



## 청소년의 검도 수련 활동이 자아존중감, 회복탄력성 및 행복에 미치는 영향\*

강민정(동의대학교, 석사) · 송주빈(동의대학교, 박사 수료) · 신정택(동의대학교, 교수)\*\*

### 국문초록

본 연구는 청소년의 검도 수련 활동이 자아존중감, 회복탄력성 및 행복에 미치는 영향을 분석하여, 청소년기의 심리적 안정과 긍정적 발달을 도모할 수 있는 기초 자료를 제공하고자 하였다. 이를 위해 2024년 기준 경남권에 소재한 검도 수련 청소년 129명을 대상으로 자아존중감 척도, 회복탄력성 척도, 행복 척도를 활용한 설문조사를 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS 23.0 프로그램을 활용하여 기술통계, 신뢰도 검증, 상관관계 분석, 일원배치 분산분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 연구 결과, 검도 수련 기간은 청소년의 자아존중감에, 검도 수련 시간은 청소년의 회복탄력성에 유의한 차이를 보였으며, 검도 수련 빈도는 청소년의 자아존중감, 회복탄력성, 행복 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 검도 수련 활동에 참여하는 청소년의 자아존중감과 회복탄력성은 행복에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 검도 수련 활동이 청소년의 심리자원 구축 및 삶의 질 향상에 긍정적 영향을 미칠 수 있는 가능성을 시사하며, 청소년을 위한 심리 지원 프로그램 개발 및 교육적 적용을 위한 기초 자료로 활용될 수 있다.

한글주요어 : 청소년, 검도 수련 활동, 자아존중감, 회복탄력성, 행복

\* 이 논문은 강민정의 석사학위논문을 바탕으로 작성되었음

\*\* 신정택, 동의대학교, E-mail : [sjt2001@deu.ac.kr](mailto:sjt2001@deu.ac.kr)

## I. 서론

청소년기는 아동기에서 성인기로 이행하는 과도기적 시기로, 신체적·심리적·사회적 변화가 복합적으로 나타나는 시기이다. 이 시기에는 급격한 성장과 발달이 이루어지며, 개인의 정체성과 가치관이 형성되고, 성인으로서의 역할을 준비하는 중요한 발달과업이 수행된다(김현수, 2012). 이러한 발달적 변화는 청소년에게 다양한 적응 과제를 제시하며, 해당 과정에서 정서적 혼란과 심리적 불안정이 발생할 수 있다(김정은, 김지혜, 이수정, 2020). 특히 학업, 진로, 또래 관계, 가족 갈등 등 다양한 요인이 청소년의 정신건강에 영향을 미치며, 이는 이후 성인기의 삶의 질에도 지속적인 영향을 줄 수 있다(신승배, 2018).

2025년 통계에 따르면, 한국 청소년의 행복과 삶의 만족도는 OECD 국가 중 최하위이며, 약 33.8%가 자살을 생각한 경험이 있는 것으로 나타났다(통계청, 2025). 청소년 자살률은 인구 10만 명당 237.9명으로, 13년 연속 사망 원인 1위를 기록하고 있다(보건복지부, 2025). 학교 밖 청소년의 53.3%는 정신장애 진단 기준을 충족한 경험이 있으며, 최근 5년간 입원 환자 수는 2배 이상 증가하였다(국립정신건강센터, 2025). 특히 초등학생과 여학생을 중심으로 항정신병약 및 항우울제 처방이 급증하고 있다(건강보험심사평가원, 2025). 이러한 현실은 청소년 정신건강 보호를 위한 사회적 개입의 필요성을 강조하며, 이는 사회 전체의 지속가능성과 직결되는 과제이다(박은옥, 2023; 이윤영, 김수정, 정민호, 2022).

청소년 정신건강 문제의 심각성이 대두되는 가운데, 신체활동은 이를 개선할 수 있는 효과적인 방안으로 주목받고 있다. 이윤지와 김하영(2022)은 신체활동이 청소년의 정서적 안정과 심리적 회복에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였으며, 김무현과 배기숙(2024)은 비행 예방, 사회관계 개선, 심신 발달 등 다양한 사회문제 해결에도 기여한다고 밝혔다. 국가 차원에서도 청소년 삶의 질 향상을 위한 정책적 대응으로 신체활동의 중요성이 강조되고 있다(김수경 등, 2024). 그러나 현실적으로 청소년들은 게임, 미디어 시청 등 비활동적인 생활에 익숙해져 있으며, 학년이 올라갈수록 신체활동 참여율은 감소하는 경향을 보인다(손진희, 김지민, 2020). 이러한 상황은 청소년의 건강한 성장과 사회적 적응을 위해 신체활동 활성화 정책의 지속적 강화가 필요함을 시사한다.

신체활동의 감소는 청소년의 신체적 건강뿐만 아니라 정서적 안정, 인지 기능, 사회적 관계 형성에도 부정적인 영향을 미친다. 특히 체력 저하, 비만을 증가, 심혈관질환 등의 신체적 문제뿐만 아니라 불안, 우울, 집중력 저하, 기억력 감소 등의 정서·인지적 문제로 이어질 수 있다(김태훈, 2020; Van Sluijs et al., 2021). 이에 따라 청소년의 정신건강 문제를 예방하고 긍정적인 심리 상태를 유지하기 위해 신체활동의 중요성은 더욱 강조되어야 하며, 단순한 운동을 넘어 지속적이고 의미 있는 신체활동의 참여가 필요하다.

선행연구에 따르면 청소년의 신체활동은 자아존중감, 행복, 회복탄력성 등 주요 심리적 요인에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아존중감은

개인이 자신을 어떻게 평가하고 인식하는지를 나타내는 심리적 개념으로, 자신을 가치 있는 존재로 인식하는 감정이다(Rosenberg, 1965). 청소년기의 자아존중감은 정신건강과 행복 형성에 중요한 역할을 하며, 높은 자아존중감을 가진 청소년은 자유로운 의사 표현, 사회적 관계 형성, 학업 성취 등 다양한 영역에서 긍정적인 결과를 나타낸다(최정현, 2025).

