

청소년 마약남용의 문제해결을 위한 방책과 태권도 수련

I. 자녀들의 마약남용을 예방하기 위한 대안책으로서의 특별한 기술 가르치기

1. 지금 우리 자녀들이 살아가는 이 시대와 사회는 부모님들의 세대가 상상하기조차 힘든 마약으로 인해 병들어 가고 있습니다. 세상이 변해가는 그 어떤것 보다도 더 빠른속도로 우리 아이들을 공격해오고 있는 마약의 종류와 그 변형의 실태가 우리가 짐작하고 있는 것 보다 훨씬 심각한 수준에 있습니다.

2. 십대의 청소년들이면 그 누구라도 힘들지 않게 손에 짚 수 있는 마리화나(Marijuana), 헤로인(Heroin), Club마약인 엑스터시(Ecstasy), 코케인(Cocaine), 메쓰(Meth)로 더 잘 알려진 메탐페파민(Methamphetamine), 암페타민(Amphetamine), 흡입제(Inhalants)등의 마약남용으로 인해 그들의 중요한 성장요소가 방해 받게되고 그 결과 성장이 중지되거나 지연 됩니다. 뿐만 아니라 그들의 신체적, 뇌 신경학적, 사회적, 감정적, 지적, 정신적측면의 폐해와 위험이 성인기 까지 지속될 수 있습니다. 십대의 마약남용과 중독이 그들의 각 영역에 미치는 영향은 참으로 충격적 입니다.

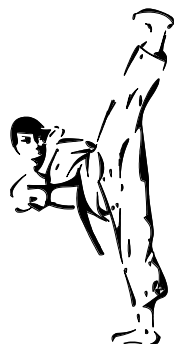
(1) 신체적 측면: 심각한 호흡곤란,시력장애,언어장애,심장질환,고혈압,부정맥,면역체계 파괴로인한 각종질병.

(2) 뇌신경학적 측면: 뇌세포에 손상을 주게되어 발생하는 극심한 운동장애, 뇌졸증을 일으키는 뇌혈관손상, 영구적 두뇌손상.

(3) 사회적 측면: 자아존중감(Self-Esteem)상실. 스스로 움츠려들고 소외됩니다. 학교생활에 흥미를 잃고 등교도 하지않으며 과제물에 대해서도 책임감을 갖지 않습니다. 마약외의 다른 모든 일상생활 즉 친구, 스포츠등의 취미생활에 대해서도 관심을 잃게 됩니다. 혼자있고 싶어하는 시간이 많으며 때로 난폭성과 같은 반사회적 행동을 유발할 때가 있습니다.

(4) 감정적 측면: 자기감정조절(Self-Control) 능력상실, 초조감, 불안감이 증가하며 수치심과 죄책감 또한 증가합니다. 사물이나 사람에 대해 부정적이며 의심하는 경우가 많습니다. 자살에 대한 생각이나 이를 시도하려 합니다. 청소년들을 죽음으로 내모는 가장 큰 요인은 심장병이나 뇌졸중 또는 암과 같은 질병이 아니라 마약 과다복용이나 사고로인한 사망입니다. 그리고 이 치명적인 사고의 대부분이 마약 남용으로 인한 자기감정 조절능력의 상실과 관련되어 있습니다.

(5) 지적인 측면: 자기절제능력(Self-Discipline) 상실, 기억력 상실, 학업능력의 상실,



집중력 상실, 판단력 상실, 지각없는 행동의 유발, 논리정립의 혼란

(6) 정신적 측면: 자신감(Self-Confidence)의 상실, 정상적 인생관의 상실, 정상적 삶의 목표 상실, 가치의 우선순위에 대한 혼란, 가족과 친구에 대한 친밀감과 소속감의 상실.

