

초등학교 태권도 수련생의 긍정적 정서와 분노조절, 주관적 행복의 구조적 관계

석류^a · 곽정현^{b+}

Structural Relationship of Positive Emotions, Rage Control & Subjective Happiness of Taekwondo Trainees in Elementary School

Seok, Ryu^a · Kwak, Jeong-Hyeon^{b+}

Abstract : The purpose of this study was to provide basic data that Taekwondo training can have a positive effect on children's emotional development by checking the structural relationship of positive emotions, anger control and subjective happiness fostered through Taekwondo. To achieve this, the results were obtained by surveying 211 fourth to sixth graders of elementary schools living in Gunpo, Gyeonggi-do. First, the positive sentiment of Taekwondo talent had a static effect on subjective happiness. Second, positive sentiment had an amulet effect on anger suppression and anger expression among the sub-factors of anger control, and static effect on anger control. Third, among the sub-factors of anger control, anger suppression has had an ill effect on subjective happiness, and anger control has been analyzed to have a static effect on subjective happiness.

Key words : Positive emotion, rage control, subjective happiness, Taekwondo trainees

^a 경희대학교 (Kyung Hee University), 겸임교수

^b 가천대학교 (Gachon University), 조교수

⁺ Corresponding Author : Kwak, Jeong-Hyeon (muyein@gachon.ac.kr)

I. 서론

행복의 추구가 인생의 중요한 목적이고 삶의 전반을 설명한다는 점(Shiota, & Kalat, 2012)을 생각한다면, 우리는 행복하기 위해 살아간다고 해도 과언이 아니다. 그러나 행복은 매우 주관적으로 Diener(1984)는 행복을 심리학적으로 정의하면서 행복의 주관성을 강조하였다.

주관적 행복을 위해서는 긍정적인 정서를 느끼는 것이 중요하지만, 심리적, 신체적으로 성장기에 있는 초등학생의 경우 정서의 불안정을 많이 느끼며, 불안한 정서는 분노를 불러일으켜 분노조절의 어려움에 부딪치게 된다. 분노는 모든 사람들이 공통적으로 지니고 있는 감정으로 대부분의 사람들이 일반적으로 경험하여(안정미, 안권순, 2012) 이를 조절하는 것은 인생의 중요한 과업이라고 할 수 있을 것이다. 때문에 분노를 조절하지 못한다면, 삶에 느끼는 만족감, 즉 행복감을 느끼는 것에는 부정적일 수 있다.

아동기에 해당하는 초등학생은 신체발육이 활발한 시기로, 신체적 활동은 성장발달에 중요한 영향을 미칠 수 있다(곽정현, 2011; 정홍용, 이기봉, 2016). 이러한 신체적 활동 중에 태권도 수련은 아동들이 가장 많이 하고 있는 신체활동 중 하나로서 또래들이 함께 태권도를 수련하면서 태도형성 및 정서함양에 많은 영향을 미치게 된다(곽정현, 2011).

특히 아동기는 다른 시기에 비해 정서가 중요한 의미를 가지며(한현주, 2005), 이 시기의 정서발달은 성인이 되어서도 심리적, 정서적 상태에 많은 영향을 준다고 알려져 있다(곽정현, 2011; 최남진, 2009). 정서 조절이 잘 되는 아동은 혐오경험 속에서도 부정적인 정서를 잘 조절한다는 연구결과(Schmeichel & Tang, 2015)를 생각한다면, 아동기에 긍정적 정서를 함양하고 부정적 정서가 조절되는 것이 얼마나 중요한지를 시사한다.

태권도 수련은 이와 같은 긍정적인 정서를 함양하는 것에 있어 심리적, 신체적, 사회적 발달에 긍정적인 영향을 미치고 있으며(김만수, 2016), 수련생의 정서와 심리적 요인을 발달시켜 심리적인 행복감에 긍정적인 영향이 있음이 연구되어 왔다(곽정현, 2011; 권천달, 2018; 김대현, 2017; 김만수, 2016; 김만수, 김근국, 김범준, 2015; 김희정, 오철희, 2016).

또한 분노조절에 대한 연구는 지속되어 왔으며, 분노조절에 긍정적인 요인으로 긍정적 정서가 논의되고 있다(양난미, 이정훈, 송미경, 이은경, 2020). 만약, 분노 조절이 필요한 상황이 왔을 때, 함양된 긍정적 정서는 분노를 조절하는데 도움을 줄 것이며, 이는 주관적인 행복으로 연결될 수 있을 것이다.

분노조절과 정서에 관한 연구는 우울, 스트레스, 분노, 슬픔, 알코올 중독, 공격성과 같은 부정적인 정서와 관련되어 연구되었으며(고은, 오경자, 2007; 김길숙, 오동열, 1998; 박미숙, 2012; 박진수, 정남운, 2016), 태권도의 경우 태권도 수련생의 자아존중감과 분노표현(류미희, 2014), 정서와 학교생활태도(서상

준, 2009), 효능감과 분노조절(김순영, 전재희, 2016), 분노, 불안, 우울의 관계(소영호, 하상원, 노세진, 2013) 등의 연구가 진행되어 왔다.