행복은 개인의 삶에 대한 긍정적인 평가와 만족감을 의미하며, 회복탄력성과 밀접한 관련이 있다. 회복탄력성은 개인이 역경과 스트레스 상황을 효과적으로 대처하고, 어려움을 극복할 수 있는 심리적 능력으로 정의된다(김태형, 2020). 높은 회복탄력성을 가진 청소년은 스트레스 상황에서도 긍정적인 감정을 유지하고, 문제 해결 능력을 발휘하며, 자아존중감과 자신감을 고취할 수 있다(Desai, Pathare & Somani, 2024; Yu & Liu, 2025). 또한, 회복탄력성은 학업 스트레스, 입시 부담 등 청소년이 직면하는 다양한 문제 상황에서 동기 부여와 불안 감소에 영향을 미치며, 교육적 측면에서도 중요한 의미를 지닌다(Trigueros, Parra, Álvarez, Cangas, & Liria, 2020).

최근에는 단순한 신체활동을 넘어 스포츠를 통한 심신 수련의 중요성이 강조되고 있으며, 특히 검도 수련 활동은 청소년의 신체적·심리적 단련과 인격 형성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 평가되고 있다. 검도는 칼의 원리를 활용한 무도 스포츠로서, 정해진 규칙에 따라 승패를 겨루는 경기이며, 자발적인 참여를 기반으로 하는 신체활동으로서 엘리트 스포츠와는 차별성을 갖는다(임혜진, 김영학, 2019). 검

도는 신체 단련뿐만 아니라 정신 수양, 인성 교육, 사회적 문제 해결 등 다양한 측면에서 청소년에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(노만우, 강진형, 2014).

검도 수련이 자아존중감과 행복에 미치는 영향에 대한 연구는 일부 보고되고 있으나, 회복탄력성과의 관계에 대한 실증적 연구는 부족한 실정이다. 특히 일반 청소년을 대상으로 한 연구는 상대적으로 미흡하며, 대부분 검도 선수나 성인을 중심으로 이루어져 있어 청소년의 삶의 질 향상을 위한 기초자료로 활용하기에는 한계가 있다. 운동선수에게 회복탄력성이 중요한 요인으로 보고되고 있지만(Mastroianni et al., 2025), 일반 청소년에게도 회복탄력성이 행복한 삶을 유지하는 데 중요한 역할을 한다는 연구 결과(권세원, 이애현, 송인한, 2012)는 검도 수련 활동이 청소년의 회복탄력성에 미치는 영향을 탐색할 필요성을 제기한다.

따라서 본 연구에서는 청소년의 검도 수련 활동이 자아존중감, 회복탄력성 및 행복에 미치는 영향을 분석함으로써, 청소년기의 심리적 안정과 긍정적 발달을 도모할 수 있는 실천적 방안을 제시하고자 하였다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 연구 가설은 다음과 같다. 첫째, 검도 수련 활동의 특성(기간, 빈도, 시간)에 따라 청소년의 자아존중감, 회복탄력성 및 행복 수준에는 유의미한 차이가 있을 것이다. 둘째, 검도 수련 활동에 참여 중인 청소년의 자아존중감과 회복탄력성은 행복 수준에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법(convenience sampling)을 통해 선정된 2024년 기준 경상남도 지역 내 검도 수련 기관에 소속된 청소년 129명이다. 이들은 모두 자발적으로 연구에 참여하였으며, 연구 참여자의 인구통계학적 특성은 <표 1>로 제시하였다.

표 1. 연구 참여자의 인구통계학적 특성

항목	구분	빈도(n)	백분율(%)
성별	남성	97	75.2
	여성	32	24.8
학급	초등학교	89	69.0
	중학교	32	24.8
	고등학교	8	6.2
수련 기간	1년 미만	48	37.2
	1년~2년	47	36.4
	3년 이상	34	26.4
수련 빈도	1~2일	58	45.0
	3~4일	28	21.7
	5~7일	43	33.3
수련 시간	1시간 미만	60	46.5
	1시간 이상 ~2시간 미만	66	51.2
	2~시간 이상	3	2.3
	합계	129	100.0

### 2. 측정 도구

본 연구에서는 연구 참여자의 자아존중감, 회복탄력성, 행복 수준을 측정하기 위해 청소년을 대상으로

적용된 선행연구에서 신뢰성과 타당성이 검증된 척도를 활용하였다. 각 척도는 스포츠심리학 분야 전문가(교수 1명, 박사 2명)의 내용타당도 검증을 통해 청소년 대상의 적용 가능성과 문항 적합성을 확인하였다. 구성타당도 검증을 위한 확인적 요인분석(CFA)은 실시하지 않았으나, 본 연구의 목적이 변수 간 영향 분석에 중점을 두고 있으며, 사용된 척도들의 내적 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$  = .85 이상)가 양호한 수준으로 나타나 청소년 집단을 대상으로 적용하기에 적합한 것으로 판단하였다.

#### 1) 자아존중감 척도

자아존중감은 Rosenberg(1965)가 개발하고 김충희(1995)가 청소년에게 적합하도록 수정 및 보완한 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 구성되며, 긍정적인 자아존중감(5문항)과 부정적 자아존중감(5문항)의 두 하위 요인을 포함한다. 응답은 5점 Likert 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)로 이루어지며, 점수가 높을수록 자아존중감 수준이 높은 것을 의미한다. 본 척도의 내적 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  = .850으로 나타났다.

#### 2) 회복탄력성 척도

회복탄력성은 신우열, 김민규, 김주환(2009)이 개발하고 전정숙(2015)이 수정·보완한 척도를 사용하였다. 총 27문항으로 구성되며, 통제성(9문항), 긍정성(9문항), 사회성(9문항)의 세 하위 요인을 포함한다. 응답은 5점 Likert 척도(1점=전혀 아니다, 5점=매우 그렇다)로 이루어지며, 점수가 높을수록 회복

탄력성 수준이 높은 것을 의미한다. 본 척도의 내적 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.895$ 로 나타났다.

