



2012 대한임상건강증진학회 춘계 통합학술대회 / 세미나II

청소년 학교폭력 방지를 위한 운동의 역할

중앙대학교
전선헌

학교폭력이란?

- 학교폭력은 학교와 관련하여 학교 내외에서 발생하는 타인에 대한 신체적·정신적 위해로 청소년이 가해자나 피해자이며, 폭행이나 성폭행, 또는 강취와 같이 신체에 직접적인 폭력과 협박, 따돌림과 같은 정신적 폭력 모두를 포함하는 행위이다(문용린 외, 2006)
- 자기보다 약한 상대 또는 집단의 암묵적인 규칙을 어긴 자를 대상으로 일주일에 한번 이상, 6개월 이상 반복적, 지속적으로 이루어지는 것을 의미하며, **의도성, 반복성, 지속성**의 요건을 갖추고 있다(Bullying Statics, 2009)

집단 따돌림과 학교폭력

- 외국의 학교폭력의 경우 학교 폭력이 개인적인 분노와 공격성 표출의 한 형태로서 대인간에 이루어지는 우발적, 의도적 행위로서 조직범죄, 마약, 총기사용 등과 같은 사회문제로 연계될 가능성이 높다는 이유로 집단 따돌림과는 달리 분류(Neguera, 2010).

한국의 학교폭력

- 한국에서는 학교폭력의 일종인 집단 따돌림으로 인한 대인간 폭력이 학교폭력 및 따돌림 자살(bullicide)의 대부분을 차지하고 있기 때문에 집단 따돌림으로 인한 신체적(물리적인 힘을 가하는 경우), 사회적(소문 퍼뜨리기와 같은 사회적 관계를 이용하는 경우), 정신적(위협과 같은 비물리적인 행위를 가하는 경우) 폭력이 대부분을 차지
- 한국에서는 조직범죄, 마약, 총기사용 같은 문제에 대해서 언급은 아직 시기상조라 할 수 있음

학교폭력 참여자 유형분류

- 폭력 유형에 따른 분류: 사회적 폭력, 성격적 폭력, 신경증적 학교폭력 (한소은, 2006)
- 역할에 따른 분류: 피해자, 가해자, 조력자, 강화자, 보호자, 방관자 등 (Salmivalli, 1996)

학교폭력과 집단 따돌림의 원인

- 개인적 성향
- 가정적 요인
- 교육 및 환경적 요인
- 사회환경
- 신경과학적 요인

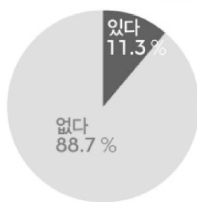
(김창균, 임계령, 2010; 박범규, 2009; 이순래, 2002)

학교폭력 현황

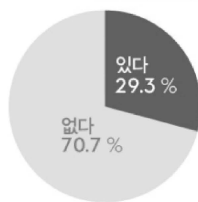
- 2012. 4월 교과부에서 전국 초중고 학생을 대상으로 실시한 학교 폭력 실태 조사가 낮은 설문 회수율과 표본수로 인해 문제점이 지적됨
- 이에 따라 한 모바일 설문조사 업체가 학생들을 1,952명을 대상으로 모바일을 이용한 **학교폭력** 설문조사를 실시(세계일보, 2012.6.8)

학교폭력 경험

학교 폭력 피해 경험(직접적)
base: 전체응답자 (n=1,952), %



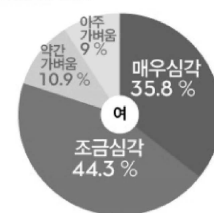
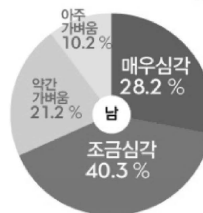
학교 폭력 목격 경험(간접적)
base: 학교폭력의 직접적인 피해를 입은 경험이 있는 응답자 (n=1,731), %



