 (.86)				
	평가적지지	남(116) 3.87 (.95)	.561	.575	
	여(98) 3.79 (.93)				
	정신 건강	사회적 부적응	남(116) 3.68 (.92)	.815	.416
		여(98) 3.58 (.94)			
불안요인		남(116) 3.55 (.80)	-1.226	.222	
여(98) 3.69 (.84)					
우울요인	남(116) 3.91 (.89)	.181	.856		
여(98) 3.89 (.92)					

* $p < .05$

2) 참여자들의 종목에 따른 차이

참여자들의 종목 참여에 따라 사회적지지와 정신건강에 따른 차이에 대해 살펴 보았으며 다음과 같은 결과는 <표 6>과 같이 나타났다.

종목에 따라서는 사회적지지의 정서적, 정보적, 물질적, 평가적지지 요인들에 대해 통계적 유의한 차이가 나타나지 않았으며($p>.05$), 정신건강의 사회적 부적응, 불안요인, 우울요인의 요인에서도 통계적 유의한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

표 6. 참여자들의 종목에 따른 차이

변인	종목	N	M (SD)	F	p	
사회적 지지	폼새	75	3.80 (.71)	.274	.761	
	겨루기	72	3.81 (.72)			
	시범	67	3.88 (.65)			
	정보적지지	폼새	75	3.88 (.75)	.362	.697
		겨루기	72	3.77 (.87)		
		시범	67	3.79 (.83)		
	물질적지지	폼새	75	3.60 (.93)	.966	.382
		겨루기	72	3.76 (.82)		
		시범	67	3.78 (.81)		
평가적지지	폼새	75	3.70 (.97)	1.192	.306	
	겨루기	72	3.89 (.89)			
	시범	67	3.93 (.95)			
정신 건강	사회적 부적응	폼새	75	3.56 (.94)	.428	.653
		겨루기	72	3.70 (.89)		
		시범	67	3.64 (.96)		
	불안요인	폼새	75	3.59 (.82)	.175	.839
		겨루기	72	3.66 (.84)		
		시범	67	3.60 (.81)		
	우울요인	폼새	75	3.80 (.90)	1.107	.332
		겨루기	72	3.89 (.89)		
		시범	67	4.02 (.92)		

* $p < .05$

3) 참여자들의 수련기간에 따른 차이

참여자들의 수련기간에 따라 사회적지지와 정신건강에 따른 차이에 대해 살펴본
왔으며 다음과 같은 결과는 <표 7>과 같이 나타났다.

대학 운동선수들의 수련기간을 4개의 영역으로 구분하였으나 실제 참여자들의
설문 응답은 6~10년과 11~15년로 2개의 영역으로 구분되어졌다.

수련기간에 따라서는 사회적지지의 정서적, 정보적, 물질적, 평가적지지 요인들에
대해 통계적 유의한 차이가 나타나지 않았으며($p>.05$), 정신건강의 사회적 부적응,
불안요인, 우울요인의 요인에서도 통계적 유의한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

표 7. 참여자들의 수련기간에 따른 차이

변인		수련기간(N)	M (SD)	t	p	
사회적 지지	정서적지지	6~10년(99)	3.88 (.72)	1.133	.258	
		11~15년(115)	3.77 (.66)			
	정보적지지	6~10년(99)	3.81 (.84)	.046	.964	
		11~15년(115)	3.81 (.79)			
	물질적지지	6~10년(99)	3.72 (.88)	.288	.774	
		11~15년(115)	3.69 (.84)			
	평가적지지	6~10년(99)	3.80 (.97)	-.479	.632	
		11~15년(115)	3.86 (.92)			
	정신 건강	사회적 부적응	6~10년(99)	3.51 (.93)	-1.712	.088
			11~15년(115)	3.73 (.92)		
		불안요인	6~10년(99)	3.58 (.78)	-.538	.591
			11~15년(115)	3.64 (.86)		
우울요인		6~10년(99)	3.90 (.86)	.085	.933	
		11~15년(115)	3.89 (.94)			

* $p < .05$

4) 참여자들의 대회 참여횟수에 따른 차이

참여자들의 수련기간에 따라 사회적지지와 정신건강에 따른 차이에 대해 살펴보았으며 다음과 같은 결과는 <표 8>과 같이 나타났다.