분노조절과 행복감의 연구도 진행되어 왔는데, 분노의 조절 수준에 따른 군집분석을 통해 긍정정서와 행복지수를 연구한 결과, 분노가 조절되는 집단이 그렇지 않은 집단보다 긍정정서와 행복지수가 높은 것으로 분석되었다(양난미, 이정훈, 송미경, 이은경, 2020; 박상혁, 노운경, 조은혜, 이동귀, 2011). 이러한 결과를 생각할 때, 분노의 조절은 긍정적인 정서 및 행복감과 관계가 있을 것으로 생각되며, 정서와 행복감의 연구 또한 이루어지고 있어 각 요인들이 밀접한 관계를 가지고 있음이 예상 가능하다(김현준, 2007; 장희선, 2017; 조필환, 김성무, 2013; Goleman, 2000).

김수연, 한태용, 최성범, 주진만(2017)은 태권도 수련생의 분노조절에 대한 연구를 진행함으로써 분노조절과 태권도 수련이 관계가 있음을 보고하였다. 이와 같은 선행연구들을 기초하여 생각할 때, 태권도를 수련함으로써 형성된 긍정적인 정서는 분노조절과 주관적 행복과 긍정적인 관계를 가지고 있을 것으로 판단된다. 그러나 지금까지 정서와 분노조절, 주관적 행복의 관계를 검증한 연구는 진행되었지만, 이 3가지 요인들 간의 구조적 관계를 검증한 연구는 미비한 실정이다. 그러나 초등학교생의 심리적 안정은 앞으로의 성장에 무엇보다 중요하다는 것을 생각할 때, 긍정적 정서와 분노조절, 주관적 행복의 관계를 확인의 필요성이 강조된다.

따라서 이 연구는 태권도를 통해 함양된 긍정적 정서와 분노조절 그리고 주관적 행복의 구조적 관계를 확인하여 태권도 수련이 아동들의 정서함양에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 기초자료의 제공에 목적이 있으며, 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 가설과 <그림 1>과 같이 연구모형을 설정하였다.

가설 1. 긍정적 정서는 주관적 행복에 영향이 있을 것이다.

가설 2. 긍정적 정서는 분노조절에 영향이 있을 것이다.

2-1 긍정적 정서는 분노조절의 분노억압에 영향이 있을 것이다.

2-2 긍정적 정서는 분노조절의 분노표출에 영향이 있을 것이다.

2-3 긍정적 정서는 분노조절의 분노조절에 영향이 있을 것이다.

가설 3. 분노조절은 주관적 행복에 영향이 있을 것이다.

3-1 분노조절의 분노억압은 주관적 행복에 영향이 있을 것이다.

3-2 분노조절의 분노표출은 주관적 행복에 영향이 있을 것이다.

3-3 분노조절의 분노조절은 주관적 행복에 영향이 있을 것이다.

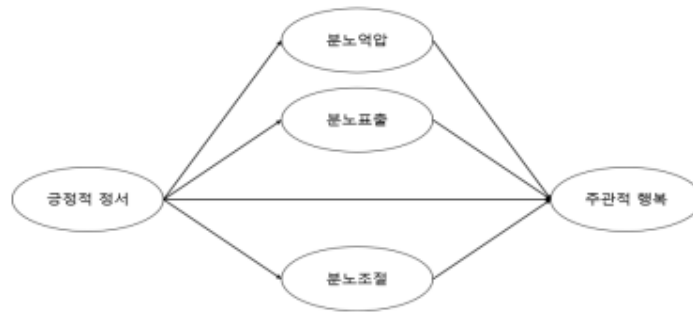


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구참여자

연구참여자는 비확률 표본 추출법 중 편의표본추출법을 이용하여 경기도 군포시에 거주하는 2품 이상의 초등학교 4학년 ~ 6학년 수련생을 모집단으로 설정하고 표집하여 설문지를 배부 및 회수하였다. 회수된 설문지 중 불성실하게 응답한 자료를 제외하고 최종 211명의 연구참여자를 선정하였으며, 연구참여자의 자세한 사항은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자의 배경변인

구분		N	백분율(%)
성별	남학생	124	58.8
	여학생	87	41.2
	합계	211	100.0
학년	4학년	80	37.9
	5학년	69	32.7
	6학년	62	29.4
	합계	211	100.0
수련수준	2품	63	29.9
	3품	63	29.9
	4품	85	40.3
	합계	211	100.0