자료제공 오픈서베이
www.opensurvey.co.kr

폭행피해 경험 수준

폭행 피해 경험 수준
base: 학교폭력의 직접적인 피해를 입은 경험이 있는 응답자 (n=221), %

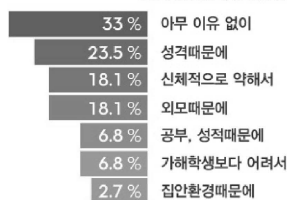


자료제공 오픈서베이
www.opensurvey.co.kr

폭행 당한 이유

폭행 당한 이유

base: 학교폭력의 직접적인 피해를 입은 경험이 있는 응답자, 중복응답 (n=221), %

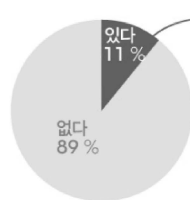


자료제공 오픈서베이
www.opensurvey.co.kr

피해 경험 유무와 가해경험 유무

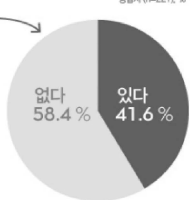
가해자가 된 경험

base: 전체응답자 (n=1,952), %



피해 경험 유무

base: 가해자가 된 경험이 있는 응답자 (n=221), %



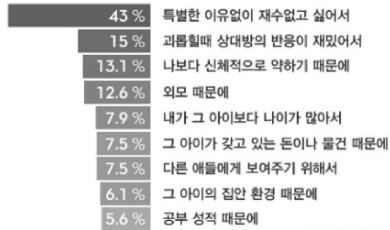
자료제공 오픈서베이
www.opensurvey.co.kr



폭력행사 원인

폭력을 행사한 원인

base: >3학년폭행 경험이 있는 응답자, 중복응답 (n=214), %

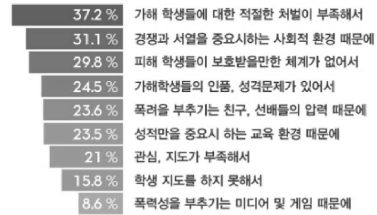


자료제공 오픈서베이
www.opensurvey.co.kr

학교폭력 발생 원인

학교폭력의 원인이라고 생각되는 것

base: 전체응답자 (n=1,852), %



자료제공 오픈서베이
www.opensurvey.co.kr

학교폭력의 해결 방안은...?

- 정부는 2012년 2월6일, 김황식 국무총리주재로 학교폭력관련 관계장관회의를 열고 '학교폭력근절 종합대책'을 최종 확정해 발표했다.....
- 인성교육의 부족을 원인으로 들고 다양한 7대 해결정책을 제시...
- "정부는 학교폭력 근절을 위해 중학교 체육수업을 일주일에 4시간으로 늘리고 모든 중학생이 1개 이상의 학교스포츠클럽에 가입하도록 했다 "(중앙일보, 2012.4.6)

왜 운동인가?

체육활동의 효과

- 페어플레이 정신과 스포츠맨십 그리고 사회성, 도덕성, 인간관계 개선, 스트레스 해소 등 순기능적 역할
- 서구 선진국들은 오래 전부터 체육 수업 및 스포츠클럽 활동을 통해 팀워크, 예의 및 질서, 동료애, 갈등 및 긴장 완화, 신체 활동 욕구 해소 등 다양한 교육적 효과를 보고 있음

신경과학적 연구결과들

- 최근 들어 신경과학자들은 운동이 뇌세포 속 유전자에 끼치는 직접적인 영향에 대해 연구하기 시작.
- 우울, 폭력, 일탈, 자살, 집단 따돌림과 같은 정서 불안으로 인한 부정적 행동에 노출되어 있는 청소년들이 왜 운동에 참여해야 하는지에 대한 신경생리학적 근원적인 이유 제시

운동과 정서

- 신체활동을 포함하는 스포츠 활동이 뇌세포의 생성이나 시냅스의 가소성(synaptic plasticity)에 중요한 영향 (Ratey & Hagerman, 2008)
- 시냅스의 가소성은 운동의 지속성과 정도에 따라 영향을 받음 (Berchtold, Chinn, Chou, Kesslak, & Cotman, 2005; Hillman, Erickson, & Kramer, 2008; Ratey, & Hagerman, 2008).

- 시냅스의 가소성이 향상되지 않으면 정서 조절의 문제를 일으킬 수 있고 이러한 자기통제의 어려움은 폭력으로 이루어질 수 있음을 의미(조남기, 김택천, 2012)

운동과 우울증

- 2000년 10월, 듀크대학의 과학자들은 <뉴요 타임스>에 운동이 항우울제 졸로프트보다 더 효과적이라는 연구 결과 발표.
- 운동을 하면 도파민 수치 증가. 도파민은 의욕과 경각심을 높여주는 호르몬. 운동에 의해 도파민과 같은 영향을 받는 세로토닌은 기분 조절과 자기 존중감, 충동 억제에 중요한 역할을 함.
- 운동은 오랜 시간 후에 효과가 나타났지만 오랫동안 지속되었고, 의욕도 함께 좋아지는 결과를 나타냄.

운동과 스트레스

- 심한 스트레스는 십억개에 달하는 신경세포 사이의 연결을 부식시키고, 만성 스트레스는 뇌의 일부분을 오그라들게 함.
- 운동을 하면 신경화학물질과 여러 가지 성장 인자들이 분비되어 뇌의 파괴과정을 거꾸로 돌리고 뇌의 회로를 물리적으로 강화.
- 운동은 스트레스에 대한 뇌의 긴장과 신체의 대응을 동시에 이완시킴.