수련기간에 따라서는 사회적지지의 정서적, 정보적, 물질적, 평가적지지 요인들에 대해 통계적 유의한 차이가 나타나지 않았으며($p>.05$), 정신건강의 사회적 부적응, 불안요인, 우울요인의 요인에서도 통계적 유의한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

표 8. 참여자들의 대회 참여횟수에 따른 차이

변인	참여횟수	N	M (SD)	F	p
정서적지지	1~3회	20	4.00 (.79)	1.610	.188
	4~6회	44	3.88 (.63)		
	7~10회	83	3.88 (.70)		
	10회이상	67	3.68 (.69)		
정보적지지	1~3회	20	3.80 (.93)	.538	.657
	4~6회	44	3.95 (.78)		
	7~10회	83	3.76 (.79)		
	10회이상	67	3.81 (.84)		
사회적 지지	1~3회	20	4.14 (.80)	2.217	.087
	4~6회	44	3.55 (.83)		
	7~10회	83	3.73 (.89)		
	10회이상	67	3.67 (.84)		
평가적지지	1~3회	20	3.73 (.97)	.244	.865
	4~6회	44	3.93 (.89)		
	7~10회	83	3.82 (.95)		
	10회이상	67	3.83 (.96)		
사회적 부적응	1~3회	20	3.44 (.97)	.639	.591
	4~6회	44	3.78 (.87)		
	7~10회	83	3.62 (.94)		
	10회이상	67	3.62 (.95)		
정신 건강	1~3회	20	3.68 (.82)	.840	.474
	4~6회	44	3.67 (.76)		
	7~10회	83	3.68 (.84)		
	10회이상	67	3.48 (.84)		
우울요인	1~3회	20	3.85 (.88)	.563	.640
	4~6회	44	4.05 (.85)		
	7~10회	83	3.90 (.86)		
	10회이상	67	3.83 (1.01)		

* $p < .05$

2. 사회적지지와 정신건강의 요인 간 상관관계

각 하위요인들 간의 구조적인 관계를 검증하기 위해 Pearson's의 상관관계분석을 실시하였으며, 분석 결과는 <표 9>와 같이 나타났다.

사회적지지의 정서적, 정보적, 물질적, 평가적지지의 4가지 요인에 대해 정보적지지와 평가적지지와 정신건강의 사회적 부적응과 불안요인을 제외한 요인들에서 서로간의 유의한 정적(+)상관이 있는 것으로 나타났다.

표 9. 각 요인에 따른 상관관계 분석

	정서적지지	정보적지지	물질적지지	평가적지지	사회적 부적응	불안요인	우울요인
정서적지지	1						
정보적지지	.150*	1					
물질적지지	.187**	.150*	1				
평가적지지	.506**	0.120	.234**	1			
사회적 부적응	.241**	0.055	.163*	.601**	1		
불안요인	.427**	0.073	.136*	.525**	.701**	1	
우울요인	.475**	.136*	.193**	.774**	.708**	.589**	1

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

3. 사회적지지가 정신건강에 미치는 영향

1) 정서적지지가 정신건강에 미치는 영향

대학 태권도 선수의 사회적지지 하위요인인 정서적지지가 정신건강에 미치는 영향에 대한 <표 10>의 회귀분석결과 32.7%($R^2 = .327$)의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 구체적 분석결과 정서적지지와 사회적 부적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = -.424, t = -4.592, p < .001$). 불안요인도 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .411, t = 5.085, p < .001$). 마지막으로 우울요인에 대한 결과에서도 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .533, t = 6.532, p < .001$).

표 10. 정서적지지가 정신건강에 미치는 영향

변인	종속변수 : 정서적지지				
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수	t	
	b	SE	β		F
상수	2.130	.196		10.865***	
사회적 부적응	-.316	.069	-.424	-4.592***	33.919***
불안요인	.346	.068	.411	5.085***	
우울요인	.409	.063	.533	6.532***	
R = .571, $R^2 = .327$, adj $R^2 = .317$					

*** $p < .001$

2) 정보적지지가 정신건강에 미치는 영향

대학 태권도 선수의 사회적지지 하위요인인 정보적지지가 정신건강에 미치는 영향에 대한 <표 11>의 회귀분석결과 2.2%($R^2 = .022$)의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 구체적 분석결과 정보적지지는 사회적 부적응에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($\beta = -.101, t = -.907, p > .05$). 불안요인도 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($\beta = .033, t = .339, p > .05$). 마지막으로 우울요인에 대한 결과에서도 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($\beta = .188, t = 1.910, p > .05$).