### 3) 행복 척도

행복은 Fordyce(1972)가 개발하고 유상란(1988)이 변안한 단문항 척도를 사용하였다. 해당 척도는 ‘극히 불행하다(0점)’에서 ‘극히 행복하다(10점)’까지의 단일 문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 주관적 행복 수준이 높은 것을 의미한다. 선행연구에서는 행복의 개념이 자아존중감이나 회복탄력성과 달리 단 문항으로 측정하는 것이 타당하다고 보고된 바 있다(유상란, 1988; Fordyce, 1972).

## 3. 자료 수집

본 연구는 B 광역시에 소재한 검도장의 지도자, 수강생 및 법정 대리인을 대상으로 연구 목적을 사전 고지한 후, 연구 참여 동의를 받은 청소년 182명을 대상으로 실시되었다. 설문조사는 대면 방식으로 약 30분간 진행되었으며, 청소년이 자가기입법으로 응답을 완료한 직후 연구자가 직접 설문지를 회수하였다. 수집된 자료 중 응답 누락 또는 불성실한 응답으로 판단된 53부를 제외하고, 최종적으로 129부를 분석에 활용하였다.

## 4. 자료 분석

본 연구에서는 청소년을 대상으로 수집된 총 129부의 설문 자료를 SPSS 23.0 프로그램을 활용하여 분석하였으며, 모든 통계적 유의확률은  $p<.05$ 로 설정하였다.

먼저, 연구 참여자의 인구통계학적 특성과 응답 분포의 정규성 여부를 확인하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 측정 도구의 내적 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  계수를 통해 검증하였으며, 구조적 타당성은 선행연구에서 검증된 척도와 전문가의 내용 타당도 검토를 통해 확보하였다.

주요 변수 간의 관계 분석을 위해 Pearson의 상관 분석을 실시하였고, 검도 수련 활동 특성(수련 기간, 빈도, 시간)에 따른 자아존중감, 회복탄력성, 행복의 평균 차이는 일원배치 분산분석(One-way ANOVA)을 통해 검토하였다. 마지막으로, 자아존중감과 회복탄력성이 행복에 미치는 영향을 확인하기 위해 다중회귀분석(Multiple linear regression analysis)을 실시하였다.

## Ⅲ. 연구 결과

### 1. 기술통계분석 결과

청소년의 검도 수련 활동 특성과 심리적 변인에 대한 응답 분포 특성과 정규성 가정의 만족 여부를 확인하기 위하여 기술통계분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 2>와 같다.

검도 수련 활동 특성인 수련 기간( $M=1.89$ ,  $SD=0.79$ ), 수련 빈도( $M=1.88$ ,  $SD=0.88$ ), 수련 시간( $M=1.56$ ,  $SD=0.54$ )은 모두 범주형 변수로 구성되어 있으며, 평균값이 1점대에 위치해 응답자들이 비교적 짧은 기간 동안, 낮은 빈도로, 짧은 시간 동안 수련하

고 있음을 시사한다.

심리적 변인 중 자아존중감( $M=3.95$ ,  $SD=0.72$ )과 회복탄력성( $M=3.68$ ,  $SD=0.56$ )은 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 평균값이 4.5 이상이거나 표준편차가 0.1 이하인 극단적인 응답 경향은 나타나지 않았다. 행복( $M=7.40$ ,  $SD=1.96$ )은 0점에서 10점까지의 단일 항목으로 구성되어 있으며, 평균값이 중간값(5점)을 상회하였고, 표준편차가 상대적으로 크게 나타나 응답자 간 행복 수준에 대한 인식이 다양한 수준에서 분포되어 있음을 시사한다.

본 연구의 주요 변인에 대한 왜도(-0.923~1.048)와 첨도(-1.680~1.048)는 절대값  $\pm 2$ 를 초과하지 않아 통계적으로 정규성 가정을 만족하는 것으로 나타났다(김남현, 이용수, 2004; 이일현, 2019), 청소년의 검도 수련 활동 특성과 심리적 변인에 대한 구체적인 기술통계분석 결과는 <표 2>로 제시하였다.

표 2. 주요 변수의 기술통계분석 결과

주요 변수	$M \pm SD$	왜도	첨도
수련 기간	1.89±.79	.197	-1.380
수련 빈도	1.88±.88	.230	-1.680
수련 시간	1.56±.54	.210	-1.073
자아존중감	3.95±.72	-.923	1.048
회복탄력성	3.68±.56	-.260	.308
행복	7.40±1.96	-.663	.588

## 2. 상관분석 결과

청소년의 자아존중감, 회복탄력성, 행복 간의 관계를 파악하기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였다. <표 3>의 결과에 따르면, 자아존중감과 회

복탄력성( $r=.619$ ,  $p<.01$ ), 자아존중감과 행복( $r=.506$ ,  $p<.01$ ), 회복탄력성과 행복( $r=.482$ ,  $p<.01$ )간 모두 통계적으로 유의한 정적(+) 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 3. 주요 변수의 상관관계 분석 결과

주요 변수	자아존중감	회복탄력성	행복
자아존중감	1		
회복탄력성	.619**	1	
행복	.506**	.482**	1

\*\*  $p < .01$

## 3. 일원배치 분산분석 결과

### 1) 청소년의 검도 수련 기간에 따른 평균 차이

청소년의 검도 수련 활동 기간에 따라 주요 변인의 평균이 유의한 차이를 보이는지를 검증하고자 일원배치 분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 검도 수련 기간에 따른 일원배치 분산분석 결과

