



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2023년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

성인 태권도 수련의 장애요인 분석을 통한 재사회화에 관한 연구

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김도희

성인 태권도 수련의 장애요인 분석을 통한 재사회화에 관한 연구

A Study on the Re-socialization of Adult Taekwondo
Training through Analysis of Obstacles

2023년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김도희

성인 태권도 수련의 장애요인 분석을 통한 재사회화에 관한 연구

지도교수 윤 오 남

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2023년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 도 희

김도희의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 이 계 행



심사위원 조선대학교 교수 김 보 정



심사위원 조선대학교 교수 윤 오 남



2023년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구 문제	5
4. 연구의 제한점	6
II. 이론적 배경	7
1. 태권도	7
2. 태권도 승단 현황	12
3. 스포츠 재사회화	13
III. 연구 방법	15
1. 연구 참여자	15
2. 자료수집	16
3. 조사 절차	20
4. 자료 분석	21
5. 연구의 타당도와 신뢰도	22

IV. 연구 결과 및 논의	24
1. 태권도 수련 배경	24
2. 태권도 수련 중단 전 상황	27
3. 태권도 수련 중단 시기 및 원인	31
4. 성인 태권도 수련의 장애요인	34
5. 태권도 수련 중단 후 상황	37
6. 성인 태권도 재사회화에 대한 여부	45
7. 성인 태권도 활성화 방안에 대한 제안	48
V. 결론 및 제언	51
1. 결 론	51
2. 제 언	53
참고문헌	55

표 목 차

표 1. 국기원 국내 품, 단 등록 현황(2023년 4월 기준)	12
표 2. 연구 참여자 특성	15
표 3. 면담 질문지	18
표 4. 연구 참여자의 태권도 수련 기간	24
표 5. 연구 참여자의 태권도 수련 중단 시기 및 원인	31
표 6. 연구 참여자가 성인이 된 후, 태권도를 수련하지 않는 이유	34
표 7. 연구 참여자의 운동 여부	39
표 8. 연구 참여자의 태권도 중단 후 신체적, 심리적 상태	42
표 9. 연구 참여자의 태권도 수련 재사회화에 대한 의향	45

그림 목 차

그림 1. 조사 절차	20
-------------------	----

ABSTRACT

A Study on the Re-socialization of Adult Taekwondo Training through Analysis of Obstacles

Kim Do-hee

Advisor : Prof. Yoon, Oh-nam ph.d

Major in Physical Education

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to analyze the obstacles and problems of adult taekwondo for the resocialization of adult taekwondo, which has been stagnant, and to find ways to develop the adult taekwondo and expand the taekwondo market, and to provide basic data to taekwondo centers on how to revitalize adult taekwondo.

To achieve the purpose of this study, the following research questions were set: First, what are the obstacles to adult taekwondo training? Second, What are the factors that hinder re-socialization after discontinuing Taekwondo training? Third, what are the ways to revitalize adult taekwondo training?

In this study, in-depth interviews were conducted using a mixture of unstructured and semi-structured interviews to understand and grasp the research participants' experiences of practicing taekwondo, and the research subjects were six adults who practiced taekwondo in

Gwangju Metropolitan City, and qualitative research methods were used to analyze the obstacles to adults' resocialization into taekwondo and to revitalize adult taekwondo in order to promote adult taekwondo in each region. Based on the grounded theory approach, the data analysis was divided into transcription, coding, categorization, and semanticization, and the following results were obtained.

First, we found that there were a number of barriers that prevented participants from practicing taekwondo as adults. Most of the study participants had difficulty finding classes and programs for adults because of perceptions and prejudices that the program is for children and adolescents, lack of time, lack of adult training time, and other sports activities.

Second, it was found that the participants who were participating in exercise were continuing their other sports activities such as dance, tennis, and soccer, while the participants who were not participating in exercise had the intention to participate in exercise but lacked the will to actually participate in exercise for reasons such as adjusting to school life and relaxing after work.

However, it was found that the participants' willingness to resocialize varied among individuals. Those who were willing to practice taekwondo again had many positive responses, such as having good memories, feelings, and emotions of exercising as a child and developing balance and physical strength by being able to learn seriously as an adult. By contrast, those who were not willing to practice taekwondo again were not willing to learn again because they had already practiced taekwondo as a child and wanted to learn other sports.

Third, in order to promote adult taekwondo training, exercise programs that are suitable for adults by level should be established, and adult taekwondo classes should be expanded by establishing separate classes for adults instead of training in child-oriented programs. In consideration of the adults' interests in experiencing other sports, it can be seen that adult taekwondo should be revitalized through improvement by applying other sports programs and combining various sports not only taekwondo.

I. 서론

1. 연구의 필요성

21세기 현대사회의 과학기술 발달, 급격한 경제성장과 산업화로 인해 사람들의 생활수준과 삶의 질이 향상되면서 여가시간을 증가시키고 생활 속에서 건강에 대한 관심이 높아지고 있다. 더 나아가 앞으로는 첨단 과학 발달, 도시 산업사회 발달이 가속화되어 환경오염, 성인병 증가, 스트레스 증가 등 현대사회 병리현상이 심각해짐으로써 체육활동의 중요성은 더욱 극대화 될 것이다(김태운, 2006).

또한, 회사 내에서 하루 절반 이상을 보내는 직장인들의 경우 장시간 좌업 근무로 인해 운동부족 및 신체 불균형 등의 건강문제가 대두되고 있으며, 사무직 종사자들은 급격한 변화가 나타나는 사회에 대응하기 위해 직장에서는 개인능력 발전과 창의적인 사고와 이전보다 강도 높은 업무를 요구하기 때문에 종사자들은 육체적, 정신적 스트레스를 겪고 있다. 이에 운동에 대한 인식 부족, 여가시간이 부족하다는 이유로 직장인들은 술과 담배 등 건강하지 못한 방법으로 스트레스를 해소하고 있다. 이러한 문제들을 해결하기 위하여 체육활동의 가치와 중요성이 강조되기 시작하였다. 신체활동의 참여, 운동 참여는 성인들의 건강을 증진시키는데 가장 효과적인 방법으로 건강증진 뿐만 아니라 긍정적인 기분을 강화시키고 부정적인 기분과 정서는 감소시킨다고 한다고 밝혀진 바 있다(박혜란, 2019).

