

태권도를 기반으로 한 자기방어수련에 따른 성인여성들의 자아정체감, 자기효능감, 심리적 행복감의 변화

곽정현(가천대학교 교수) · 이선희(경희대학교 겸임교수) · 송선영*(경희대학교 강사)

요 약

본 연구는 태권도를 기반으로 개발한 자기방어프로그램인 Smart-3S 호신술을 성인 여성들에게 지도하여 기본적인 체력의 향상을 통해 자아정체감, 자기효능감의 향상과 이를 바탕으로 그들의 생활에 행복감을 이끌어낼 수 있도록 하고 향후 사회적 약자들에게 태권도를 기반으로 한 자기방어수련을 지도하여 안전하고 건강한 사회형성에 일조할 수 있는 기초자료를 제공하는데 연구의 필요성 및 목적을 두었다. 연구의 대상은 서울 소재 D대학에 재학 중으로 교양 호신술 수업을 수강한 여성 대학생 중 본 연구의 취지와 목적을 이해하고 자발적으로 참여한 30명을 선정하였고, 결석 횟수가 2회 이상인 학생을 제외하여 총 25명을 분석하였다. 조사도구는 자아정체감, 자기효능감, 심리적 행복감에 대한 조사는 설문지법을 이용하였고, 12주간 실시한 운동프로그램은 (사)한국여성태권도문화원에서 개발한 Smart-3S 호신술 프로그램으로 진행하였다. 자료처리는 SPSS 22.0 통계프로그램을 사용하여 빈도분석, 기술통계분석, 대응표본 *t*-test를 실시하였고, 이렇게 연구를 진행한 결과를 토대로 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 성인여성들을 태권도를 기반으로 한 자기방어(호신술)수련을 통하여 자아정체감이 향상되었다. 둘째, 성인여성들을 태권도를 기반으로 한 자기방어(호신술)수련을 통하여 자기효능감이 향상되었다. 셋째, 성인여성들을 태권도를 기반으로 한 자기방어(호신술)수련을 통하여 심리적 행복감이 향상되었다.

주제어: 성인여성, 자기방어, 호신술, 자아정체감, 자기효능감, 심리적 행복감

I. 서론

1. 연구의 필요성

인류 역사에서 여성은 약하고 수동적인 존재로서 주된 역할이 가정에서 남편을 보필하고 자녀를 출산하고 성장시키는 것으로 정해져 있었던, 삶의 주인공이기보다는 주변인이었다(곽정현, 2016). 특히 종속되어 있는 여성의 삶은 그들에게 가해지는 폭력에도 둔감해졌으며 이에 폭력은 여성을 수동적으로 만드는 가장 위력적인 행위로 인식되어 졌다. 폭력은 “한 개인 또는 여러 행위자들이 직간접적으로, 순간적으로 또는 단계적으로 다른 사람들에게 그들의 신체적, 도덕적 보전, 소유물, 그들의 상징적 문화적 참여물들을 상당하게 침해하는 식으로 관계할 경우에 존재하는 것”이다(김대균, 2013; 이브 미쇼, 1983).

폭력은 인간에게 가해지는 모든 신체적, 정신적, 언어적 폭력을 모든 것이 이에 속하며, 우리는 이 모든 가능성을 생각해야 한다. 폭력에 노출되면 자신감을 잃어가고 자신에 대하여 수치심이나 모멸감 등 부정적 인식을 가지게 되며(김대균, 2013), 결국에는 폭력에도 순응하게 되며 무기력한 생활을 하게 된다. 특히 인간의 폭력적 성향은 권력의 관계에서 오는 것이기 때문에(한국체육철학회, 2015) 사회적 약자들은 폭력에 쉽게 노출될 수 있다는 것이다. 특히 사회적 약자로 분류되는 여성들에게 가해지는 폭력의 대표적인 유형은 성폭력으로서 때와 장소에 관계없이 발생될 수 있는 범죄이다.

이러한 폭력에서 여성들은 스스로를 지킬 수 있는 방법을 모색하고자 노력한다. 역사 속에서 늘 약자로 인식되어 왔던 여성들은, 미투운동과 위드유운동을 통하여 사회적 폭력 속에서 자신을 지켜 나가는 방법을 찾아가고 있다(이선희, 곽정현, 2019). 그리고 폭력 속에서 스스로를 지킬 수 있는 또 하나의 대안으로 적지 않은 여성들이 무예도장을 중심으로 자기방어(호신술)법을 수련하고 있다. 자신의 몸을 타인으로부터 지키고 보호하는 것은 생명과 직접적인 연관이 있기 때문에(한희수, 박성제, 2017), 태권도를 포함한 무예, 그리고 스포츠 활동을 하는 사람들은 건강한 생활을 영위할 수 있는 체력향상을 통해 자신감을 가지게 되고 이는 궁극적으로 생활 전반에 있어서 행복한 삶을 영위할 수 있는 근간이 될 수 있다.

자아정체감은 자신 내에 존재하는 영속적인 동질성 그리고 타인과의 관계를 발달시키는 능력을 포함하는 개념으로(Erikson, 1968) 개인의 자아정체감은 성숙과 밀접한 관련이 있으며, 높은 자아정체감은 사회적인 성숙과 정신건강 유지에 중요한 요인이라고 볼 수 있다(박

진희, 이상희, 2013). 특히 건강한 신체는 건강한 정신을 가지게 하고 이는 자아정체감의 발달에도 도움이 될 수 있다(조한익, 김영숙, 2016).

자기효능감은 행동을 선택하고 지속하며, 어떠한 어려운 상황도 극복할 수 있도록 하는데 가장 중요한 영향을 미치는 심리적 요인 중의 하나로 최근 그 역할이 점점 더 강조되어 오고 있다(박남일, 2018; 황혜자, 최윤희, 2003; Zhu, Yan Mei, 2014). 김윤영과 강성기(2013)는 신체활동 참여는 자신의 신체능력을 긍정적으로 평가하게 함으로써 신체적 자기효능감을 발달시키는데 중요한 역할을 할 수 있다고 하였다.

그리고 심리적 행복감이란 일상생활을 구성하는 활동으로부터 자신의 생활에 의미, 성취와 책임감 및 목적 등을 느끼며 긍정적인 자아상을 가지고 자신의 가치를 느끼며 낙천적이고 긍정적인 태도와 감정을 유지하는 것이며, 생활체육 태권도 활동을 통해 자신의 삶에 대한 의욕을 높여 행복한 삶에 기여할 수 있다고 하였다(김희정, 오철희, 2016). 즉, 신체활동을 수행하면, 건강한 생활을 영위할 수 있는 체력을 가지게 되고 그에 따라 스스로를 지킬 수 있는 자신감이 생기게 된다. 자신감은 타인과의 관계를 긍정적으로 해주고, 어떠한 상황도 극복할 수 있는 자기효능감도 이끌어낼 수 있다. 이는 마침내 긍정적인 자아상을 형성해 줌으로써 심리적 행복감을 증대시켜 줄 수 있다는 것을 예측할 수 있다.