3. 그러나 많은 부모님들은 자신의 자녀들이 그 누구도 예외없이 이와같은 마약에 무방비 상태로 노출되어 있는 현실을 고심 하면서도 자녀의 마약문제에 미리 대처 할수있는 예방과 교육의 방책을 몰라 당황하기만 하는 것이 오늘의 실정이기도 합니다. 그러면서도 한편으로는 자녀들로 하여금 이런 마약 남용을 단호히 거부하게 하는 강한 의지를 심어줄 최선의 효과적 방법과 교육의 장을 애타게 찾고 있는 것도 사실입니다. 청소년 마약 남용의 문제해결을 위한 최선의 방책은 예방과 교육에 있습니다.
4. 특히 그 대안적 방법으로서 자녀들에게 어떤 특별한 기술을 가르쳐 주고 가족 모두가 그 기술습득에 관심을 보이고 격려해 준다면 그들은 가장 효율적 방식으로 자아존중감(Self-Esteem)과 자신감(Self-Confidence)을 갖게 되는것으로 입증 되고 있습니다. 자아 존중감(Self-Esteem)이 낮고 자신감(Self-Confidence)이 없는 아이들일 수록 쉽게 마약에 빠지게 됩니다. 심지어 갱단에 가입하여 범죄를 저지르는 아이들 조차도 사실은 자신감의 결여에서 비롯되며, 그 어떤 소속감을 통해 자신의 결여된 자신감을 얻고자 하는 심리적 잠재감에서 시작 됩니다.
5. 자녀들에게 이렇듯 특기를 갖게 해준다면 자신의 능력에 자신감을 느끼게되며 자아 존중감과 함께 용기가 생겨 납니다. 그리고 이러한 자신감과 용기야 말로 마약의 유혹을 물리치는 힘이 됩니다. 지금 이 순간도 참으로 많은 청소년들이 자신들의 특기 활동을 통해 어떻게 “마약 없는 청소년의 삶” 을 당당한 자신감으로 살아가고 있는 지를 보여주고 있으며 그 교육의 장으로 안내하고 있습니다.

II. 청소년들에게 권장되는 최선의 기술습득은 특정 스포츠를 가르쳐 그것으로 하나의 기술이 되게 하는것 입니다.

1. 특히 무술(Martial Arts)은 수련을 통해 자신의 내면세계 혹은 정신세계를 강화하는 내용을 중시하기 때문에 가장 선호되는 스포츠 기술 종목 입니다. 일반적으로 부모님들이 자녀들을 무술(Martial Arts) 수련에 참여 시키는 동기는 신체적, 교육적, 정신적, 심리적, 그리고 사회적 측면의 다양한 긍정적 효과와 가치가



임상 경험적으로 입증되고 있기 때문입니다.

2. 그 중에서도 태권도 수련은 예의를 중시하는 문화와 정신이 집약되어 있다는 특징을 갖고 있으며 무엇보다도 신체적 영역과 함께 정신적 영역에서 교육적 효과가 크게 나타나고 있기 때문에 우선적으로 선택하게 되는 무술입니다. 실제적으로 태권도 수련에 참여하는 청소년들은 체력증가 및 자기호신(Self-Defense)기술의 뛰어난 향상은 물론 예절적 태도 그리고 자기성찰에 대한 심리적 태도와 대인관계(사회적 태도)에 괄목할 만한 변화가 통상적으로 관찰되고 있습니다.
3. 태권도 수련은 누구나 인정하는 훌륭한 체력 수단입니다. 태권도 수련은 하체 근력을 비롯한 전신 근력을 단련 시킵니다. 태권도 수련을 통해 청소년 비만교정, 바른체형 유지, 관절이나 척추 건강에의 긍정적 영향, 폐와 심장의 강화, 이상적 체격 및 체력 유지 등의 신체적 향상과 이익을 줍니다. 다시말해 태권도 수련은 전신의 체력이 골고루 발달하는 이상적 체력을 청소년기에 형성할 수 있게 합니다.
4. 태권도 수련은 청소년기의 도전에 관한 욕구를 충족 시킬 수 있는 기능을 포함하고 있습니다. 청소년들은 정상적인 목적을 달성하기 위한 최소한의 가능성이 발견되지 않을 때 그리고 도전에 관한 욕구를 충족 시킬 기회가 전혀 주어지지 않을 때 좌절된 나머지 스릴을 찾아 나서는 경향이 있습니다. 절도나 무분별한 폭력행위, 가출 및 혼숙, 파괴 그리고 음주나 마약 남용과 같은 행위들은 모두 좌절에 빠져있는 청소년들에게 짜릿한 흥분을 손쉽게 제공합니다. 그러나 태권도 수련은 도전의 욕구를 충족해 주는 기회를 갖게 합니다. 일반적으로 태권도 수련이 지구력을 길러주며 집중력을 길러주고 판단력을 길러주는 운동이라는 것은 잘 알려진 사실입니다. 그런까닭에 부모님들은 자녀들을 태권도 수련에 참여시켜 도전심리를 충족시키고자 하는 것 입니다.
5. 태권도 수련은 청소년들이 가장 많이 도전해 보고 싶은 스포츠중의 하나이며 도전의 성취 목표로서 유단자(Black Belt)가 되고 싶어하는 선호도 최우선 순위의 스포츠 입니다. 즉 도전에 대한 참여동기가 높은만큼 도전에 대한 자기 만족도가 높은 스포츠 기술 종목 입니다. 이런까닭에 청소년들이 태권도에 매진하는 동안은 마약 남용의 유혹에 쉽게 넘어 갈 수 없는 이유가 되는 것 입니다.
6. 청소년기의 우울증, 깊은 좌절의 경험, 자신감의 결여, 자아 존중감의 상실



