creative commons
COMMONS DEED

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

dCollection

[UCI]I804:24011-200000237866

*2009*년 *2*월

석사학위논문 계획서

태권도수련 참가여부에 따른 스트레스와 행동에 관한 연구

조선대학교 대학원

체육학과

문 병 영

태권도수련 참가여부에 따른 스트레스와 행동에 관한 연구

A Study on Stress and Behavior Depending on Participation and Non-participation in Taekwondo Training

2009年 2月

조선대학교 대학원

체 육 학 과

문 병 영

태권도수련 참가여부에 따른 스트레스와 행동에 관한 연구

지도교수 윤 오 남

이 논문을 체육학석사 학위신청 논문으로 제출함

2008年 10月

조선대학교 대학원

체 육 학 과

문 병 영

문병영의 석사학위논문을 인준함

위원장 인

위 원 인

위 원 인

2008年 12月

조선대학교 대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론 ····· *1*

1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 3
3. 연구가설 ····· 3

II. 이론적 배경 ····· *5*

1. 태권도 ····· 5
2. 스트레스 ····· 7
3. 행동문제 ····· 15

III. 연구방법 ····· *19*

1. 연구대상 ····· 19
2. 조사도구 ····· 21
3. 조사방법 및 절차 ····· 24
4. 자료처리방법 ····· 25

IV. 연구결과 및 논의 ····· *26*

1. 연구결과 ····· 26
2. 논의 ····· 41

V. 결론 및 제언 ····· *43*

참고문헌 ····· *45*

부록

<표 목차>

표 1. 연구대상자의 일반적인 특성 ····· 21
표 2. 설문지의 구성지표와 구성내용 ····· 22
표 3. 아동 스트레스 평가 척도의 하위영역 문항구성과 신뢰도 ····· 23
표 4. 아동 행동 평가 척도의 하위영역 문항구성과 신뢰도 ····· 24
표 5. 연령에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인의 차이 ····· 27
표 6. 성별에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인의 차이 ····· 28
표 7. 수련유무에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인의 차이 ····· 29
표 8. 형제수에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인의 차이 ····· 30
표 9. 연령에 따른 아동행동 평가척도의 하위요인의 차이 ····· 31
표 10. 성별에 따른 아동 행동 평가척도의 하위요인의 차이 ····· 32
표 11. 수련유무에 따른 아동 행동 평가척도의 하위요인의 차이 비교 ····· 33
표 12. 형제수에 따른 아동 행동 평가척도의 하위요인의 차이 비교 ····· 34
표 13. 성별과 수련유무에 따른 아동 스트레스평가 척도의
이변량 분산분석 결과 ····· 35
표 14. 남여별 수련유무에 따른 아동 행동 평가척도의 차이 비교 ····· 37
표 15. 남여별 수련유무에 따른 아동 스트레스 평가척도의 차이 비교 ···· 39

ABSTRACT

A Study on Stress and Behavior Depending on Participation and Non-participation in Taekwondo Training

Moon, Byeong-young
Adivisor : Prof. Yoon, Oh-Nam, Ph.d.
Department of physical Education
Graduate School of Chosun University

This study examines stress and behavioral problems in Taekwondo trainees, non-trainees and other sports trainees to find out the influences of sports activities on elementary school students' stress and behavioral problems, aims to examine the difference of stress and behavioral problems depending on demographic characteristics, selected 640 subjects from 6 elementary schools and 6 Taekwondo training centers in G metropolitan city as population, conducted questionnaire with them and obtained the following conclusions using statistical program SPSS 12.0.

1. Differences in Children's Stress Depending on Demographical

Characteristics Differences in subjects' demographical characteristics and stress are examined as follows. As a result of examining the differences in sub-factors of children's stress by age, it was found that there were significant differences. In the areas of parents and schoolwork, average 13 years old children were relatively higher than other children and female children were relatively higher than male children.

On the other hand, according to children's stress evaluation scale by the number of siblings, children having average one sibling were lower in their stress than children having less or more siblings.

According to children's stress evaluation scale by training or no training, all sub-factors showed significant differences and those who train Taekwondo showed less stress than those who don't train Taekwondo or train other sports.

2. Differences in children's behavioral problems according to demographical characteristics As a result of examining the differences in sub-factors of children's behavioral problems by age, it was found that there were statistically significant differences. Hyperactivity, anxiety behavior and aggressive behavior were higher in average 12-years old children than in other children.

In sub-factors of children's behavioral problems by sex, hyperactivity was relatively higher in girls than in boys and aggressive behaviors were higher in boys than in girls.

There was no statistically significant difference in sub-factors of children's behavioral problems by the number of siblings and Taekwondo trainees showed relatively lower behavioral problems than those who had no Taekwondo training and trained other sports in sub-factors by the presence or absence of training.

3. Differences in Stress and Behavioral Problems Depending on Children's Participation or Non-participation in Taekwondo Training Activity Sub-factors of stress and behavioral problem evaluation scale depending on sex and training showed no statistically significant differences in their interactions.

Consequently, it was found that children's Taekwondo training activity get rid of children's stress and lower their behavioral problems and children's Taekwondo training program can be effective educational program to cope with children's emotional, social and psychological health threats, inspire them with vitality in daily life and grow up and develop their mind and body.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대사회가 급속하고 복잡하게 발전함에 따라 이 시대를 살아가는 사람들은 다양한 변화를 요구받게 되고 이로 인한 일상생활의 사건들로 인해 다양한 스트레스를 경험하면서 살고 있다. 스트레스는 개인의 안전에 대한 위협으로 경험하게 되는 긴장이며 개인으로 하여금 자신의 욕구충족의 효율성을 저하시키고 걱정 혹은 근심을 느끼게 하여 개인을 압박하는 것으로 정의된다. 아동들의 스트레스를 조사한 몇몇 연구결과를 보면, 아동도 청소년이나 성인 못지않은 스트레스를 경험하고(Compas &Wagner, 1991 : Larson & Asmussen, 1991), 스트레스가 정서적 부적응 및 신체적 건강상태와 관련되는 것으로 나타났다(Compas, 1991). 따라서 정상적이고 건강한 아동도 일상생활에서 다양한 스트레스 상황에 직면하게 된다는 것을 인식하여야 한다.

스트레스가 아동에게 미치는 영향력을 살펴본 연구(Delongis, Coyne, Dakof, Folkman, &Lszanus, 1982)에 의하면 아동의 스트레스 정도는 사회적 적응과 행동문제를 예측하는 데 있어 설명력이 크다. 특히 아동이 경험하는 스트레스는 아동의 정서적 부적응(Holahan, & Moos, 1987), 신체적 건강상태(유안진, 한미현, 1996), 우울증(Crowell, & Feldman, 1988), 다양한 형태의 행동문제(유안진, 한미현, 1996)등에 영향을 미친다. 이처럼 아동의 스트레스와 심리 정서적인 부적응 및 행동문제간의 상관관계에 대해서는 일관된 연구결과들이 보고되고 있다. 유안진, 한미현,(1995)은 아동의 행동문제는 사회적 기대나 규범에서 벗어난 행동으로써 아동이 가정이나 학교, 지역사회에서 생활해가는 가운데 여러 가지 요인들로 인해 생겨난 행동적, 심리적 부적응의 결과라고 하였다. 아동기에 해결되지 않은 문제들은 아동의 성장과 더불어 더 큰 사회적 부적응이나 문제행동을 유발하게 된다. 한 연구에 의하면 비교적 높은 행동문제를 보였던 아동들의 14년 후의 추후연구에서 정상아동들보다 4.6배의 정신병리를 나타냈다는 보고가 있다(Hofstra, Van der Ende, & Verhulst, 2000). 즉, 아동기에 겪게 되는 아동의 내면적 외면적 행동문제는 아동기에 문제가 될 뿐만 아니라, 지속적이고도 안정적인 특성이 있어 그것이 해결되지 않았을 경우 청소년기와 성인기까지 영향을 미치게 된다.

스포츠 심리학 선행연구들은 규칙적이고 습관적으로 하는 운동은 인지적 기능이 향상될 뿐만 아니라 긍정적 성격, 우울감소, 불안감소, 작업수행과 정서적 측면에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 보고하고 있다(Folkin & Sime, 1981; Morgan & O′Conner, 1988; 유진, 1993). 태권도는 우리나라의 전통무예로서 현재 전 세계 185개국(세계태권도연맹, 2007)에서 약 7,000여 만명이 수련하는 인기 스포츠로 사랑받고 있다. 1986년 서울아시안게임을 시작으로 2006년 도하아시안게임 정식종목으로 대회를 치루 었다. 또한 1988년 서울올림픽과 1992년 바로셀로나 올림픽에서는 시범종목으로 대회를 개최하였으며 2008년 베이징 올림픽(정현도, 2005)과 2012년 런던올림픽에서 정식종목으로 채택되어 올림픽 정식종목으로 4회 연속적으로 채택되었다. 태권도는 초등학생의 가장 보편적인 신체활동임과 동시에 수련생의 태도, 성품, 신념, 습관에 영향을 주는 무도, 또는 무술로서 수련과정에서 정신적, 신체적, 사회적으로 건강한 발달을 촉진하는 운동이다. 태권도의 심리적인 효과에 대한 선행연구들을 살펴보면 태권도는 수련자들의 사교성, 자신감 책임감등과 같은 사회성을 향상시키는데 긍정적인 효과가 있고(신종순과 최선화, 2004 ; 김상건, 2003 ; 주정식, 2002), 신체적 자기개념과 관련하여 태권도를 포함한 규칙적인 신체활동은 신체적 자기개념 전반에 긍정적인 효과를 나타내고 영향을 미친다(송형석,이규형 ,2006 ; 정현도,2005 ; 김지태,2004 ; 강성구, 박주영,2003; , 정창근,2001 등). 이외에도 태권도 특성을 잘 나타내는 정신력(김길평, 2005), 집중력(김주훈, 김길평, 2000; 김석련, 1992), 자신감(고문수, 손천택, 2004 ; 성미희, 2004), 유능감(Richman, Rehberg, 1986; Trulson, 1986), 성격특성(윤공화, 1999) 등에 관한 연구가 지속적으로 이어지고 있다. 위와 같이 선행연구들은 태권도 수련의 정신건강측면에서 긍정적인 효과를 나타내고 있음을 보여주었다.

정문자・최태산・최명선(2007)은 정신건강을 증진시키는 태권도의 심리치료적인 요소로 8가지를 제시하고 있다. 그것들은 신체활동, 구령과 기합, 경쟁, 도전, 집단활동, 신체접촉, 심사 및 승급의 체계, 규율과 규칙 등이다. 첫째, 신체활동이란 심리치료적 요소는 태권도의 기본적 요소로 수련생의 신체건강과 정신건강을 동시에 증진시키는 점을 강조한다. 둘째 구령과 기합은 소리 지르기와 복식호흡을 통해 이루어짐으로서 스트레스해소 역할을 하고 있다. 셋째, 경쟁은 자신감부족, 우울, 위축된 아동들에게 에너지 공급원이 되고 있다. 넷째, 도전은 새로운 기술들을 능숙하게 수행하고 자신의 한계를 극복하기 위한 자신과의 싸움에서 유능감을 느끼게 하며 다섯째, 집단활동은 이

타주의, 카타르시스, 동일시, 가족재연, 희망의 주입 등의 치료적 효과가 있다. 여섯째 신체접촉은 지도자와 수련생간의 정서적인 유대관계를 깊게 하여 안정감과 신뢰감을 느끼게 하며, 일곱째 심사·승급의 체계는 외적자아의 상향조정으로 자존감과 자신감을 심어주고 열등감과 불안감을 감소시키는 역할을 한다. 여덟째 규율과 규칙은 자기통제가 어렵고 충동적인 아동에게 치료적인 효과가 있다는 것을 강조하였다.

이러한 선행연구들을 종합해 볼 때 태권도 수련활동은 아동의 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 것을 예측할 수 있다. 그러나 현재까지의 연구자들은 초등학생의 내면적인 문제와 긍정적인 효과를 밝히는 연구가 주를 이루고 있어 아동의 일상생활에서 겪는 다양한 스트레스와 외면적 행동문제에 대한 기초자료를 제공할 수 있는 본 연구의 추진하는 의미가 크다 하겠다.