표 11. 정보적지지가 정신건강에 미치는 영향

변인	종속변수 : 정보적지지			
	비		표준화	
	표준화 계수	계수	계수	t
	b	SE	β	
상수	3.358	.277		12.108
사회적 부적응	-.088	.097	-.101	-.907
불안요인	.033	.096	.033	.339
우울요인	.169	.089	.188	1.910
R = .149, $R^2 = .022$, adj $R^2 = .008$				

*** $p < .001$

3) 물질적 지지가 정신건강에 미치는 영향

대학 태권도 선수의 사회적지지 하위요인인 물질적지지가 정신건강에 미치는 영향에 대한 <표 12>의 회귀분석결과 3.7%($R^2 = .037$)의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 구체적 분석결과 물질적지지는 사회적 부적응에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($\beta = .046, t = .416, p > .05$). 불안요인도 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($\beta = .014, t = .147, p > .05$). 마지막으로 우울요인에 대한 결과에서도 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($\beta = .152, t = 1.560, p > .05$).

표 12. 물질적지지가 정신건강에 미치는 영향

변인	종속변수 : 물질적지지				F
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수	t	
	b	SE	β		
상수	2.938	.291		10.109***	
사회적 부적응	.042	.102	.046	.416	2.820*
불안요인	.015	.101	.014	.147	
우울요인	.145	.093	.152	1.560	
R = .197, $R^2 = .037$, adj $R^2 = .025$					

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

4) 평가적 지지가 정신건강에 미치는 영향

대학 태권도 선수의 사회적지지 하위요인인 평가적지지가 정신건강에 미치는 영향에 대한 <표 12>의 회귀분석결과 60.8%($R^2 = .608$)의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 구체적 분석결과 물질적지지는 사회적 부적응에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($\beta=.061, t=.873, p>.05$). 불안요인도 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($\beta=.079, t=1.283, p>.05$). 마지막으로 우울요인에 대한 결과에서는 유의한 영향이 있는 것으로 나타났다($\beta=.684, t=10.996, p<.001$).

표 13. 평가적지지가 정신건강에 미치는 영향

변인	종속변수 : 평가적지지				
	비		표준화	t	F
	표준화	계수	계수		
b	SE	β			
상수	.510	.203		2.517*	
사회적 부적응	.062	.071	.061	.873	108.615***
불안요인	.090	.070	.079	1.283	
우울요인	.711	.065	.684	10.996***	
R =.780, $R^2 = .608$, adj $R^2 = .602$					

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

V. 논의

1. 인구통계학적 특성에 따른 사회적 지지와 정신건강의 차이

대학 태권도 선수들의 일반적 인구통계학적 특성에 따른 차이를 본 연구에서는 사회적 지지의 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지에서 성별의 유의한 차이는 나타나지 않았는데 선행 연구에서도 사회적 지지에서의 성별 간의 차이가 나타난 것이 크지 않고 유의하지 않았는데 본 연구가 이를 지지하는 결과로 나타났다(김영옥, 2008). 본 연구의 참여자들의 연령대가 대학생들로 젊은 청년 연령을 감안한다면 선행 연구는 대상자들이 노인들으로써 본 연구와의 차이가 뚜렷하다고 할 수 있으나 결과는 지지하는 것으로 나타나 연령의 차이보다는 성별의 차이가 더 크게 작용한 것이라고 추측 할 수 있을 것이다.