이와 같이 선행연구를 살펴보면, 현대생활에서 성인들의 신체활동은 스트레스를 해소시키고 성인병을 감소시키는 등 체육활동이 절실하게 필요한 상황이라 할 수 있다.

스포츠 가운데 특히 태권도는 행동철학을 바탕으로 하여 태권도의 철학의

가치와 본질을 통하여 자주성을 지니고 진취적인 인간으로 거듭나게 한다고 한다(김도식, 2017).

태권도는 문화유산으로서 높은 가치를 지니고 있는 세계적인 무예로, 스포츠로 성장, 발전하여 세계 약 8,000만 명이 수련하는 대한민국을 대표하는 브랜드이며, 2000년 시드니올림픽부터 2020년 도쿄올림픽까지 6차례 올림픽 종목으로 채택되어 세계적인 스포츠로 자리매김 하였다(신창섭, 2017).

태권도는 전신운동으로서 순발력, 민첩성, 유연성 등 신체를 균형 있게 발달시키는 이상적인 운동이며 대련 경기로써 상대방과 겨루며 사회적 인격을 형성하는데 필요한 인내력 등의 심리적 부분도 배양할 수 있다. 이와 같이 민족 고유의 운동인 태권도는 예의(禮儀), 염치(廉恥), 인내(忍耐), 극기(克己), 백절불굴(百折不屈)의 정신을 바탕으로 수련생을 심신단련 시켜 사회에 이바지하는 사람으로 나아갈 수 있도록 하는데 목적을 두고 있다(김병철, 2011).

태권도는 경기화 과정을 통해 다양한 수련계층을 확보하여 국내는 물론 세계적인 무술로서 그 가치를 인정받았을 수 있었다. 특히 1988년 서울 올림픽을 통한 홍보 효과로 수적 증가가 빠르게 나타났으며, 1990년대 이후부터 현재까지 꾸준히 증가하고 있다. 국내 태권도는 유아기부터 청소년기까지 태권도 수련생 비중이 많고, 현재 군대에서도 전투력 상승, 체력단련을 위해 수련을 하고 있다. 이렇듯 태권도 종주국인 우리나라는 태권도의 외향적인 발전과 세계적인 보급화 추세에도 불구하고 국민 대중화가 아닌 수련계층이 필요에 따라 부분 편중화 되고 있다. 또한 군대 내 수련을 제외하고 유아부터 초등학생이 주를 이루고 있으며 날이 갈수록 초등학교 저학년 위주의 수련생이 늘어나고 있다(김종원, 2010). 이러한 현상으로 국내 태권도는 아동 중심의 프로그램 문제를 비롯해 성인들이 태권도를 수련하기에는 많은 문제점들이 있으나, 선진국의 성인들은 태권도 수련을 하는 자가 많다는 것을 알 수 있다. 국기원(2023) 국외 태권도 수련생 유품·단 통계자료를 토대로 8개 국가별 성인 태권도 수련생 비율을 살펴보면, 독일은 3.23%, 말레이시아는

1.22%, 미국은 1.52%, 영국은 2.45%, 인도네시아는 1.64%, 캐나다는 1.80%, 프랑스는 2.55%, 호주는 2.33%로 나타났으며, 한국은 0.52%로 성인 수련생의 비율이 가장 낮은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 한국에서 성인들이 태권도를 수련하는데 있어 가장 낮은 비율로 청소년기에 수련을 하다 그만두고 성인이 되어 다시 태권도를 수련하지 않거나, 성인들은 태권도에 대한 인식이 저조하다고 할 수 있다.

따라서 스포츠를 중단한 후 재사회화에 관한 선행연구들을 살펴보면 전이경(2003) 올림픽 메달리스트들의 탈사회화와 재사회화에 관한 연구, 심재령(2018) 독립 야구 선수들의 재사회화와 탈사회화 과정, 김원식(2013) 프로축구 2군 선수의 은퇴 후 사회 적응과정과 재사회화, 신혜림(2022) 은퇴한 여성육상선수들이 경험한 진로장벽과 재사회화에 관한 연구, 강신국(2013) 레슬링 선수들의 탈사회화와 재사회화에 대한 연구, 최예형(2015) KLPGA 투어선수들의 은퇴와 재사회화에 관한 연구, 한하울(2023) 태권도 품새 선수의 탈사회화와 재사회화에 관한 연구, 이채석(2022) 보디빌딩 선수의 탈사회화와 재사회화에 관한 근거 이론적 연구, 이한슬(2019) 엘리트운동선수의 은퇴기대에 따른 사회심리적위기감이 재사회화에 미치는 영향 연구, 윤태희(2013) 에어로빅체조 국가대표 선수들의 탈사회화와 재사회화 등의 연구로 엘리트스포츠 선수들이 운동을 그만둔 후의 미치는 영향을 볼 수 있다.

이와 같이 스포츠와 관련된 재사회화 시키는 과정에서 비롯된 선행 연구들은 다시 재사회화 시키는 과정들을 연구한 내용들이 많은 것을 미루어 볼 수 있다.

성인 태권도와 관련된 선행연구들을 살펴보면, 서수진(2012)은 태권도장의 수련생이 유아부터 초등학생 비중으로 이루어져 수련내용조차도 아동중심의 프로그램으로 되어 있기 때문에 현재 성인들에게 태권도라는 종목은 아동의 신체운동이라고 인식되고 있어 아동 중심으로 편중되어 있는 국내 태권도는 대중화의 걸림돌로 작용된다고 하였다.

한성진(2010)은 청소년 이상의 태권도 수련 실태를 살펴보면 전투력 강화

를 위한 의무적 수련의미를 가지고 있는 ‘군대태권도’와 엘리트 스포츠 활성을 위해 수련하는 ‘경기태권도’로 구분이 가능하나 일선 체육관의 수련생 대부분이 아동들로 구성되어 성인스포츠나 생활스포츠로 대중화 되지 못하고 있다고 하였다.

한국태권도건설당(1998)은 과거 태권도는 성인층이 주를 이루었는데 올바른 이론 및 실기를 겸비한 지도자의 자질, 오늘날 경영 마인드 부재, 고등학생 입시 부담, 관절에 무리를 줄 수 있다는 잘못된 인식과 이해 부족으로 인해 태권도장 관원 대부분이 유아부터 초등학생으로 이루어져있다고 하였다.