변수	수련 기간	$n$	$M \pm SD$	$F$	$p$	post-hoc
자아 존중감	1년 미만(a)	48	3.75±.73	3.117*	0.48	a<c
	1년~2년(b)	47	4.02±.76			
	3년 이상(c)	34	4.12±.59			
회복 탄력성	1년 미만(a)	48	3.69±.65	1.518	.223	-
	1년~2년(b)	47	3.89±.61			
	3년 이상(c)	34	3.88±.59			
행복	1년 미만(a)	48	7.25±2.08	.208	.812	-
	1년~2년(b)	47	7.49±2.06			
	3년 이상(c)	34	7.47±1.67			

\*  $p < .05$

청소년의 검도 수련 기간에 따라 자아존중감( $F=3.117, p<.05$ )은 통계적으로 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났고, 회복탄력성( $F=1.518, p>.05$ )과 행복( $F=208, p>.05$ )은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다. 자아존중감에 대해 유의한 차이가 나타남에 따라 Scheffé의 사후분석(post-hoc analysis)을 실시한 결과, ‘1년 미만’의 집단에 비해 ‘3년 이상’의 집단 평균이 더 높은 것으로 나타났다.

2) 청소년의 검도 수련 빈도에 따른 평균 차이

청소년의 검도 수련 활동 빈도에 따라 주요 변인의 평균이 유의한 차이를 보이는지를 검증하고자 일원배치 분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 검도 수련 빈도에 따른 일원배치 분산분석 결과

변수	수련 빈도	n	M±SD	F	p	post-hoc
자아 존중감	1~2일(a)	58	4.02±.72	.782	.460	-
	3~4일(b)	28	3.94±.78			
	5~6일(c)	42	3.84±.67			
회복 탄력성	1~2일(a)	58	3.76±.71	.422	.657	-
	3~4일(b)	28	3.84±.57			
	5~7일(c)	42	3.87±.53			
행복	1~2일(a)	58	7.67±2.08	1.359	.261	-
	3~4일(b)	28	7.39±1.85			
	5~6일(c)	42	7.40±1.96			

검도 수련 빈도에 따라서는 자아존중감( $F=.782, p>.05$ ), 회복탄력성( $F=.422, p>.05$ ), 행복( $F=1.359, p>.05$ ) 변수 모두 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않

는 것으로 나타났다.

3) 청소년의 검도 수련 시간에 따른 평균 차이

청소년의 검도 수련 활동 시간에 따라 주요 변인의 평균이 유의한 차이를 보이는지를 검증하고자 일원배치 분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 6>과 같다.

표 6. 검도 수련 시간에 따른 일원배치 분산분석 결과

변수	수련 시간	n	M±SD	F	p	post-hoc
자아 존중감	1시간 미만(a)	60	3.91±.82	.173	.841	-
	1시간 이상~ 2시간 미만(b)	66	3.98±.63			
	3시간 이상(c)	3	4.00±.17			
회복 탄력성	1시간 미만(a)	60	3.68±.68	3.629*	.029	a<b
	1시간 이상~ 2시간 미만(b)	66	3.95±.53			
	3시간 이상(c)	3	3.44±.81			
행복	1시간 미만(a)	60	7.50±2.13	.587	.558	-
	1시간 이상~ 2시간 미만(b)	66	7.26±1.83			
	3시간 이상(c)	3	8.33±1.53			

\* p <.05

청소년의 검도 수련 시간에 따라 회복탄력성( $F=3.629, p<.05$ )은 통계적으로 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났고, 자아존중감( $F=.173, p>.05$ )과 행복( $F=.587, p>.05$ )은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다. 회복탄력성에 대해 유의한 차이가 나타남에 따라 Scheffé의 사후분석(post-hoc analysis)을 실시한 결과, ‘1시간 미만’의 집단에 비해 ‘1시간 이상~2시간 미만’의 집단 평균

이 더 높은 것으로 나타났다.

#### 4. 다중회귀분석 결과

검도 수련 활동에 참여하는 청소년의 자아존중감과 회복탄력성이 행복에 미치는 영향을 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 7>과 같다.

표 7. 주요 변수의 다중회귀분석 결과

구분	B	S.E.	$\beta$	t	p	VIF
(상수)	.475	.960	-	.494	.622	-
자아 존중감	.921	.260	.336	3.547	.001**	.616
회복 탄력성	.862	.299	.274	2.886	.005**	.616

$F=27.251(p<.001)$ ,  $R^2=.302$ ,  $adjR^2=.291$ ,  $D-W=1.976$

\*\*  $p < .01$

회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며( $F=27.251$ ,  $p<.01$ ), 회귀모형의 설명력은 약 30.2%(수정된  $R^2$ 값은 .291)로 나타나( $R^2=.302$ ,  $adjR^2=.291$ ) 연구 가설을 검증하는 데 적절한 수준임이 확인되었다. Durbin-Watson 통계량은 1.976으로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제가 없는 것으로 평가되었고, 분산팽창지수(Variance Inflation Factor; VIF)도 모두 10 미만으로 작게 나타나 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 자아존중감( $\beta=.336$ ,  $p<.01$ )과 회복탄력성( $\beta=.274$ ,  $p<.01$ )은 행복에 유의한 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, 자아존중감과 회복탄력성이 높아질수록 행복이 높아지는 것으로 평가되었으며, 표준화 계수 크기를 비교했을 때, 자아존중감( $\beta=.336$ ), 회복탄력성( $\beta=.274$ ) 순으로 행복에 영향을 미치는 것으로 검증되었다.

## IV. 논의

### 1. 청소년의 검도 수련 활동 특성에 따른 자아존중감, 회복탄력성 및 행복의 차이

본 연구에서 청소년의 검도 수련 활동 특성에 따른 자아존중감, 회복탄력성 및 행복 차이를 검증한 결과를 바탕으로 수련 기간, 수련 빈도, 수련 시간별로 구분하여 논의하자면 다음과 같다.