등으로 인해 발생하는 심리적 불안을 해소 하기위해 그들은 반 사회적 행동, 사회 부적응 반응을 일으키며 이러한 이탈 행동은 불법 마약 남용으로 이어지기 마련입니다. 뿐만아니라 또래 집단과의 결속력이 약할때도 돌출 행동으로서 불법마약을 남용 하게되는 사례도 상당수준 발견되고 있습니다. 그러나 태권도 수련을 통해 유단자(Black Belt)가 된다면 자기방위(Self-Defense)에 대한 자긍심은 물론 유단자(Black Belt)로서의 자아 존중감(Self-Esteem)과 자신감(Self-Confidence)을 갖게되며 자기감정 조절(Self-Control)과 자기절제 능력(Self-Discipline)을 지닌 자가 되기 때문에 자연스럽게 또래의 안정적, 모범적인 리더쉽(Leadership)으로 연결 됩니다.

이는 결과적으로 마약 남용 예방및 청소년 범죄예방 뿐만아니라 음주 운전이나 갱활동, 사이버 게임(Cyber Game)중독 으로부터 벗어나게 하는 지름길이 되게 할 것입니다. 마약의 유혹에 취약한 청소년들을 태권도 수련에 참여시켜 그것으로 특별한 기술습득이 되게 한다면 마약 남용에 대한 최선의 예방책이 될 것입니다.

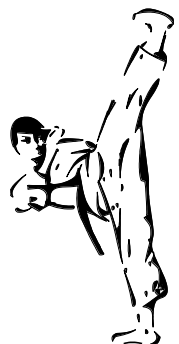
III. 태권도가 지닌 다섯가지의 정신적 특징과 마약 남용 예방

1. 자기방위 능력(Self-Defense)이 갖는 정신적 측면

(1) 자신을 방어 할수 있는 자신감은 자신을 향해 침투해 오는 마약과 갱관련 유혹을 단호히 거부할 수 있는 용기를 줍니다. 자신을 방어 할 수 있는 능력과 자신감은 외부로 부터의 육체적 공격 뿐만 아니라 마약 남용의 유혹이라는 공격으로부터 자신을 방어 하려는 의지와 의무감을 갖게 합니다.

(2) 청소년들은 또래 동료들의 권유에 “싫다”고 말하는 것에 어려움을 느끼고 그것보다도“실제로 거절하기”는 더욱 어렵다는 것을 느끼고 생활 합니다. 그들은 누구나 할것없이 동료 또래들의 압력을 이기지 못한 나머지 먹어서는 안되는 음식이나 술을 먹어야 하고 원하지도 않는 물건을 사야하며 심지어 마약 까지도 시도해야 하는 위험에 노출되어 있는 것 입니다. 그들은 때로 자신들의 절제력이 모자라 범죄를 저지르거나 마약에 손 대는 것이 아니라 동료들의 충동적 자극이나 압력에 못이겨 또는 친구를 잃는 것이 두려워 원치 않는 일에 가담하게 되는 경우를 경험하게 됩니다.