김기훈(2008)은 국내 태권도는 어른이 아닌 아동에 편중되어 있어 수련하는데 가장 큰 장애요인이 될 수 있으며 태권도 발전에 기반이 되는 성인계층이 계속적으로 소외가 이어진다면 태권도 계층 상실과 같은 문제가 발생할 것이라고 하였다.

정지만(2021)은 성인들의 태권도장 인식은 학교체육을 배우는 곳, 주말에 체험학습 및 이벤트를 해주는 곳, 아이들만 다니는 곳이라고 강하게 자리매김하고 있으며 태권도가 관절에 무리를 줄 수 있는 운동이라는 인식이 퍼지고 있다고 하였다. 이러한 문제로 인해 성인들이 태권도를 수련하는데 한계가 있을 것이라고 하였다.

따라서 본 연구에서는 태권도를 수련했던 성인들을 대상으로 하여 성인 태권도의 장애요인을 세밀하게 분석하여 성인 태권도 재사회화가 될 수 있는 활성화 방안을 제시하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 침체되어 있던 성인 태권도 재사회화를 위해 성인 태권도 장애 요인과 그 문제점을 분석하여 성인 태권도 발전과 태권도 시장을 확대할 수 있는 방법을 모색하여 태권도장애 성인 태권도 활성화 방안에 대하여 기초자료로 제공하고자 한다.

3. 연구 문제

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

첫째, 성인 태권도 수련의 장애요인은 무엇인가?

둘째, 태권도 수련 중단 후 재사회화 방해요인은 무엇인가?

셋째, 성인 태권도 수련의 활성화 방안은 무엇인가?

4. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있다.

첫째, 본 연구는 광주광역시 지역으로 한정하였기에 전 지역으로 일반화하기에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구에서 선정한 연구 참여자는 각자 다른 태권도장에서 수련했던 성인 6명으로만 대상을 한정하였기에 본 연구의 결과를 성인 전체로 일반화하는데 한계가 있다.

셋째, 질적 연구는 연구자 자신이 연구 도구로 사용되는 특성이 있기에 연구자의 주관적인 편견이 연구과정 및 결과에 미치는 영향을 배제하는데 한계가 있다.

II. 이론적 배경

1. 태권도

1) 태권도의 개념

태권도의 개념에 대해서는 학자마다 자신의 연구 관점이 달라 다양한 해석이 나오기 때문에 선행연구를 토대로 태권도의 개념에 관한 해석은 다음과 같다.

김민균(2013)은 태권도의 태(跆拳道)는 ‘발로 뛰고 차고 밟는다’, 권(拳)은 ‘주먹’, 도(道)는 ‘길 또는 정신수양’을 뜻한다. 이렇듯 태권도는 손과 발을 단련하여 뛰고, 지르고, 차고, 피하고, 막는 등의 기술을 습득함으로써 움직이는 목표물을 빠르게 포착하여 상대방을 제압할 수 있는 호신술이라고 하였다.

김영덕(2009)은 태권도는 날카롭고 강한 기술과 부드럽고 유연한 기술을 동시에 사용하기에 신체 모든 부분을 발달시켜주며 상대방으로부터 공격을 받았을 때 손과 발의 관전을 무기화하여 자신을 방어하고 공격하는 무도이고 심신단련, 체력, 굳은 의지로 스스로 자신감과 정확한 판단력을 길러 강자에게 강하고 약자에게 유한 건전한 태도로 자신의 덕을 닦는 사교를 갖게 해준다고 하였다.

송길섭(2008)은 자아방위본능을 기본으로 하는 태권도의 모든 동작은 합리적으로 몸을 움직여 힘과 기술 연결시키는 운동이며, 소극적인 형태에서 적극적인 형태로 발전하여 절대적인 행동단계에 이르러 인격형성과 정신수양하며 육체적, 정신적 활동을 통해 올바르고 참된 인품을 만드는 한국의 민족적 얼이 담긴 무도라고 하였다.

지수배(2010)는 태권도는 공격과 방어로 연결된 격투 무술이고 각 신체

부위 단련과 정신수련을 병행하여 조화로운 인격발달과 건전한 인간을 형성하는 무도이며 남녀노소 누구나 제한 없이 무기를 사용하지 않고 언제, 어디서나 손과 발만을 이용해 맨손투기로 방어와 공격 기술을 연마하여 심신 단련을 통해 사회에서 필요로 하는 인간을 육성하는 무도이자 스포츠라고 하였다.

용명철(2008)은 태권도는 신체훈련을 통해 인간의 신체적, 정신적 수양을 쌓는 무도, 예로 시작해서 예로 끝나는 태권도 정신으로 사회가 요구하는 인간을 육성하는 체육적 활동이며 심신활동을 통해 자신을 보호하고 적을 방어하는 무술이라고 하였다.

김중원(2010)은 예의, 인내, 자제, 용기, 겸양, 담력, 관용의 미덕을 배양하고 강한 체력과 정신력을 길러 도의 길을 가도록 하는 태권도는 자기 인격 완성이 목적이고 이를 위해 건강한 신체를 형성하기 위한 내적 지적 수행을 동시에 지니고자 하는 자기 교육이라고 하였다.

선행 연구를 종합해보면 태권도는 손과 발을 사용하여 기술을 습득하고 기술 습득을 통해 자신을 방어하고 공격하는 격투 무술이며 조화로운 인격발달과 건전한 인간을 형성하기 위해 각 신체 부위 단련과 정신 수련을 병행하여 인간의 신체적, 정신적 수양을 쌓는 무도이자 스포츠이다.

2) 태권도 수련의 목적

태권도는 원만한 일상생활과 사회생활을 할 수 있도록 신체적, 정신적, 사회적인 바람직한 인간으로 발전하도록 전인적 인격완성을 목표로 하는 스포츠이자 무도이며, 목표 달성을 위하여 수련을 통한 강인한 신체와 정신 배양과 예의, 염치, 인내 등의 도덕성과 예를 중시한다. 꾸준한 태권도 수련은 정서적 불안감, 감정 등이 해소되도록 도움을 주며 인내력을 향상시킴으로서 정신적인 건강유지에도 도움을 주는 운동이다(강명국, 2009).

따라서, 태권도 수련의 목적을 구분하면 다음과 같다(송지효, 2008).