2. 조사도구

연구참여자들의 정서를 측정하기 위해 사용한 도구는 Watson과 Clark(1994)이 개발한 설문지로 최근에는 전윤창, 김병준, 김윤희(2017)의 연구에서 사용된 설문지를 사용하였으며, 정적정서 10문항으로 연구의 목적에 맞게 수정보완되어 단일요인으로 사용되었다. 또한, 분노조절의 측정은 한국판 STAXI (state-trait anger expression inventory) 척도로 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger (1977)가 개발하고 최근 김수연, 한태용, 최성범, 주진만(2017)의 연구에서도 사용한 설문지로 분노억압 6문항, 분노표출 6문항, 분노조절 6문항의 세 가지 하위요인을 구성되어 있으며, 주관적 행복은 Lyubomirsky(2001)가 개발한 주관적 행복감 척도(subjective happiness scale)로 4문항으로 구성된 단일요인으로 구성되어 있으며, 문항 4 “일반적으로 항상 불행하다고 생각하는 사람들이 있다. 비록 우울해 보이지는 않지만 그렇다고 행복하지는 않다. 이는 나와 비슷하다.”는 설문지의 제작의도에 따라 역채점 하였다. 모든 척도는 이 연구의 대상과 목적에 맞게 수정 보완하여 연구에 적용하였으며, 모든 설문지는 리커트 5점 척도로 측정되었다.

사용된 조사도구의 타당성 및 신뢰도를 검증하기 위해 최대우도(maximum likelihood) 추정방법에 의한 확인적 요인분석(CFA: Confirmatory Factor Analysis)을 실시하였다. CFA를 실시한 결과, 긍정적 정서는 $\chi^2=61.334$, $df=30$, $\chi^2/df= 2.044$, CFI=.979 TLI= .968, RMSEA=.071, 분노표출은 $\chi^2=770.785$, $df=452$, $\chi^2/df= 1.705$, CFI=.914 TLI= .906, RMSEA=.058, 주관적 행복은 $\chi^2=1.197$, $df=1$, $\chi^2/df= 1.197$, CFI=.999, TLI=.996, RMSEA=.031로 나타나 비교적 타당한 것으로 분석되었으며, χ^2/df 값 3 이하, TLI와 CFI .90 이상, RMSEA는 .08 이하일 때 좋은 적합도로 해석(홍세희, 2000; Kline, 2015)하는 것을 생각할 때, 조사도구의 모형적합도 지수는 수용할 만한 것으로 나타났다. 또한, 타당성 확보를 위해 AVE 값을 알아보았다. AVE값의 범위는 .583~.739로 분석되었으며, AVE값의 기준인 .5이상으로 나타나 적합한 것으로 판단된다(Forell & Larcker, 1981). Kang(2013)은 높은 적재값의 기준은 다양하며, 요인부하량이 0.3~0.5정도인 경우 변수를 요인에 포함한다고 하였고, 각 요인의 적재치는 .4이상으로 나타나 분석에 문제가 없는 것(송지준, 2015)으로 생각되며, 자세한 결과는 다음 <표 2>와 같다.

표 2. CFI 결과

내용		β	S.E.	t	AVE	α
공정적 정서	행복한	.693				
	명량한	.91	.099	12.357***		
	신나는	.765	.102	10.515***		
	열정적인	.750	.076	11.852***		
	시원한	.826	.097	11.261***	.608	.930
	짜릿한	.794	.098	10.888***		
	기분좋은	.772	.098	10.554***		
	상쾌한	.752	.098	10.340***		
홍분된		.472	.095	6.580***		
$\chi^2=61.334$, $df=30$, $\chi^2/df= 2.044$, CFI=.979 TLI= .968, RMSEA=.071						
분 노 억 압	나는 말을 하지 않는다.	.580				
	나는 속으로 다른 사람을 비판한다.	.672	.134	7.599***		
	나는 사람들을 괴롭힌다.	.846	.154	8.743***	.659	.865
	나는 똥해지거나 토라진다.	.755	.151	8.197***		
	나는 상대의 시선을 피한다.	.656	.126	7.473***		
	나는 아무에게도 말하지 않지만 속으로 앙심을 품는 경향이 있다.	.834	.166	8.677***		
	나는 화난 감정을 표현한다.	.868				
	나는 자제심을 잃고 화를 낸다.	.593	.081	9.111***		
분 노 표 출	나는 문을 쾅 닫아버리는 식의 행동을 한다.	.634	.076	9.917***	.583	.589
	나는 사람들과 말다툼을 한다.	.643	.070	10.111***		
	나는 목소리를 높인다.	.671	.077	10.696***		
	나는 화난 표정을 짓는다.	.848	.068	14.792***		
	나는 나의 행동을 자제한다.	.729				
	나는 화가 나더라도 침착하게 자제할 수 있다.	.669	.099	9.230***		
	나는 다른 사람들보다 화난 감정을 빨리 진정(회복)한다.	.794	.098	10.944***	.739	.860
	나는 냉정을 유지한다.	.646	.098	8.901***		
조 절	나는 참고 이해하려고 노력한다.	.863	.096	11.767***		
	나는 화난 감정을 자제한다.	.602	.101	8.292***		
$\chi^2=770.785$, $df=452$, $\chi^2/df= 1.705$, CFI=.914 TLI= .906, RMSEA=.058						
주관적 행복	일반적으로 항상 불행하다고 생각하는 사람들이 있다. 비록 우울해 보이지는 않지만 그렇다고 행복하지는 않다. 이는 나와 비슷하다.	.687				
	일반적으로 아주 행복한 사람들이 있다. 이런 사람들은 자기 자신에게 무슨 일이 일어나던지 그것을 잘 이겨내며 생활을 즐긴다. 나 또한 그렇다.	.904	.151	8.943***	.594	.814
	내 친구들과 비교해 보았을 때, 나는 내 자신을 행복하다고 생각한다.	.687	.126	8.772***		
	난 대체로 내 자신이 행복하다고 생각한다.	.542	.122	7.025***		
$\chi^2=1.197$, $df=1$, $\chi^2/df= 1.197$, CFI=.999, TLI=.996, RMSEA=.031						