그럼에도 불구하고 많은 사람들이 현실의 위협과 위협으로부터 자신을 보호하려는 구체적인 활동에는 주저하게 된다. 건강과 호신을 위해 무예도장을 선택하는 여성들도 많이 있지만 아직까지 대다수의 여성들이 “설마 나에게 그런 일이 생기겠어?” 하는 안일함과 “내가 그 어려운 호신술을 할 수 있을까?” 하는 회의적 의구심에서 자신을 보호하고자 하는 구체적인 노력을 회피하거나 포기하기 때문이다(한국여성태권도문화원, 2019). 특히 기존의 호신술은 무술을 어느 정도 수련한, 또는 기본적인 체력을 가지고 있는 사람만이 가능하다는 인식이 강한 현실이다.

따라서 성인여성들이 자신의 몸을 방어하고 안전하게 사회생활을 영위할 수 있는 자신감을 가질 수 있도록 도와주는 호신술의 필요성이 요구되는 현 시점에 (사)한국여성태권도문화원에서 태권도를 기반으로 개발한 자기방어프로그램인 Smart-3S 호신술을 개발하였다. 이 호신술은 Switch on(감각켜기), Stretch out(반응하기), Strike back(대처하기)의 3단계로 구성되어 체력적인 뒷받침 없이도 남녀노소 누구나 심리적으로 자신감 있고, 당당하게 위급상황을 벗어날 수 있도록 개발됨으로써 사회적 약자, 특히 여성들에게 특화된 호신술이다.

따라서 본 연구는 성인여성들에게 호신술을 지도하여 자아정체감, 자기효능감을 향상시

키고 이를 바탕으로 심리적 행복감을 이끌어낼 수 있을 것이라는 기대감에 출발하게 되었다. 이를 통하여 향후 사회적 약자들에게 태권도를 기반으로 한 자기방어수련을 지도하여 안전하고 건강한 사회형성에 일조할 수 있는 기초자료를 제공하는데 연구의 필요성 및 목적을 두었다.

2. 연구문제

본 연구의 목적을 수행하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 두었다.

첫째, 성인여성들은 자기방어(호신술)수련을 통하여 자아정체감이 향상될 것인가?

둘째, 성인여성들은 자기방어(호신술)수련을 통하여 자기효능감이 향상될 것인가?

셋째, 성인여성들은 자기방어(호신술)수련을 통하여 심리적 행복감이 향상될 것인가?

Ⅱ. 연구방법

본 연구는 여성들의 태권도를 기반으로 한 자기방어수련을 통해 자아정체감, 자기효능감 및 심리적 행복감의 향상에 대하여 알아보기 위하여 다음과 같은 연구방법으로 진행하였다.

1. 연구설계

본 연구에서는 연구가설의 통계적 검정력을 확보할 수 있도록 표본크기를 크게 설정하였다. 즉, 통상적으로 요구되는 연구가설의 통계적 검정력이 80% 이상인 점을 고려할 때, 사전에 계산된 표본크기(23명) 보다 더 큰 표본크기(30명)를 적용하였으며, 최종결과(25명분)를 근거로 실제적인 검정력을 계산한 결과, 통계적 검정력이 83.4%인 것으로 연구가설의 타당성에 대한 설명을 보완하였다(남상식, 2015).

2. 연구대상

본 연구의 대상은 서울에 소재한 D대학에 재학 중으로 교양 호신술 수업을 수강한 학생 중 본 연구의 취지와 목적을 이해하고 자발적으로 참여한 30명을 대상으로 실시하였으며, 결석 횟수가 2회 이상인 학생을 제외한 총 25명을 분석하였다. 이들의 일반적인 특성은 다음의 <표 1>과 같은데 전공은 인문계열이 7명, 자연계열이 3명, 예술계열이 12명, 체육계열이 3명으로 나타났다. 학년은 1학년 3명, 2학년 4명, 3학년 5명, 4학년 13명이었으며, 운동경험은 없는 학생이 4명, 있는 학생이 21명으로 나타났고, 교양 호신술 수업을 선택한 이유로 체력단련이 12명, 자기방어가 10명, 기타이유가 3명으로 나타났다.

표 1. 연구대상자의 배경변인

구분		빈도	백분율	구분		빈도	백분율
전공	인문	7	28.0	학년	1학년	3	12.0
	자연	3	12.0		2학년	4	16.0
	예술	12	48.0		3학년	5	20.0
	체육	3	12.0		4학년	13	52.0
과목선택 이유	체력단련	12	48.0	운동 경험	없음	4	16.0
	자기방어(호신)	10	40.0		있음	21	84.0
	기타	3	12.0	총계		25	100.0

본 연구의 가설(단측검정)에 대한 통계적 검정력(statistical power)이 80% 이상인 표본크기를 G*Power 3.1로 계산한 결과 약 23명으로 산출되었으나, 본 연구에서는 30명을 연구대상으로 선정하여 연구를 진행하였으며, 중도탈락자 5명을 제외한 25명이 최종대상자에 포함되었다. 최종대상자 25명의 연구결과를 대상으로 연구가설의 실제적인 통계적 검정력을 계산한 결과, 83.4%로 나타나 연구가설을 지지하였다.

3. 조사도구

1) 설문지

본 연구는 설문지법을 사용하였으며, 기초배경문항과 자아정체감, 자기효능감, 심리적 행복감으로 구성하였다. 설문지 중 자아정체감은 송현옥(2008)의 척도를 사용하였으며, 자기효능감은 박남일(2018)의 자료를 사용하였고, 심리적 행복감 설문지는 김창원(2015)의 연구에서 사용한 설문지를 사용하였다. 모든 설문지는 Likert 5점 척도로 구성하였고, Smart-3S호 신술 전문가 2인, 스포츠심리학 박사 1인과 연구자가 본 연구의 취지에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다.

(1) 자아정체감의 타당도 및 신뢰도

〈표 2〉는 자아정체감에 대한 탐색적 요인분석 결과표이다. 분석결과 목표지향, 자기수용, 미래확신, 주도성, 친밀성으로 5개의 요인으로 추출되었으며 전체 분산 설명력이 66.441%를 설명하고 있다. 각 항목들의 요인적재치는 .40 이상으로 나타났다. 각 요인별 신뢰도 계수는 목표지향 .784, 자기수용 .895, 미래확신 .602, 주도성 .812, 친밀성 .768로 나타났다.

(2) 자기효능감의 타당도 및 신뢰도

〈표 3〉은 자기효능감에 대한 탐색적 요인분석 결과표이다. 분석결과 자신감, 자기조절, 과제난이도로 3개의 요인으로 추출되었으며 전체 분산 설명력이 60.082%를 설명하고 있다. 각 항목들의 요인적재치는 .40 이상으로 나타났다. 각 요인별 신뢰도 계수는 자신감 .880, 자기조절 .720, 과제난이도 .808로 나타났다.