(3) 그러나 자기방위(Self-Defense) 개념에 익숙해 있는 청소년 태권도



수련생들은 이런 불법적 유혹이나 권유에 자신을 양보하지 않으며 특히 정당치 못한 압력에는 결코 자기자신을 굴복 시키지 않습니다. 그들에게는 자신을 지켜 낼 수 있는 태권도 기술과 정신력이 있다고 믿기 때문입니다. 또한 그들에게는 자기방위적 차원에서 자신을 지켜야하는 자아존중감(Self-Esteem)이 살아 있으며 또 그렇게 해야만 한다는 의지력과 자신감이 언제나 존재하기 때문입니다. 더더욱 Black Belt의 청소년이라면 그들을 바르게 인도 하려는 지도력(Leadership)을 발휘할 것이기 때문에 동료들의 불법적 마약 남용의 유혹이나 압력에 가담하지 않습니다.

(4) 일반적으로 청소년들의 마약 남용은 네단계를 거쳐 중독에 까지 이르고 있습니다.

- a.첫째단계- 시도단계로서 또래 동료의 계속되는 권유에 따라 시도 하거나 충동적 호기심에 의한 시도 또는 마치 기다렸다는 듯이 마약에 의존 해 보려는 시도 입니다.
- b.둘째단계- 소위 사교단계로서 시도단계를 거친 십대들의 대부분(80%)이 제 2 단계인 사교적 단계로 넘어가 자기네들끼리 클럽이나 기타 성인모임의 어른들을 흉내내어 마약을 남용하게 됩니다.
- c.세째단계- 마약을 찾아 다니는 단계로서 둘째단계를 경험한 청소년들은 마약이 있는 곳을 스스로 찾아 다니기 시작 합니다. 그들은 이미 마약의 공급처를 충분히 숙지하고 있으며 마약의 조달방법까지 알고있는 상태에 이른 것입니다. 그리고 이 세번째 단계에서 대개의 경우 중독이 시작 됩니다.
- d.네째단계- 상습적 남용단계로서 마약에 의존 하지 않고서는 견디기 어려운 중독 상태가 되어버린 단계 입니다.

청소년들은 자신들의 환경과 정신상태에 따라 이 네단계를 불과 몇달안에 모두거쳐 중독상태에 이른 경우가 허다하며, 설령 중독에 이르는 기간이 좀 길다해도 마약중독이 그들을 기다리기는 마찬가지여서 언젠가는 마약중독에 이르게되는 안타까운 현실이 그들앞에 놓여 있게되는 것 입니다.

그러나 다행스러운 것은 마약 남용은 어느 단계 에서든지 멈추게 할 수 있다는 것 입니다. 그렇다해도 마약에 빠져있는 상태가 깊을수록 거기에서부터 멈추게하고 근절하게 하기는 더 어려워 집니다. 지금은 마약도 교묘하게 진보되어 모든 마약성분의 농도가 강해져서 단지 2-3주의 메쓰(Meth: 메탐페타민:



Methamphetamine) 복용으로도 10년을 넘게 잠재적 중독성을 보유하게되며 그 짧은 기간의 복용만으로도 청소년들의 어린 두뇌에 돌이킬 수 없는 뇌손상을 입게 합니다.

우리 청소년들이 이런 마약 남용에 철저히 노출되어 있지만 참으로 다행스러운것은 태권도 수련을 통해 자기방위(Self-Defense) 정신을 배우고 익힐수 있다면 첫번째의 시도단계는 물론이거니와 어느 마약 남용의 단계에 대한 유혹에서도 자신을 방어 할 수 있는 정신력을 갖게된다는 것입니다.

2. 태권도 수련은 자아 존중감(Self-Esteem)을 높입니다.