- 첫째, 신체적, 정신적, 정서적 수양을 얻고자 하는 것.
- 둘째, 자신의 신체기관 발달로 체력증진 및 강화.
- 셋째, 태권도의 기술 이해, 습득 및 응용.
- 넷째, 태권도 관련 지적 지식의 이해.
- 다섯째, 사회성 발달(팀워크, 소속감, 리더십, 협동 등).
- 여섯째, 정서적 발달(불안감 및 긴장감 해소, 감정 조절, 성패감정 경험 등).

3) 태권도 수련의 효과

(1) 태권도 수련의 신체적 효과

태권도는 신체의 한 부분만 사용하는 것이 아닌 지르기, 차기, 막기, 격파 등 신체의 전체적인 부위와 다양한 동작을 모두 필요로 하고 있기 때문에 전신적 신체활동이 필요하여 근육과 관절을 사용과 신속하고 정확한 판단력과 뇌와 신경의 조화로운 기능이 요구되고 균형성, 순발력, 유연성, 근력, 지구력, 민첩성 등의 기초체력을 강인하게 배양할 수 있고 호흡법을 통하여 심폐기능 또한 촉진시킬 수 있으며 상대를 압도하는 순간적인 지적 활동이 전개되어 신경계와 뇌의 지적 판단력, 응용력을 길러주게 된다(이강규, 2007).

또한 태권도 수련을 통해 신체 각 부위를 균형 있게 사용하여 신체의 밸런스를 유지시키고 고르게 발달하도록 하며 강함과 부드러움이 공존하여 근력과 유연성 등의 기초체력을 향상시키고 유산소와 무산소운동의 복합적인 운동으로써 아동의 성장발육, 비만예방과 청장년과 노인에게는 체력증진과 유지에 도움을 준다(정일영, 2019).

(2) 태권도 수련의 정신적 효과

태권도 수련을 통한 무도 정신력에는 높고 값진 인격을 기본으로 하는 예의, 부끄러움을 아는 마음과 체면을 차릴 줄 아는 염치, 어려움과 괴로움을 참고 견디는 인내, 욕심과 충동 따위를 이성적인 의지로 누르는 극기, 어떠한 난관이 오거나 흔들어도 굽히지 않는 백절불굴 정신이 있다(김귀전, 2005).

태권도 수련은 고도의 경제성장 및 급속한 산업화 속에서 오는 스트레스를 해소시키고 긴장감을 완화시켜줌으로써 수련자의 심신을 안정시켜주는 심리적 측면이 있으며 꾸준한 수련을 통해 품급을 단계적으로 승급하여 성취감을

얻을 수 있고 규칙적인 훈련을 통하여 자신감을 향상시키고 생활습관을 개선하여 정서적인 안정감을 유지시켜준다(전재진, 2007).

(3) 태권도 수련의 사회적 효과

태권도장은 조직적으로 이루어져 있는 작은 사회 환경이다. 태권도 수련을 하며 수련생들과 함께 땀을 흘리고 호흡하며 서로 협조하고 경쟁하며 약자를 돕고, 불의에 대응할 수 있는 바른 시민이 되며, 협동심을 배워 사회에 봉사하고 예의바른 인간이 되려 하는데, 그 뜻이 있다고 하겠다. 태권도 수련은 자기자제, 자기수양 등을 경험하게 하여 예의바르고 올바른 인생관을 확립할 수 있는 기틀을 제공하여 준다(유상문, 2004).

사회적인 효과로는 인간은 혼자 살아갈 수 없으며 다른 사람과 더불어 서로 도우며 복잡한 사회에 적응해 나가야한다. 태권도를 수련할 때는 관장, 사범이 있어 태권도장의 규칙을 익히고 잘못된 경험을 수정함으로써 발전하여 사회에 나아갈 수 있다. 그러므로 태권도 수련을 통해 사회가 요구하는 규칙, 질서, 예의, 자제, 포용, 극기, 시간 엄수 등의 태도를 배우게 된다(김영옥, 2004).

2. 태권도 승단 현황

태권도 승단은 15세 이상부터 단으로 승단할 수 있다. 단부터 시작한 3단 부터는 18세 이상인자만 승단이 가능하기에 3단 이상부터는 성인이 태권도를 수련하고 있다는 것이라 할 수 있다. 국기원(2023)의 통계자료에 의하면, 2020년 유품자 255,549명, 유단자 22,949명, 2021년 유품자 334,940명, 유단자 25,352명, 2022년 유품자 399,051명, 유단자 23,658명으로 3년간 총 1,061,499명의 유품자 및 유단자를 배출하였다.

이와 같이 <표 1> 기준으로 미루어보면 2020년도에 비해 점차적으로 성인 태권도 수련생이 증가됨을 알 수 있다.

태권도 유품자와 유단자 현황의 3년 간 변화추이는 <표 1>과 같다.

표 1. 국기원 국내 품, 단 등록 현황(2023년 4월 기준)

(단위 : 명)

구분	2020	2021	2022
품			
1품	103,124	154,239	209,427
2품	87,836	98,634	114,455
3품	47,771	62,239	55,403
4품	16,818	19,828	19,766
소계	255,549	334,940	399,051
단			
1단	9,805	10,559	9,311
2단	4,613	5,270	5,046
3단	4,340	5,006	4,789
4단	2,201	2,206	2,228
5단	1,534	1,487	1,626
6단	168	377	333
7단	123	233	169
8단	120	139	83
9단	45	75	73
소계	22,949	25,352	23,658
합계	278,498	360,292	422,709

출처 : 국기원(2023) 통계자료 재구성

3. 스포츠 재사회화

급속한 사회변화로 사람들은 기존의 지식, 정서, 가치들로는 새로운 사회에 적응해 나가기 어려워 새로운 사회 양식, 지식, 기술, 규범 등을 습득해야 하는데 이렇게 새로운 것을 습득해 가는 과정을 재사회화라고 정의하고 있으며, 스포츠를 참여하던 개인이 일정 연령단계에 이르면 필연적으로 스포츠 참여를 중단하고 스포츠로부터 이탈하게 되어 새로운 분야, 영역에서 활동하게 되면 적응하는 과정에 많은 어려움을 겪게 된다(최규동, 2015).