(3) 심리적행복감의 타당도 및 신뢰도

〈표 4〉는 심리적행복감에 대한 탐색적 요인분석 결과표이다. 분석결과 성취감, 행복감으로 2개의 요인으로 추출되었으며 전체 분산 설명력이 74.555%를 설명하고 있다. 각 항목들의 요인적재치는 .75 이상으로 나타났다. 각 요인별 신뢰도 계수는 성취감 .942, 행복감 .802로 나타났다.

표 2. 자아정체감의 타당도 및 신뢰도 분석결과

	목표지향	자기수용	미래확신	주도성	친밀성
자아정체감 2	.814	.077	.181	.085	.220
자아정체감 3	.791	.160	.191	.127	.306
자아정체감 6	.742	-.245	-.025	.065	-.051
자아정체감 5	.730	-.007	-.067	-.260	.056
자아정체감 4	.698	-.265	-.368	-.121	-.050
자아정체감 1	.611	.440	-.042	.106	.198
자아정체감 20	.254	.794	.146	.306	.089
자아정체감 19	.113	.751	.254	.157	.237
자아정체감 18	.202	.731	.222	.132	.047
자아정체감 21	.237	.691	.181	.441	.020
자아정체감 17	.200	.663	.147	.187	.252
자아정체감 13	-.001	.114	.805	.062	.210
자아정체감 12	.155	.108	.790	.112	.161
자아정체감 15	-.310	-.157	-.710	.066	.041
자아정체감 14	.248	.352	.596	.203	.166
자아정체감 11	.074	.203	.584	.343	.433
자아정체감 16	-.023	.297	.457	.203	.426
자아정체감 22	.168	.185	-.056	.806	.125
자아정체감 25	.204	.092	.265	.799	.159
자아정체감 23	.175	.379	.142	.658	-.162
자아정체감 26	-.099	.206	.056	.643	.183
자아정체감 24	.290	.325	.376	.426	-.088
자아정체감 8	.302	.231	.154	-.067	.768
자아정체감 10	.200	.240	.158	.119	.733
자아정체감 7	.062	-.059	.104	.104	.712
자아정체감 9	-.054	.434	.430	.110	.454
신뢰도	.784	.895	.602	.812	.768
총계	3.965	3.941	3.567	3.064	2.738
분산의 %	15.249	15.157	13.719	11.786	10.530
누적률(%)	15.249	30.406	44.125	55.912	66.441

Kaiser-Meyer-Olkin=.833, $df=325$, $p=.000$

표 3. 자기효능감의 타당도 및 신뢰도 분석결과

	자신감	자기조절	과제난이도
자기효능감 13	.880	.021	.064
자기효능감 17	.843	.191	.122
자기효능감 15	.840	.253	.013
자기효능감 14	.678	.229	.211
자기효능감 16	.623	.299	.329
자기효능감 9	-.063	.788	.059
자기효능감 7	.007	.739	.166
자기효능감 3	-.315	.689	-.005
자기효능감 5	-.254	.655	-.290
자기효능감 4	.416	.534	.239
자기효능감 11	.265	.527	.276
자기효능감 12	.072	.526	.336
자기효능감 10	.295	.519	.347
자기효능감 6	.395	.478	.041
자기효능감 1	-.044	.276	.844
자기효능감 2	.140	.042	.823
자기효능감 3	.347	-.133	.764
신뢰도	.880	.720	.808
총계	3,839	3,746	2,629
분산의 %	22,584	22,034	15,465
누적률(%)	22,584	44,617	60,082

Kaiser-Meyer-Olkin=.817, $df=136$, $p=.000$

표 4. 심리적 행복감의 타당도 및 신뢰도 분석결과

	성취감	행복감
심리적행복감 4	.851	.222
심리적행복감 5	.834	.332
심리적행복감 10	.818	.057
심리적행복감 6	.816	.263
심리적행복감 9	.770	.239
심리적행복감 3	.769	.331

	성취감	행복감
심리적행복감 7	.751	.432
심리적행복감 8	.750	.364
심리적행복감 1	.147	.909
심리적행복감 2	.384	.823
신뢰도	.942	.802
총계	5,235	2,221
분산의 %	52,350	22,206
누적률(%)	52,350	74,555
Kaiser-Meyer-Olkin=.882, $df=45$, $p=.000$		

2) 운동프로그램

본 연구에서는 12주간 1주일에 1회(회당 2시간 30분) 교양수업시간을 통하여 운동프로그램을 적용하였다. 일반적으로 생활체육의 현장에서 운동의 효과를 보기 위해서는 7330, 즉 일주일에 3일 이상, 30분 이상 하는 것이라고 하였지만, 교양수업의 특성상 1주일에 1회(회당 2시간 30분) 실시가 가능하였다.

Smart-3S 호신술의 특성인 본인의 운동과 자신감 향상을 위한 마인드 컨트롤이 꾸준히 이루어질 수 있도록 지속적으로 일상생활에서 가볍게 실시할 수 있는 운동방법을 소개하였고, 다음 수업시간에 학생들을 점검하였다. 수업 시간 중 실시한 운동프로그램은 (사)한국여성태권도문화원에서 개발한 Smart-3S 호신술 교육과정을 채택하였다.

Smart-3S 호신술은 오감훈련법과 아울러 상대방의 심리를 파악하여 의사소통 및 상황을 유리하게 이끌어 가는 방법을 습득하고, 약한 신체로도 충분한 효과를 낼 수 있는 방어법과 공격법, 급소가격으로 안전한 곳으로 몸을 피신 할 수 있는 법까지 익힐 수 있다. 특히 사회적 약자 스스로 자신의 몸을 이해하고 활용함으로써 위급한 상황에 쉽게 응용할 수 있는 프로그램으로, 1단계 Switch on(감각켜기), 2단계 Stretch out(반응하기), 3단계 Strike Back(대처하기)의 3단계로 구성되어 있다(한국여성태권도문화원, 2019). 1단계는 위급상황을 감지할 수 있는 오감훈련법을 실시하고, 2단계에는 위급상황을 1차적으로 벗어날 수 있는 반응하는 방법에 대하여 수련하고, 3단계에서는 위급상황을 2차적으로 신체를 활용하여 위급상황을 벗어날 수 있는 방법을 수련하는 자기방어(호신술) 수련방법이다. 본 연구에서는 이러한 Smart-3S 호신술을 기반으로 12주간 <표 5>와 같이 프로그램을 구성하였다.