- (1) 자신의 체격이나 체형에 대해 불행감을 느끼며 부정적으로 인식하는 청소년들이 우울 정도가 심하거나 자아 존중감이 낮습니다. 그러나 태권도 수련을 통해 기술 수준의 성취와 만족이 이루어 지면 자신의 체격이나 체형 그리고 체력에 대한 자부심을 갖게되고 긍정적인 입장으로 변화되기 때문에 자아 존중감이 상대적으로 높아질 수 밖에 없습니다.
- (2) 청소년들은 태권도 수련을 통해 신체적 측면에서 긍정적 자기 표현을 이루어 낼수 있습니다. 즉 유단자(Black Belt)라는 그 자체만으로도 청소년들에게는 훌륭한 신체적 자기 표현이 됩니다. 청소년의“태권도 수련자”또는“무술 수련자(Martial Artist)”그리고“태권도 유단자(Taekwondo Black Belt)”라는 신체적 자기표현과 자가지각은 결국 자연스럽게 자아존중감을 갖게 합니다.
- (3) 청소년들은 태권도 수련을 통해 개인의 객관적 신체능력을 높임으로서 자신의 신체능력을 긍정적으로 인식하게되고 이는 곧 자기존중감을 높이는 전환점이 될 수 있습니다. 즉 자신이 유단자(Black Belt)로서 특별한 스포츠 기술의 소유자라는 긍정적 자아 개념을 확실하게 갖게 되므로 자아 존중감의 수준을 높여 나가게 됩니다.
- (4) 태권도는 수련규칙을 철저히 지켜야 하는 운동 입니다. 수련규칙의 틀 안에서 동료 수련자 또는 상대 수련자를 인정하고 존중하게 되고 또한 자신도 상대 수련자로 부터 인정받고 존중 받아야 함을 알게 됩니다. 또 겨루기 훈련을 하는 동안에는 강인한 정신력과 함께 사회성이 형성 됩니다. 태권도는 또래들과의 혹은 성인 그룹들 안에서의 상호 작용적 훈련이므로 사회적응력과 사회적 유대감을 갖게하는 효과가 있습니다. 이런 과정에서 자신도



존중 받아야 할 대상임을 깨닫게 되어 자아 존중감을 갖게 됩니다.

- (5) 태권도는 새로운 수련자와 후배들을 돕고 가르치는 데 있어 특별한 관심과 노력이 요구되는 수련입니다. 자신이 익힌 기술을 나누고 가르치는 데 있어 최대한의 열정을 요구 받습니다. 자신의 기술을 나누고 가르치는 과정에서 성취된 행동 으로서의 유능감과 즐거움을 경험하게 되고 만족감과 자부심이 생성되며 이는 결국 자연스럽게 자아 존중감을 높이는 것으로 귀결 됩니다. 이런 리더쉽의 경험은 동료관계를 돈독하게 하며 자기 가치를 증진 시키는 중요한 역할을 합니다.

유단자(Black Belt)가 된다는 의미는 청소년 지도자로서의 자긍심을 갖게된다는 의미이자 자아 존중감을 극대화 시킬수 있는 조건의 소유자라는 의미 입니다.

- (6) 청소년 시기의 한번 유단자(Black Belt)가 되면 그는 자신의 일생동안 언제나 태권도 유단자로서의 삶을 살며 이에대한 자긍심과 자신의 가치를 지니고 살게 됩니다. 즉 평생동안 태권도 수련의 관심안에서 살아갑니다. 이 뜻은 청소년시기에 이미 지속적 수련과 스스로 수련하는 삶의 방식을 익히며 살아가기 시작 했다는 것을 의미 합니다. 일반적으로 태권도의 지속적 수련과 성취감은 비례 합니다. 또한 수련자의 지속적 성취감의 경험은 자아 존중감을 지속적으로 생성시키고 유지하게 하는 원동력이 됩니다. 다시말해 태권도 기술에대한 성취감의 경험과 자아 존중감은 비례 합니다.

- (7) 태권도 수련은 청소년들로 하여금 설정된 목표(심사 과정)를 달성하게 되는 것을 통해 기쁨과 만족을 경험하게 합니다. 즉 청소년들로 하여금 이 세상에서 자신이 스스로 이룩하고 만들어 내는 기쁨과 만족이 있음을 알게 합니다. 개인의 발전과 성취과정을 경험하며 스스로 확인된 이 사실로 그들 자신에게 용기와 힘을 얻게하며 자아 존중감을 갖게 합니다. 스포츠 기술의 성취는 청소년들의 자아 존중감에 보편적 영향을 미친다는 것이 일반적 통설 입니다. 특히 태권도는 자아 존중감의 수준을 극대화 시키는데 있어 최선의 스포츠 기술 이라고 할 수 있습니다.

- (8) 십대들 에게는 또래들과의 결속력이라는 사회적 안정과 사회적 적응이 무엇 보다도 중요합니다. 십대들은 흔히 친구들과 어울려야 하기 때문에 마약 남용에 가담 한다고 말합니다. 그들은 친구들과의 결속으로 말미암아 느끼게 되는 소속감을 통해 자아 존중감을 높이려고 합니다. 그러나 이때 필요한



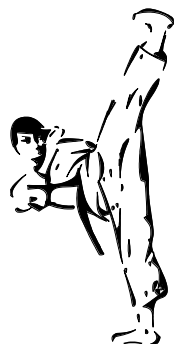
것은 긍정적 집단 활동을 할수 있는 단체를 찾아내어 십대로 하여금 그 단체에서 소속감을 갖도록 하는 것 입니다.