스포츠에로의 재사회화란 개인이 스포츠에서의 탈사회화과정을 거쳐 심리학적, 사회화적 적응을 경험함으로써 새로운 환경이나 직업에서 다시 스포츠 활동에 참여하여 스포츠에로의 사회화가 다시 시작되는 과정이라고 정의 내릴 수 있고, 스포츠에서의 재사회화는 운동선수가 스포츠에서 부상, 강등 등의 중도탈락이나 탈사회화 후 새로운 직업이나 스포츠와 관련된 직업을 갖게 되는 과정이라고 할 수 있으며, 스포츠로부터의 재사회화는 조직화된 경쟁 스포츠를 참여했던 개인이 스포츠로부터 탈사회화 과정을 거치고 사회적, 심리학 적 적응을 경험해나가면서 새로운 환경이나 직업 등으로 변화하는 과정이라고 할 수 있다(심재령, 2018).

개인이 경험한 스포츠 탈사회화 이후 겪는 새로운 활동, 직업 등에 적응하기 위해서는 연령, 성별, 계층, 교육수준 등의 환경 변인과 노동력을 이용할 수 있는 취업 변인, 개인이 역할에 대해 계획한 수준의 정도, 개인의 자아 개념의 정도, 스포츠 탈사회화에 대한 친구, 가족 등과 같은 지원 체계의 영향도 생각하고 고려해야 한다(김원식, 2013).

스포츠 탈사회화 이후 개인이 새로운 분야, 환경으로의 활동을 적응하기 위해서 영향을 받는 인구학적 요인을 정리해보면 아래와 같다(이채석, 2022).

- ① 환경 변인 : 성, 나이, 계층 및 교육의 정도
- ② 취업 변인 : 채용 가능한 잠재적 노동력 소유 여부에 의한 스포츠 이외의 취업의 기회
- ③ 정서 변인 : 스포츠가 개인 자아 정체 중심부에서 차지하는 정도
- ④ 역할사회화 변인 : 스포츠 이외의 선택 가능한 다른 역할에 대한 사전 계획이나 사회화 정도
- ⑤ 인간관계 변인 : 스포츠로부터 탈사회화에 대하여 가족이나 친구로부터의 지원 체계

III. 연구 방법

본 연구는 태권도 수련 경험이 있는 대상자들에게 성인이 된 이후 태권도 수련을 다시 참여하기 위한 장애요인이 무엇인지 파악하기 위해 심층면담을 실시하였다. 태권도 수련 재사회화의 방해요인들의 요소들을 정리하기 위해 질적연구 방법으로 진행하였다.

1. 연구 참여자

본 연구에서는 연구목적을 달성하기 위해 나이, 성별, 태권도 수련기간, 태권도 수련중단 기간, 현재 직업 등을 고려하여 태권도 수련을 중단한지 10년 미만 3명, 태권도 수련을 중단한지 10년 이상 3명 총 6명으로 선정하였다.

표 2. 연구 참여자 특성

구분	연구 참여자	나이 (세)	성별	태권도 수련기간 (년)	태권도 수련중단 기간(년)	현재 직업
1	A	24	여	7	12	댄서
2	B	26	남	4	14	학원 강사
3	C	20	여	10	5	대학생
4	D	26	남	10	8	취업준비생
5	E	21	남	8	7	대학생
6	F	28	여	5	16	헤어디자이너

2. 자료수집

본 연구에서는 성인 태권도 수련의 장애요인을 분석하고 재사회화 방안을 분석하기 위하여 심층면담(in-depth interview) 방법을 통해 자료를 수집하였다. 먼저 심층 면담을 실시하기 전 면담 질문지를 준비하였고, 심층 면담을 통해 연구 참여자의 태권도 수련 경험을 이해하고자 하였으며, 면담은 비구조화 면담과 반구조화 면담을 혼합하여 진행하였다.

면담 연구 참여자로부터 정확한 정보를 얻기 위해 심층면담 이후 E-mail, 메시지를 통하여 추가적으로 정보를 얻었다.

1) 심층 면담

본 연구에서는 태권도 수련 경험을 가지고 있는 성인을 대상으로 심층 면담을 실시하였다. 연구 참여자에게 태권도를 시작하게 된 계기, 태권도 수련을 그만 두게 된 계기, 태권도를 다시 수련하지 않는 이유, 태권도 수련의 장애요인 등의 정보를 얻기 위해서 1대 1 개별 면담을 실시하였다.

면담 내용은 연구 참여자 전원에게 동의를 구한 후, 음성기록 장치와 노트를 사용하여 기록하였으며, 연구주제와 목적의 이해를 돕기 위해 면담은 반구조화 면담(semi-structured interview)과 비구조화 면담(unstructured interview)을 혼합하여 실시하였다. 반구조화 면담은 구조화된 면담으로 면담 질문지가 미리 만들어져 있지만, 질문 방식의 융통성을 갖게 되며, 구술성, 현재성을 살려 관여 없이 연구 참여자의 개인적인 체험사례를 구술할 수 있으며, 비구조화 면담은 연구자가 질문 할 내용을 머릿속에 지닌 채 질문, 답변의 형태가 아닌 자연스러운 대화 형식으로 면담을 진행하였다(정유리, 2017).

연구 참여자와의 원활한 소통하기 위해 참여자가 원하는 시간, 장소, 요구

사항 등을 맞춰 진행하였으며, 면담 내용은 연구 참여자의 개인적인 생각과
경험이므로 익명성을 보장, 보호할 것이라고 안내하고 약속한 후 진솔하게
면담을 진행하였다.

표 3. 면담 질문지

질문 내용	
1	개인별 특성에 관한 질문
1-1	나이, 성별, 직업에 대한 이야기
2	태권도 수련 배경에 관한 질문
2-1	태권도 수련 기간은 얼마나 되나요?
2-2	태권도 수련을 하고 있을 당시에 교우관계는 어떠하였나요?
2-3	태권도 수련 당시 수련활동 중 어떠한 부분이 만족스러웠나요?
2-4	태권도 수련을 중단한지 얼마나 되나요?
2-5	태권도 수련을 중단한 이유가 무엇인가요?
3	태권도 수련 중단 후 장애요인에 관한 질문
3-1	성인이 된 후, 태권도를 다시 수련하지 않는 이유는 무엇인가요?
3-2	태권도 수련을 중단한 후 대인관계는 어떠한가요?
3-3	태권도 수련을 중단한 후 다른 운동을 하고 있으신가요?
3-3-1	하고 있다면, 어떤 운동을 하고 있나요? <다른 스포츠 활동하고 있는 경우>
3-4	태권도를 수련할 때와 다르게 태권도 수련을 중단한 후 힘든 적이 있나요? <예. 체력, 심리 등>
3-4-1	있다면, 어떠한 부분이었나요?
4	성인 태권도 재사회화에 관한 질문
4-1	태권도 수련을 다시 할 의향이 있으신가요?
4-1-1	있다면, 성인 태권도 수련에 다시 하게 된다면 이유가 무엇인가요?
4-1-2	없다면, 성인 태권도 수련을 다시 하지 못하는 이유는 무엇인가요?
4-2	성인 태권도가 활성화 될 수 있도록 조언해주신다면 어떠한 것들이 있을까요?