표 5. 자기방어(호신술) 프로그램

주차	프로그램	Smart-3S 호신술 세부내용
1	취지 설명, 1차 설문지 조사	Smart-3S 호신술에 대한 이해
2	기초체력 운동 및 Switch on	감각(오감)깨우기1 - 이미지 트레이닝 및 시각훈련
3	기초체력 운동 및 Switch on	감각(오감)깨우기2 - 청각, 촉각, 미각, 후각훈련
4	기초체력 운동 및 Switch on	감각(오감)깨우기3 - 육감(감각 단련법), 감각통합훈련
5	기초체력 운동 및 Stretch out	당당하게 행동하기1 - 불쾌감을 느꼈을 시 자신감있게 말하기
6	기초체력 운동 및 Stretch out	당당하게 행동하기2 - 눈과 눈빛, 표정짓기 훈련
7	기초체력 운동 및 Stretch out	당당하게 행동하기3 - 언어적 반응하기 훈련
8	기초체력 운동 및 Stretch out	당당하게 행동하기4 - 신체적 반응하기 훈련
9	기초체력 운동 및 Strike back	현명하게 대처하기1 - 안전거리와 공방자세 훈련
10	기초체력 운동 및 Strike back	현명하게 대처하기2 - 안전하게 넘어지기, 피하기
11	기초체력 운동 및 Strike back	현명하게 대처하기3 - 막기, 타격하기
12	복습 및 최종설문조사	Smart-3S호신술에 대한 복습

4. 조사절차

본 연구에 참여한 연구대상자들은 1주차에 동의서를 작성한 후 자아정체감, 자기효능감 그리고 심리적 행복감에 관한 1차 설문조사를 실시하였고, 12주간 프로그램을 수행한 후 마지막 수련일에 2차 설문조사를 실시하였다.

5. 자료처리방법

본 연구의 자료처리는 SPSS 22.0 통계프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구대상자의 배경변인을 분석하기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련을 통해 자아정체감, 자기효능감, 심리적 행복감이 변화되는 것을 보기 위하여 대응표본 *t*-test를 실시하였고 유의수준은 .05로 설정하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자아정체감의 변화

1) 자기수용성

태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자아정체감의 하위요인인 자기수용성의 변화를 분석한 결과 <표 6>에서 보면 2개 문항에서 $p<.001$, 2개 문항에서 $p<.01$, 1개 문항에서 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 ‘나는 소중한 존재이다’는 사전($M=3.88$), 사후($M=4.48$)로 나타났고 ‘나는 세상에 필요한 존재이다’는 사전($M=3.65$), 사후($M=4.23$)로 나타났으며, ‘나는 믿을 만한 가치가 있는 사람이다’는 사전($M=4.10$), 사후($M=4.53$)로 나타났다. ‘나는 유능하다고 생각한다’는 사전($M=3.95$), 사후($M=4.35$)로 나타났으며, ‘나는 재능이 있다고 생각한다’는 사전($M=4.05$), 사후($M=4.29$)로 나타났다. 이러한 결과는 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련이 자아정체감의 하위요인인 자기수용성에 긍정적인 변화를 주었다고 볼 수 있다.

표 6. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자기수용성의 변화

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
나는 소중한 존재이다	사전	3.88	.883	-6.000	.000
	사후	4.48	.679		
나는 세상에 필요한 존재이다	사전	3.65	1.027	-3.908	.000
	사후	4.23	.800		
나는 믿을 만한 가치가 있는 사람이다	사전	4.10	1.008	-3.443	.001
	사후	4.53	.679		
나는 유능하다고 생각한다	사전	3.95	.932	-3.569	.001
	사후	4.35	.770		
나는 재능이 있다고 생각한다	사전	4.05	.783	-2.296	.027
	사후	4.28	.679		

2) 미래확신성

태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자아정체감의 하위요인인 미래확신성의 변

화를 분석한 결과 <표 7>에서 보면 4개 문항에서 $p<.01$, 3개 문항에서 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 ‘나는 앞으로 되고 싶은 것이 있다’는 사전($M=3.45$), 사후($M=3.88$)로 나타났고 ‘나는 무엇이 되고 싶은지 분명히 알고 있다’는 사전($M=3.08$), 사후($M=3.70$)로 나타났으며, ‘나는 장차 무엇을 하고 싶은지 알고 있다’는 사전($M=3.45$), 사후($M=3.83$)로 나타났다. ‘나의 진로에 대해서 구체적인 계획을 갖고 있다’는 사전($M=3.13$), 사후($M=3.48$)로 나타났으며 ‘장래 무슨 직업을 택할 것인가를 알고 있다’는 사전($M=3.63$), 사후($M=3.95$)로 나타났다. ‘나는 뚜렷한 삶의 목표를 정해 놓고 있다’는 사전($M=3.25$), 사후($M=3.65$)로 나타났다. 이러한 결과는 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련이 자아정체감의 하위요인인 미래확신성에 긍정적인 변화를 주었다고 볼 수 있다.

표 7. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 미래확신성의 변화

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
나는 앞으로 되고 싶은 것이 있다	사전	3.45	1.011	-3.076	.004
	사후	3.88	.853		
나는 무엇이 되고 싶은지 분명히 알고 있다	사전	3.08	1.047	-3.101	.004
	사후	3.70	.939		
나는 장차 무엇을 하고 싶은지 알고 있다	사전	3.45	1.037	-2.644	.012
	사후	3.83	.874		
나의 진로에 대해서 구체적인 계획을 갖고 있다	사전	3.13	.757	-2.759	.009
	사후	3.48	.751		
장래 무슨 직업을 택할 것인가를 알고 있다	사전	3.63	1.030	-2.481	.018
	사후	3.95	.783		
나는 뚜렷한 삶의 목표를 정해 놓고 있다	사전	3.25	.927	-2.726	.010
	사후	3.65	.700		

3) 목표지향성

태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자아정체감의 하위요인인 목표지향성의 변화를 분석한 결과 <표 8>에서 보면 $p<.001$, $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 ‘나는 열성을 보인다’는 사전($M=3.20$), 사후($M=3.63$)로 나타났고 ‘나는 한가지 일에 꾸준히 몰두한다’는 사전($M=3.48$), 사후($M=3.75$)로 나타났지만 사전사후간에 유의한 차이는 보이지 않았다. ‘나는 계획한대로 일을 끝까지 한다’는 사전($M=3.48$), 사후($M=4.05$)로

나타났으며, ‘나는 시간활용을 잘하는 편이다’는 사전($M=3.05$), 사후($M=3.78$)로 나타났다. ‘나는 일하는 것을 좋아한다’는 사전($M=3.38$), 사후($M=3.75$)로 나타났으며, ‘나는 어렵거나 힘든 일도 할 수 있다’는 사전($M=3.33$), 사후($M=3.83$)로 나타났다. 이러한 결과는 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련이 자아정체감의 하위요인인 목표지향성에 긍정적인 변화를 주었다고 볼 수 있다.