정신건강의 사회적 부적응, 불안요인, 우울요인의 하위요인들에 따른 참여자들의 성별과 태권도 세부종목의 품새, 겨루기, 시범참여자들에서도 유의한 차이가 나타나지 않았고 주간 참여횟수에서도 같은 결과로 나타났다. 수련기간에 따른 차이에서는 선행 연구의 청소년 태권도 참여자들에 대한 차이에서도 유의한 차이가 나타나지 않았으며(김형훈, 2008), 본 연구 대상자의 연령이 다름에도 선행 연구를 지지하는 결과로 나타났다. 태권도 운동의 특성을 고려해 보면 각 연령에 따른 운동의 방법들과 수련시간등이 다양해 질 수 있으나 이는 단일 종목으로 구분되어지는 태권도 운동 참여라는 것이 더욱 큰 요인으로 작용 된 것으로 사료된다.

태권도 수련이 신체적 자기 지각을 향상시키며 정신건강의 향상을 가져온다는 연구(김형훈, 2008)와 운동이 심리적 건강을 증진 시키는 선행 연구들(Coleman, 1983 ; Iso-Ahola & Park, 1996)의 내용을 기반한다면 태권도 수련은 운동 참여자들의 심리적 건강과도 연관성이 있는 것으로 사료된다.

2. 대학 태권도 선수의 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향

청소년을 대상으로 태권도 수련에 참여하고 있으며 전문적으로 선수를 하지 않는 대상자들을 살펴보면 사회적 지지가 정신건강에 통계적 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데(김형훈, 2008) 본 연구에서도 일부 요인들에서도 선행 연구를 지지하는 것으로 나타났다. 다른 운동 종목인 댄스스포츠 참가도 사회적지지 및 정신건강에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며(김은혜, 2001), 본 연구도 이와 같은 선행 연구들을 모두 지지한 결과로 나타났다. 그렇지만 대상자가 동일 종목인 태권도 참여자였어도 노인들을 대상으로 한 연구(김영옥, 2008)에서는 사회적 지지와 정신건강의 유의한 영향이 나타나지 않았다. 중간 매개변수인 자아존중감과 여가만족에 의해 정신건강에는 영향이 있는 것으로 나타나 세대별 큰 차이에 따라서는 여러 가지 변수가 존재 할 수 있다는 것으로 고려해 볼 수 있을 것이다.

자세히 살펴보면 정서적 지지와 평가적 지지가 정신건강에 유의한 영향이 있는 것으로 나타나 선행 연구에서의 하위요인별로 다양하게 나타난 결과들을 지지하고 있는 것으로 나타났는데 노인들을 대상으로 한 결과에서도 정서적 지지에서의 유의한 영향을 지지하게 나타났으며(김영옥, 2008), 정보적 지지가 본 연구와 다르게 유의한 영향이 있는 것으로 나타났다(김형훈, 2008).

선행 연구와 본 연구들을 비교해보면 다양한 요인들이 연령과 참여자들의 특성인 수련목적의 태권도 참여와 경기 참여를 위한 선수 참여들에 따라서 다르게 나타난 것이라고 예상 해 볼 수 있다.

사회적 지지의 세부요인들에 따라 유의한 차이성들이 있을 수 있으나 사회적 지지가 스트레스 발생을 예방 시켜 주고 이를 통한 사회적 욕구 충족이 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 연구들을 고려해 볼 때(나현주, 1987), 태권도 참여가 대학 태권도 선수들의 스트레스 감소로 볼 수 있어 정신건강의 영향이 있다는 것으로 생각 할 수 있다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 대학 태권도 선수의 사회적지지와 정신건강에 대한 관계를 분석하는데 목적이 있으며 전라권(광주광역시, 전라남도, 전라북도)에 소재한 대학에 재학중인 무용학원 다니고 있는 참여자들로 하여 집단을 구성하였으며, 설문을 통해 214명의 참여자들을 분석하였다. SPSS 26.0 프로그램을 연구목적에 맞게 통계처리하였다. 본 연구를 위해 설문에 대한 탐색적 요인분석과 신뢰도검증을 실시하였으며, 집단간의 차이를 확인하기 위해 독립 t-test와 일원분산분석(one-way ANOVA)를 실시하였다. 요인간의 영향을 확인해보고자 상관관계분석을 실시하고 회귀분석을 통해 확인하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 인구통계학적 특성변인에 따라 사회적지지인 정서적지지, 정보적지지, 물질적지지, 평가적지지의 요인들에서 통계적 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 정신건강의 사회적 부적응, 불안요인, 우울요인에서도 통계적 유의한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 대학 태권도 선수의 사회적지지와 정신건강의 요인 간에는 통계적으로 유의미한 양적 상관이 있는 것으로 나타났다.