***p<.001

3. 분석방법

자료의 분석은 SPSS 21 통계 패키지 프로그램과 AMOS 21 프로그램을 사용하였으며, 변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하고, 초등학교 태권도 수련생의 긍정적 정서, 분노조절, 주관적 행복의 구조적 관계를 알아보기 위해 구조모형분석(Structural Equation Model, SEM)을 실시하였다. 또한, 모형의 적합도 지수를 파악하기 위해 χ^2/df , CFI, TLI, RMSEA 값을 확인하였으며, 이후 각 변인 간의 경로계수를 확인하였다.

Ⅲ. 결 과

1. 기술통계 및 상관관계 분석

각 요인들 간의 구조적 관계를 검증하기 전, 자료에 대한 전체적인 경향성 정규성을 확인하고 변인간의 상호작용을 알아보기 위해 기술통계 및 상관관계 분석을 실시하였다. 기술통계 결과, 긍정적 정서 $M \pm SD = 3.764 \pm .741$, 분노억압은 $M \pm SD = 1.690 \pm .599$, 분노표출의 경우 $M \pm SD = 2.072 \pm .666$ 으로 나타났으며, 분노조절은 $M \pm SD = 3.398 \pm .466$, 주관적 행복은 $M \pm SD = 4.146 \pm .677$ 로 분석되었다.

상관관계 분석을 실시한 결과, 모든 관계에서 상관계수가 .8이상으로 분석되지 않아 다중공선성의 문제는 없을 것으로 판단되며, 긍정적 정서와 주관적 행복이 가장 높은 상관($r = .436$)을, 긍정적 정서와 분노조절이 가장 낮은 상관($r = .126$)으로 분석되었다. 자세한 분석결과는 다음 <표 3>과 같다.

표 3. 긍정적 정서, 분노조절, 주관적 행복의 상관관계분석

	M	SD	긍정적 정서	분노억압	분노표출	분노조절	주관적 행복
긍정적 정서	3.764	.741	1				
분노억압	1.690	.599	-.163*	1			
분노표출	2.072	.666	-.149*	.402**	1		
분노조절	3.398	.466	.198**	-.126	-.220**	1	
주관적 행복	4.146	.677	.436**	-.240**	-.229**	.263**	1

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

2. 구조방정식모형 분석

1) 연구모형의 적합도

연구의 목적을 달성하기 위해 구조모형의 분석을 실시한 결과, 모형의 적합도 지수는 다음 <표 4>와 같이 나타났다. 자세하게 살펴보면, $\chi^2/df = 1.503$, CFI = .939, TLI = .933, RMSEA = .049로 나타나 모형의 적합도는 양호하여, 연구모형의 적합성이 검증되었다.

표 4. 연구모형의 모형적합도

적합도지수	χ^2	df	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA
연구모형	671.946	447	1.503	.939	.933	.049
기준	-	-	3이하	.9 이상	.9 이상	.08이하

2) 검증결과

적합도가 검증된 구조모형에 대한 경로계수는 <표 5>와 같이 나타났다. 먼저 ‘가설 1. 긍정적 정서는 주관적 행복에 영향을 미칠 것이다’는 $\beta = .405(p < .001)$ 로 분석되어 채택되었으며, ‘가설 2-1 긍정적 정서는 분노조절의 분노억압에 영향이 있을 것이다.’와 ‘가설 2-2 긍정적 정서는 분노조절의 분노표출에 영향이 있을 것이다.’, 그리고 ‘가설 2-3 긍정적 정서는 분노조절의 분노조절에 영향이 있을 것이다.’ 또한 각각 $\beta = -.199(p < .05)$, $\beta = -.205(p < .01)$, $\beta = .216(p < .01)$ 로 가설이 채택되었다. ‘가설 3. 분노조절은 주관적 행복에 영향이 있을 것이다.’를 검증한 결과, ‘3-1 분노조절의 분노억압은 주관적 행복에 영향이 있을 것이다.’는 $\beta = -.178(p < .05)$, ‘3-3 분노조절의 분노조절은 주관적 행복에 영향이 있을 것이다.’는 $\beta = .178(p < .05)$ 로 가설이 채택되었으나, ‘3-2 분노조절의 분노표출은 주관적 행복에 영향이 있을 것이다.’는 기각되었다.