표 8. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 목표지향성의 변화

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
나는 열성을 보인다	사전	3.20	.992	-3.076	.004
	사후	3.63	.667		
나는 한가지 일에 꾸준히 몰두한다	사전	3.48	.905	-1.863	.070
	사후	3.75	.543		
나는 계획한대로 일을 끝까지 한다	사전	3.48	.784	-4.029	.000
	사후	4.05	.639		
나는 시간활용을 잘하는 편이다	사전	3.05	.677	-5.414	.000
	사후	3.78	.698		
나는 일하는 것을 좋아한다	사전	3.38	1.005	-2.940	.005
	사후	3.75	.742		
나는 어렵거나 힘든 일도 할 수 있다	사전	3.33	.797	-3.732	.001
	사후	3.83	.813		

4) 주도성

태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자아정체감의 하위요인인 주도성의 변화를 분석한 결과(표 9) $p<.001$, $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 ‘나는 다른 사람의 충고를 받아들이는 편이다’는 사전($M=3.43$), 사후($M=3.93$)로 나타났고 ‘나는 내가 주장하고 하는 것을 밀고 나간다’는 사전($M=3.05$), 사후($M=3.53$)로 나타났으며, ‘나는 내가 주도적으로 하는 편이다’는 사전($M=3.53$), 사후($M=4.05$)로 나타났다. ‘나는 스스로 생각하고 결정할 수 있다’는 사전($M=3.63$), 사후($M=3.88$)로 나타났고 ‘남의 말을 잘 받아들이고 타인의 언동에 영향을 받지 않는다’는 사전($M=2.93$), 사후($M=3.48$)로 나타났다. 이러한 결과는 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련이 자아정체감의 하위요인인 주도성에 긍정적인 변화를 주었다고 볼 수 있다.

표 9. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 주도성의 변화

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
나는 다른 사람의 충고를 받아들이는 편이다	사전	3.43	.844	-4.416	.000
	사후	3.93	.730		
나는 내가 주장하고 하는 것을 밀고 나간다	사전	3.05	.783	-4.002	.000
	사후	3.53	.679		
나는 내가 주도적으로 하는 편이다	사전	3.53	.640	-3.920	.000
	사후	4.05	.815		
나는 스스로 생각하고 결정할 수 있다	사전	3.63	.705	-2.037	.048
	사후	3.88	.883		
남의 말을 잘 받아들이고 타인의 언동에 영향을 받지 않는다	사전	2.93	.764	-3.846	.000
	사후	3.48	.816		

5) 친밀성

태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자아정체감의 하위요인인 친밀성의 변화를 분석한 결과 <표 10>을 살펴보면 $p<.001$, $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 ‘낯선 사람을 만나는 것이 즐겁다’는 사전($M=3.03$), 사후($M=3.45$)로 나타났고 ‘여러 사람과 함께 있는 것이 즐겁다’는 사전($M=3.28$), 사후($M=3.68$)로 나타났으며, ‘여러 사람 앞에 나서는 것이 좋다’는 사전($M=3.13$), 사후($M=3.80$)로 나타났고 ‘나는 모임에서 지도자 역할을 기꺼이 맡는다’는 사전($M=2.85$), 사후($M=3.40$)로 나타났다. 이러한 결과는 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련이 자아정체감의 하위요인인 친밀성에 긍정적인 변화를 주었다고 볼 수 있다.

표 10. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 친밀성의 변화

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
낯선 사람을 만나는 것이 즐겁다	사전	3.03	.920	-3.076	.004
	사후	3.45	.932		
여러 사람과 함께 있는 것이 즐겁다	사전	3.28	.716	-3.007	.005
	사후	3.68	.944		
여러 사람 앞에 나서는 것이 좋다	사전	3.13	.822	-5.849	.000
	사후	3.80	.791		
나는 모임에서 지도자 역할을 기꺼이 맡는다	사전	2.85	.975	-5.448	.000
	사후	3.40	.841		

2. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자기효능감의 변화

1) 자신감

태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자기효능감의 하위요인인 자신감의 변화를 분석한 결과 <표 11>을 살펴보면 $p<.01$, 1개 문항에서 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 ‘나는 부담스러운 상황을 잘 극복한다’는 사전($M=3.33$), 사후($M=3.60$)로 나타났고 ‘나는 큰 문제가 생겨도 잘 해결할 수 있다’는 사전($M=3.33$), 사후($M=3.78$)로 나타났다며, ‘나는 위험한 상황을 잘 대처할 수 있다’는 사전($M=3.30$), 사후($M=3.73$)로 나타났다. ‘나는 어떤 일을 시작할 때 잘 할 수 있을 것으로 생각이 든다’는 사전($M=3.33$), 사후($M=3.78$)로 나타났고 ‘나는 어려운 일이 생겨도 현명하게 대처할 수 있다’는 사전($M=3.28$), 사후($M=3.65$)로 나타났다. 이러한 결과는 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련이 자기효능감 중 자신감에 긍정적인 변화를 주었다고 볼 수 있다.

표 11. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자신감의 변화

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
나는 부담스러운 상황을 잘 극복한다	사전	3.33	.917	-2.131	.039
	사후	3.60	.928		
나는 큰 문제가 생겨도 잘 해결할 수 있다	사전	3.33	.997	-3.250	.002
	사후	3.78	.733		
나는 위험한 상황을 잘 대처할 수 있다	사전	3.30	1.018	-2.978	.005
	사후	3.73	.716		
어떤 일을 시작할 때 잘 할 수 있을 것으로 생각이 든다	사전	3.33	.730	-3.492	.001
	사후	3.78	.832		
어려운 일이 생겨도 현명하게 대처할 수 있다	사전	3.28	.905	-3.063	.004
	사후	3.65	.736		

2) 자기조절효능감

태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자기효능감의 하위요인인 자신감의 변화를 분석한 결과 <표 12>를 살펴보면 $p<.001$, $p<.01$, $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 ‘나는 일을 순서대로 정해서 처리할 수 있다’는 사전($M=3.40$), 사후($M=3.73$)로

나타났고 ‘나는 어려운 상황을 극복할 수 있다’는 사전($M=2.38$), 사후($M=2.80$)로 나타났으며, ‘내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다’는 사전($M=3.60$), 사후($M=3.90$)로 나타났다. ‘문제에 대한 나의 판단과 생각은 대체로 정확하다’는 사전($M=3.23$), 사후($M=3.53$)로 나타났으며, ‘항상 목표를 세우고 목표에 따라서 일의 진행 상태를 확인 할 수 있다’는 사전($M=3.50$), 사후($M=3.53$)로 나타났다. ‘나는 계획을 잘 할 수 있다’는 사전($M=3.05$), 사후($M=3.63$)로 나타났으며, ‘나는 일이 잘못되어 있다고 생각되면 빨리 바로 잡을 수 있다’는 사전($M=2.98$), 사후($M=3.70$)로 나타났다. ‘나는 어려움이 있을 때도 포기하지 않고 계속해서 노력한다’는 사전($M=3.23$), 사후($M=3.85$)로 나타났으며, ‘나는 무슨 일이든 정확하게 처리할 수 있다’는 사전($M=3.03$), 사후($M=3.70$)로 나타났다. 이러한 결과는 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련이 자기효능감 중 자기조절효능감에 긍정적인 변화를 주었다고 볼 수 있다.