셋째, 대학 태권도 선수의 사회적지지의 정서적지지가 정신건강과에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 평가적지지가 정신건강의 우울요인에 통계적 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구의 수행과정 중에 나타난 몇 가지 문제점과 앞으로의 연구과제에 대하여 차후 연구자들을 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상자들이 지역적 특성에 따른 문화적 차이도 있을 수 있으므로 다양한 전국을 대상으로 하는 표본으로 지속적 연구를 통해 일반화 하는 것이 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구의 사회적 지지에 따른 하위요인이 다양하고 정신건강에 대한 하위요인들이 다양하며, 두 요인 뿐만 아니라 다양한 요인들에 의한 영향성이 연구되어져 있으므로 이러한 다양한 요인들의 매개 효과와 미시적 관계들까지 연구하는 것이 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 태권도 종목의 특성으로 일반화 할 수 있도록 청소년, 대학생, 일반인, 노인 등 다양한 연령별 연구들을 지속한다면 태권도에 대한 특성으로 고려 해 볼 수 있으므로 의미 있는 연구가 될 것으로 사료된다.

넷째, 태권도 특성인 반면 다양한 종목들에 대해서도 본 연구와 제언들을 기반으로 지속되어진다면 운동의 긍정적 효과로 일반화 하는데 기여할 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- 구승신, 종옥희, 장성화(2011). 청소년의 자아정체감, 사회적지지와 정신건강과의 관계. **한국콘텐츠학회**, 11(9), 225-237.
- 김경지(1993). 태권도경기의 과학화 방안에 관한 연구. **체육과학총론**, 6, 139-149.
- 김승철, 육영숙(1994). 인문 · 사회과학편 : 지속적인 에어로빅 댄싱 참여에 따른 성인여성의 기분상태 변화에 관한 연구. **한국체육학회지**, 33(1), 149-161.
- 김영옥(2008). 수행평가 과정에서의 불공정 요인 및 평정신뢰도 저해 요인에 관한 인식 연구. 미간행 석사학위논문, 목포대학교 교육대학원.
- 김은혜(2008). 댄스스포츠의 특성과 사회화에 관한 연구. **한국초등무용학회지**, 6(1), 35-54.
- 김찬규(2001). 청소년의 스포츠활동 참가와 사회적 지지 및 스트레스의 관계. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김현정, 오윤희, 오강섭, 서동우, 신영철, 정지영(2006). 긍정적 사고 척도의 개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지**, 11(4), 767-784.
- 김형훈(2008). 청소년 태권도 수련생의 사회적지지와 정신건강과의 관계. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 나현주(1987). 임상 간호원이 경험하는 스트레스, 사회적 지지 및 건강상태의 상관관계 연구. 미간행 석사학위논문, 전남대학교.
- 노선표(1998). 합기도 수련이 청소년의 사회심리적 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 군산대학교 대학원.
- 박지원(1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 성영혜(1993). 부모의 사회적 지지체계가 아동의 행동에 미치는 영향에 관한 연

- 구. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 신성철(2003). **고등학생이 지각한 사회적지지 및 귀인성향과 자기존중감과의 관계**. 미간행 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 오병진, 최상원(2018). 태권도 수련생들의 사회적 지지가 스포츠 자신감과 정신건강에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 6(3), 707-715.
- 윤소연(1993). **자신이 지각한 부모와의 관계가 지각된 사회적 지지에 미치는 영향: 인지적 성격 변인을 중심으로**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이부영(1979). 인류학과 정신의학. **한국문화인류학회**. 11(1), 98-105.
- 이영자(1994). 현대사회와 노인 문제에 따른 대책. **대구보건대학 논문집**, 14, 237-254.
- 이홍우(1985). **중학생의 체격과 운동능력 분석**. 미간행 석사학위논문, 동국대학교 교육대학원.
- 임규혁(1991). 학업성취의 누적적 경험과 정신건강. **교육문제연구**, 4, 23-90.
- 임변장(1991). 생활체육 의의 및 필요성. 스포츠과학 제35호, 한국체육과학연구원.
- 임상호(2008). **태권도이벤트에 대한 지역사회 의식 및 협력 의사에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 장연정(2002). **청소년이 지각한 사회적 지지와 심리사회적 적응간의 관계연구**. 학미간행 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
- 정창근(2001). **태권도 수련이 신체적 자기효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 조현재(2006). **직장인의 배드민턴이 생활만족도와 정신건강에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 한남대학교 교육대학원.
- 최영렬(1994). **태권도 겨루기론**. 서울, 삼학출판사.
- 최영섭, 추건이(2001). 헬스클럽 회원의 정신건강 분석 : 여성을 중심으로 . **인하대학교 스포츠과학연구소**, 13, 21-42.
- 한미현(1996). **아동의 스트레스 및 사회적 지지 지각과 행동문제**. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.