2. 연구의 목적

본 연구에서는 초등학생들의 태권도 수련참가여부에 따른 스트레스와 행동에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 10-13세에 초등학생을 대상으로 하여 태권도에 참여하고 있는 수련자와 비 수련자, 타 운동에 참여하고 있는 수련자로 설문조사를 하여 태권도에 참여하고 있는 수련자의 스트레스와 행동문제의 차이를 살펴보고 해결방안을 제시하고자 하는데 목적이 있다.

3. 연구가설

1. 인구사회학적 특성에 따라 아동의 스트레스에 차이가 있을 것이다.
   1-1 성별에 따라 아동의 스트레스에 차이가 있을 것이다.
   1-2 연령에 따라 아동의 스트레스에 차이가 있을 것이다.
   1-3 형제수에 따라 아동의 스트레스에 차이가 있을 것이다.
   1-4 수련유무에 따라 아동의 스트레스에 차이가 있을 것이다.

2. 인구사회학적 특성에 따라 아동의 행동문제에 차이가 있을 것이다.

2-1 성별에 따라 아동의 행동문제에 차이가 있을 것이다.

2-2 연령에 따라 아동의 행동문제에 차이가 있을 것이다.

2-3 형제수에 따라 아동의 행동문제에 차이가 있을 것이다.

2-4 수련유무에 따라 아동의 행동문제에 차이가 있을 것이다.

3. 아동의 태권도 수련활동 참가유무에 따라 스트레스와 행동문제에 차이가 있을것이다.

3-1 남아의 태권도 수련활동 참가유무에 따라 스트레스와 행동문제에 차이가 있을것이다.

3-2 여아의 태권도 수련활동 참가유무에 따라 스트레스와 행동문제에 차이가 있을것이다.

II. 이론적 배경

1. 태권도

1) 태권도정의 및 수련 목적

태권도(跆拳道)는 발을 의미하는 태(跆)와 손 즉, 주먹을 의미하는 권(拳), 그리고 길이나 원리는 의미하는 도(道)의 합성어이다(안용규, 2006).

대한 태권도협회 홈페이지에 '태권도는 남·여·노·소 어떤 사람이나 제한 없이 아무런 무기를 지니지 않고, 언제, 어디서나 손과 발을 사용해 방어와 공격의 기술을 연마하여 심신의 단련을 통해 인간다운 길을 걷도록 하는 무도이자 스포츠이다.'로 태권도를 정의하고 있다.

송형석 · 이규형(2006)의 논문에는 태권도를 '한국무술로서 무기를 사용하지 않고, 떨어져서 겨루며, 타격방식의 발기술 위주로 이루어진 기예'라고 경기화 된 태권도로 정의하고 있다.

태권도는 한국 고유의 무예로서 호신술과 건강이라는 의미로 나뉠 수 있다. 호신술로서의 태권도는 발로 차고 뛰며, 주먹과 손으로 지르고 치고, 찌르는 공격과 막고, 피하는 방어를 통하여 신체를 강건하게 할뿐만 아니라 심신수련을 통해 인격도야에 이르게 하며, 기술단련을 통해 타인의 공격으로부터 자신의 몸을 방어할 수 있게 하는 운동이다.

건강으로서의 태권도는 신체적·정신적 수련을 통하여 극기와 인내를 배우고 익힘으로써 살아가면서 발생되는 어떠한 어려움에도 굴하지 않는 심신의 강건함을 조화적으로 단련하는 체육의 수단이며 나아가서는 인간완성을 지향하는 교육적 정신을 지닌 무도이다. 그러므로 태권도로 수련을 통해 질서와 규칙을 지키고 예의와 복종, 극기, 관용 등의 태도를 배우며, 심신의 수련과 인내심, 겸양 등으로 인간 내부의 근원적인 파괴욕구를 순화시켜 나가는 것이다.

태권도 수련을 통해 외적으로 약자와 자신을 보호하고, 내적으로 강건한 체력의 향상으로 건강을 지켜 인간다운 삶을 영위하고 지키는 무도라고 정의할 수 있다.

태권도가 표방하는 수련의 목적은 수련자를 사람다운 사람, 즉 인간의 신체적 조건과 아울러 정신적 기틀을 보다 개선하겠다는 지향점을 갖는다는 것으로 설명된다.

태권도는 육체적, 정신적으로 수련하는 강인한 심신 수련교육 과정이다. 태권도 수련을 통하여 얻을 수 있는 것 중 그 첫째가 건강이다. 태권도의 품새 수련은 신체의 신진대사를 원활하게 해주고 근육과, 뼈를 단련시켜 주며, 겨루기 수련은 공격과 방어를 통하여 순발력과 민첩성, 지구력 등 건강 요소를 길러준다. 또한 태권도 수련에서 이루어지는 호흡법이나 격파 수련은 맑고 강한 정신을 길러 주며 신체적·정신적 운동으로서 어린이의 성장발육, 청장년과 노인의 체력증진, 여성의 건강 등에 그 첫째의 목적이 있다.

둘째, 수련목적으로는 타인의 위협에서 자신을 보호할 수 있는 호신을 그 두 번째 목표로 둔다. 원시시대에는 동물이나 다른 부족으로부터 자신을 보호하는 것이 최우선이지만 현대 사회에서는 매우 발달 된 법으로 인하여 타인에 대한 신체 위협은 많이 줄어들었으나 각종 비행 및 범죄에 따른 위협 때문에 호신을 두 번째 목적으로 두었다.

셋째, 현대의 수련목적으로 부각되는 것이 인성교육측면이다. 신체 활동을 통하여 참고 견딜 줄 아는 인내와 극기를 배우고, 수련을 통하여 자신감을 배운다. 자신감을 키워가며 겸손을 배우고 수련기간과 단이 높아지면서 다른 사람을 가르칠 수 있는 지도력과 통솔력, 리더쉽이 길러진다. 이렇게 태권도의 수련은 인성 교육 측면에 목적을 두기도 한다.

2) 태권도와 운동심리

태권도를 수련함에 있어서 수련자의 욕구를 어떻게 충족시키며 또 그러한 심리를 어떻게 활용하느냐 하는 문제는 수련할 때는 경기에 참여 할 때는 마찬가지로 인체의 생물학적인 욕구에 의한 것이라 볼 수 있다.

맘포드(L.Mumford)의 학설에 의하면 인간의 운동욕구를 둘로 구별하고 있다. 그 하나는 '생존의 욕구' 또 하나는 '완성의 욕구'이다. 생존의 욕구는 공기, 물, 음식, 주거, 운동과 같이 생명을 보존하는 일에 관계되는 것으로 볼 수 있는 것, 또 성욕, 애정 등 생명의 존속에 관계되는 것을 포함한다고 볼 수 있다. 완성에 대한 욕

구는 의미, 가치, 목적을 달성하려 하는 데에 나타난다. 여기에서 물론 만족스런 물질적 생활 또는 높은 정신생활에 이르는 모든 조건들을 포함시키고 있다. 따라서 자기 자신을 한층 높이려고 하는 인격적 욕구, 나아가서 정신적 활동을 키우고 정신의 발달을 촉구하는 것으로의 탐구라는 것도 물론 여기에 포함된다. 그리하여 여러 가지의 욕구에서 사람이나 사회에 대한 사랑에 이르는 의미, 가치, 목적, 계획과 그 모든 것의 완성 성취라는 것이 있다.

2. 스트레스

1) 스트레스의 정의

일반 사전에 의하며, '스트레스(stress)'라는 단어는 중세 영어 stresse(고난, 고통)에서 파생 되었다. stresse는 고대 프랑스어 estresse(좁음)에서 유래했고, 이 단어는 라틴어 strigere(팽팽하게 당기다)의 과거분사 strictus(팽팽하다, 좁다)에서 나온 통속 라틴어 stricatia에서 유래했다. 그러나 생물학적으로 '스트레스'라는 개념을 맨 처음 정리한 Selye는 오스트리아와 헝가리가 합병된 나라에서 태어났으며 프라하에서 교육을 받은 후 캐나다 몬트리올로 이민을 간 사람으로 영어 단어에 대한 이해가 부족하여, '다리 난간에 걸리는 긴장'을 표현하는 물리학적 용어를 차용하여 '스트레인(strain)'이라고 해야 할 것은 '스트레스'라고 쓰기 시작하였으며 훗날 잘못된 명명으로 개념상 많은 혼동을 가져오는 것에 대해 크게 후회하였다고 한다.

스트레스를 인간에게 처음 적용한 사람은 Cannon으로 그는 감정의 변화는 일정한 법칙에 따라서 생체에 변화를 일으킨다는 사실을 최초로 증명하였다.

자율신경계와 감정의 관계는 싸움을 위한 교감 신경과 안정을 위한 부교감신경이 적절히 평형을 유지할 때 신체적, 심리적 항상성이 유지된다고 보았다. '스트레스'란 생각할 수 있는 거의 모든 종류의 노출, 도전 및 요구에 대한 인체 반응의 최소공통분모이다. 다시 말해서 모든 종류의 스트레스요인에 대한 인체 반응에서 일반적으로 보이는 흔한 모습이다. Selye는 일반적 적응 증후군으로 스트레스를 정의하면서 스트레스 요인으로부터 인체를 적응 또는 대응하기 위해 방어기제를

사용한다는 의미에서 ‘적응’을, 그리고 그로 인해 일어나는 ‘일반적인 반응’으로 설명하였다. 그는 스트레스의 단계를 경고 단계. 저항단계. 그리고 고갈 단계의 세가지 단계로 나누어 설명하고 각 단계에서의 우리 몸이 경험하게 되는 생리적 변화에 주목하여 설명하였다.

최근에 접어들어 스트레스의 상황적 측면에 대한 이해가 중시되면서 개인이 처한 특수한 상황적 맥락이나 퍼스낼리티 특성을 중시하며 스트레스를 이해하려고 하였다. 환경에 대한 반응으로서의 정의되는 스트레스는 각 개인이 소유하고 있는 자원손실에 대한 위협(실직의 위기, 질병징후 등), 자원의 손실(부도, 실직, 이혼, 질병진단 등), 그리고 자원의 손실로 인한 새로운 자원의 보충의 부족이나 결핍(자금 동원의 어려움, 재고용불능, 건강회복 불가능성 등)에 의해 스트레스가 발생된다고 본다. 자원이야말로 스트레스 이해의 중심 개념이 되며 이러한 자원이란 사물이나 조건, 능력 등을 얻을 수 있도록 해주는 도구나 수단으로서 통제력, 자기존중심, 사회 경제적 지위 등을 대표적인 자원의 예로 보았다. Hobfoll의 스트레스 개념의 재구성을 통해 스트레스 인자와 스트레스로 인해 발생되는 결과에 영향을 미치는 제3의 변수로서(사회적)자원의 개념을 도입하여 스트레스의 과정과 구조를 설명하였다는 점에서 높이 평가받을 수 있을 것이다.

스트레스 백과사전에는 ‘스트레스’를, “생리적 반응이나 행동적 반응을 일으키는 사실상의 위협 또는 본인이 위협으로 받아들이는 것”으로 소개하고 있다. 의학적으로 스트레스는 경험에 의해 부신피질홀몬 및 카테콜라민이 상승하는 상황이다. 스트레스는 또한 생리적 반응을 보이기도 하고 안 보이기도 하는 주관적 경험이며, ‘스트레스’라는 단어의 일상적인 대회 속에서도 폭넓게 사용되고 있다.