태권도 수련은 십대들에게 최선의 사회적 안정을 제공할 수 있는 긍정적 집단 활동의 공간이자 긍정적 자아 존중감을 갖게하는 교육의 장이 될 수 있습니다. 긍정적 자아 존중감이란 자기 스스로를 가치있고 자신의 주변에서 중요하게 인정받는 사람으로 인식하는 데서부터 출발 합니다. 이들은 어려움을 극복하고 대처함에 있어서도 보다 적극적이며 실망하기 보다는 긍정적 사고로서 이겨 나가하고자 합니다. 그러나 자아 존중감이 낮은 사람은 이런 경우 쉽게 불안해 하고 우울해 하며 현실의 고통만을 잊고 피하기 위해 도피처만을 찾는데 급급 합니다. 많은 경우 이들의 도피처가 중독성 마약 남용일 수 있다는데 우리 청소년과 사회의 문제가 있습니다. 우리 청소년들에게 태권도 수련을 통해 긍정적 자아 존중감을 심어 주어 마약 남용에 대한 예방을 촉진하고 이미 상습적 마약 남용에 빠져있어 적극적 치료가 요구되는 청소년들에게 자아 존중감을 회복시켜 마약 중독에서 벗어나려는 의지를 갖게 해야 합니다.

- (9) 자아 존중감이 낮거나 용기가 부족한 십대가 약물을 찾고 상습 남용자가 되는 경향이 있는 것은 작 알려진 사실 입니다. 그러나 자녀들에게 태권도 특기를 심어 주게되면 자신의 능력에 자신감을 느끼게 되며 자아 존중감과 함께 용기가 생겨 나게 됩니다. 그리고 이러한 용기야말로 마약의 유혹을 뿌리치는 힘이 됩니다. 또한 태권도 수련은 자아 존중감의 회복에 긍정적 영향을 미치므로 마약 남용을 중단 하려는 자기의지를 발생 시킴에 있어 강한 촉매 역할을 합니다.

3. 태권도 수련은 자기 감정조절 (Self-Control)능력을 높입니다.

- (1) 세계 어디 에서든지 동양 무술을 통해 얻고자 하는 정신적 목표중의 하나는 동양의 전통 문화 유산인 예의를 배우려 함에 있습니다. 즉 무술 수련을 통해 부모님께 효도하고 나라에 충성하며 스승을 비롯한 웃어른을 공경하는 동양의 예의를 배우려 하는 것입니다. 동양 예의의 근본은 자신의 감정을 통제 하려는 능력에 있습니다. 따라서 자신의 감정을 조절하지 못하는 것을 예의가 없는 것으로 간주 합니다. 태권도 수련의 내적 동기 역시 많은 경우 (통계적으로) 예의를 배우게 하여 예의바른 청소년이 되도록 함에 있습니다. 다시말해 자기 감정을 스스로 조절할 줄 아는 청소년으로 키우고 싶은



부모의 마음이 자녀들로 하여금 태권도 수련을 하게 한다는 것 입니다.

- (2) 태권도 수련을 통해 상대방을 배려하고 상대방을 신뢰하는 사회성을 배웁니다. 즉 상대방의 의지와 감정에 대한 배려를 통해 상대방을 존중하고 신뢰하는 사회성을 배워 나가는 것 입니다. 태권도 수련을 통해 상대방에 대한 예의를, 스승과 선배들에게 예의를 지키는 것을 습득 합니다. 예의를 지키는다는 말은 자기의 감정을 조절하여 상대방을 배려하고 존중한다는 의미 입니다.

자기 감정조절은 사회성의 기본이기 때문에 자발적 감정조절 이라는 예의의 틀이 무시되면 인간관계는 오직 법으로만 존재할 수 밖에 없는 무감각하고 냉랭한 기계적 상황이 될 수 밖에 없습니다. 올바른 사회성을 습득하지 못한 청소년들은 방치될 경우 결국 반항성 장애(Oppositional Defiant Disorder), 청소년 우울증(Major Depressive Disorder), 주의력 결핍 및 과잉 행동장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder) 및 품행장애(Conduct Disorder)를 갖게 합니다. 이러한 청소년들의 정신적 장애들은 자기 감정조절 능력을 철저히 상실하게 될 위험 뿐만아니라 마약의 유혹에 취약한 요인들이 됩니다.