표 5. 구조모형의 경로계수

가설		β	S.E.	C.R.	가설검증
가설 1	긍정적 정서 → 주관적 행복	.405	.059	4.949***	채택
가설 2-1	긍정적 정서 → 분노억압	-.199	.049	-2.557*	채택
가설 2-2	긍정적 정서 → 분노표출	-.205	.068	-2.795**	채택
가설 2-3	긍정적 정서 → 분노조절	.216	.040	2.850**	채택
가설 3-1	분노억압 → 주관적 행복	-.178	.096	-2.116*	채택
가설 3-2	분노표출 → 주관적 행복	-.014	.062	-.180	기각
가설 3-3	분노조절 → 주관적 행복	.178	.104	2.370*	채택

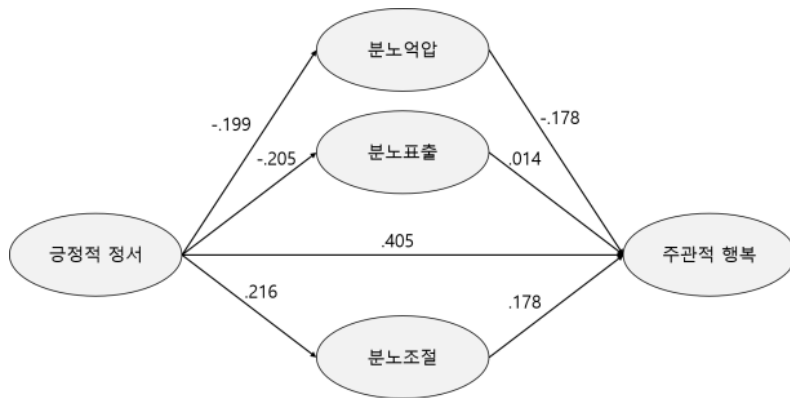
* $p < .05$, *** $p < .001$ 

그림 2. 연구모형 검증

Ⅳ. 논 의

연구의 목적을 달성하기 위하여 2품 이상의 초등학교 4, 5, 6학년 211명을 대상으로 자료를 수집하여 긍정적 정서와 분노조절, 주관적 행복의 구조적 관계를 확인한 결과 다음과 같이 나타났다.

첫째, 긍정적 정서는 주관적 행복에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 긍정적 정서는 분노조절에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자세하게 살펴보면 분노억압과 분노표출에는 부(-)적 영향이, 분노조절에는 정(+)적 영향이 있는 것으로 나타났다.

셋째, 분노조절이 주관적 행복에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 분노억압은 부(-)적

영향이, 분노조절은 정(+)적 영향이 나타났으며, 분노표출은 유의하지 않은 것으로 나타났다.

이를 종합하면, 태권도 수련을 통해 형성된 긍정적인 정서는 주관적 행복감과 분노조절에 긍정적인 영향이 있으며, 긍정적 정서에 영향을 받은 분노억압과 분노조절은 주관적 행복에 영향을 주나, 분노를 표출하는 것은 주관적 행복에 영향이 미비한 것으로 생각할 수 있으며, 다음과 같이 논의해보고자 한다.

연구된 바에 의하면, 긍정적인 정서는 분노를 조절하는 것에 긍정적인 효과가 있으며, 이는 주관적 행복을 느낄 수 있는 것에 도움을 주는 것으로 확인되었으나 분노표출은 주관적 행복에 유의한 영향이 나타나지 않았다. 이는 분노의 외적 표출이나 내적 억제에 우울이나 불안 등의 정신건강에 부정적인 영향을 주며(한동화, 송현주, 2008), 부적절한 분노의 표현은 정신적인 건강은 물론 신체의 건강에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Gottlieb, 1999; Williams, & Williams, 1995)는 선행 연구를 통해 지지될 수 있을 것이다.

분노억압의 경우, 주관적 행복과 부(-)적 영향관계를 형성하여 긍정적인 영향이 있는 것으로 확인되었다. 동양의 집합주의 문화는 개인의 성취보다는 집단지향인 성취를 강조하며 개인의 충동과 욕구를 억제하고 대인관계에서의 조화를 강조하기에(Ho, 1995) 분노를 표출하는 것 보다는 억제하는 것이 집단에서 좋은 대인관계를 유지할 수 있다(Matsumoto, 1989; Matsumoto & Ekman, 1989; Matsumoto, Kudoh, & Scherer, 1988). 또한, 분노억압은 분노표출과 함께 역기능적인 분노표현 행동(안정미, 안권순, 2012; Gottlieb, 1999)이나, 선행된 연구를 살펴보면 부정적인 정서를 억제하지 못하고 표출하는 사람들은 보통 사람들보다 더 많은 불안을 경험하며(Jerome & Liss, 2005), 더 많은 건강상의 문제와 심리장애를 경험하는 것(Bell & Byrne, 1978; Gottman, 1993)으로 나타나 분노를 표출하는 것은 분노를 억제하는 것 보다 부정적인 결과를 가져오기도 한다고 연구되었다.