2) E-mail 및 메신저

E-mail 및 메신저는 심층 면담 후 질문 내용에 대한 답변이 부족하거나 연구자가 이해하기 힘든 부분이 발견되어 의문점이 발생했을 때 연구 참여자의 개인적 생각과 견해를 듣기 위하여 추가로 실시하였으며, 보조 연구방법과 자료 보완하는데 활용하였다. 또한, 면담 내용 중 모호한 답변이나 이해가 어려운 단어 및 문맥 선택 등이 생겼을 때 연구자의 이해를 돕기 위해 추가적인 자료 수집에 필요한 수단으로 사용하였다.

3. 조사 절차

본 연구는 2022년 3월부터 2023년 2월까지 수행되었다.

연구주제 및 범위를 선정하여 선행연구를 통하여 성인태권도 활성화 방안
에 대하여 조사하였다.

선행연구를 통하여 면담 질문지를 작성한 후 면담을 통하여 자료수집 및
심층면담을 진행하였다.

심층면담 진해 후 수집된 자료를 통하여 결과물을 도출하게 되었다.

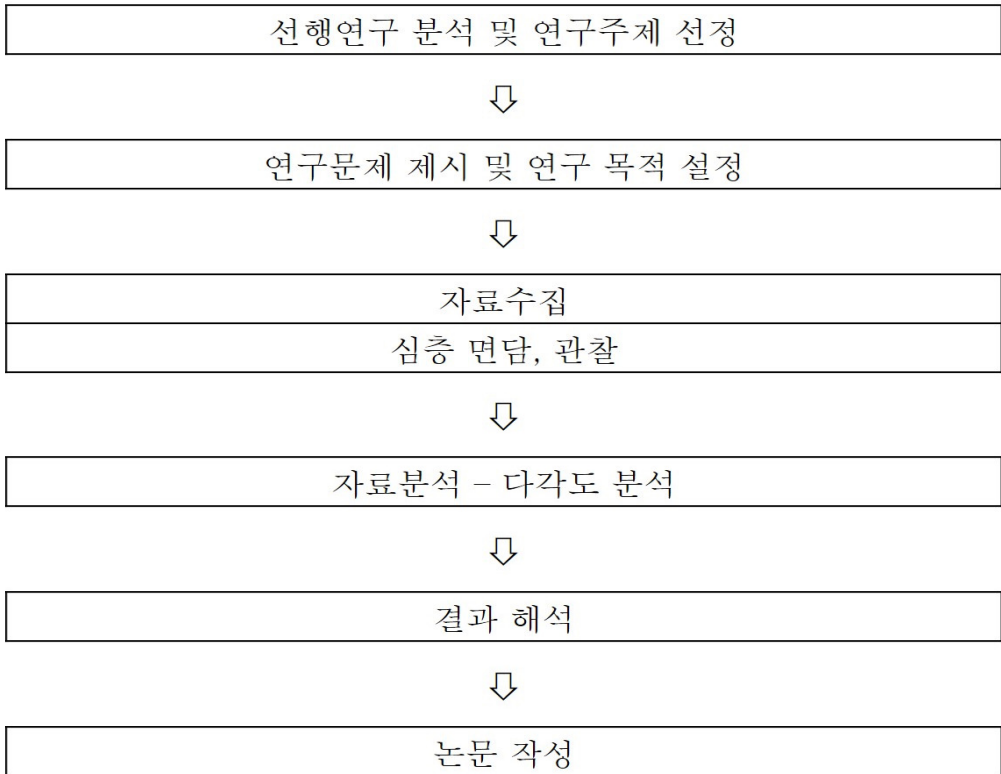


그림 1. 조사 절차

4. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 Strauss와 Corbin(1990)의 근거이론 접근법을 바탕으로 진행하였으며, 근거이론 접근법은 특정 사회 현상과 관련된 이론에 대해 알려진 사실이 없거나 기존 사회 현상에 대한 새로운 이해를 얻기 위해서 근거를 둔 분야를 탐색하고 검증하는 질적 연구 방법론이다(Strauss & Corbin, 1990).

심층면담을 통해 얻은 자료를 전사, 부호화, 범주화, 의미화의 단계로 구분하여 분석을 실시하였다.

본 연구에서 첫 번째 분석과정인 전사는 현장에서 수집하고 기록한 자료들을 후속적 분석을 위해 깨끗하고 체계적으로 기록하는 과정을 말한다. 심층면담 자료는 녹음장치를 이용하여 녹취하고, 면담 후 녹취파일을 컴퓨터로 옮겨 반복적으로 청취하여 있는 그대로를 문서화 하였다. 기록한 내용들은 시간 순서대로 정리하였으며, 구분 가능한 상태로 전사 작업을 수행하였다.

부호화 작업은 수집한 자료들을 전사 작업 한 후 전사된 자료의 공통적인 주제를 찾아내는 작업이다.

범주화 작업은 부호화된 자료들을 분석하고 공통적인 주제를 작성한 후 각 주제에 맞는 면담 내용을 분류하는 작업이며, 주제를 생성하는 단계이다.

의미화 작업은 분류된 많은 공통 주제의 요소를 부분별로 의미를 부여하는 작업이며, 도출된 공통 주제가 무엇을 의미하고 뜻하는지 파악하여 정확하고 확실하게 구체화하는 절차이다. 또한, 이 절차는 연구자의 시각으로 연구 참여자의 생각과 경험을 각각에 의미를 부여하는 작업이다.