그러나 태권도 수련을 통해 예의를 익히고 자기 감정조절 능력을 회복해 가면서 점차 사회성이 회복되고 따라서 정신적 장애 또는 심리적 장애가 극복되기 시작 합니다. 청소년들이 다른 수련자들과 어울려 수련하는 동안 여러 계층의 사람들과 어울릴 수 있는 자유로운 기회가 주어지며 이때 예의를 실천하고 표현하면서 사회적 유대관계가 형성됩니다. 다시말해 태권도 수련과정을 통해 사회성을 증진 시키는 긍정적 효과를 가져 옵니다.

- (3) 태권도 수련은 마약 남용을 부추기는 반항과 분노의 동기를 경감 시킵니다. 대개의 경우 분노 조절 및 표출은 태권도 수련중에 자연 발생적으로 이루어 지거나 해소 될 수 있기 때문입니다. 자기 감정조절 능력을 상실한 분노는 정신건강 및 성취의욕 그리고 삶에 대한 긍정적 동기에 부정적 기능 역할을 하게 됩니다. 또한 청소년기의 과도한 분노가 자칫 직설적으로 잘못 표출되면 적대적 공격성 비행 행위나 범죄로 직결될 수 있습니다. 자기 감정을 조절하지 못해 발생하는 십대의 과도한 분노는 불안, 우울증, 극도의 긴장감, 성격 장애와 같은 심리적 또는 정신적 문제로 비화 되어 학업성취나 성적 뿐만아니라 마약을 남용하는등 십대



의 삶 전체에 막대한 피해를 주게 됩니다.

그러나 태권도 수련을 통해 분노의 감정을 적절하게 조절하고 표출하게 될 때 자기 감정조절 능력이 낮아지는 것을 방지할 수 있고 오히려 심리적 안정감과 사회적 만족감을 얻게 됩니다. 태권도 수련은 매사에 예의를 익힐 수 있는 기회를 제공하며 자기 감정조절 능력을 향상시켜 정상적인 감정을 표출하는 방법을 터득토록 하므로 성공적인 청소년기의 삶을 살게 합니다.

4. 태권도 수련은 자기 의지력 (Self-Discipline) 을 강화 시킵니다.

- (1) 태권도 수련이 목표하는 것은 건강한 신체 발달과 강인한 정신력을 함양하고 운동을 통해서 서로 협동하고 상대를 존중하며 수련규칙과 경기규칙을 지키는 훈련 안에서 정정 당당하게 경쟁하는 사회성을 함양 하는것입니다. 특히 태권도는 강인한 자기 의지력, 자기 절제력을 향상 시키는 운동이라는 점에서 다른 스포츠와 구별 됩니다. 그것은 태권도가 올바름에 대한 의지적 실천력을 수련과정을 통해 체득 하기 때문 입니다.

즉흥적이고 참을성이 없으며 자기 절제력이 부족한 청소년의 행동성향이 태권도 수련을 통해 강인한 정신력 곧 자기 의지력이 강한 사람으로 변화되는 사례들이 수없이 발견되고 있는 것도 이 때문입니다.

- (2) 태권도 수련은 자기를 이겨내는 과정 입니다. 이러한 과정을 통해 자기 절제력과 인내심을 기르게 됩니다. 자신의 의지를 조절할 수 있는 자기 의지 절제능력은 태권도를 지속적으로 수련하면서 생겨나는 특징입니다. 정교화된 동작의 반복을 통한 수련행위는 자기 의지조절(절제)능력 또는 자기 통제능력을 발전 시킵니다. 태권도 수련행위 자체가 자신과의 싸움이기 때문에 자기 자신과의 싸움에서 이겨내지 못하고서는 태권도의 지속적 수련은 가능할 수 없습니다. 태권도 수련은 그 수련방식과 규칙을 자발적으로 수용한다는 특성 때문에 결국 자기 의지조절 학습이 되는 것이며 수련의 성취는 곧 자신과의 싸움에서 승리하는 것이자 자기 의지력 향상이 되는 것입니다.