스트레스는 스트레스요인에 노출되었을 때 맞서 싸울 것인가 아니면 도망할 것인가의 육체적 활동을 준비시키고 감각을 통해 임박한 위협을 깨닫게 되고, 그에 대한 반응으로 대뇌 피질은 싸움을 할 것인지 도망갈 것인지 위협에 대처하는 육체활동을 준비하도록 시상하부에 신호를 보낸다. 시상하부는 분리되어 있으나 서로 밀접한 관련을 갖는 세 가지 시체 계통(신경계, 내분비계, 면역계)을 통해 신체의 모든 부분에 직접 및 간접적으로 신호를 전달하여 싸움이나 도망에 대한 준비태세를 강화하도록 한다. 그러면 심장은 혈액을 몸에 더 많이 제공하기 위해 빨리 뛰기 시작하고, 혈액 속의 산소 농도를 높이기 위해 폐는 더 빨리 호흡하기 시작

한다. 비상시에는 잠시 내버려둬도 되는 내장으로 갈 혈액을 동원하여 근육이 필요로 하는 연료를 제공하기 위해 근육으로 가는 혈관이 확장된다. 아드레날린과 노아드레날린 방출이 증가하면서 신체에 비축된 두 가지 주 연료인 포도당과 유리지방산이 혈류에 더 많이 동원된다. 이 모든 것이 근육 활동을, 싸움이든지 도망을 준비하도록 촉진한다. 이 모든 반응이 적자생존을 위한 자연의 종합계획의 요소로서 매우 신속하고 자동적으로 일어났다. 이런 능력이 부족한 자들은 생존 싸움에서 패배했으며 이러한 반응 능력이 충분한 자들은 살아남아 우리의 조상으로 남아 있는 것이라고 할 수 있다.

2) 스트레스 유형

(1) 바람직한 스트레스와 바람직하지 않은 스트레스

일반적으로 스트레스란 사람에게 불편함이나 해로움을 주는 바람직하지 않는 혹은 원치 않는 스트레스와 도움이나 행복감을 주는 바람직한 혹은 원하는 스트레스가 존재한다. 전자가 디스트레스라면 후자는 유스트레스라고 할 수 있다. 그러면 어떤 것이 좋은 스트레스이고 어떤 것이 나쁜 스트레스인가? 그 기준은 무엇인가? 이에 대해선 예측가능성과 통제가능성의 두 가지가 중요한 기준이 된다. 즉, 사람이 경험하게 되는 사건이나 생활의 변화가 예측할 수 있고 그것을 조절하고 통제할 수 있다면 긴장이나 디스트레스를 유발하지 않는 다는 것이다. 예를 들면, 좋은 스트레스는 사전에 이미 계획된 것(예측가능성)이거나 한 개인의 생활에 잘 통합 적응된(통제가능성) 사건이나 변화가 되기 때문에 질병을 유발시키지 않는다. 그러나 아무리 유쾌하고 흥미진진한 스트레스라고 하더라도 그것을 경험하는 당사자가 그 사건을 예측하지 못했거나 조절 할 수 없었다면 질병으로 발전하게 된다. 나쁜 스트레스가 스트레스 관련 질환을 유발시키게 되는 이유가 바로 그러한 사건들이 사전에 아무런 경고도 없이 개인들에게 다가오고 통제될 수 없기 때문이다. 따라서 스트레스란 스트레스 그 자체에 의해 결정되는 것이 아니라, 어떻게 받아들여지고, 조절되느냐에 의해 결정되는 것이다. 사람이 스트레스를 적절하게 조절하지 못하거나 부정적인 영향으로부터 벗어나지 못한다면 스트레스의 희생자가 될 수밖에 없다.

(2) 신체적 스트레스, 심리적 스트레스 및 사회적 스트레스

신체적 스트레스란 부적절하고 과도한 육체적 노력을 필요로 하고 어떤 형태의 스트레스로 인해 야기되는 생리학적 조건들과 밀접한 관련을 맺고 있다. 일시적 스트레스가 닥칠 경우 이로 인해 호르몬 분비, 심장박동 증가, 혈압 증가 등 생리적 현상들이 나타난다. 반면 지속적인 스트레스는 일시적 스트레스와 동일한 생리적 현상들이 나타나지만 보다 복합적인 양상을 보인다. 신체의 저항을 증가시키기 위해 지속적으로 많은 양의 호르몬이 분비된다. 그러나 스트레스가 과다한 경우 치명적인 결과를 초래하기도 한다.

신체적 스트레스와 심리적 스트레스의 근본적인 차이점은 신체적 스트레스는 실제적인 현실 상황인데 반하여 심리적 스트레스는 응급 상황을 상상하게 될 때 발생한다.

인간은 사회적 동물이면서 서로 함께 생활을 영위하며 함께 활동한다. 인간들은 사회의 이익창출을 위해 함께 일한다. 사람들은 국가위기의 상황에서는 자신들이 신뢰하고 있는 사회를 유지 보전하기 위해서 함께 투쟁하기도 한다. 이러한 맥락에서 인간들은 서로 상호작용을 하게 되고, 사회는 인간들에게 영향력 행사를 하게 되며, 사회는 인간들에게 영향력을 갖게 된다. 즉 삶의 과정에서 사회적 스트레스가 불가피하게 발생하게 된다. 예를 들면, 사회적 상호작용에 대해 부정적인 태도를 보이는 경우 경직감이나 적대감, 그리고 스트레스를 동반한 상황을 만들어내게 된다.

3) 스트레스와 개인의 성격

개인의 성격은 어떤 사건이나 상황에서 어떠한 방식으로 반응하느냐에 가장 중요한 영향을 끼친다. 즉, 개성이라고 할 수 있는 개인의 가치관, 태도, 행동양식들이 궁극적으로는 스트레스를 더 받게도 하고 덜 받게도 한다. 성격을 구성하는 근본 요소는 가치관이다. 이것은 다른 사람들과 비교해 자신을 어떻게 평가하고 세상을 어떻게 보는지를 나타낸다. 또 아주 어릴 때부터 형성된 것이기 때문에 성격요소 중 가장 고정적인 것이며 가장 고치기 어려운 면이다. 행위는 이러한 가치관의 직접적 표현이며 또한 자신의 내면을 반영한다. 그러므로 개인적 스트레스의 상당 부분은 자신이 품고 있는 생각이나 지각작용 때문에 생겨난다. 자신을 낮게 평가하는 것도 커다란 스트레스를 불러드리는 요인이다. 또한 적응할 수 없거나 감당하기 어려운 요구를 기꺼이 받아들인다든지, 우유부단한 행동을 한다든지, 또는 자신의 감정을 잘 표현하지 못할 때는 분노, 공포심, 적대감, 근심 같은 부정적 감정들이 생기고 이런 감정을 표출하지 못하고 속으로 끙끙 앓으면 스트레스를 받는다. 그러나 이러한 시각을 바꿀 수 있다. 그것은 자신을 의기소침하게 만드는 행동양식과 성격을 스스로 얼마나 잘 인식하느냐에 달려 있다.

4) 스트레스와 생활양식

실질적으로 삶에서 마주치는 모든 것은 스트레스를 가져다 줄 가능성이 있다. 어떤 상황이 자신에게 어떤 영향을 미치는가는 자신이 그것을 받아들이고 조정해 나가는 능력에 달려 있다. 피할 수 없는 인생의 중대한 위기들이 언젠가는 닥쳐온다. 이혼, 사별, 별거, 시험, 재정적 어려움, 가족 간의 불화 등이 그것이다. 그러나 이러한 사건 외에도 자신의 독특한 생활양식으로 인해 초래되는 스트레스의 잠재요인들도 있다. 이러한 것들에 인생의 중요한 계기들에 비하면 훨씬 사소해보일지 모르지만 반복, 확산되면서 크게 영향을 끼칠 수 있다. 그러한 자신이 복잡한 대도시에서 과중하고 경쟁적인 직업에 살아가는 사람보다 스트레스를 받을 가능성이 더 많다. 이러한 것들이 어떤 영향을 끼칠 것인가는 자신의 생활양식에 얼마나 만족하고 있느냐에 달려 있다. 스트레스는 살면서 어떤 일이 자신의 뜻대로 안 될 때, 혹은 자신이 바라는 대로 생활양식을 결정하거나 수정할 수 없을 때 일어나기 쉽다.

5) 스트레스 주요 요인들

삶에 있어 특별한 문제로 인해 스트레스를 심하게 받는 경우가 있다. 생활방식의 변화, 임무(특히 직장에서)와 관련된 도전들, 근심이나 두려움 같은 감정들, 지루함, 사별이나 별거로 인해 생기는 슬픔 등이 그것이다. 이러한 경우에 주의를 기울여보는 것은 가치 있는 일이다. 그렇게 하여 나중에 이와 비슷한 감정이나 문제들이 발생할 때를 대비해 자신을 준비시킬 수 있다.

(1) 스트레스와 요인들

① 변화 : 미지의 것에 대한 두려움뿐만 아니라 융통성 없는 태도, 고정관념이나 습관은 변화에 직면했을 때 과도한 스트레스를 유발한다.

② 임무 : 자신의 역량을 시험하는 도전과 관련된 스트레스를 받을 경우에는 그 덕을 본다. 안정되어 있던 평상시와는 다른 요구들에 의해 생성된 에너지와 긴장을 전부 써버린다면 건전할 것이다.

③ 근심과 두려움 : 미리 부정적인 감정을 품는 것은 실제로 어떤 사건이 일어났을 때 자극을 확대, 연장시킬지도 모른다. 그것들은 또한 이러나지도 않을 상황에 맞서도록 긴장시킨다. 심리적 스트레스는 축적되어 건강에 영향을 끼친다.

④ 지루함 : 활력이 일에 대한 흥미가 부족하여 실질적이나 퇴직을 할 경우 우울증, 무기력증 스트레스 등을 유발한다. 자신에 대한 회의는 자기비하와 소외감을 일으킨다.

⑤ 슬픔 : 사별, 이혼, 별거를 통해 반려자와 헤어지는 것은 깊고 지송적인 심리적 영향을 끼친다. 슬픔과 미움을 속으로 감추거나 인식하지 못한 채 내버려둔다면 정신과 육체의 붕괴를 가져온다. 성격과 대처능력에 따라 얼마나 잘 극복할 수 있을지를 결정한다.

(2) 내부적 요인

① 정신적 자극 : 스트레스를 노할 때 주로 언급되는 것이고, 또 많은 부분을 차지하고 있는 것이다.

대인관계에서 생기는 정서적 자극(노여움, 초조, 불안, 공포, 증오, 긴장 등)과 정신적인 상처가 스트레스를 유발한다. 출산시의 충격 및 외과적 충격 등도 거론되는데, 이들은 보편적으로 겪을 수 있는 상황이지만 일시에 과도한 자극이 스트레스 요인으로 작용하는 것이다.

② 신체 피로적 자극 : 현대생활에서 우리가 거의 매일 느끼는 피로는 신체적인 것과 정신적인 것으로 엄밀히 구분하기는 쉽지가 않다. 신체적으로 피로한 생활을 한다는 것은 그만큼 정신적으로도 긴장되고 피로한 생활을 하고 있다는 것이다. 그리고 적어도 신체적으로 피로한 생활은 신체적이나 정신적으로 휴식을 취할 수 있는 기회를 그만큼 빼앗는 것이다.

그러므로 잦은 출장이나, 야근, 심야의 공부, 불규칙한 식사 등 생체의 리듬이 흐트러져서 생기는 상해는 스트레스를 잘 유발한다.

③ 성격요인 : 우리 주변의 모든 사항이 스트레스 원으로 작용할 수 있다고 하였다. 다시 말하면, 우리는 스트레스원에 둘러싸여 생활하고 있다고 하여도 과언은 아니다. 그러나 자극을 받는다고 해서 모든 사람들이 똑같이 문제를 일으키는 것은 아니다. 어떤 사람은 사소한 자극에도 쉽게 반응을 보여 스트레스 상태에 이르고, 어떤 사람은 웬만한 자극에는 반응을 보이지 않는다. 이러한 차이는 사람마다 자극을 받아들이고 해석하고 처리하는 방식에 차이가 있기 때문이다. 이러한 차이는 사람마다의 성격에 따른 것이라고 할 수 있다.