첫째, 청소년의 검도 수련 기간에 따라 자아존중감 수준에는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, '3년 이상' 수련한 집단이 '1년 미만' 집단보다 자아존중감 평균이 높게 나타났다. 이러한 결과는 검도 수련생들의 수련 기간이 늘어날수록 자아존중감을 높게 인식한다고 보고한 임혜진과 김영학(2019)의 연구와 일치한다. 또한 무도 종목 중 하나인 유도 수련이 청소년의 신체적 자기효능감과 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다고 밝힌 이영순(2009)의 연구 결과와도 맥락을 같이한다. 이는 검도 종목과 같은 무도 수련이 단순한 신체적 활동을 넘어 자기 가치와 자기 인식에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 시사한다.

현시점에서 청소년의 검도 수련 기간에 따른 자아

존중감 효과를 보고한 연구는 미흡한 실정이지만, 박철우(2017)의 연구에 따르면 장기간의 검도 수련은 규율, 인내, 자기 통제와 같은 무도적 가치의 내면화를 통해 긍정적 자기개념을 강화하는 데 기여할 수 있다고 하였다. 또한 김진호(2019)의 질적 사례 연구에서는 검도 수련 경험이 청소년의 자아정체성 형성과 사회적 관계 개선에 도움을 준다고 보고하였다. 이에 따르면, 본 연구의 결과는 청소년기의 지속적이고 체계적인 무도 활동 참여가 자아존중감 발달을 촉진하는 중요한 요인임을 뒷받침한다.

한편, 청소년의 검도 수련 기간에 따라 회복탄력성과 행복 수준에는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 회복탄력성과 행복이 단순히 수련 기간의 길이에 의해 결정되기보다는, 개인의 성격 특성 및 수련 동기와 같은 내적 요인, 그리고 수련 과정에서의 도전과 극복 경험, 지도자의 피드백, 또래와의 상호작용 등 사회적·맥락적 요인에 의해 더 크게 영향을 받을 수 있음을 시사한다(이은경, 2021). 이에 따라 후속 연구에서는 심층 면담이나 참여관찰을 병행하는 혼합방법 연구 설계를 적용하여 청소년 검도 수련의 질적 경험을 심층적으로 반영할 필요가 있다.

둘째, 청소년의 검도 수련 빈도에 따라 자아존중감, 회복탄력성 및 행복 수준에는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 단순히 수련 횟수의 많고 적음이 청소년의 심리적 특성에 직접적인 영향을 주지 않음을 보여준다(Malina, 2010; Gould & Dieffenbach, 2002).

먼저 자아존중감은 단순한 참여 빈도보다는 성취

경험, 지도자의 인정, 또래와의 긍정적 관계와 같은 질적 요인에 의해 강화된다. 따라서 수련 횟수가 많더라도 이러한 경험이 결여될 경우 자아존중감 향상으로 이어지지 않을 수 있다(박미정, 유난숙, 2017). 다음으로, 회복탄력성은 스트레스 상황에서의 적응과 극복 경험을 통해 발달하는데, 단순히 수련 빈도가 높다고 해서 이러한 경험이 자동적으로 축적되지는 않는다. 오히려 지도자의 피드백, 또래 지지망, 수련 과정에서의 몰입 경험이 회복탄력성 발달에 더 중요한 요인으로 작용한다(김영학, 2018). 마지막으로 행복 수준은 청소년의 일상생활 만족, 가족 및 사회적 지지, 학업 성취 등 외부 요인과 밀접하게 관련된다. 따라서 수련 빈도만으로 행복을 설명하기는 어렵고, 빈도가 높더라도 그 과정이 새로운 도전이나 성취 경험 없이 기계적으로 반복될 경우 심리적 효과가 제한적일 수 있다(서성익, 김근국, 2022).

이점에 근거했을 때, 후속 연구에서는 수련 빈도를 독립변수로만 다루기보다 빈도가 이루어지는 맥락적 조건을 함께 고려해야 한다. 즉, 규칙적 참여가 성취와 긍정적 경험으로 이어지는 경우와 단순 반복으로 소모되는 경우를 구분하여 분석하는 것이 필요하다.

셋째, 청소년의 검도 수련 시간에 따라 회복탄력성 수준에는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 특히 '1시간 이상~2시간 미만' 수련한 집단이 '1시간 미만' 집단보다 회복탄력성 평균이 높게 나타났다. 이는 일정 수준 이상의 수련 시간이 청소년에게 심리적 자원 형성에 긍정적 영향을 줄 수 있음을 시사한다.

회복탄력성은 단순한 반복 참여가 아니라 몰입경

협과 사회적 상호작용을 통해 발달한다. 청소년 운동선수 연구에서도 일정 시간 이상의 훈련이 친사회적 행동과 자기조절 능력 향상에 기여하는 것으로 나타났는데, 이는 수련 시간이 충분히 확보될 때 도전과 극복 경험이 풍부해지고 지도자의 피드백과 또래와의 상호작용이 강화되기 때문이다(최희순, 이지향, 2022). 또한 청소년 회복탄력성 개념 분석 연구에서는 회복탄력성이 통제성, 긍정성, 사회성이라는 속성을 통해 발달하며, 이러한 속성은 짧은 시간의 활동보다는 일정 수준 이상의 몰입적 경험에서 더 잘 형성된다고 보고하였다(박성희, 황윤영, 2024). 즉, ‘1시간 미만’의 수련은 이러한 경험을 충분히 제공하지 못할 수 있으며, ‘1시간 이상~2시간 미만’의 수련은 몰입과 사회적 상호작용을 촉진하여 회복탄력성 발달에 긍정적 영향을 미칠 가능성이 높다.

한편, 청소년의 검도 수련 시간에 따라 자아존중감 수준에는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 자아존중감의 경우, 본 연구 결과는 검도 수련 시간에 따른 차이가 없다고 보고한 연구(임혜진, 김영학, 2019)와 일치한다. 일부 연구에서는 수련 시간이 길수록 자아존중감이 향상된다고 보고하기도 하였으나(조관현, 2016), 검도 수련 시간과 자아존중감 간의 관계를 직접적으로 규명한 연구가 아직 부족하여 일반화에는 한계가 있다. 또한 청소년 검도 참여자의 성취목표 성향이 자아탄력성과 삶의 질에 영향을 미친다고 보고한 연구(김형룡, 2019)에 따르면 단순한 수련 시간보다는 성취 경험과 목표 지향성이 자아존중감 향상에 더 중요한 요인임을 시사한다.