표 12. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자기조절효능감의 변화

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
나는 일을 순서대로 정해서 처리할 수 있다	사전	3.40	.632	-3.340	.002
	사후	3.73	.679		
나는 어려운 상황을 극복할 수 있다	사전	2.38	.838	-2.597	.013
	사후	2.80	.883		
내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다	사전	3.60	.632	-2.504	.017
	사후	3.90	.545		
문제에 대한 나의 판단과 생각은 대체로 정확하다	사전	3.23	.660	-2.762	.009
	사후	3.53	.599		
항상 목표를 세우고 목표에 따라서 일의 진행 상태를 확인 할 수 있다	사전	3.50	.847	-2.762	.009
	사후	3.53	.751		
나는 계획을 잘 할 수 있다	사전	3.05	.677	-5.387	.000
	사후	3.63	.705		
나는 일이 잘못되어 있다고 생각되면 빨리 바로 잡을 수 있다	사전	2.98	.660	-5.848	.000
	사후	3.70	.687		
나는 어려움이 있을 때도 포기하지 않고 계속해서 노력한다	사전	3.23	.733	-7.319	.000
	사후	3.85	.622		
나는 무슨 일이든 정확하게 처리할 수 있다	사전	3.03	.660	-8.122	.000
	사후	3.70	.648		

3) 과제난이도

태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 자기효능감의 하위요인인 과제난이도의 변화를 분석한 결과 <표 13>을 살펴보면 $p<.001$, $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 ‘좀 실수를 하더라도 나는 어려운 일을 좋아한다’는 사전($M=2.93$), 사후($M=3.40$)로 나타났고 ‘어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미나는 일이다’는 사전($M=3.15$), 사후($M=3.60$)로 나타났으며, ‘쉬운 일보다는 내가 도전할 수 있는 어려운 일이 더 좋다’는 사전($M=3.25$), 사후($M=3.55$)로 나타났다. 이러한 결과는 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련이 자기효능감 중 자기조절효능감에 긍정적인 변화를 주었다고 볼 수 있다.

표 13. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 과제난이도의 변화

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
좀 실수를 하더라도 나는 어려운 일을 좋아한다	사전	2.93	.888	-4.198	.000
	사후	3.40	.591		
어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미나는 일이다	사전	3.15	.770	-3.636	.001
	사후	3.60	.672		
쉬운 일보다는 내가 도전할 수 있는 어려운 일이 더 좋다	사전	3.25	.870	-2.926	.006
	사후	3.55	.749		

3. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 심리적 행복감의 변화

1) 성취감

태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 심리적 행복감의 하위요인인 성취감의 변화를 분석한 결과 <표 14>를 살펴보면 1개 문항에서 $p<.001$, 4개 문항에서 $p<.01$, 1개 문항에서 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 ‘운동은 다른 활동보다 흥에 더 도취되게 된다’는 사전($M=3.55$), 사후($M=3.95$)로 나타났고 ‘운동은 매우 즐겁다’는 사전($M=3.40$), 사후($M=3.75$)로 나타났으며, ‘운동은 행복감을 느끼게 한다’는 사전($M=3.23$), 사후($M=3.68$)로 나타났고, ‘운동은 나 자신을 자랑스럽다고 느끼게 해준다’는 사전($M=3.53$), 사후($M=3.90$)로 나타났고, ‘운동은 참된 나 자신을 발견할 수 있게 해준다’는 사전($M=3.45$), 사후($M=3.83$)로 나타났으며, ‘운동은 행복감을 느끼게 한다’는 사전($M=3.23$), 사후($M=3.68$)로 나타났고,

‘운동은 다른 활동보다 더 큰 성취감을 느끼게 해준다’는 사전($M=3.45$), 사후($M=3.90$)로 나타났다. 이러한 결과는 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련이 심리적 행복감 중 성취감에 긍정적인 변화를 주었다고 볼 수 있다.

표 14. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 성취감의 변화

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
운동은 나 자신을 긍정적으로 생각하게 해준다	사전	3.58	.931	-3.122	.003
	사후	3.98	.768		
운동은 나 자신을 마음껏 표현 할 수 있게 해준다	사전	3.35	.893	-3.873	.000
	사후	3.85	.736		
운동은 다른 활동보다 흥에 더 도취되게 된다	사전	3.55	.815	-3.252	.002
	사후	3.95	.749		
운동은 매우 즐겁다	사전	3.40	.841	-3.557	.001
	사후	3.75	.742		
운동은 행복감을 느끼게 한다	사전	3.23	.660	-4.457	.000
	사후	3.68	.797		
운동은 나 자신을 자랑스럽다고 느끼게 해준다	사전	3.53	.960	-2.733	.009
	사후	3.90	.744		
운동은 참된 나 자신을 발견할 수 있게 해준다	사전	3.45	.904	-2.490	.017
	사후	3.83	.781		
운동은 다른 활동보다 더 큰 성취감을 느끼게 해준다	사전	3.45	.714	-3.636	.001
	사후	3.90	.744		

2) 행복감

태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 심리적 행복감의 하위요인인 행복감의 변화를 분석한 결과 <표 15>를 살펴보면 1개 문항에서 $p<.001$, 2개 문항에서 $p<.01$, 1개 문항에서 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 ‘운동은 일상의 복잡한 일을 잊어버리게 한다’는 사전($M=3.60$), 사후($M=3.88$)로 나타났고 ‘운동은 마음을 편하게 해준다’는 사전($M=3.50$), 사후($M=3.90$)로 나타났으며, ‘운동은 나 자신을 긍정적으로 생각하게 해준다’는 사전($M=3.58$), 사후($M=3.98$)로 나타났고, ‘운동은 나 자신을 마음껏 표현 할 수 있게 해준다’는 사전($M=3.35$), 사후($M=3.85$)로 나타났다. 이러한 결과는 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련이 심리적 행복감 중 행복감에 긍정적인 변화를 주었다고 볼 수 있다.

표 15. 태권도를 기반으로 한 자기방어 수련에 따른 행복감의 변화

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
운동은 일상의 복잡한 일을 잊어버리게 한다	사전	3.60	.744	-2.317	.026
	사후	3.88	.563		
운동은 마음을 편하게 해준다	사전	3.50	.751	-3.122	.003
	사후	3.90	.632		

IV. 논 의

본 연구는 (사)한국여성태권도문화원에서 태권도를 기반으로 개발한 자기방어프로그램인 Smart-3S 호신술을 성인여성들에게 지도하여 기본적인 체력의 향상을 통해 자아정체감, 자기효능감의 향상과 이를 바탕으로 그들의 생활에 행복감을 이끌어낼 수 있도록 하였다. 이를 통해 향후 사회적 약자들에게 태권도를 기반으로 한 자기방어수련을 지도하여 안전하고 건강한 사회형성에 일조할 수 있는 기초자료를 제공하는데 연구의 필요성 및 목적을 두고 연구를 진행한 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 성인여성들은 자기방어(호신술) 수련을 통해 자아정체감이 향상되었다.