(3) 환경과 화학적 요인들

비좁거나 부적합한 주거 공간, 폭력, 소음, 공해 등이 환경적 스트레스요인 중에서 가장 두드러진 것들이다. 큰 도시에서 살수록 불쾌감과 압박은 심하며 그 영향도 크다. 이런 스트레스 요인들은 살고 있는 지역, 이용하는 교통수단, 환경을 벗어날 수 있는 가능성 등에 따라 달라진다. 환경이 주는 압력에-당신이 그것에 의

지해 살아가든 아니면 굴복하든 대처하는 결정적인 요인은 성격에 좌우된다. 경쟁적이고 야심에 가득찬 사람들은 대도시가 갖고 있는 특성을 추구하면서 그 덕을 보는 경향이 있다. 조용한 성격의 소유자들은 사람들이 좋아하는 조용하고 한가한 교외의 생활이 오히려 따분하고 안달 나는 일일지도 모른다. 만약 최상의 환경에서 살아간다면 아마도 환경적 스트레스를 최소화시킬 것이다.

6) 스트레스의 극복

대부분의 사람들은 스트레스는 좋지 않는 것이고, 또 그로 인해 고통을 받고 있다고 생각한다. 스트레스의 부정적인 측면만을 생각하기 때문이다. 우리가 늘 사용하는 스트레스란 불쾌스트레스로 장기간의 스트레스, 일시의 엄청난 스트레스로 신체가 수용하기에는 벅찬 스트레스 또는 질병을 일으키게 하는 유해한 스트레스를 말하는 것이다. 이러한 경우에는 한 번의 스트레스로도 문제는 커질 수 있고, 또 제때 해소되지 않고 장기간 누적된다면 신체적 · 정신적 장애를 일으키는 원인이 된다. 요즘은 성인병의 약 70%가 스트레스에 의한 것으로 보고되고 있다.

그러나 인간은 어느 정도의 스트레스에 의하여 사회에 대한 적응력이 생기고, 대인관계도 원만해질 수 있는 것이다. 그리고 스트레스를 적절히 다루는 능력과 기술을 배양해 갈 수 있는 것이고, 스트레스를 해소 하는 방법이나 예방법을 습득할 수 있는 것이다. 일상생활에서 자극이 거의 없다면 인생이 너무 지루하고 권태로울 것이다. 적당한 스트레스는 새로운 자극을 주어 생활에 동기와 활력을 불어놓고, 적절하게 극복하면 자신감과 창의력을 높일 수도 있다. 그러므로 스트레스는 긍정적인 측면도 있다는 것을 잊어서는 안 된다.

긍정적인 스트레스를 쾌 스트레스라고도 하는데, 이는 신체가 수용하고 해결할 수 있는 정도의 스트레스로 건강과 인생에 유익한 스트레스이다. 그러나 즐거운 사건이라도 그것이 극단적으로 강하면 큰 스트레스가 될 수 있는 것도 알아 두어야 한다.

적당한 스트레스를 통해서 해결 방법을 습득한 사람은 스트레스를 적절히 다루는 능력과 가술을 가지고 있는 스트레스를 오히려 자신의 성장과 발전의 계기로 이용하는 경우도 많다.

3. 행동문제

1) 행동문제의 개념과 유형

행동문제에 대한 정의는 다양하다. 특히 행동문제는 그 사회에서 바람직하다고 여겨지는 감정과 수용 가능한 행위를 정의하는 전반적인 사회적 가치와 밀접하게 연결되어(Thompson, 1962) 정의를 내리기는 쉽지 않다. 그럼에도 불구하고 일반적으로 아동의 행동문제는 환경과의 상호작용 과정에서 발생하는 행동적, 정서적 부적응의 결과라 할 수 있다(김선희 · 김영연, 1999). 정문자(1998)는 행동문제를 아동의 연령에 기초한 규범적 행동으로 보기에 부적절한 행동이나 정상적인 적응 능력을 갖추지 못함으로써 나타나게 되는 행동으로 일반 부모나 교사의 일상적 지도 범위를 벗어나 문제를 일으키는 행동이라고 정의하였다. 한미현(1995)은 아동의 행동문제란 일상생활에서 아동들이 보이는 행동이 발생빈도나 표출정도에 있어서 사회적 기대나 규범에는 벗어나는 행동을 의미하는 것으로서, 이는 아동이 가정이나 학교, 지역사회에서 생활해 가는 가운데 여러 가지 환경요인들로 인해 유발된 행동적, 심미적 부적응의 결과라고 보았다.

2) 아동의 행동문제

행동문제는 그 사회에서 바람직하다고 여겨지는 감정과 수용 가능한 행위를 정의하는 전반적인 사회적 가치와 밀접하게 연결되어(Thompson,1962) 정의를 내리기는 쉽지 않다. 그럼에도 불구하고 일반적으로 아동의 행동문제는 환경과의 상호작용 과정에 발생하는 행동적, 정서적 부적응의 결과라고 할 수 있다(김선희 · 김경연, 1999). 본 연구에서는 아동의 행동문제를 일상생활에서 아동이 보이는 심리 · 사회적 부적응 행동으로서 사회적 기대나 규범에서 벗어난 행동으로 정의하고자 한다. 구체적으로 Achenbach(1991)에 의해 분류된 외면화 행동문제와 내면화 행동문제로 나누어 살펴보고자 한다. 내면화 행동문제는 소극적이고 사회적으로 내재화되어 과잉통제된 행동을 의미하는 것으로서 우울, 불안, 위축을 비롯하여 신체증상, 주의집중문제 등의 증상을 포함하고 외현화 행동문제는 감정이나 행동의 적

절한 억제가 결여되어 과소 통제된 행동을 의미하는 것으로서 비행과 공격성 등의 증상을 포함한다.

아동의 행동문제는 가정, 학교, 이웃 등으로 구성된 독특한 환경간의 상호작용에 장애가 생겨 발생하는 것으로써, 여러 가지 심리 · 사회적 원인에서 야기되는 복합적인 문제이다. 행동문제는 아동에 따라 발달과정상에서 일시적으로 나타나는 행동에서부터 정상발달을 저해하는 심각한 수준에 이르기까지 문제의 종류, 정도, 원인이 다양하기 때문에 행동문제에 대해 일관된 정의를 내리기 어렵다.

선행 연구를 살펴보면 아동의 행동문제를 성인에 의해 그 행동의 발생빈도나 정도가 너무 높거나 낮다고 판단되며 사회규범으로부터 이탈된 아동의 행동이라고 정의 하였다. 반면에 행동문제를 학문적, 사회적, 직업적, 개인적 기술 등을 포함하는 교육적 상황에서 아동의 나이, 아동에게 적절한 문화, 인종적 규준에 부적합한 행동적, 정서적 반응을 수반하는 장애로 정의하였다.

마찬가지로 한미현, 유안진(1995)은 행동문제를 아동이 보이는 사회적 기대나 규범에서 벗어난 행동으로써 아동이 가정이나 학교, 지역사회에서 생활해가는 가운데 여러 가지 요인들로 인해 생겨난 행동적, 심리적 부적응의 결과라고 정의하였다. 또한 아동의 행동문제를 아동이 가정, 학교 그리고 지역사회에서 생활하고 성장해 나가면서 각종 환경에 대한 반응으로 나타내는 정서적 · 행동적 부적응이나 장애 모두를 포함하는 것으로 정의하였다.

이상으로 살펴본 정의들을 종합해보면, 아동의 행동문제는 일상생활에서 아동이 보이는 심리 · 사회적 부적응 행동으로써 사회적 기대나 사회규범에서 벗어난 행동으로 볼 수 있다.

3) 아동의 스트레스 대처 행동과 행동문제

스트레스에 따른 사회·정서적 적응을 예측하는데 대처행동이 중요한 중재변인(Folkman & Lazarus, 1980)이라는 주장은 여러 연구를 통해 경험적으로 지지되고 있다(Beaver, 1997).

이에 따라 스트레스 대처행동과 행동문제의 관련성을 살펴본 연구들이 진행되었는데, 선행 연구에 의하면 자신의 상황을 다른 사람과 비교했을 때 긍정적으로 생각하며, 금전적 성공에 중요한 가치를 두지 않는 방법으로 대처하는 사람은 스트레스가 경제적 긴장, 자존심의 상실, 우울 등에 미치는 부적 영향을 좀 더 감소시킬 수 있다고 보고했다. 선행의 연구에서도 부적 사건을 경험할 때 유머감각을 지니고 대처할 수 있는 사람은 정신건강에 큰 영향을 받지 않은 것으로 나타났다.

또한 선행연구에 의하면 문제 상황이 통제 가능할 경우에는 문제 중심 대처가 더 효과적이라고 주장했다. 이와 마찬가지로 Moos와 Billins(1984)의 연구에 따르면, 인지적이며 실제적인 대처를 사용하는 개인은 스트레스 상황에서 정서적인 대처행동을 사용하는 개인에 비해 적응을 더 잘 하는 것으로 나타났다.

청소년을 대상으로 한 선행연구에 의하면 스트레스를 해결하기 위해 정보 모색 대처행동이나 문제해결 대처행동을 자주 사용하는 청소년들은 약물이나 흡연과 같은 행동문제를 할 가능성이 적었다. 반면에 정서폭발 대처행동을 자주 사용하는 청소년들은 행동문제를 많이 보였다. 또한 Windle과 Windle(1999)의 연구에서도 아동이 문제 해결 중심 대처행동을 많이 사용할수록 적응을 잘 하는 것으로 나타났다.

국내에서도 스트레스는 대처행동과 행동문제간의 관계에 대한 연구들이 진행되었다. 이미리(1995)의 연구에 의하면 청소년들이 문제중심 대처행동을 많이 사용 할수록 우울증 정도가 낮은 것으로 나타났으며, 연구에서도 문제 중심 대처행동을 사용할 경우 적응을 잘 하는 반면 정서중심 대처행동을 사용할수록 우울, 불안, 신체화 증상 등의 문제를 보이는 것으로 나타났다.

그러나 이들 선행연구를 포함하여 국내에서 스트레스 대처행동과 행동문제간의 선행연구를 살펴본 결과 대부분 성인이나 청소년을 대상으로 하였기 때문에 아동의 스트레스 대처행동과 행동문제에 대한 관계를 살펴보기에는 미흡하다.

아동의 스트레스 대처행동과 행동문제간의 관계를 살펴본 이현정(1997)의 연구에 의하면 아동이 스트레스에 대해 방어적으로 대처하는 정도가 높을수록 적응이 낮고 행동문제를 많이 보였으며, 적극적으로 대처할수록 적응을 잘하고 행동문제를 적게 보였다. 또한 박경순(1999)의 연구에서도 스트레스 상황에서 적극적으로 대처하는 아동에 비해 수동적으로 대처하는 아동일수록 우울 수준이 높은 것으로 나타났다.

이상의 선행연구들을 살펴보면 외국에 비해 국내에서 아동의 스트레스 대처행동과 행동문제를 살펴본 연구가 소수에 불과한 실정임을 알 수 있다. 뿐만 아니라 연구의 대부분이 성인 대처행동의 이차원적 분류를 아동에게 적용하여 스트레스 대처행동과 행동문제와의 관계를 살펴보았기 때문에 아동이 보이는 실제 다양한 스트레스 대처행동에 따라 행동문제 양상이 어떻게 달라지는 지 이해하는데 한계가 있다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2008년 G광역시에 거주하는 10세에서 13세 사이의 초등학생을 대상으로 700명을 선정하였다. 연구대상의 표집은 G광역시의 초등학교 6곳, 태권도장 6곳에서 진행하였으며, 설문내용을 담임교사나 지도사범에게 설명한 후 해당학생의 동의로 설문이 이루어졌다. 응답자는 태권도에 참가하고 있는 수련자, 태권도가 아닌 타 운동에 참가하고 있는 수련자, 전혀 운동에 참가하지 않은 비수련자로 분류하였다. 회수된 설문지 700부중에서 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된60부는 제외하고 640부만 자료로 사용하였다.

다음의 <표 1>과 같이 조사대상자의 일반적 특성은 다음과 같다. 연령에 대해서는 12세가 44.2%, 13세가 23.8%등으로 나타났으며, 성별에서는 남자가 60.3%로 여자보다 높게 나타났다. 수련유무에 대해서는 '태권도'가 46.3%, '안 다닌다' 37.0%, '다른 운동'이 16.7%로 나타났고, 형제수는 2명이 58.8%, 3명이 22.5%등으로 나타났으며, 형제순위는 첫째가 40.5%, 둘째가 38.9%등으로 나타났다. 보호자는 부모가 87.2%로 대다수를 차지하고 있다.