본 연구자는 마지막 단계까지 분석한 후에 연구 참여자의 생각과 경험들의 의미를 찾아 계속해서 검토하고 분석하였다.

5. 연구의 타당도와 신뢰도

질적 연구 방법은 양적 연구 방법과 다르게 타당도와 신뢰도의 기준이 자료의 진실성으로 설명된다.

연구자는 자료 분류, 검토, 검증 방법에 대해 지도교수와 전문가, 태권도 전공 교수와 함께 자료 분석과 해석에 대한 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 Lincoln & Guba(2000)가 제시한 다각도 분석법을 사용하여 연구 참여자와 전문가와의 검토와 협의를 통해 타당도 준거 분석을 이용하여 연구의 타당도와 신뢰도를 확보하였으며, 연구자의 주관적인 생각을 배제하여 실시하였다.

1) 다각도 분석법

수집된 자료와 범주화된 자료를 비교하여 일관성을 검토하는 과정을 말하며, 여러 자료 수집 방법을 이용하여 다각적인 측면에서 자료를 분석하고 수집하는 것을 다각도 분석법이라고 말한다.

이 연구에서는 다각도 분석법을 자료 분석하는 과정에서 연구의 진실된 결과를 도출하기 위해 사용하였으며, 연구 결론에 대한 신뢰성을 높이고 해석의 일관성을 유지하기 위해 다각도 분석법을 사용하였다.

2) 연구 참여자와의 검토 및 협의

연구자가 수집된 면담 내용을 정확하게 분석하기 위해 연구 참여자에게 재 검토하는 것을 연구 참여자의 검토라고 한다. 올바르게 해석하고 분석하기 위해서는 연구자가 연구 참여자의 생각과 경험을 잘 이해하고 있는지, 연구 참여자의 생각을 정확하게 반영하였는지, 연구 참여자의 생각을 해석함에 있어 확실하게 이해했는지 확인하는 것은 연구 결과를 도출하기 위한 매우 중요한 부분이다.

면담 후 도출된 자료를 문서화하여 연구 참여자와의 만남을 통해 연구 참여자에게 확인 받아 추가하고 싶은 내용이나 수정하고 싶은 부분 등의 의견을 수렴하고 피드백을 받아가며 오류 및 누락된 내용 등을 최소화하였으며, 수정과 보완 과정을 통해 결과를 정확하게 도출하기 위해 노력하였다.

3) 전문가와의 검토 및 협의

수집된 자료를 해석하고 분석하며 결과를 도출하는 과정에 발견되는 의문점을 전문가들과의 검토와 협의를 통해 자료의 타당성을 높였다. 질적 연구 방법에서는 연구자의 주관적인 생각이 도출 될 수 있기에 자료의 명확한 해석 및 분석을 위해 주제와 맞는 전문가들과 검토와 협의를 하였다. 또한, 연구 도중 발생하는 문제점들을 해결하기 위하여 전문가와 연구 방향을 명확하게 잡았으며, 타당도와 신뢰도를 높일 수 있도록 전문가의 반복적인 조언을 토대로 진행하였다.

IV. 연구 결과 및 논의

1. 태권도 수련 배경

태권도는 집, 학교 등 주변에 많은 태권도장이 분포되어 있어 다른 스포츠에 비해 유아, 초등학생이 언제, 어디서나 쉽게 접할 수 있는 운동이다. 그렇기에 유아, 초등학생 시기에 태권도를 접하는 경우가 많았다.

<표 4>는 연구 참여자의 태권도 수련 기간에 대해 나타낸 것이다. 태권도는 어린 시절 가장 많이 접하는 운동이기에 유아, 초등학생 시기에 시작하는 경우가 많다는 것을 알 수 있었다.

표 4. 연구 참여자의 태권도 수련 기간

구분	연구 참여자	태권도 수련 기간 (세)
1	A	6 ~ 12
2	B	9 ~ 12
3	C	6 ~ 15
4	D	9 ~ 18
5	E	7 ~ 14
6	F	8 ~ 12

A : “나는 6살 때 시작해서 12살까지 태권도를 배웠어.”

B : “9살에 시작해 12살까지 태권도를 배웠지.”

C : “6살부터 시작해 15살까지 10년 정도 배웠어.”

D : “9살에 시작해서 18살까지 태권도를 배웠어.”

E : “7살에 태권도를 시작해 14살까지 배웠어.”

F : “8살부터 다녀서 12살까지 다녔어.”

본 연구 참여자들의 종합적인 심층면담 결과 유아, 초등학생 시기에 태권도를 시작하는 경우가 많았다. 이러한 결과에 비추어 태권도는 아동기에 긍정적인 영향을 미치는 선행연구 결과들의 종합적인 결론에 미쳐 나타나는 결과라고 할 수 있을 것이다.

유상문(2004)은 태권도를 통해 더 나은 인간, 이상적인 인간으로 완성되기 위해서는 아동기에 태권도 수련은 성격기능 및 행동발달의 개발이 촉진되기에, 유아기부터 인간 개발에 필요한 신체활동을 통하여 올바른 인간으로 나아갈 수 있도록 해야 한다고 말했다.

지수배(2010)는 아동기의 태권도 수련은 정서적, 인지적, 신체적, 사회적 발달에 큰 영향을 미치는데, 정서적인 측면에서는 아동기에는 자아개념이 형성되는 시기이기에 태권도의 다양한 기술 습득을 통해 만족감, 성취감을 느껴 정서발달에 도움이 되고, 인지적인 측면에서는 상이한 견해나 생각을 연관시킬 수 있는 능력을 키워 논리적인 추론을 가능하게 하고 지능발달을 촉

진시키고, 신체적인 측면에서는 근지구력, 근력, 체지방, 심폐지구력을 유지시키고 순발력, 민첩성, 평형성, 유연성, 협응성, 교차성 등의 체력적인 요소들이 발달되고, 사회적인 측면에서는 수련을 통해 협동, 존중, 통제 등을 배워 사회에 적응하는 방법을 습득해간다. 이렇듯 태권도는 아동기의 여러 측면의 성장 발달에 영향을 미친다고 말했다.

2. 태권도 수련 중단 전 상황

태권도 수련 중단 전 상황이란 연구 참여자들이 태권도 수련을 중단하기 전 상황을 말한다.

수련 중단 전에 태권도 만족도가 나타나는 하위 범주로는 교우관계, 수련 활동 중 만족 사항으로 나뉘어서 심층면담이 이루어진 결과는 다음과 같다.