청소년의 검도 수련 시간에 따라 행복 수준에도 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 검도의 수련 목적 및 특성에서 강조되는 심신 단련 중심의 문화적 요소는 청소년의 주관적 행복감에 직접적인 영향을 미치는 데에는 한계가 있었을 가능성이 있다(박민규, 전선혜, 2018). 기존 연구에서는 신체활동 시간이 증가할수록 행복감이 높아진다고 보고된 바 있으나(한동성, 2018), 본 연구에서는 검도 수련의 특성과 청소년의 심리적 성숙도 차이가 이러한 결과에 영향을 미친 것으로 해석된다. 즉, 검도 수련은 행복감 증진보다는 자기 통제와 정신적 단련에 초점을 두는 활동으로 기능했을 가능성이 있다.

반대로, 청소년 운동선수를 대상으로 한 연구에서는 수련 시간이 길어질수록 피로 누적이나 학업 부담과 같은 부정적 요인이 발생할 가능성도 제기된 바 있다(김도연, 박지훈, 이수정, 2025). 이는 일정 수준 이상의 수련 시간이 긍정적 효과를 유지하는 데 있어 상한선이 존재할 수 있음을 시사한다. 또한 중·고등 학생을 대상으로 한 연구에서는 검도 수련이 사회성 및 생활습관 개선에는 긍정적 영향을 주었으나, 정서적 요인에서는 일정한 한계가 있음을 보고하였다(오길현, 2007). 따라서 후속 연구에서는 청소년의 검도 수련 시간의 적정 범위를 탐색하여, 회복탄력성 발달뿐 아니라 자아존중감과 행복 증진에도 기여할 수 있는 최적의 수련 조건을 규명하는 것이 필요하다. 이를 통해 검도 수련이 청소년의 심리적 성장과 삶의 질 향상에 효과적으로 작용할 수 있는 구체적 기준을 제시할 수 있을 것이다.

## 2. 검도 수련 활동에 참여하는 청소년의 자아존중감, 회복탄력성이 행복에 미치는 영향

본 연구에서는 검도 수련 활동에 참여하는 청소년의 자아존중감과 회복탄력성이 행복에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 검도가 일반적인 신체 활동과 달리, 무도로서의 고유한 가치와 문화적 특성을 통해 청소년의 심리적 자원 형성에 기여할 수 있음을 보여준다. 이러한 결과는 스포츠 활동 참여 청소년이 비참여자보다 회복탄력성이 높다는 연구(오태한, 김덕중, 2019), 규칙적인 신체활동이 자아존중감과 행복 증진에 긍정적 영향을 준다는 연구(이건철, 2018), 검도 수련 경험이 청소년의 자아정체성 형성과 사회성 발달에 기여한다는 질적 연구(김진호, 2019) 등과 일치하며 본 연구의 결과를 뒷받침한다. 검도 수련 활동에 참여하는 청소년의 자아존중감과 회복탄력성이 행복에 미치는 영향을 구분하여 논의된 내용은 다음과 같다.

첫째, 검도 수련 활동에 참여하는 청소년의 자아존중감은 행복에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아존중감이 높은 청소년은 자신을 긍정적으로 인식하고 사회적 관계 속에서 적극적으로 적응하며, 이러한 과정에서 높은 주관적 행복감을 경험한다(전혜진, 유미숙, 2015; 정미선, 2010). 이는 자아존중감이 청소년기의 심리적 안정과 삶의 만족도를 결정하는 핵심 요인임을 시사한다. 검도 수련은 예의, 자기 통제, 승패 인식 방식 등을 강조하는 무도적 특성을 통해 자기 효능감과 자기 인식을 강화하여 자아존중감 향상에 기여한다(김진호, 2019). 따라서 검도

수련은 청소년의 행복 증진에 있어 자아존중감을 매개하는 중요한 활동으로 해석될 수 있다.

둘째, 검도 수련 활동에 참여하는 청소년의 회복탄력성은 행복에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회복탄력성이 높은 청소년은 학업 부담이나 또래 관계에서 발생하는 스트레스 상황에 유연하게 대처하며, 심리적 부담을 감소시켜 행복감을 높인다(권세원, 이애현, 송인한, 2012). 검도 수련은 엄격한 규율과 반복적 훈련을 통해 통제성을 강화하고, 승패를 학습 과정으로 인식하는 문화를 통해 긍정성을 촉진하며, 도장 내 집단 규범과 선후배 관계 속 상호작용을 통해 사회성을 발달시킨다(오길현, 2007). 이러한 무도적 특성은 회복탄력성의 핵심 개념(통제성, 긍정성, 사회성)을 강화하여 행복 증진에 기여한다.

종합하면, 검도 수련 활동은 청소년의 행복에 직접적인 영향을 주지 않는다는 앞선 결과를 보완하여, 자아존중감과 회복탄력성이라는 내적 심리 자원이 행복 증진의 핵심 경로임을 확인하였다. 그러나 본 연구는 특정 지역과 성별 및 학령에 편중된 표본을 대상으로 하였기에 결과의 일반화(Generalization)에는 다소 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 지역, 성별, 학령을 고려한 층화표본추출법을 활용하여 표본을 보강할 필요가 있고, 청소년의 자아존중감, 회복탄력성 및 행복을 향상시킬 수 있는 검도 수련 활동 기반 심리 지원 프로그램을 개발 및 적용하여 그 효과성을 실증적으로 검증해볼 필요성이 대두된다. 특히 프로그램 설계 시에는 검도의 무도적 특성(예의, 정신수양, 승패 인식, 집단 규범 등)을 반영하여, 일반적인 신체활동과 차별화된 심