표 *1.* 연구대상자의 일반적인 특성

일반적인 특성		*N*	*%*
연령	10세	107	16.7
	11세	98	15.3
	12세	283	44.2
	13세	152	23.8
성별	남자	386	60.3
	여자	254	39.7
수련유무	태권도	296	46.3
	안다님	237	37.0
	다른운동	107	16.7
형제 수	1명	57	8.9
	2명	376	58.8
	3명	144	22.5
	4명 이상	63	9.8
형제 순위	첫째	259	40.5
	둘째	249	38.9
	셋째	64	10.0
	넷째	14	2.2
	외동	42	6.6
	기타	12	1.9
보호자	부모	558	87.2
	어머니	41	6.4
	아버지	7	1.1
	조부모	5	0.8
	조모	1	0.2
	조부	1	0.2
	기타	27	4.2
전 체		640	100.0

2. 조사도구

본 연구에서는 태권도수련 참가여부에 따른 스트레스가 행동문제에 미치는 영향을 규명하기 위해서 두가지 척도를 사용하였다. 아동의 스트레스를 측정하기 위한 도구는 한미현(1995)이 개발한 설문지를 수정·보완하여 사용하였고, 아동행동문제를 측정하기 위한 도구는 Achen bach(1991), 한미현, 유안진(1995)이 개발한 설문지를 본연구에 맞도록 수정·보완하여 사용하였다. 설문지는 선행연구에서 신뢰도, 타당도가 검증된 설문지를 근거로 예비조사를 실시하여 적용가능성을 검토한 후 사용하였다.

1) 예비조사

설문내용의 적합성과 설문문항이 조사대상자들의 특성을 적용 가능한 내용인지를 파악하기 위하여 태권도 수련자, 비 수련자 60명을 사전조사하여 신뢰도를 검증하였다.

2) 설문지의 구성

설문지의 구성내용은 일반적 특성에 관한 3개 문항, 스트레스에 관한 29문항, 행동문제에 관한 32문항으로 총 64문항으로 구성하였으며, 구성지표는 <표 2>와 같다.

<표 2>. 설문지의 구성지표와 구성내용

구성지표	구성내용	상세내용	문항수	전체
배경변인	인구통계학적특성	성별	1	3
		연령	1	
		운동참여유형	1	
독립변인	스트레스	부모영역	8	29
		가정환경영역	7	
		친구영역	7	
		학업영역	4	
		교사/학교영역	3	
종속변인	행동문제	과잉행동	8	32
		불안행동	8	
		위축행동	8	
		공격행동	8	

3) 설문지 신뢰도

(1) 아동의 스트레스 측정도구 신뢰도

아동의 스트레스를 측정하기 위한 도구는 한미현(1995)이 개발하여 사용한 것으로 문항은 부모영역, 가정환경영역, 친구영역, 학업영역, 교사학교영역, 주변환경 영역의 하위영역을 포함한다. 연구의 목적과 관계되는 부모영역, 가정환경영역, 친구영역, 학업영역, 교사/학교영역에 해당하는 29문항을 사용하였으며 전체 내적 합치도 신뢰도 계수인 Cronbach's α는 .91이었으며, 측정도구의 하위 변인별 Cronbach ′s α는 부모영역 .80, 가정환경영역 .81, 친구영역 .85, 학업영역 .79, 교사/학교영역 .72으로 나타났다.

<표 *3*>. 아동 스트레스 평가 척도의 하위영역 문항구성과 신뢰도

측정 도구	문항수	하위영역	문항구성	Cronbach's α	전체
아동의 스트레스	29	부모영역	8	.80	.91
		가정환경영역	7	.81	
		친구영역	7	.85	
		학업영역	4	.79	
		교사/학교영역	3	.72	

(2) **아동의 행동문제 측정도구 신뢰도**

아동의 행동문제를 측정하기 위해 Achenbach(1991)가 개발하고 수정·보완한 아동행동평가척도(CBCL)를 한미현, 유안진(1995)이 한국 실정에 맞게 타당한 작업을 거쳐 수정·보완한 것을 본 연구에 사용할 예정이다. 하위 영역별 문항의 내용은 과잉행동, 불안행동, 위축행동, 공격행동, 미성숙행동의 5개 영역으로 구성되어 있다. 전체 내적 합치도 신뢰도 계수인 Cronbach's α는 .82이었으며, 측정도구의 하위 변인별 Cronbach's α는 과잉행동이 .62, 불안행동이 .69, 위축행동이 .65, 공격행동이 .71으로 나타났다.

<표 4>. 아동 행동 평가 척도의 하위영역 문항구성과 신뢰도

측정 도구	문항수	하위영역	문항구성	Cronbach's α	전체
아동행동 평가척도	32	과잉행동	8	.62	.82
		불안행동	8	.69	
		위축행동	8	.65	
		공격행동	8	.71	

3. 조사방법 및 절차

본 연구의 조사는 초등학생을 대상으로 태권도 수련자의 경우 태권도장의 지도 사범께 비 수련자와 태권도가 아닌 타종목의 수련자는 담임선생님께 연구의 취지를 설명하고 설문지를 배포하여 해당학생들의 동의를 구하고 설문지를 작성하도록 한 후 회수할 것이며, 배포된 700부의 설문지중 불성실하게 작성한 된 설문지는 제외하였다.

4. 자료처리방법

본 연구의 수집된 자료의 통계처리를 위하여 SPSS Win 12.0을 사용하였다.

첫째, 연구대상의 특성을 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 산출하였다.

둘째, Amos를 사용하여 확인요인 분석을 실시하였다.

셋째, 초등학생의 태권도 수련 여부에 따른 스트레스와 행동문제의 차이를 검증하기 위해 t-test, one-way ANOVA, two-way ANOVA,검증을 실시하였다.

넷째, 사후검증으로는 Scheffe의 방법을 이용하였다.

Ⅳ. 연구결과 및 논의

1. 연구결과

1) 인구사회학적특성에 따른 아동의 스트레스 차이

(1) 연령에 따른 아동의 스트레스 차이

<표 5>와 같이 연령에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인들과의 차이를 비교해 본 결과, 부모영역, 학업영역이 연령에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 부모영역에 대해서 살펴보면 13세의 평균이 타 연령보다 상대적으로 높게 나타났으며, 학업영역도 마찬가지로 13세의 평균이 타 연령보다 상대적으로 높게 나타났다. Scheffe의 사후 검정결과, 부모영역, 학업엉역 모두 10세, 11세와 11세, 12세 그리고 12세, 13세간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 *5.* 연령에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인의 차이

하위요인	구분	*M*	*SD*	*F*	*p*
부모영역	10세[a]	1.71	0.584	11.869***	0.000
	11세[ab]	1.88	0.618		
	12세[bc]	2.06	0.670		
	13세[c]	2.14	0.634		
가정환경영역	10세	1.44	0.478	0.777	0.507
	11세	1.43	0.582		
	12세	1.50	0.640		
	13세	1.43	0.536		
친구영역	10세	1.63	0.588	1.930	0.124
	11세	1.64	0.701		
	12세	1.64	0.712		
	13세	1.49	0.605		
학업영역	10세[a]	1.73	0.678	17.237***	0.000
	11세[ab]	1.95	0.794		
	12세[bc]	2.19	0.898		
	13세[c]	2.45	0.868		
교사/학교영역	10세	1.54	0.716	0.251	0.860
	11세	1.60	0.747		
	12세	1.61	0.771		
	13세	1.57	0.721		

*** p<0.001, a, b, c : Scheffe의 동일집단군

(2) 성별에 따른 아동의 스트레스 차이

<표 6>과 같이 성별에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인들과의 차이를 비교해 본 결과, 부모영역과 학업영역에서 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 부모영역을 살펴보면 여자의 평균이 남자보다 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있으며, 학업영역도 마찬가지로 여자의 평균이 남자보다 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있다.

표 *6.* 성별에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인의 차이

하위요인	구분	*M*	*SD*	*t*	*p*
부모영역	남자	1.95	0.648	-2.014*	0.044
	여자	2.06	0.664		
가정환경영역	남자	1.46	0.579	-0.176	0.860
	여자	1.47	0.589		
친구영역	남자	1.58	0.653	-1.042	0.298
	여자	1.64	0.689		
학업영역	남자	2.07	0.834	-2.509*	0.012
	여자	2.25	0.922		
교사/학교영역	남자	1.57	0.734	-0.524	0.600
	여자	1.61	0.764		

* $p<0.05$

(3) 수련유무에 따른 아동의 스트레스 차이

<표 7>과 같이 수련유무에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인들과의 차이를 비교해 본 결과, 부모영역, 가정환경영역, 친구영역, 학업영역, 교사/학교영역 모두 수련유무에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 부모영역에 대해서 살펴보면 '태권도'의 평균이 타 수련유무보다 상대적으로 낮게 나타났으며, 가정환경영역, 학업영역, 교사/학교영역도 마찬가지로 '태권도'의 평균이 타 수련유무보다 상대적으로 낮게 나타남을 알 수 있다. 친구영역에서는 '태권도'와 '다른 운

동’의 평균이 비슷하게 나타나고 있으며 ‘안다님’의 평균이 가장 높게 나타나는 것을 알 수 있다. Scheffe의 사후 검정결과, 부모영역, 학업영역은 태권도와 안다님 그리고 다른 운동간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며, 가정환경영역에서는 태권도, 다른 운동과 안다님, 다른 운동간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 친구영역에서는 태권도, 다른 운동과 안다님간에 통계적으로 유의한 차이가 있으며, 교사/학교영역에서는 태권도, 안다님과 안다님, 다른 운동간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 7. 수련유무에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인의 차이

하위요인	구분	*M*	*SD*	*F*	*p*
부모영역	태권도[a]	1.82	0.571	23.189***	0.000
	안다님[b]	2.20	0.669		
	다른운동[c]	2.01	0.717		
가정환경영역	태권도[a]	1.36	0.448	9.491***	0.000
	안다님[b]	1.58	0.660		
	다른운동[ab]	1.49	0.677		
친구영역	태권도[a]	1.53	0.577	6.305**	0.002
	안다님[b]	1.73	0.743		
	다른운동[a]	1.55	0.693		
학업영역	태권도[a]	1.85	0.747	36.324***	0.000
	안다님[b]	2.46	0.940		
	다른운동[c]	2.21	0.783		
교사/학교영역	태권도[a]	1.48	0.676	5.970**	0.003
	안다님[ab]	1.66	0.783		
	다른운동[b]	1.72	0.808		

** p<0.01, *** p<0.001, a, b, c : Scheffe의 동일집단군

(4) 형제수에 따른 아동의 스트레스 차이

<표 8>과 같이 형제수에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인들과의 차이를 비교해 본 결과, 부모영역에서 형제수에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 부모영역에 대해서 살펴보면 형제수가 '1명'의 평균이 타 형제수보다 상대적으로 낮게 나타났다. Scheffe의 사후 검정결과, 부모영역은 1명, 2명, 4명 이상과 2명, 3명, 4명 이상간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 *8.* 형제수에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인의 차이

하위요인	구분	*M*	*SD*	*F*	*p*
부모영역	1명[a]	1.75	0.580	3.364*	0.018
	2명[ab]	2.01	0.674		
	3명[b]	2.07	0.648		
	4명 이상[ab]	1.97	0.593		
가정환경영역	1명	1.43	0.586	0.717	0.542
	2명	1.44	0.572		
	3명	1.51	0.605		
	4명 이상	1.52	0.590		
친구영역	1명	1.59	0.683	0.904	0.439
	2명	1.59	0.666		
	3명	1.60	0.636		
	4명 이상	1.74	0.736		
학업영역	1명	1.97	0.804	1.539	0.203
	2명	2.16	0.884		
	3명	2.22	0.890		
	4명 이상	2.01	0.820		
교사/학교영역	1명	1.44	0.602	1.052	0.369
	2명	1.62	0.779		
	3명	1.56	0.709		
	4명 이상	1.57	0.735		