본 연구의 대상인 성인여성들은 12주간의 자기방어(호신술) 수련을 통해 자아정체감의 대부분 요인에서 유의한 차이를 보이고 있었는데 특히 대부분 수련 전보다 향상되고 있음을 볼 수 있었다. 운동 및 여가활동에 적극적으로 참여하는 사람들은 소극적인 참여자보다 자아정체감에 더 긍정적으로 나타났으며, 이러한 운동참가 및 여가활동은 긍정적인 자아정체감을 성취하는데 도움을 준다. 뿐만 아니라 인성도야와 인간관계를 발전하고, 삶을 더 풍요롭게 하며, 미래의 삶을 설계, 개선하기 위한 중요한 요인으로 강조되고 있다(김재현, 박정훈, 2001; 서희진, 2003; 염두승, 2003; 오광진, 윤석민, 이현수, 2007)는 연구결과들은 본 연구를 뒷받침해주고 있었다. 특히 오광진, 윤석민 및 이현수(2007)는 운동을 정기적으로 해오고 있는 대학생이 그렇지 않은 대학생보다 더 긍정적인 자아정체감을 나타내고 있다는 연구결과를 통해 운동참가가 개인의 정체감을 확립하는데 도움을 준다는 것을 보여주고 있었다. 또한 대학생들은 스포츠나 체육수업을 통하여 한 개인으로서 일관성, 동일성, 연속성을 가

지고 주체적으로 사고하며, 인식하고, 행동하게 하는 능력인 자아정체성을 함양한다는 측면에서 그 중요성과 효과성이 매우 크다고 인식되어 왔다(김재우, 이지훈, 2017)는 것은 본 연구의 결과를 지지해주고 있다.

둘째, 성인여성들은 자기방어(호신술) 수련을 통해 자기효능감이 향상되었다.

본 연구의 대상인 성인여성들은 12주간의 자기방어(호신술) 수련을 통해 자기효능감의 대부분 요인에서 유의한 차이를 보이고 있었는데 특히 대부분 수련 전보다 향상되고 있음을 볼 수 있었다. 지속적인 신체활동은 자신의 신체에 대하여 만족감을 불러일으킨다. 신체적인 만족은 신체적 자기효능감으로 표현될 수 있으며, 높은 신체적 자기효능감은 신체 움직임을 증가시키고 자신의 건강 및 행복에 대한 지각에 많은 변화를 가져온다(석류, 임신자, 2017; Gill, Kelly, Williams & Martin, 1994). Weinberg, Gould & Lenzen(2004)은 신체활동은 자신감 향상에 유의한 영향을 미쳤으며, 특히 지속적인 신체활동은 신체적 자기효능감에 긍정적 영향을 미친다고 보고하였으며 신체활동 선택이 신체적 자기효능감에 영향을 미친다고 보고하였다. 즉, 대학생들의 교양체육수업 참여동기는 신체적 자기효능감 및 지속의사에 긍정적 영향을 미친다(이강우, 이한경, 이용주, 이향범, 2014)고 할 수 있다. 이와 같은 결과는 자기방어수련을 통해 자기효능감이 향상되었다는 본 연구의 결과를 지지해주었다.

셋째, 성인여성들은 자기방어(호신술) 수련을 통해 심리적 행복감이 향상되었다.

본 연구의 대상인 성인여성들은 12주간의 자기방어(호신술) 수련을 통해 심리적 행복감의 모든 요인에서 유의한 차이를 보이고 있었는데 특히 대부분 수련 전보다 향상되고 있음을 볼 수 있었다. 심리적 행복감은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적·정서적 상태인데 대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나이다(송승훈, 2009). 김희정과 오철희(2016)는 생활체육 태권도 활동은 일상생활 및 직장생활과 관련된 스트레스의 해소뿐만 아니라, 자유로움과 즐거움을 느낄 수 있도록 기회를 부여하며, 자신의 삶에 대한 의욕을 높여 행복한 삶에 기여할 수 있을 것이라고 보면서 본 연구의 결과를 지지해주고 있었다.

이상과 같은 연구결과는 성인여성들의 자기방어 수련은 자아정체감, 자기효능감, 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 주고 있었다는 것을 볼 수 있다. 즉, 성인여성들은 자기방어 수련을 통해 건강한 신체와 정신을 가질 수 있으며, 이는 폭력에 순응하는 것이 아니라 당당하게 맞설 수 있는 신체적, 심리적, 사회적 건강을 가지게 됨으로써 사회적 약자에서 ‘약자가 아닌’ 당당한 사회인으로서 생활을 영위할 수 있는 기반을 가질 수 있다는 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 (사)한국여성태권도문화원에서 태권도를 기반으로 개발한 자기방어프로그램인 Smart-3S 호신술을 성인여성들에게 지도하여 기본적인 체력의 향상을 통해 자아정체감, 자기효능감의 향상과 이를 바탕으로 그들의 생활에 행복감을 이끌어낼 수 있도록 하고 향후 사회적 약자들에게 태권도를 기반으로 한 자기방어수련을 지도하여 안전하고 건강한 사회 형성에 일조할 수 있는 기초자료를 제공하는데 연구의 필요성 및 목적을 두고 연구를 진행한 결과를 토대로 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 성인여성들을 태권도를 기반으로 한 자기방어(호신술)수련을 통하여 자아정체감이 향상되었다. 성인여성들을 위한 자기방어수련을 실시한 결과 자아정체감의 하위요인인 자기수용성, 미래확신성, 목표지향성, 주도성, 친밀성 모두 유의한 차이를 보이고 있었다.

둘째, 성인여성들을 자기방어(호신술)수련을 통하여 자기효능감이 향상되었다. 성인여성들을 위한 자기방어수련을 실시한 결과 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도 모두 유의한 차이를 보이고 있었다.

셋째, 성인여성들을 자기방어(호신술)수련을 통하여 심리적 행복감이 향상되었다. 성인여성들을 위한 자기방어수련을 실시한 결과 심리적 행복감의 하위요인인 행복감, 성취감 모두 유의한 차이를 보이고 있었다.

이상과 같이 태권도를 기반으로 한 자기방어(호신술)수련은 기초체력, 자아정체감, 자기효능감, 심리적 행복감에 모두 긍정적인 변화를 주었다는 것은 1주일에 한번이라도 자기방어수련을 수행한다는 것이 신체적으로나 심리적, 정서적으로 긍정적인 영향을 미친다는 것이다. Smart-3S 호신술은 일반 호신술과 달리 고도의 기술보다는 수련자가 정서적, 심리적 자신감을 가지도록 하는데 주 목적이 있으며, 본 연구의 결과는 Smart-3S 호신술이 사회적 약자라 불리는 여성들의 자아정체감, 자기효능감, 심리적 행복감을 향상시켜줌으로써 당당한 사회인으로서 생활할 수 있는 근간이 될 수 있도록 뒷받침해줄 수 있을 것이다.