리적 효과를 도출할 수 있도록 해야 한다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 청소년의 검도 수련 활동이 자아존중감, 회복탄력성, 행복에 미치는 심리적 효과를 실증적으로 분석하는 데 목적을 두었으며, 연구 결과를 바탕으로 도출된 결론은 다음과 같다. 첫째, 청소년의 검도 수련 기간은 자아존중감에 유의한 차이를 보였으며, 장기간(3년 이상) 수련한 집단이 가장 높은 수준을 나타냈다. 둘째, 청소년의 검도 수련 시간은 회복탄력성에 유의한 차이를 보였으며, 1시간 이상~2시간 미만 수련한 집단이 가장 높은 수준을 보였다. 셋째, 청소년의 검도 수련 빈도는 자아존중감, 회복탄력성 및 행복 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 넷째, 검도 수련 활동에 참여하는 청소년의 자아존중감과 회복탄력성은 행복에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

본 연구 결과를 바탕으로 논의된 내용에 따라 도출된 제언은 다음과 같다. 첫째, 청소년의 검도 수련 활동의 질적 경험을 심층적으로 반영할 수 있는 혼합 방법 연구를 설계하여 양적 분석에서 드러나지 않는 심리적·문화적 맥락을 규명할 필요가 있다. 둘째, 검도 수련 빈도를 단순한 횟수로만 다루지 말고 참여 맥락을 함께 고려하여, 규칙적 참여가 긍정적 경험으로 이어지는 경우와 단순 반복으로 소모되는 경우로 집단을 구분하여 분석할 필요가 있다. 셋째, 검도 수련 시간의 적정 범위를 탐색하여 자아존중감, 회복탄력성 및 행복 증진에 기여할 수 있는 최적 조건을 규명하여 청소년의 심리적 성장과 삶의 질 향상에 효과적인 기준을 제시할 필요가 있다. 넷째, 청소년을 대상으로 검도 수련 활동 기반 심리 지원 프로그램을 개발 및 적용하여 일반적인 신체활동과 차별화된 효과성을 도출해볼 필요가 있다. 다섯째, 연구 결과의 타당성과 일반화 가능성을 높이기 위해 다양한 지역, 성별, 학령을 고려한 층화표본추출법을 활용해 표본을 보강할 필요가 있다.

## 참고문헌

- 건강보험심사평가원(2025). **정신과 약물 처방 통계**.  
<https://www.hira.or.kr>
- 국립정신건강센터(2025). **2025 아동·청소년 정신건강 실태조사**. <https://www.ncmh.go.kr>
- 권세원, 이애현, 송인한(2012). 청소년 행복감에 관한 연구: 청소년탄력성모델(Adolescent Resilience Model)의 적용. **한국청소년연구**, 23(2), 39-72.
- 김남현, 이용수(2004). 정규성 검정을 위한 다변량 왜도와 첨도의 이용에 대한 고찰. **응용통계연구**, 17(3), 507-518.
- 김도연, 박지훈, 이수정(2025). 청소년 운동선수의 훈련 시간과 학업 스트레스 및 피로 누적의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 36(1), 45-62.
- 김무현, 배기숙(2024). 청소년의 신체활동횟수와 주요 사회적 문제와의 관계. **학습자중심교과교육연구**, 24(7), 29-39.
- 김수경, 김혜운, 나원희, 신지영, 김지민, 이규일(2024). 청소년의 사회문제 예방을 위한 신체활동의 역할. **청소년복지연구**, 42(1), 55-72.
- 김영현(2018). 청소년의 회복탄력성과 사회적 지지가 행복에 미치는 영향. **청소년학연구**, 25(3), 45-67.
- 김정은, 김지혜, 이수정(2020). 청소년의 정신건강 관련 요인 연구: 2019년 청소년건강행태온라인 조사 자료를 중심으로. **청소년학연구**, 27(6), 1-20.
- 김진호(2019). 검토 수련 경험이 청소년의 자아정체성 형성과 사회적 관계에 미치는 영향: 질적 사례 연구. **한국체육학회지**, 58(3), 211-225.
- 김태형(2020). 청소년의 건강과 삶의 만족감의 관계에서 자아존중감의 매개효과 분석. **한국산학기술학회지**, 21(12), 790-797.
- 김태훈(2020). 중학생의 규칙적인 신체활동 참가가 인지기능에 미치는 영향. **인문사회** 21, 11(6), 71-81.
- 김현수(2012). **청소년의 이해**. 학지사.
- 김형룡(2019). **청소년의 검토 참여자의 성취목표 성향이 자아탄력성과 삶의 질에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 용인대학교 일반대학원.
- 노만우, 강진형(2014). 청소년기의 무도 수련이 신체적 자기개념 형성에 미치는 영향. **대한검도학회지**, 25(1), 119-134.
- 박미정, 유난숙(2017). 청소년 자아존중감과 관련된 변인의 종단적 추이 분석. **한국가정교육학회지**, 29(2), 67-84.
- 박민규, 전선혜(2018). 중학교 여학생 학교스포츠클럽 대회 참여경험정도가 자아존중감, 학교소속감, 학교생활만족도에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 32(2), 23-41.
- 박성희, 황윤영(2024). 청소년의 극복력(resilience) 개념분석. **다문화건강학회지**, 14(2), 81-94.