* p<0.05, a, b : Scheffe의 동일집단군

2) 인구사회학적 특성에 따른 아동행동의 차이

(1) 연령에 따른 아동행동의 차이

<표 9>와 같이 연령에 따른 아동 행동 평가척도의 하위요인들과의 차이를 비교해 본 결과, 과잉행동, 불안행동, 공격행동이 연령에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 과잉행동에 대해서 살펴보면 12세의 평균이 타 연령보다 상대적으로 높게 나타났으며, 불안행동도 마찬가지로 12세의 평균이 타 연령보다 상대적으로 높게 나타났다. 공격행동에서는 12세와 13세의 평균이 타 연령보다 높게 나타남을 알 수 있다. Scheffe의 사후 검정결과, 과잉행동과 공격행동은 10세, 11세, 13세와 11세, 12세, 13세간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 *9.* 연령에 따른 아동행동 평가척도의 하위요인의 차이

하위요인	구분	*M*	*SD*	*F*	*p*
과잉행동	10세[a]	1.63	0.249	5.388**	0.001
	11세[ab]	1.66	0.355		
	12세[b]	1.76	0.364		
	13세[ab]	1.73	0.341		
불안행동	10세	1.58	0.311	3.304*	0.020
	11세	1.56	0.364		
	12세	1.68	0.410		
	13세	1.63	0.368		
위축행동	10세	1.41	0.333	1.339	0.261
	11세	1.37	0.311		
	12세	1.44	0.342		
	13세	1.44	0.309		
공격행동	10세[a]	1.32	0.244	4.681**	0.003
	11세[ab]	1.37	0.339		
	12세[b]	1.45	0.356		
	13세[ab]	1.43	0.351		

* p<0.05, ** p<0.01, a, b : Scheffe의 동일집단군

(2) 성별에 따른 아동행동의 차이

<표 10>과 같이 성별에 따른 아동 행동 평가척도의 하위요인들과의 차이를 비교해 본 결과, 과잉행동, 공격행동이 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 과잉행동을 살펴보면 여자의 평균이 남자보다 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있으며, 공격행동에서는 남자의 평균이 여자보다 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있다.

표 *10.* 성별에 따른 아동 행동 평가척도의 하위요인의 차이

하위요인	구분	*M*	*SD*	*t*	*p*
과잉행동	남자	1.69	0.339	-2.417*	0.016
	여자	1.76	0.349		
불안행동	남자	1.65	0.390	1.534	0.125
	여자	1.60	0.363		
위축행동	남자	1.43	0.337	0.227	0.820
	여자	1.42	0.315		
공격행동	남자	1.44	0.362	2.445*	0.015
	여자	1.37	0.296		

* $p<0.05$

(3) 수련유무에 따른 아동행동의 차이

<표 11>과 같이 수련유무에 따른 아동 행동 평가척도의 하위요인들과의 차이를 비교해 본 결과, 과잉행동, 불안행동, 위축행동이 수련유무에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 과잉행동에 대해서 살펴보면 '태권도'의 평균이 타 수련유무보다 상대적으로 낮게 나타났으며, 불안행동, 위축행동도 마찬가지로 '태권도'의 평균이 타 수련유무보다 상대적으로 낮게 나타남을 알 수 있다. Scheffe의 사후 검정결과, 과잉행동과 불안행동은 태권도와 안다님, 다른 운동간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며, 위축행동은 태권도, 다른 운동과 안다님, 다른 운동간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 *11.* 수련유무에 따른 아동 행동 평가척도의 하위요인의 차이

하위요인	구분	*M*	*SD*	*F*	*p*
과잉행동	태권도[a]	1.65	0.316	9.624***	0.000
	안다님[b]	1.76	0.357		
	다른운동[b]	1.78	0.363		
불안행동	태권도[a]	1.56	0.339	13.261***	0.000
	안다님[b]	1.73	0.411		
	다른운동[a]	1.61	0.376		
위축행동	태권도[a]	1.36	0.291	13.602***	0.000
	안다님[b]	1.50	0.357		
	다른운동[ab]	1.43	0.322		
공격행동	태권도	1.38	0.318	2.614	0.074
	안다님	1.44	0.353		
	다른운동	1.43	0.355		

*** p<0.001, a, b : Scheffe의 동일집단군

(4) 형제수에 따른 아동행동의 차이

<표 12>와 같이 형제수에 따른 아동 행동 평가척도의 하위요인들과의 차이를 비교해 본 결과, 과잉행동, 불안행동, 위축행동, 공격행동 모두 형제수에 따라 통계적으로 유의한 차이가 없음을 알 수 있다.

표 *12.* 형제수에 따른 아동 행동 평가척도의 하위요인의 차이 비교

하위요인	구분	*M*	*SD*	*F*	*p*
과잉행동	1명	1.64	0.307	1.482	0.218
	2명	1.72	0.341		
	3명	1.75	0.352		
	4명 이상	1.71	0.369		
불안행동	1명	1.52	0.310	1.869	0.134
	2명	1.65	0.385		
	3명	1.64	0.370		
	4명 이상	1.63	0.424		
위축행동	1명	1.39	0.329	0.268	0.848
	2명	1.43	0.327		
	3명	1.43	0.339		
	4명 이상	1.43	0.316		
공격행동	1명	1.31	0.225	2.314	0.075
	2명	1.42	0.347		
	3명	1.44	0.348		
	4명 이상	1.39	0.340		

3) 성별과 수련유무에 따른 행동과 스트레스 차이 비교 분석

(1) 성별과 수련유무에 따른 아동 스트레스의 차이 분석

<표 13>과 같이 성별과 수련유무에 따른 아동 스트레스 평가 척도 하위요인들의 이변량 분산분석을 한 결과, 부모영역, 가정환경영역, 친구영역, 학업영역, 교사/학교 영역 모두 성별과 수련유무의 교호작용에 통계적으로 유의한 차이가 없음을 알 수 있다.

표 *13.* 성별과 수련유무에 따른 아동 스트레스평가 척도의 이변량분산분석 결과

구분	요인	제곱합	자유도	평균제곱합	*F*	*p*
부모영역	수정모형	18.726	5	3.745	9.264***	0.000
	성별	0.001	1	0.001	0.002	0.961
	수련유무	16.396	2	8.198	20.279***	0.000
	성별*수련유무	0.060	2	0.030	0.074	0.929
	오차	256.309	634	0.404		
	수정합	275.034	639			
가정환경영역	수정모형	7.048	5	1.410	4.260**	0.001
	성별	0.336	1	0.336	1.017	0.314
	수련유무	6.929	2	3.465	10.472***	0.000
	성별*수련유무	0.301	2	0.151	0.455	0.635
	오차	209.758	634	0.331		
	수정합	216.806	639			
친구영역	수정모형	6.235	5	1.247	2.837*	0.015
	성별	0.061	1	0.061	0.138	0.710
	수련유무	5.172	2	2.586	5.883**	0.003
	성별*수련유무	0.703	2	0.352	0.800	0.450
	오차	278.671	634	0.440		
	수정합	284.907	639			
학업영역	수정모형	51.414	5	10.283	14.937***	0.000
	성별	0.001	1	0.001	0.001	0.969
	수련유무	45.147	2	22.573	32.789***	0.000
	성별*수련유무	1.466	2	0.733	1.065	0.345
	오차	436.466	634	0.688		
	수정합	487.880	639			
교사/학교영역	수정모형	8.525	5	1.705	3.119**	0.009
	성별	0.384	1	0.384	0.703	0.402
	수련유무	4.744	2	2.372	4.340*	0.013
	성별*수련유무	1.966	2	0.983	1.799	0.166
	오차	346.527	634	0.547		
	수정합	355.051	639			

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

(3) 성별과 수련유무에 따른 행동의 차이 비교

<표 14>와 같이 남여별 수련유무에 따른 아동 행동 평가척도의 하위요인들과의 차이를 비교해 본 결과, 남자에서는 과잉행동, 불안행동, 위축행동, 공격행동이 수련유무에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 여자에서는 불안행동, 위축행동이 수련유무에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 우선 남자를 살펴보면, 과잉행동, 불안행동, 위축행동, 공격행동 모두 '태권도'의 평균이 타 수련유무에 비해 낮게 나타났으며, 여자는 불안행동, 위축행동 모두 '안다님'의 평균이 타 수련유무에 비해 높게 나타남을 알 수 있다. Scheffe의 사후 검정결과, 남자에서 과잉행동은 태권도 안다님과, 다른 운동간에 통계적으로 유의한 차이가 있으며, 불안행동은 태권도, 다른 운동과 안다님간에 통계적으로 유의한 차이가 있다. 위축행동과 공격행동은 태권도, 다른 운동과 안다님, 다른 운동간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 *14.* 남여별 수련유무에 따른 아동 행동 평가척도의 차이 비교

하위요인	특성	구분	*M*	*SD*	*F*	*p*
과잉행동	남자	태권도[a]	1.64	0.312	7.176**	0.001
		안다님[ab]	1.72	0.361		
		다른운동[b]	1.80	0.359		
	여자	태권도	1.69	0.324	2.036	0.133
		안다님	1.79	0.353		
		다른운동	1.74	0.373		
불안행동	남자	태권도[a]	1.58	0.344	13.168***	0.000
		안다님[b]	1.82	0.438		
		다른운동[a]	1.65	0.395		
	여자	태권도	1.52	0.322	5.342**	0.005
		안다님	1.67	0.382		
		다른운동	1.53	0.329		
위축행동	남자	태권도[a]	1.36	0.298	12.531***	0.000
		안다님[b]	1.56	0.384		
		다른운동[ab]	1.46	0.333		
	여자	태권도	1.35	0.273	3.664*	0.027
		안다님	1.47	0.334		
		다른운동	1.39	0.300		
공격행동	남자	태권도[a]	1.39	0.336	4.910**	0.008
		안다님[b]	1.51	0.399		
		다른운동[ab]	1.49	0.366		
	여자	태권도	1.35	0.262	1.078	0.342
		안다님	1.40	0.310		
		다른운동	1.32	0.310		

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001, a, b : Scheffe의 동일집단군

(4) 성별과 수련유무에 따른 스트레스의 차이 비교

<표 15>와 같이 남여별 수련유무에 따른 아동 스트레스 평가척도의 하위요인들과의 차이를 비교해 본 결과, 남자에서는 부모영역, 가정환경영역, 학업영역, 교사/학교영역이 수련유무에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 여자에서는 부모영역, 가정환경영역, 친구영역, 학업영역이 수련유무에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 우선 남자를 살펴보면, 부모영역, 가정환경영역, 학업영역, 교사/학교영역 모두 '태권도'의 평균이 타 수련유무에 비해 낮게 나타났으며, 여자에서는 부모영역, 가정환경영역, 학업영역이 '태권도'의 평균이 타 수련유무에 비해 낮게 나타났으며, 친구영역은 '안다님'의 평균이 타 수련유무보다 높게 나타났다. Scheffe의 사후 검정결과, 우선 남자에서는 부모영역은 태권도, 다른운동과 안다님, 다른 운동간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있고, 학업영역은 태권도와 안다님, 다른 운동간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있었으며, 교사/학교영역에서는 태권도 안다님과, 다른 운동간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 여자에서는 부모영역과 가정환경영역은 태권도, 다른 운동과 안다님, 다른 운동간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있고, 학업영역에서는 태권도와 안다님, 다른 운동간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 *15.* 남여별 수련유무에 따른 아동 스트레스 평가척도의 차이 비교

하위요인	특성	구분	*M*	*SD*	*F*	*p*
부모영역	남자	태권도[a]	1.83	0.577	11.065***	0.000
		안다님[b]	2.18	0.671		
		다른운동[ab]	2.01	0.734		
	여자	태권도[a]	1.81	0.560	9.897***	0.000
		안다님[b]	2.21	0.669		
		다른운동[ab]	2.00	0.694		
가정환경 영역	남자	태권도	1.39	0.462	4.089*	0.018
		안다님	1.59	0.674		
		다른운동	1.50	0.726		
	여자	태권도[a]	1.28	0.397	6.532**	0.002
		안다님[b]	1.57	0.653		
		다른운동[ab]	1.47	0.578		
친구영역	남자	태권도	1.54	0.582	1.536	0.216
		안다님	1.68	0.737		
		다른운동	1.59	0.733		
	여자	태권도	1.50	0.567	4.820**	0.009
		안다님	1.76	0.748		
		다른운동	1.48	0.610		
학업영역	남자	태권도[a]	1.88	0.760	14.899***	0.000
		안다님[b]	2.39	0.940		
		다른운동[b]	2.21	0.745		
	여자	태권도[a]	1.77	0.707	18.240***	0.000
		안다님[b]	2.51	0.940		
		다른운동[b]	2.21	0.865		
교사/학교 영역	남자	태권도[a]	1.49	0.668	5.089**	0.007
		안다님[ab]	1.60	0.763		
		다른운동[b]	1.80	0.841		
	여자	태권도	1.45	0.703	2.608	0.076
		안다님	1.70	0.796		
		다른운동	1.56	0.725		

* p< 0.05, ** p<0.01, *** p<0.001, a, b : Scheffe의 동일집단군

(1) 성별과 수련유무에 따른 아동행동의 차이 분석

<표 16>과 같이 성별과 수련유무에 따른 아동 평가척도 하위요인들의 이변량 분산분석을 한 결과, 과잉행동, 불안행동, 위축행동, 공격행동 모두 성별과 수련유무의 교호작용에 통계적으로 유의한 차이가 없음을 알 수 있다.