- 한상윤(2006). 태권도 기본동작 수련이 중년여성의 신체구성, 심폐기능 및 혈액성분에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 인하대학교 대학원.
- 함미영, 최경숙(2000). 사회적지지에 대한 고찰. 중앙대학교 의과대학, 간호과학연구소 .4(2), 39-50.
- 황예선(2002). 댄스스포츠가 중년여성들의 생활만족과 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 강원대학교 대학원.
- 황윤경(1995). 청소년 또래집단의 지각된 사회적 지지와 심리사회적 성숙도와의 관계. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- Iso-Ahola, s. E & Park, C, J(1996). Leisure related social support and self determination as buffers of stressillnessrelationship. *Journal of Leisure Research*, 28(3). 169-187.
- Morgan, A. E, & Goldston, S, E (1987). *Summery. In W. P. Morgan & S. E. - 38 -Goldston, Exercise and Mental Health*. New york : Hernisphere.
- Rosanoff, A.J. (1938). *Manual of psychiatry and mental hygiene*. New York: Wiley.
- Barrow, J. (1977). *The variable of leadership: A review and conceptual frame work*. Academy of Management Review, 2.
- Carroll, H.A.(1969). *Mental Hygien*. Engiewood Cliffs. N.J., Prentice-Hall, Inc
- Chelladurai, P, & Saleh, S. D. (1978). Preferred Leadership in sports, *Canadian Journal of Sports Science*, 3, 85-92.
- Cobb. sidney. (1976). “Social Supports as a Moderator of Life Stress” , *Pay chosomattic Medicine*, 38(5).
- Cohen. S. & Hoberman(1985).H.M. “Positvie Events and Social Support as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Paycbology*, 13, 99-125.
- Coleman, D(1993). Leisure based social support, Leisuredisposition and

- health, *Journal of Leisure Research*, 25, 350–361.
- Layman, E. M.(1960). *Contributions of exercise and sports to mental health and social adjustment*. In R. Hohnson (ed.). Science and medicine
- Sarason, Irwin G, et al, “Assessing Social Support : The Social Support Questionnaire” , *Journal of Personality and Social Pasychology*, 44(1), 127–39.
- Veit, Clairice T. , Ware, John E.(1983). The Structure of Psychological Distress and Well–Being in General Populations. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51(5), 730–742.

대학 태권도 선수의 사회적지지와 정신건강과의 관계

안녕하세요.

본 설문지는 대학 태권도 선수의 사회적지지와 정신건강과의 관계에 대한 분석을 위해 필요한 설문지입니다.

모든 질문에는 정답이 없으므로 여러분의 생각대로 솔직하게 적어주시면 됩니다.

바쁘시더라도 시간을 내어 협조해 주셔서 대단히 감사합니다.

2020년

조선대학교 교육대학원(체육교육) 석사과정
 연구자 : 최 명 화
 지도교수 : 이 계 행

문항체크는 숫자위에 [√] 표시로 체크해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남성 ② 여성

2. 귀하의 참여 종목은?

- ① 품새 ② 겨루기 ③ 시범

3. 귀하의 태권도 수련기간은?

- ① 1~5년 ② 6~10년 ③ 10~15년 ④ 15년이상

4. 귀하의 재학 중 대회참가(대회규모 무관) 경력은?