현재, 분노를 조절하는 능력의 증진을 위해 분노조절 프로그램이 개발되거나 마음챙김 프로그램을 적용하는 등 다양한 연구들이 이루어지고 있다(강은아, 김미옥, 이봉은, 2015; 박진수, 정남운, 2016; 이혜진, 박형인, 2015). 분노를 효과적으로 다루는 방법을 익히는 것은 사회적인 적응력을 증진시키는데 필수적으로 요구되는 과제 중 하나로(김진영, 고영진, 2011) 청소년의 현재는 물론 미래의 심리적, 사회적, 행동적 적응에 대해 발생할 수 있는 문제를 예측하기 위해 가장 유용한 변인들 가운데 하나(Coie, & Dodge, 1998)이기 때문일 것이다.

분노조절의 방식은 크게 세 가지로, 갈등상황을 다른 관점에서 분석하고, 이를 통해 분노를 심화시키고 갈등상황을 반추하는 사고방식을 놓아버리는 형태인 인지적 대처(cognitive coping)와 분노촉발상황에서 피폐된 신체적, 심리적 향상성을 찾고 긴장을 낮추고 이완시키는 각성 완화(arousal calming), 전략적 후퇴와 협상, 해결방안의 모색 등을 통한 건설적인 갈등해결 행동을 수행하는 행동통제(behavioral control)이다(김찬원, 주해원, 2020). 이러한 방법들을 살펴보면, 분노조절은 건설적이고 적극적인 긍정적

사고에 의해 대부분 통제될 수 있다는 것을 알 수 있다.

선행된 연구를 살펴보면, 태권도 수련은 분노조절과 인성발달에 효과적(유은주, 2009)이며 태권도 수련생의 정서는 자긍심에 부분적으로 긍정적인 영향을 미쳤다(곽정현, 2011). 급격한 육체성장 뿐 아니라 정신적 성장이 이루어지는 아동후기, 청소년기에는 심리적, 사회적 부적응의 문제가 많이 발생하며, 이로 인해 공격성, 우울감 등이 강하게 나타나기도 하는데 태권도 수련은 이러한 아동, 청소년기에 발생할 수 있는 문제점들의 해소에 도움이 된다는 연구결과도 제시되었다(김태강, 김하영, 2019). 이국희 외 4인(2020)은 행복수업이 행복의 다양한 측면을 증진하는 효과를 확인했다는 연구결과를 제시하였으며, 이는 즐겁고 행복한 활동을 영위한다면, 이는 전반적인 삶의 행복을 가져올 수 있다고 사료된다. 이는 다양한 신체활동이 심리적 행복감에 영향을 준다는 것과 동일한 연구결과로서 태권도 수련은 일상생활을 벗어난 자유로움을 통해 즐거움을 줄 수 있고, 이는 더불어 행복감 증진에도 도움이 된다는 것이다(김희정, 오철희, 2016).

행복은 감정적 행복인 긍정적 정서를 가져오고, 긍정적 정서가 감정적으로 행복해짐으로써 스스로 행복한 삶을 영위할 수 있음(이국희, 최종안, 이현웅, 홍영일, 최인철, 2020)을 생각할 때, 긍정적 정서의 함양은 분노를 조절할 뿐만 아니라 행복한 삶을 영위하는 것이 가능하다는 것을 이 연구의 결과가 지지하고 있고 볼 수 있을 것이다.

이렇듯 태권도 수련을 통해 함양된 긍정적인 정서는 분노조절에 긍정적인 영향을 미쳐 분노의 감정을 표출될 때 차분하게 대처하고 상황을 빠르게 이해함으로써 신속하게 대처할 수 있는 방안을 찾아낼 수 있는 능력을 기르는 것이 가능하다(김수연 등, 2017). 이를 바탕으로, 분노를 조절하는 능력은 학생들의 정신건강에 기여하는 바가 클 것이며(안정미, 안권순, 2012), 이에 태권도를 통해 긍정적인 정서를 함양하여 분노조절과 함께 주관적 행복감을 느낄 수 있도록 하는 것은 초등학교의 정신적 건강을 위해 필요 할 것이다.