표 *16.* 성별과 수련유무에 따른 아동 행동 평가척도의 이변량분산분석 결과

구분	요인	제곱합	자유도	평균제곱합	*F*	*p*
과잉행동	수정모형	2.774	5	0.555	4.825***	0.000
	성별	0.060	1	0.060	0.518	0.472
	수련유무	1.247	2	0.624	5.424**	0.005
	성별*수련유무	0.307	2	0.153	1.335	0.264
	오차	72.893	634	0.115		
	수정합	75.667	639			
불안행동	수정모형	5.472	5	1.094	7.989***	0.000
	성별	1.385	1	1.385	10.109**	0.002
	수련유무	4.559	2	2.280	16.641***	0.000
	성별*수련유무	.216	2	0.108	0.788	0.455
	오차	86.854	634	0.137		
	수정합	92.326	639			
위축행동	수정모형	3.410	5	0.682	6.595***	0.000
	성별	.366	1	0.366	3.541	0.060
	수련유무	2.817	2	1.409	13.621***	0.000
	성별*수련유무	.199	2	0.100	0.964	0.382
	오차	65.559	634	0.103		
	수정합	68.969	639			
공격행동	수정모형	2.077	5	0.415	3.700**	0.003
	성별	1.287	1	1.287	11.465**	0.001
	수련유무	.778	2	0.389	3.466*	0.032
	성별*수련유무	.360	2	0.180	1.604	0.202
	오차	71.166	634	0.112		
	수정합	73.243	639			

* p<0.05, ** p<0.001

2. 논의

현대사회가 급속하고 복잡하게 발전함에 따라 이 시대를 살아가는 사람들은 다양한 변화를 요구받게 되고 이로 인한 일상생활의 사건들로 인해 다양한 스트레스를 경험하면서 살고 있다. 아동들의 스트레스를 조사한 몇몇 연구결과를 보면, 아동도 청소년이나 성인 못지않은 스트레스를 경험하고(Compas &Wagner, 1991 : Larson & Asmussen, 1991), 스트레스가 정서적 부적응 및 신체적 건강상태와 관련되는 것으로 나타났다(Compas, 1991). 따라서 정상적이고 건강한 아동도 일상생활에서 다양한 스트레스 상황에 직면하게 된다는 것을 인식하여야 한다.

따라서 본 연구자는 태권도 수련을 통하여 초등학생들이 스트레스를 해소 시키고 행동문제가 발달함에 대하여 논의해 보고자 하였다.

연구결과를 살펴보면 첫째 수련유무에 따른 아동의 스트레스는 태권도를 수련하는자가 비수련자와 타운동수련자보다 통계적으로 유의한차가 낮게 나타남을 알 수 있었다. 이러한 결과는 태권도 수련활동에 참여함으로써 스트레스를 낮춰주는 효과가 있다는 것으로 사료될 수 있다. 이에 선행 연구자는 스포츠 활동에 관심과 흥미를 갖고 참가할수록 모든 근심을 잊고 하루하루 경험의 질을 높여 삶을 훌륭하게 가꾸도록 하며, 운동은 정신건강에 부정적영향을 미치는 요인들을 감소시키거나 제거하는데 효과가 크다고 보고한 연구와 일치하다고 할 수 있다(안정덕 외, 2000).

또한 정문자 외(2007)에 의하면 태권도 수련활동은 8개의 심리치료요소를 포함하고 있으며, 수련활동은 신체활동, 구령과 기합의 소리지르기 등의 심리치료적 요소가 아동의 일상생활 스트레스를 줄여주어 정신적 평안을 가져다 주며 자신감을 향상시키고 스트레스를 해소하는 효과가 있다고 하였다.

두 번째는 수련유무에 따른 아동의 행동문제는 스트레스와 마찬가지로 태권도를 수련하는자가 비수련자와 타운동수련자보다 통계적으로 유의한차가 낮게 나타남을 알 수 있었다. 이 결과 또한 태권도 수련활동을 하게 됨으로서 행동문제도 감소시키는 결과를 가져온다고 할 수 있다. 이에 따라 정문자 외(2007)는 태권도 수련활동의 심리치료적인 요소로 규율과 규칙, 띠와 승급의 체계를 들었다. 태권도 수련의 구조화된 규칙은 아동의 내면적인면과 외부적인면으로 자기조절력을 기르고 자율성을 높이는 요소라고 하였다.

한편 태권도 참가 수련유무에 따른 스트레스와 행동문제의 차이에는 성별에 따라 유의한 차이가 있을것으로 사료되었으나, 유의한차이가 없음을 나타내었다.

셋째, 성별과 수련유무에 따른 스트레스와 행동문제에 차이는 교호작용에 통계적으로 유의한 차이가 없음을 나타내었다.

이와 같이 태권도 수련활동은 신체활동과 구령과 기합의 소리 지르기 등을 통하여 심리치료적 요소가 발현되어 아동의 사회·심리 문제를 유발시키는 일상생활의 스트레스를 줄여주어 밝고 건강하게 생활 할 수 있도록 도움을 준다고 하였다(정문자, 2007).

Ⅴ. 결론 및 제언

본 연구는 초등학생들의 스트레스와 행동문제에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 태권도 수련자, 비수련자, 타운동에 참가하고 있는 수련자의 스트레스와 행동문제 차이를 보고, 인구사회학적 특성에 따라 스트레스와 행동문제에 어떠한 차이가 있는지 살펴보고자 하는데 목적을 두고 G광역시 초등학교 6곳, 태권도장 6곳 640명을 모집단으로 선정, 설문조사를 실시하여 통계프로그램인 SPSS 12.0을 이용하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 아동의 스트레스 차이

조사대상자의 인구사회학적 특성과 스트레스 차이를 살펴보면 다음과 같다.

연령에 따른 아동의 스트레스 하위요인 차이를 살펴본 결과 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 부모영역과 학업영역에서 평균 13세의 연령이 타 연령보다 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있었고, 마찬가지로 성별에 따른 결과를 살펴보면 부모영역과 학업영역에서 여자의 평균이 남자보다 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있었다.

반면, 형제수에 따른 아동의 스트레스 평가척도를 살펴보면 부모영역에서만 형제수가 1명의 평균이 타 형제수보다 낮게 나타남을 알 수 있었다.

또한 수련유무에 따른 아동의 스트레스 평가척도를 살펴보면 하위요인 모두 유의한 차이가 나타났으며, 태권도를 수련하는 자가 비수련자와 타운동수련자보다 낮게 나타남을 알 수 있었다.

2. 인구사회학적 특성에 따른 아동의 행동문제 차이

연령에 따른 아동의 행동문제 하위요인 차이를 살펴본 결과 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 과잉행동, 불안행동, 공격행동이 12세의 평균이 타 연령보다 높게 나타남을 알 수 있었다.

성별에 따른 아동의 행동문제 하위요인에서는 과잉행동이 여자가 남자보다 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있었으며, 공격행동에서는 남자의 평균이 여자보다 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있었다.

형제수에 따른 하위요인에서는 모두 통계적으로 유의한차이가 없었으며, 수련유무에 따른 하위요인에서는 모두 태권도수련자가 비수련자와 타운동수련자보다 상대적으로 낮게 나타남을 알 수 있었다.

3. 아동의 태권도 수련활동 참가여부에 따른 스트레스와 행동문제 차이

성별과 수련유무에 따른 스트레스와 행동문제의 평가척도 하위요인들은 모두 교호작용에 통계적으로 유의한차이가 없음을 알 수 있었다.

이상의 결과를 종합적으로 살펴보았을 때 아동의 태권도 수련활동은 아동들에게 스트레스를 해소시켜주고 행동문제를 낮춰주는 것으로 밝혀졌으며, 아동의 태권도 수련프로그램은 아동의 정서적·사회적·심리적인 건강위협요인에 적절히 대처하고 일상생활의 활력을 불어넣어 주고 몸과 마음을 성장·발달시켜나가는 효과적인 교육프로그램이라고 할 수 있다.

참고문헌

강성구, 박주영(2003). 초등학생의 태권도 수련활동이 체력요인과 신체적 자기 개념에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지,*14***(3). 55-64.

고문수, 손천택(2004). 초등학생의 태권도 수련프로그램에 관한 체험과 인식. **한국체육학회지, *43***(3). 337-347.

김길평(2005). 태권도 도장 프로그램 유형과 정신력의 관계. **한국체육학회지. *44***(4). 543-552.

김상건(2003). 재량활동 태권도 수업이 교우관계와 사회적 능력에 미치는 영향. 서울스포츠대학원 석사학위논문.

김선희 · 김경연(1999). 아동의 행동문제와 관련변인간의 인과관계. **한국가정관리학회지,*17***(1), 155-166.

김석련(1992). 태권도 교육에 있어 심호흡을 통한 느린 동작의 수련이 정신집중력 향상에 미치는 영향. **한국체육학회지, *31***(2), 193-198.

김주훈, 김길평(2000). 태권도 수련형태와 신체적 자기효능감 및 무도 정신력의 관계. **한국체육학회지, *39***(2), 37-47.

김지태(2004). 경도정신지체 아동의 신체적 유능감과 실제 동작능력. **한국체육학회지, *43***(6), 877-884.

박경순(1999). 아동의 스트레스, 스트레스 대처양식 및 우울의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.

성미희(2004). 태권도 수련이 자신감에 미치는 영향. 부산외국어대학교 대학원 석사학위논문.

세계태권도연맹(2007), 세계태권도연맹 가입국 현황.

송형석, 이규형(2006). 초등학생의 태권도 수련과 자아개념 발달의 관계. **한국체육학회, *45***(1). 121-129.

신종순, 최선화(2004). 초등학생의 무용학습이 사회성 발달에 미치는 영향. **한국체육학회지, *43***(4), 293-300.

안용규(2006). 태권도 탐구논리. 대한미디어.

유안진,한미현(1995). 아동행동평가척도(CBCL)의 타당화 연구. **아동학회지,*16***(2).

유안진,한미현(1996). 아동의 스트레스 및 사회적 지지 지각의 행동문제. **아동학회지,*17***(1).

유진(1993). 운동과 정신건강. '93 한국스포츠심리학회 정기 심포지엄.

윤공화(1999). 무도 특성에 따른 인성의 변화에 관한 연구. **한국체육학회지, *38***(2), 182-199.

이미리(1995). 고3 청소년의 시험 스트레스에 대한 대처전략과 우울증 수준과의 관계 -복합적 스트레스와의 관계를 중심으로-. **대한가정학회지, *33***(5), 89-98.

이현정(1997). 스트레스에 대한 아동의 대처행동과 사회적 적응 · 학업성취 및 행동문제. 인하대학교 대학원 석사학위 청구논문.

정문자(1998). 유아의 문제행동. 제 10차 한국아동학회 추계학술대회.