- (3) 청소년들을 위한 교육의 가장 큰 목표인 공동체적인 인간을 육성 하는데 가장 기본이 되는것은 자신의 의지를 조절할 수 있는 자기 절제능력 입니다.



그런데 태권도 수련의 기본적 정신자세는 정신 통일이며 정신 통일된 상태에서의 수련은 결국 자연스러운 집중력 강화로 습관화 됩니다.

정신집중이 된 상태에서의 신체단련은 자기 의지력을 향상 시키는 좋은 방법입니다. 그런 까닭에 태권도 수련을 통해 자기 절제의 경험을 확인 할 수 있으며 수련 기간이 오래된 사람일수록 자기 절제가 생활화 되어 있는 것을 찾아볼 수 있습니다. 태권도 수련을 하고 있는 십대들은 그렇지 않은 십대들보다 자기 절제능력이 우수하고 마약의 유혹을 거절함에 있어서도 보다 강한 의지적 결단을 보이는 것도 이 때문인 것입니다.

5. 태권도 수련과 자신감 (Self-Confidence)

- (1) 태권도를 배우는 동안 십대들은 자신감이야말로 이 세상에서 가장 강력한 무기라는 것을 터득하게 됩니다. 태권도의 첫번째 정신 교육적 목표는 학생들로 하여금 자신감을 갖도록 함에 있습니다. 태권도의 격파훈련, 정신통일을 위한 기압, 태권도 명상(Taekwondo Meditation), 기본동작의 반복 훈련등은 모두 수련자들로 하여금 최상의 무기인 자신감을 심어주기 위한 방법이자 과정입니다.

실제로 태권도 수련을 하고 있는 학생들의 괄목할 만한 심리적, 정신적 변화의 증거는 “할수있다”는 자신감, 적어도 수련에 대한 자신감입니다. 청소년들은 태권도 수련을 지속적으로 꾸준히 참여하면 목표를 달성할 수 있다는 긍정적 사고 곧 자신감이 형성 됩니다. 즉 태권도 수련을 계속하는동안 그들은 자신도 모르는 사이에 수련에 대한 자신감이 생겨난 것을 알게 됩니다. 그리고 태권도 수련에 대한 자신감은 십대의 삶의 모든 분야에 대한 자신감으로 귀결됩니다.

- (2) 청소년들이 갖게되는 태권도 기술의 자신감은 일반 비행 청소년들이 쉽게 갖는 폭력 행사나 술이나 마약 의존성을 갖게 되는 것으로 부터 탈피하게 합니다. 심리적으로 즉흥적이며, 감정적이고, 불안정한 사춘기에 있는 청소년들에게 있어 자신감의 결여는 또래들과 어울리지 못하는 적응장애를 가져올 수 있으며 십대의 성격 형성에도 부정적이고 위험한 요소를 내포하게 됩니다. 그결과 폭력 씨름이나 비정상적 아이들과 어울리게되고 자신의 삶을 술이나 마약에 의존하게 됩니다. 자신감이 없는 아이들이 술과 마약의 유혹에 쉽게 넘어가는 것은 누구나 다 아는 사실입니다.



태권도 수련을 통해 체력을 증진 시키고 신체적인 활력을 되찾게 되면서 부터 태권도 수련에 대한 자신감 또한 갖게되기 시작 합니다. 이때부터 긴장과 소외감에 대처하는 능력이 향상되고 또래들과의 사회적 유대감이 형성되면서 마약 남용에 대한 취약한 영역이 극복 됩니다. 그것은 자신감이 자기감정 조절능력을 효과적으로 향상시키고 자기 의지력을 강화 시켜주기 때문 입니다.

- (3) 태권도 수련은 긍정적 자기 정체성을 갖게하고 열등감에서 벗어나게 합니다. 부정적 자기 정체성을 갖게되면 열등의식과 소외의식이 발생되고 주변환경에 부적응 반응을 나타 냅니다.

일반적으로 열정적 스포츠 경험이 있는 사람들은 그렇지 못한 사람들 보다도 자기 정체성이나 신체적 자신감이 훨씬 높다는 것이 입증되고 있습니다. 태권도 수련을 통해 긍정적인 자기 정체성을 갖게되면 자신감을 갖고 행동 합니다. 그러므로 우리 부모들은 십대 자녀가 자기 일에 자신감을 가지고 의기양양 하게 살도록 가르치는 것이 중요합니다.