V. 결론 및 제언

이 연구는 초등학교 태권도 수련생의 긍정적 정서와 분노조절, 주관적 행복의 구조적 관계를 확인하기 위해 2품 이상의 초등학교 211명을 대상으로 수행되었다. 연구결과, 태권도 수련생의 긍정적 정서는 분노조절과 주관적 행복에 유의한 영향을 미치며, 분노조절은 주관적 행복에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 이를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 분노를 억압하거나 조절하는 것은 주관적 행복에 긍정적이나 분노를 표출하는 것은 통계적으로 유의한 영향이 없는 것으로 나타났다. 그러나 분노표출이 가져오는 다양한 부정적인 요인들을 생각할 때, 분노표출에 부(-)적 영향을 미친 수련생들의 긍정적 정서를 함양할 수 있도록 하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

둘째, 이 연구에서는 분노조절과 관련하여 긍정적 정서와 주관적 행복이란 요인을 통해 접근하였으나, 태권도 수련에 의한 분노조절의 효과는 아직 다양하게 이루어지지 않고 있다. 어린아이부터 노인에 이르기까지 분노조절과 정신적 건강의 관계를 생각할 때, 분노조절에 대해 다각적으로 접근하는 노력이 필요할 것으로 생각된다.

셋째, 이 연구는 초등학교 태권도 장기 수련생을 대상으로 이루어졌다. 그러나 태권도의 효과와 분노조절, 주관적 행복의 중요성을 생각할 때, 후속연구에서는 보다 다양한 수련기간과 연령을 대상으로 연구가 진행된다면, 태권도의 정신 건강적 가치에 대해 보다 심도 있는 접근이 가능 할 것이라 기대된다.

■ 참고문헌 ■

- 강은아, 김미옥, 이봉은(2015). 정서표현중심 분노조절 프로그램이 이혼 가정 남자청소년의 분노와 대인관계에 미치는 효과. **열린교육연구**, 23(1), 215-234.
- 고은, 오경자(2007). 공격성과 분노정서 유발이 얼굴표정정서판단에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 26(4), 921-938.
- 곽정현(2011). 초등학교 태권도 수련생의 정서가 자긍심에 미치는 영향. **국기원태권도연구**, 2(2), 85-95.
- 권천달(2018). 태권도 수련생의 재미요인과 운동정서가 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 27(1), 379-389.
- 김길숙, 오동열(1998). **분노조절이 알코올중독에 미치는 영향**. 임상연구논문집, 국립서울병원.
- 김대현(2017). 청소년 태권도 수련생의 자아탄력성과 자아존중감 및 심리적 행복감의 구조적 관계 분석. **한국체육과학회지**, 26(5), 455-466.
- 김만수(2016). **태권도 수련에 따른 자기조절력과 학교생활적응 및 사회성 발달의 관계**. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 김만수, 김근국, 김범준(2015). 한부모가정 태권도 수련생의 지도자지지가 내적동기와 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국초등체육학회지**, 21(1), 17-31.
- 김수연, 한태용, 최성범, 주진만(2017). 태권도 수련생의 만족, 재미, 몰입과 정서 및 분노조절의 관계. **세계태권도문화학회지**, 8(2), 83-96.
- 김순영, 전재희(2016). 시합 중 분노 조절 요인으로서 효능감의 역할. **한국체육과학회지**, 25(1), 383-398.
- 김진영, 고영건(2011). 청소년의 분노표현 양식과 지각된 정서적 유능성이 학교분노에 미치는 효과. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 17(1), 63-79.
- 김찬원, 주해원(2020). 직장인의 직장-가정갈등과 분노조절 및 조직몰입의 관계. **디지털융복합연구**, 18(2), 343-349.
- 김태강, 김하영(2019). 태권도 수련정도에 따른 중학생의 인성 및 사회성과의 관계. **한국체육과학회지**, 28(5), 709-718.
- 김현준(2007). **청소년의 정서지능과 사회지능이 삶의 질에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 인천대학교 대학원.
- 김희정, 오철희(2016). 생활체육 태권도 참여자의 운동열정이 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. **국기원태권도연구**, 7(4), 231-252.