정문자 · 최태산 · 최명선(2007). 태권도 수련활동의 심리치료적 요소. **한국 놀이치료학회지. *10***(3), 87-98.

정현도(2005), 태권도 교육이 아동들의 정신건강에 미치는 효과에 관한 연구, **한국스포츠리서치.** P 8144

정창근(2001). 태권도 수련이 신체적 자기효능감에 미치는 영향. 용인대학교 대학원 석사학위논문.

주정식(2002). 청소년의 태권도활동 참여와 사회성발달의 관계. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.

표내숙 · 안정덕(2000). 태권도수련이 초등학교 여학생의 능력감 인식에 미치는 영향, **한국스포츠 리서치.**

한미현(1995). 아동의 스트레스 및 사회적지지 지각과 행동문제. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.

Achenbach, T. M. (1991). *Manual for the youth self-Report and 1991 Profile.* Burlington, VT: University of Vermont Department of Psychiatry.

Beaver, B. R (1997). The role of emotion in children's selection of strategies for coping with daily stresses. *Merrill_palmer Quarterly, 43*(1), 129-146.

Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 877-891.

Compas, B. E., & Wagner, B. M,(1991). Psychological stress during adolescence :

intrapersonal and interpersonal process In M. E. Colten & S. Gore(Eds), *Adolescent stress*. New york: Aldine.

Crowell, J. A., & Feldman, S. S. (1988). Mothers′ internal models of relationships and children′s behavioral and developmental status: A study of mother-child interaction. *Child Deuelopment,* 58, 976-984.

Delongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. s>(1982). Relationship of daily hassles, uplift, and major life events to health status *Health Psychology*. 1, 110-136.

Folkins, C., & Sime, W.(1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36, 373-389.

Forlkan, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a midle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behauior*, 21, 219-239.

Hofstra, M. B., Van der Ende, J., & Verhulst, F. C. (2000). Continuity and change of psychopatbology from childhood into adulthood: A14-year follow-up study. *Jonrnal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39, 850-858.

Holahan, C. J. & Moos, R. H(1987). Social support and psychological distress : A longitudinal analy-sis. *Journal of Abnormal Psychology*. 90, 365-370.

Latson, R., & Asmussen, L(1991). Anger, worry, and hurt in early adolescent: an enlarging world of negative emotion. In M, E. Colten & S. Gore(Eds), *Adolescent stress*. New york: Aldine.

Lazarus, R. S., & Falkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Pubishing.

Morgan, W.P., & O′ Connor, P. J.(1988) *Exercise and mental health*. In R.K. Dishman(ed.), Exercise adherence, 91-121. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.

Richman, C. L. ,& Rehberg, H.(1986). The development oh self-esteem through the martial arts. *International Journal of Psychology, 17*, 234-239.

Patterson, J. M., & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *American Journal of Community*

Psychology, 18, 793-824.

Thompson, G. G. (1962). Child Psychology, pp.533-536. Houghton Mifflin Company, Boston, MA.

Trulson, M. E.(1986). Martial arts training: a novel "cure" for juvenile delinquency. Human Relations, 39, 1131-1140.

Windle, M. & Windle, R. C. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping stategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence,* 28, 343-363.

안녕하세요?

본 설문지는 여러분의 평소 학교나 가정생활에서 나타나는 자신의 모습과 주변인들의 모습을 생각해보고, 여러분의 생활이 좀 더 신날 수 있도록 도움을 주기 위한 것입니다.

모든 질문에는 정답이 없으며, 응답한 내용은 비밀로 할 것입니다. 편안한 마음으로 평소 느끼고 생각하는 그대로를
한 문항도 빠짐없이 표시해주시기 바랍니다.

참여해 주셔서 감사합니다.

2008년 3월

조선대학교 대학원 체육학과
문 병 영

※ 다음 설문을 잘 읽고 해당되는 곳에 *V*표하거나 괄호( )안에 적어서 답해 주세요. 만약 모르는 문장이나 단어가 있다면 손을 들고 선생님께 질문해 주세요.

1. 나이는 몇 살입니까? ( )살
2. 성별은 무엇입니까?
   ① 남자 ② 여자
3. 어떤 운동에 참가하고 있습니까?
   ① 태권도 ② 안 다닌다. ③ 다른 운동에 참여한다.

다음은 태권도를 수련하고 있는 학생에게만 해당하는 질문입니다.*(7~12번)

F 여기에 해당하지 않는 학생은 뒷장으로 가세요.

7. 태권도 수련에 참가하고 있다면 얼마나 오래하고 있습니까?
   ① 여섯달이하 ② 여섯달~1년 ③ 1년~2년
   ④ 2년~3년 ⑤ 3년~5년 ⑥ 5년이상
8. 태권도를 처음 시작한 시기는 언제입니까? ( )살
9. 태권도를 처음 시작할 때 누구의 권유로 시작하셨습니까?
   ① 부모님 ② 친구 ③ 본인 스스로 ④ 선생님의 권유로 ⑤ 기타
10. 태권도 수련을 얼마나 자주 합니까?
    ① 일주일 1번 이하 ② 일주일 2~3번 ③ 일주일 4번~6번 ④ 매일
11. 하루에 태권도 수련을 얼마동안 합니까?
    ① 20분 이하 ② 20분~ 60분 ③ 1시간 이상
12. 태권도장에 다니는 것에 만족하십니까?
    ① 만족한다. ② 보통이다. ③ 만족하지 않는다.

F 뒷장으로 가세요!!!

※ 다음의 문항들은 내가 보여줄 수 있는 행동이나 성격들을 기술한 것입니다. 해당번호에 ○표를 해주시면 감사하겠습니다.

질문내용	그렇지 않다	약간 그런 편이다	매우 그런 편이다
1. 나는 유난히 목소리가 크다.	1	2	3
2. 나는 차분히 앉아 있지 못하고 부산하다.	1	2	3
3. 나는 생떼를 쓰거나 성미가 급하다.	1	2	3
4. 나는 질투심을 잘 느낀다.	1	2	3
5. 나는 남들 앞에서 뽐내거나 공연히 웃기는 행동을 한다.	1	2	3
6. 나는 고집이 세고 뿌루퉁하거나 신경질적이다.	1	2	3
7. 나는 수다스럽다.	1	2	3
8. 나는 주변사람들의 관심을 끌고 싶어 한다.	1	2	3
9. 나는 너무 조바심을 내거나 불안해한다.	1	2	3
10. 나는 수줍음을 많이 타고 소심하다.	1	2	3
11. 나는 걱정을 많이 한다.	1	2	3
12. 나는 신경이 예민하고 긴장을 잘 한다.	1	2	3
13. 나는 나쁜 행동이나 생각을 하게 될까봐 두려워한다.	1	2	3
14. 나는 잘 토라진다.	1	2	3
15. 나는 어떤 생각에 집착하여 그 생각을 떨쳐 버리지 못한다.	1	2	3
16. 나는 어떤 특정한 대상이나 상황, 또는 장소를 겁낸다.	1	2	3
17. 나는 운동신경이 둔하거나 몸동작이 어설프다.	1	2	3
18. 나는 형제나 다른 아이들로부터 놀림을 당한다.	1	2	3
19. 나는 혼자만의 생각이나 공상에 잘 빠진다.	1	2	3

20. 나는 위축되어서 다른 아이들과 잘 어울리지 못한다.	1	2	3
21. 나는 다른 아이들로부터 인기가 별로 없다.	1	2	3
22. 나는 다른 아이들에 비해 지나치게 잠을 많이 잔다.	1	2	3
질문내용	그렇지 않다	약간 그런 편이다	매우 그런 편이다
23. 나는 보잘 것 없거나 열등하다고 느낀다.	1	2	3
24. 나는 비활동적이며 동작이 느리거나 기운이 없다.	1	2	3
25. 나는 다치기도 잘하고 사고도 잘 낸다.	1	2	3
26. 나는 나쁜 짓을 한 후에도 가책을 별로 안 느낀다.	1	2	3
27. 나는 물건을 잘 부순다.	1	2	3
28. 나는 화를 잘 내거나 고함을 잘 지른다.	1	2	3
29. 나는 사람들을 잘 때리거나 친다.	1	2	3
30. 나는 동물이나 식물들을 거칠게 다룬다.	1	2	3
31. 나는 형제나 다른 아이들을 놀리기를 좋아한다.	1	2	3
32. 나는 남들과 자주 충돌하거나 잘 싸운다.	1	2	3

다음은 최근 6개월간 가정생활과 관련해 여러분이 겪는 스트레스를 알아보는 것입니다.

스트레스란 어떤 상황 또는 일로 인해 느끼게 되는 불안이나 긴장, 짜증, 부담감 등을 말합니다. 여러분의 느낌이나 생각과 가장 잘 맞는 곳에 'O'표 해주세요.

질문내용	스트레스를 전혀 받지 않는다.	스트레스를 별로 받지 않는다.	스트레스를 약간 받는다.	스트레스를 많이 받는다.
1. 엄마나 아빠가 공부하라는 말씀을 자주하셔서	1	2	3	4
2. 엄마나 아빠가 내 생각이나 의견을 존중 해주지 않아서	1	2	3	4
3. 엄마나 아빠가 내게 시키는 일이 많아서	1	2	3	4
4. 엄마나 아빠가 내 일에 지나치게 간섭하고 참견하셔서	1	2	3	4
5. 엄마나 아빠가 내 학업성적에 너무 신경을 쓰셔서	1	2	3	4
6. 엄마나 아빠와 충분히 이야기를 나누지 못해서	1	2	3	4
7. 엄마나 아빠가 내가 갖고 싶어 하는 것들을 잘 사주지 않아서.	1	2	3	4
8. 엄마나 아빠가 내게 거는 기대와 요구가 너무 커서	1	2	3	4
9. 우리 가족이 그다지 화목하지 못해서	1	2	3	4
10. 가족들이 나를 사랑하지 않는 것 같아서	1	2	3	4
11. 우리집이 가난해서	1	2	3	4
12. 필요한 물건들을 제대로 살 수가 없어서	1	2	3	4
13. 집이 너무 좁아서	1	2	3	4
14. 우리집 분위기가 마음에 안들어서	1	2	3	4
15. 아빠와 엄마가 별로 사이가 좋지 않아서	1	2	3	4
16. 친구들이 나를 따돌리는 것 같아서	1	2	3	4

17. 친구들이 나를 무시하는 것 같아서	1	2	3	4
18. 친구들과 잘 어울리지 못해서	1	2	3	4
19. 내가 좋아하는 친구가 나보다 딴 아이를 더 좋아해서	1	2	3	4
질문내용	스트레스를 전혀 받지 않는다.	스트레스를 별로 받지 않는다.	스트레스를 약간 받는다.	스트레스를 많이 받는다.
20. 친구들이 나를 놀려서	1	2	3	4
21. 내 마음에 맞는 친구가 없어서	1	2	3	4
22. 학업성적 때문에	1	2	3	4
23. 시험을 잘못보면 안된다는 생각 때문에	1	2	3	4
24. 앞으로 나의 진로 때문에	1	2	3	4
25. 대학에 못 들어가면 안된다는 생각 때문에	1	2	3	4
26. 선생님이 몇몇 아이들만을 편애하는 것 같아서	1	2	3	4
27. 학교생활에 적응하기가 힘들어서	1	2	3	4
28. 선생님이 다른 아이들만을 편애하는 것 같아서	1	2	3	4
29. 친구들과 이야기가 잘 통하지 않아서	1	2	3	4

수고하셨습니다.

저작물 이용 허락서

학 과	체육학과	학 번	20077484	과 정	석사
성 명	한글: 문 병 영 한문 : 文 炳 英 영문 : Moon Byeong Young				
주 소	광주광역시 서구 금호동 호반 3차 306동 801호				
연락처	E-MAIL : mby5121@hanmail.net				
논문제목	한글 : 태권도수련 참가여부에 따른 스트레스와 행동에 관한 연구 영어 :A Study on Stress and Behavior Depending on Participation and Non-participation in Taekwondo Training				

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 표시가
   없을 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(0) 반대( )

2008 년 11 월 25 일

저작자: (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하