- ① 1~3회 ② 4~6회 ③ 7~10회 ④ 10회이상

■ 사회적 지지

문항체크는 숫자위에 [V, O] 표시로 체크해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	아주 그렇다
1. 나는 내가 사랑과 돌봄을 받고 있다고 느끼게 해주는 사람이 많다.					
2. 나는 나의 문제를 기꺼이 들어줄 사람이 많다.					
3. 나는 함께 있으면 친밀감을 느끼게 해주는 사람이 많다.					
4. 나는 내가 마음 놓고 믿고 의지할 수 있는 사람이 많다.					
5. 나는 나를 인격적으로 존중해 줄 사람이 많다.					
6. 나는 항상 나의 일에 관심을 갖고 걱정해 줄 사람이 많다.					
7. 나는 배울 점이 많은 사람들이 많다.					
8. 나는 어려운 상황에 직면했을 때, 문제를 해결하는데 도움이 되는 방안들 제시해 줄 사람이 많다.					
9. 나는 의논할 문제가 생길 때마다 나를 도와줄 사람이 많다.					
10. 나는 내가 몰랐던 사실을 일깨워주고 확실하게 해줄 사람이 많다.					
11. 나는 내가 결단을 내리지 못하고 망설일 때 결단할 수 있는 용기를 줄 사람이 많다.					
12. 나는 내 문제의 원인을 찾는데 도움이 되는 정보를 줄 사람이 많다.					
13. 나는 내가 어떤 선택을 해야 할 때 합리적인 결정을 하도록 조언해 줄 사람이 많다.					
14. 나는 내가 필요하다고 하면 긍정적 도움도 마련해 줄 사람이 많다.					
15. 나는 무슨 일이든 대가를 바라지 않고 최선을 다해 나를 도와 줄 사람이 많다.					
16. 나는 내가 필요로 하는 물건을 언제라도 빌려줄 사람이 많다.					
17. 나는 내가 아파 누워있을 때 나의 일을 대신해 줄 사람이 많다.					
18. 나는 내가 한 행동의 옳고 그름을 공정하게 평가해 줄 사람이 많다.					
19. 나는 내가 가치 있는 존재임을 느낄 수 있도록 해줄 사람이 많다.					
20. 나는 내가 하고 있는 일에 자부심을 가질 수 있도록 인정해 줄 사람이 많다.					
21. 나는 내가 잘했을 때는 칭찬을 아끼지 않을 사람이 많다.					
22. 나는 내가 현실을 이해하고 잘 적응하도록 건전한 충고를 해 줄 사람이 많다.					

■ 정신건강

문항체크는 숫자위에 [V, O] 표시로 체크해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	아주 그렇다
1. 나는 하고 있는 일에 잘 집중할 수 있었다.					
2. 나는 내 자신이 여러 면에서 쓸모 있는 역할을 잘 하고 있다고 느껴왔다.					
3. 나는 모든 일에 올바른 결정을 잘 내릴 수 있었다.					
4. 나는 일상적인 활동을 즐겁게 할 수 있었다.					
5. 나는 문제가 생기면 그것을 피하지 않고 맞서서 해결하려고 하였다.					
6. 나는 신경이 쓰여서 힘들게 느껴진 일이 많았다.					
7. 나는 전반적으로 내 자신이 일을 잘 하고 있다고 느꼈다.					
8. 나는 어떤 일을 할 때 대부분의 다른 사람들이 하는 만큼 그 일을 잘 처리할 수 있었다.					
9. 나는 부지런히 생활하며 일에 집중할 수 있었다.					
10. 나는 다른 사람들과 잘 지내는 것이 어렵지 않게 느껴졌다.					
11. 나는 밤에 잠을 잘 못 이루거나 많이 설치곤 하였다.					
12. 나는 계속해서 긴장감을 느낀 적이 자주 있었다.					
13. 나는 걱정 때문에 잠을 못 잔 적이 많았다.					
14. 나는 인생이 절망적이라고 느낀 적이 있었다.					
15. 나는 내 자신의 미래를 희망적으로 느꼈다.					
16. 나는 어려움을 극복할 수 없다고 느낀 적이 있었다.					
17. 나는 우울감과 불행감을 느낀 적이 많았다.					
18. 나는 자신감이 없어졌다고 느꼈다.					
19. 나는 나와 가까운 사람들에게 따뜻함과 애정을 느낄 수 있었다.					