향후 연구에서는 보다 많은 여성들이 자기방어(Smart-3S 호신술) 수련을 통해 변화되는 과정을 알아보고, 여성들이 자신의 몸에 보다 관심을 가지고 신체활동에 흥미를 가질 수 있는 방안을 모색해보아야 할 것이다. 또한 여성태권도인들이 태권도를 수련하면서 얻은 역량을 발휘하여 사회에 일조할 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다. 더불어 이 연구는 연구 참여자들을 중심으로 자기방어 수련 전후의 변화를 확인한 통계적인 분석만 이루어졌으나,

향후 연구에서는 프로그램을 수행한 참여자를 중심으로 자기방어의 장, 단점을 확인하여 프로그램을 보완해 나갈 필요도 있다고 사료된다.

참고문헌

- 곽정현(2016). 유능제강-여성무술인. **한국여성체육학회지**, 30(4), 55-69.
- 곽정현(2017). 태권도 현장에서 폭력 및 성폭력 사례조사를 통한 예방과 대처방안. **한국체육과학회지**, 26(5), 303-312.
- 김대군(2013). 관계적 폭력과 소수자 배려윤리-학교폭력문제를 중심으로. **윤리교육연구**, 32, 79-96.
- 김윤영, 강성기(2013). 0교시 체육활동이 중학생들의 체력, 신체적 자기효능감 및 학습태도에 미치는 영향. **한국체육측정평가학회지**, 15(1), 45-56.
- 김재현, 박정훈(2001). 직장인의 여가활동 유형과 여가태도의 관계. **한국스포츠리서치**, 12(3), 333-344.
- 김창원(2015). 직장인들의 여가활동 참여에 따른 여가만족이 심리적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 의용과학대학원.
- 김희정, 오철희(2016). 생활체육 태권도 참여자의 운동열정이 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. **국기원 태권도연구**, 7(4), 231-252.
- 남상석(2015). **스포츠 의과학 연구를 위한 G Power와 Sample Size**. 서울: 한나래.
- 박남일(2018). **대학생의 자기분화가 대인관계에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과**. 미간행 석사학위논문, 동신대학교 대학원.
- 박진희, 이상희(2013). 대학생의 자아정체감 지위와 자아정체감 유형에 따른 심리사회적 성숙의 차이. **상담학연구**, 14(2), 1015-1032.
- 서희진(2003). 청소년의 스포츠참가와 또래관계 및 일탈행동의 관계. **한국체육학회지**, 42(3), 143-152.
- 석류, 임신자(2017). 생활체육에 참여하는 중년여성의 신체적 자기효능감과 생활만족도간의 관계에서 운동정서의 매개효과. **한국체육학회지**, 56(3), 203-214.
- 송승훈(2009). 직장인의 여가활동유형에 따른 심리적 행복감 및 직무만족의 차이. **스포츠과학 논문집**, 21, 69-78.
- 송현옥(2008). **청소년기 자아정체감에 영향을 미치는 관련 변인간의 관계분석**. 미간행 박사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 염두승(2003). 청소년 후기 스포츠활동 참여수준에 따른 자아정체감 및 사회적 관계. **한국체**

- 육학회지, 42(6), 211-221.
- 오광진, 윤석민, 이현수(2007). 통합체육수업 참가 대학생의 자아정체감 연구. **한국체육과학회지**, 16(3), 293-303.
- 이강우, 이한경, 이용주, 이향범(2014). 대학생의 교양체육수업 참여동기가 신체적 자기효능감 및 지속의도에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 18(4), 127-137.
- 이브 미쇼(1983). **폭력과 정치**. 서울: 인간사랑.
- 이선희, 광정현(2019). 여성 스포츠 선수의 성폭력예방 및 대책에 대한 정책적 제안. **한국체육과학회지**, 28(4), 123-132.
- 조한익, 김영숙(2016). 청소년의 미래지향목표와 자아정체감, 공동체의식 및 진로정체감의 종단적 구조관계. **교육심리연구**, 30(4), 783-810.
- 한희수, 박성제(2017). 태권도 호신술의 문제점 탐색 및 적용 방안. **국기원 태권도연구**, 8(4), 249-268.
- 한국여성태권도문화원(2019). **SMART-3S호신술**. 서울: 상아기획.
- 한국체육철학회(2015). **스포츠윤리**. 서울: 대한미디어.
- 황혜자, 최윤화(2003). 부모의 양육태도가 아동의 자기효능감과 학업성취에 미치는 영향. **사회과학논집**, 22(1), 285-304.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.
- Gill, D. L., Kelly, B. C., William, K., & Martin, J. J. (1994). The relationship of Self-efficacy and perceived well-being to physical activity and stair climbing in older adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(4), 1-15.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health. A Report of the Surgeon General. Center for Disease Control and Prevention*, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Washington, DC, US. Govt. Printing Office.
- Weinberg, R. S., Gould, D., Lenzen, B. (2004). Foundations of Sport and Exercise Psychology. *Revue de l'Education Physique*, 44(3), 100-102.
- Zhu, Yan Mei(2014). **한국·중국 대학생이 지각한 부모양육태도와 자기분화수준이 자기효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경북대학교 대학원.

The Effect of Taekwondo-Based Self-Defense on Improvement of Self-Identity, Self-Efficacy and Psychological Happiness of Adult Women

Kwak, Jeong-Hyeon (Gachon University, Professor) · Lee, Sun-Hee (Kyung Hee University, Adjunct Professor) · Song, Sun-Young (Kyung Hee University, Lecturer)

Abstract

This study provided the basic self-defense program, Smart-3S self-defense program developed based on Taekwondo at the Korea Women's Taekwondo Cultural Center, to provide to improve self-restraint, self-efficacy and psychological happiness. The study was conducted on 25 female university students who chose cultural self-defense classes while attending D University in Seoul who understood purpose of the study and voluntarily participated in the study. Research tools used the questionnaire method to survey self-stability, self-efficacy, and psychological happiness. The 12-week exercise program was developed as a Smart-3S self-defense program developed by the Korea Women's Taekwondo Cultural Center, and the data processing was conducted based on frequency analysis, technical statistics analysis, and response sample t-test. First, through self-defense training based on taekwondo, adult women improved their sense of self-stability. Second, the sense of self-efficacy improved through self-defense training based on Taekwondo. Third, psychological happiness improved through self-defense training based on Taekwondo.

Keywords: adult women, self-defense, self-defense martial art, self identity, self efficacy, psychological happiness