- 박은옥(2023). 청소년의 정신건강문제가 자살 관련 행위에 미치는 영향: 청소년 건강행태조사 자료를 이용하여. **한국간호교육학회지**, 29(1), 98-108.
- 박철우(2017). 장기간 검도 수련이 청소년의 심리적 특성에 미치는 효과. **무도연구**, 25(1), 55-70.
- 보건복지부(2025). **2025 자살예방백서**. <https://www.mohw.go.kr>
- 서성익, 김근국(2022). 한국청소년의 신체활동 유형 및 수행 빈도가 행복, 정신건강, 주관적 건강인지에 미치는 영향. **인문사회21**, 13(2), 49-64
- 손진희, 김지민(2020). 청소년 여가활동 활성화 방안에 관한 연구. **한국청소년활동연구**, 6(4), 71-94.
- 신승배(2018). 한국 청소년 삶의 질 결정요인. **사회과학연구**, 29(1), 195-217.
- 신우열, 김민규, 김주환(2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. **한국청소년연구**, 20(4), 105-131.
- 오길현(2007). 중·고등학생의 검도 수련이 사회성과 생활습관에 미치는 영향. **한국발육발달학회지**, 15(2), 123-134.
- 오테한, 김덕중(2019). 스포츠활동 경험이 청소년의 심리적소진과 회복탄력성에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 14(1), 285-299.
- 유상란(1988). **개인의 행복을 증진시키는 프로그램 ‘행복의 조건-14’의 효과검증**. 미간행 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.
- 이건철(2018). 청소년 스포츠클럽 참여자의 몰입경험, 자아존중감, 운동지속의도 간의 관계. **한국산학기술학회논문지**, 19(10), 368-376.
- 이영순(2009). **유도 수련이 청소년의 신체적 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 일반대학원.
- 이운영, 김수정, 정민호(2022). 청소년 정신건강과 사회적 개입의 필요성. **한국청소년연구**, 33(2), 45-67.
- 이윤지, 김하영(2022). 서울시 청소년의 운동 생활 습관과 주관적 건강 인식과의 연관성: 중학생 중심으로. **한국운동생리학회지**, 31(2), 145-154.
- 이은경(2021). 가족지지와 학교생활 만족도가 청소년 행복에 미치는 영향. **한국청소년연구**, 32(1), 101-120.
- 이일현(2019). **Easy Flow 회귀분석**. H통계연구소.
- 임혜진, 김영학(2019). 검도도장 수련생들의 수련정도에 따른 생활만족 및 자아존중감 분석. **대한검도학회지**, 30(1), 1-12.
- 전정숙(2015). **고등학생의 회복탄력성과 학업적 실패 내성이 학교생활적응에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 전혜진, 유미숙(2015). 청소년의 행복에 영향을 미치는 자아존중감, 진로성숙도 및 미시체계 변인의 경로분석. **청소년학연구**, 22(6), 75-104.
- 정미선(2010). 청소년이 지각한 부모의 양육태도와 또래 관계가 자아존중감에 미치는 영향. **청소년문화포럼**, 139-170.
- 조관현(2016). **생활체육 참여자의 운동지속 및 행복에 관한 연구: 주짓수 수련자를 중심으로**. 미간행

- 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 최정현(2025). 청소년이 지각한 또래애착, 부모의 성취압력, 자아존중감, 행복감 간의 관계. **디지털정책학회지**, 4(1), 85-95.
- 최희순, 이지향(2022). 규칙적 신체활동이 청소년의 회복탄력성과 사회성 발달에 미치는 영향. **청소년학연구**, 29(2), 45-67.
- 통계청(2025). **2025 청소년 삶의 질 조사 보고서**. <https://kostat.go.kr>
- 한동성(2018). 주짓수 수련자의 참여동기와 심리적 행복감의 관계. **세계태권도문화학회**, 9(4), 33-52.
- Desai, S., Pathare, M., & Somani, G. (2024). Self-esteem, emotional regulation and resilience in adolescents: A correlational study. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, 12(8), 93-102.
- Fordyce, M. W. (1972). A program to increase happiness: A preliminary report. *Journal of Humanistic Psychology*, 12(3), 23-42.
- Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in youth sports. *Pediatric Exercise Science*, 14(1), 1-20.
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: Roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 364-371.
- Mastroianni, M. A., Timoney, B. F., Abdelaziz, A., Gonzalez, M. A., Ashinsky, B. G., O'Connor, M. J., ... & Ahmad, C. S. (2025). The impact of resilience on injury incidence, recovery, and performance in athletes: A systematic review. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 13(10), Article 23259671251376705.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures package*, 61(52), 18.
- Trigueros, R., Parra, J. A., lvarez, J. F., Cangas, A. J., & Liria, R. L. (2020). The effect of motivation on athlete resilience and anxiety. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 20(77), 73-86.
- van Sluijs, E. M., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., ... & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429-442.
- Yu, Z., & Liu, W. (2025). The psychological resilience of teenagers in terms of their everyday emotional balance and the impact of emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, 15, e1381239.

## The Effect of Kendo Training Activities on Self-Esteem, Resilience, and Happiness of Adolescents

Min-Jung Kang(Donggeui University, Master's degree) · Ju-Been Song(Donggeui University, Ph.D. Candidate) ·  
Jung-Taek Shin(Donggeui University, Professor)\*\*

### ABSTRACT

This study analyzed the effects of kendo training activities on adolescents' self-esteem, resilience, and happiness, with the aim of providing foundational data to promote psychological stability and positive development during adolescence. To achieve this, a survey was conducted in 2024 with 129 adolescents practicing kendo in the Gyeongnam region, using scales for self-esteem, resilience, and happiness. The collected data were analyzed with SPSS 23.0 through descriptive statistics, reliability testing, correlation analysis, one-way ANOVA, and multiple regression analysis. The results showed that the duration of kendo training had a significant effect on adolescents' self-esteem, while the amount of training time had a significant effect on resilience. However, training frequency did not show statistically significant differences in self-esteem, resilience, or happiness. Furthermore, adolescents' self-esteem and resilience were found to have a significant positive influence on happiness. These findings suggest that participation in kendo training activities can positively contribute to the development of psychological resources and the improvement of quality of life among adolescents. Accordingly, the results may serve as foundational data for the development of psychological support programs and educational applications for youth.

Key words: Adolescents, Kendo Training Activities, Self-Esteem, Resilience, Happiness

논문 접수일 : 2025. 11. 18

논문 승인일 : 2026. 02. 26

논문 게재일 : 2026. 03. 31