운동과 불안

- 근육의 긴장 이완
- 뇌의 자원 증가
- 불안 증세에 대한 인식 변화
- 관심 분산
- 회로 변경
- 회복력 증가



운동과 학습

- 운동이 생물학적 변화를 촉발해서 뇌세포들을 서로 연결시킴.
- 네이퍼빌 0교시 체육 수업에 대한 학업 평가 결과가 운동과 학습에 대한 좋은 증거로 제시
- 어렸을 때 규칙적으로 운동을 한 아이들이 어른이 되어서도 그럴 가능성이 높다는 것은 이미 통계로 확인.

운동과 학습

- 1995년 코트먼 박사는 <네이처>지에서 운동과 신경세포 성장인자의 관계를 밝힘. 즉, 운동이 세포 성장촉진제의 수치를 높여준다는 혁명적인 내용을 다룸.
- 운동이 해마에 큰 변화를 일으키는데 해마는 퇴행성 질환에 극도로 취약하고 학습에 꼭 필요함. 부로 운동이 ADHD 및 여러 심리적인 장애를 치료하는데 큰 도움이 된다고 주장.
- 코트먼은 운동을 하면 학습 과정에도 주도적인 역할을 하는 마스터 문자가 자극 받는다는 사실을 보접적인 연관이 있다는 사실을 증명.

운동과 기억

- 반복 활동이나 연습이 시냅스를 증가시키고 뉴런 간의 연결을 더욱 강하게 하여 기억을 증가. 이것을 '시냅스 가소성'이라 부름.
- 이런 과정에서 신경세포 성장인자가 중요한 역할을 하는 데 신경세포 성장인자는 뉴런의 기능을 강화하고 성장을 촉진함으로써 세포의 소멸을 더디게 함.
- 생각과 감정과 행동을 연결하는 중요한 생물학적 연결고리가 됨.

학교폭력 과 운동 관련 연구

연구자	연구대상	종목	변인	결과
유광욱, 원유병 (2008)	인문계고등학교생(운동참여 279, 비참여 225)	생활체육	학교생활 적응, 학교폭력행동	운동참여정도 → 학교생활적응 ↑, 학교폭력 ↓
정기덕(2008)	초등생 182명	방과후 체육활동	집단따돌림	운동참여 → 집단따돌림 ↓
박주수(2011)	폭력관련 학생 50명, 일반학생 50명	클라이밍	자아개념, 기초체력, 학교생활 태도	운동참여 → 자아개념 ↑, 긍정적인 학교생활 태도 ↑
김태오, 구광수, 이강현(2004)	청소년 91명	스포츠워킹	자아의식	운동참여 → 자아의식 ↑
정진호, 김정원(2000)	중학생 86명	하키, 배드민턴, 기예체조	정서조절	운동참여 → 정서조절 ↑

학교폭력 과 운동 관련 연구

연구자	연구대상	종목	변인	결과
남승구, 정국현, 이은석(2007)	실업계중고등학생	생활체육	집단따돌림, 자살생각	운동참여 → 집단따돌림 ↓, 운동참여 → 자살생각 ↓
이현건(2008)	중학생 172명 (남 85, 여 66)	걷기	우울	운동참여 → 우울 ↓
여찬우(2011)	고등학생 600명 (남 325, 여 195)	스포츠참여	비행행동	운동참여 → 가정비행 ↓, 사회비행 ↓
구본형, 김을교(2003)	중고등학생 558명	레크레이션활동 참여	도덕성, 사회적 관계	운동참여 → 도덕성 ↑, 운동참여 → 사회적 관계 ↑
이상진, 홍준표(2005)	고등학생 36명	학교체육참여	공격성	운동참여 → 공격성 ↓

운동은 만병통치약인가?

- 신체활동이 우리 자녀들이 겪고 있는 불합리하고 어두운 모든 현상을 치유하는 만병 통치약은 아님.
- 학교폭력은 개인적 성향, 가정적 요인, 교육 및 환경적 요인, 사회환경, 신경과학적 요인 등이 복합적으로 작용
- 스포츠나 스포츠가 행해지고 있는 환경이 집단 따돌림을 포함하는 폭력으로부터 자유로울 수는 없음(정철호, 2009; 한승백, 오현택, 최동호, 김태영, 2009; Carla, 2005)

결론

- 보다 어린 보육원,유치원, 초등학교에서부터 단체스포츠 활동을 통한 규칙준수, 타인에 대한 배려심 함양
- 학교체육 뿐만 아니라 클럽 스포츠 활동을 통해 가족들의 관심과 지역 주민들의 관심 고조
- 체계화된 체육교육 구조화
- 입학사정관 제도에 체육활동 반영