- 류미희(2014). **초등학생이 지각한 부모애착과 분노표현방식의 관계에서 자아존중감의 매개효과**. 미간행 석사학위논문. 경인교육대학교 대학원.
- 박미숙(2012). **알코올중독자의 분노·슬픔정서와 관련된 뇌영역의 활성화 특성: MRI연구**. 미간행 박사학위논문. 충남대학교 대학원.
- 박상혁, 노윤경, 조은혜, 이동귀(2011). 분노표현양식에 따른 하위집단 간 대인관계 문제 및 행복의 차이. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 25(3), 77-92.
- 박진수, 정남운(2016). 알코올 의존회복자의 분노와 정서적 얼굴표정지각의 관계. **한국심리학회지: 건강**, 21(1), 129-151.
- 서상준(2009). **태권도 수련생의 참여동기와 정서발달이 학교생활태도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 소영호, 하상원, 노세진(2013). 고등학교 운동선수의 운동스트레스와 분노, 불안 및 우울의 구조적 관계. **한국체육교육학회지**, 18(2), 149-162.
- 송지준(2015). **논문작성에 필요한 SPSS/AMOS 통계분석방법**. 파주: 21세기사.
- 안정미, 안권순(2012). 청소년의 분노정서경험 관련 요인에 관한 연구. **청소년학연구** 19(3), 267-292.
- 양난미, 이정훈, 송미경, 이은경(2020). 중년의 분노표현양식에 따른 하위집단 간 공격성, 인지조절전략 및 행복 차이. **사회과학 담론과 정책**, 13(1), 97-121.
- 오장건, 조현익, 소영호, 하상원(2011). 고교 운동선수와 일반학생의 내현적 자기애와 분노표현양식 및 공격성의 구조적 관계. **한국체육과학회지**, 20(3), 499-512.
- 원세종, 오상훈(2019). 태권도 학생선수들의 완벽주의 성향과 스트레스 그리고 경쟁불안의 구조적 관계. **세계태권도문화학회지**, 10(3), 77-93.
- 유은주(2009). **공격행동 개선과 분노조절을 위한 태권도 인지행동프로그램**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 이국희, 최종안, 이현웅, 홍영일, 최인철(2020). 행복수업이 중학생의 행복증진에 미치는 효과. **한국청소년활동연구**, 6(1), 75-104.
- 이혜진, 박형인(2015). 마음챙김 기반치료의 효과: 메타분석 연구. **한국심리학회지: 임상**, 34(4), 991-1038.
- 임종호(2011). **생활체육 참가자의 분노표현 양식이 대인관계 성향과 스트레스 대처방식에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 장희선(2017). 영유아교사의 정서지능과 의사소통능력이 행복감에 미치는 영향. **열린유아교육연구**, 22(1), 303-324.
- 전경규, 한덕웅, 이장호, Spielberger(1977). 한국판 STAXI 척도 개발. **한국심리학회지: 건강**, 2(1), 60-78.
- 전윤창, 김병준, 김윤희(2017). 운동중독자의 운동박탈이 감정과 기분상태에 미치는 영향. **한국체육학회지**

56(3), 115-127.

- 정홍용, 이기봉(2016). 초등학생들의 태권도 수련에 따른 체력의 장기적 변화. **국기원 태권도연구**, 7(2), 65-78.
- 조필환, 김성모(2013). 초등학교 아동의 스포츠 참여에 따른 정서 및 행복감. **교과교육학연구**, 17(4), 1261-1278.
- 최남진(2009). **태권도 수련이 아동기의 정서발달과 자긍심에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문. 경희대학교 테크노경영대학원.
- 한현주(2005). **정서지능 프로그램이 ADHD 성향이 있는 아동의 정서지능, 사회적 기술 및 실행기능에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 덕성여자대학교 대학원.
- 홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지: 임상**, 19(1), 161-177.
- Bell, P. A., & Byrne, D. (1978). Repression- sensitization. In H. London & J. E. Exner(Eds.), *Dimensions of personality* (pp. 449-485). New York: Wiley.
- Coie, J. D., & Dodge, K. A. (1998). The development of aggression and antisocial development of aggression and antisocial behavior. in W. Damon(Editor-in-Chief) & N. Eisenberg(Vol. Ed.), *Handbook of Child psychology: Social, emotional, and personality development* (5th ed), Vol. 3. New York: Wiley.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Gottfried, M. M. (1999). *The anger self: A comprehensive approach to anger management*. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Co. press.
- Ho, D. Y. F. (1995). Selfhood and identity in Confucianism, Taoism, Buddhism, and Hinduism: Contrasts with the West. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 25, 115-139.
- Jerome, E. L., & Liss, M. (2005). Relationships between sensory processing style, adult attachment, and coping. *Personality and Individual Differences*, 38, 1341-1352.
- Kang, H. C. (2013). A Guide on the Use of Factor Analysis in the Assessment of Construct Validity. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 43(5), 592.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Matsumoto, D. (1989). Cultural influence on the perception of emotion. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 20, 92-105.
- Matsumoto, D., & Ekman, P. (1989). American- Japanese cultural differences in the recognition of universal facial expression of emotion. *Motivation and Emotion*, 13, 143-157.

- Matsumoto, D., Kudoh, T., Scherer, K., & Wallbott, H. (1988). Antecedents of and reactions to emotions in the United States and Japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 19, 267-286.
- Schmeichel, B. J., & Tang, D. (2015). Individual difference in executive functioning and their relationship to emotional processes and responses. *Current Directions in Psychological Science*, 24, 93-98.
- Shiota, M. N., & Kalat, J. W. (2012). *Emotion* (2nd ed.). NY: Wadsworth.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X manual for the positive and negative affect schedule-expanded term*. The University Iowa.

Received : 2020.06.04 / Revised : 2020.06.24 / Accepted : 2020.07.31