1) 교우관계

태권도 수련을 실시하였던 참여자 대부분 교우관계가 원만하고 활발하였으며, 교우관계를 유지하는데 어려움이나 거리낌이 없었던 것으로 나타났다. 태권도 수련을 통해 소극적인 성향에서 적극적인 성향으로 바뀌거나 새로운 사람들을 만나 교우관계를 맺거나 또래 친구, 동생들과 어울리며 사교성, 협동심, 리더십, 소속감을 기를 수 있었음을 알 수 있었다.

A : “초등학교 때 동네에서 태권도를 다니는 친구, 동생들이 많아서 금방 친해지게 되고 그 친구, 동생들과 같은 학교를 다녀서 학교 내에서도 친하게 지냈던 걸로 기억해. 그래서 교우관계를 유지하는데 힘든 건 없었어.”

B : “학교에서는 또래 친구들과 대부분 시간을 보내지만, 태권도에서는 동생이나 형, 누나들과도 같이 운동하게 되면서 그들과도 더 친해질 수 있었던 것 같아. 내가 다녔던 태권도장은 수요일마다 피구, 축구 등의 레크리에이션을 했었는데 그럴 때마다 협동심도 길러지고 리더십도 생기면서 덕분에 내 교우 관계에 도움이 많이 되었어.”

C : “같은 태권도장을 다니는 친구들끼리 소속감을 느껴서 같이 태권도를 배우러 가고 하면서 친해진 것 같고 성별 상관없이 다 같이 운동을 하기 때문에 남자인 친구들과도 거리낌 없이 친했어.”

D : “초등학교 때와 중학교 때는 태권도장을 다니는 친구들이 많아서 태권도를 하면 그 친구들과 학교에서도 보다 가까워 질 수 있어서 친구들과 많이 친했던 것 같아. 고등학교 때는 단증 취득하려고 태권도장을 다녔는데 또 새로운 친구들을 사귀면서 도장 친구들과도 교우 관계가 활발했어.”

E : “초등학교 여름방학 때 이사를 와서 주변에 친한 친구, 동생, 형, 누나가 없었는데 태권도를 다니면서 친구를 사귄 수 있었어. 이사 오기 전에도 태권도장을 다녔는데 유치원을 다니는 어린 나이였는데도 초, 중학교 다니는 형, 누나들과 놀면서 사교성을 기를 수 있었어.”

F : “교우관계는 좋았어. 내가 조금 소극적인 성향이라 친구들에게 먼저 다가가기 힘들었는데 태권도를 하면서 같이 운동하고 도와주고 하다보니까 활발해지고 밝고 적극적으로 바뀌었어.”

2) 수련활동 중 만족사항

태권도 수련 당시, 수련활동 중 연구 참여자들은 여러 부분에서 만족감을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 근력운동, 유연성운동, 체력운동 등의 신체 능력 및 기능을 증진시킬 수 있는 운동 프로그램에 대해 가장 만족하고 있으며, 인터벌 트레이닝, 발차기, 품새, 겨루기 등의 체계적인 운동과 승급심사를 통해 자신의 실력, 정신력, 의지력을 향상시키고 확인할 수 있다는 점과 또래 친구들과의 태권도 수련을 통해 소속감, 성취감, 친화력 등을 느끼며 운동 수행 능력을 발달시킬 수 있다는 점 또한 만족하는 것으로 나타났다.

A : “나는 몸이 친구들에 비해 통통한 편이었는데 인터벌 트레이닝, 스텝 발차기 같이 계속해서 몸을 움직이는 프로그램이 많아 좋았고 태권도를 배우면서 기본적인 체력이나 근력, 유연성을 키워서인지 어떤 운동을 접해도 잘 따라 할 수 있게 됐어.”

B : “나는 어렸을 때부터 몸이 뻣뻣한 편이었어. 태권도에서 날마다 스트레칭하고 가끔 유연성 운동을 하는 날은 너무 힘들었던 기억이 나. 나 혼자 운동을 했다면 의자가 부족해서 유연성 운동을 하지 못했을 거야. 태권도에서 유연성 운동을 시켜준 덕분에 도움이 많이 되었고 이러한 부분이 가장 만족스러워.”

C : “학교 체육시간에 배우지 않는 활동들을 많이 해서 좋았어. 태권도장에서만 배울 수 있는 다양한 근력운동, 유연성운동, 체력운동을 접할 수 있어 좋았고 그 중에서도 발차기 연습을 할 때 스스로 집중해서 연습하다보니 점점 실력도 늘고 집중력도 향상되는 것 같아 이 부분이 가장 만족스러워.”

D : “난 수련활동 중에서 단체운동 할 때가 가장 좋았어. 개인운동하면 나한테 부족한 점을 찾기 어려운데 같이 운동하다보면 서로 부족한 부분 찾아주면서 고쳐나가니까 도움이 많이 됐어. 특히 품새 할 때 동작이랑 발차기를 같이 맞춰서 하니까 품새의 흐름도 쉽게 익히고 틀린 부분은 바로 수정할 수 있어서 좋았어.”

E : “태권도가 우리나라 고유의 운동이기 때문에 태권도를 다니면서 수련한다는 것이 자랑스러웠어. 태권도장을 다니면서 체계적으로 품새, 겨루기를 배우는 점이 좋았고, 두 달에 한 번씩 승급심사를 통해서 내 실력을 점검할 수 있다는 점이 가장 만족스러웠어.”

F : “친구들 대부분이 태권도장에 다니고 있어서 태권도장에 가는 것만으로도 좋았어. 도장에서 체력 운동하면 힘들긴 했지만 제일 재밌었던 것 같아. 친구들이랑 다 같이 힘들어하니까 땀 엄청 흘려도 좋았던 것 같고 어릴 때니까 옆에 친구보다 더 잘하려고 하고 사범님한테 칭찬받으려고 엄청 열심히 했었던 것 같아. 친구들이랑 몸 부딪히면서 재밌게 해서 그런지 지금도 생각이 많이 나.”

3. 태권도 수련 중단 시기 및 원인

태권도 수련 중단이란 태권도 수련을 지속하다가 개인의 여러 상황과 요인으로 인해 태권도 수련을 포기하거나 그만두는 것을 의미한다.

아동기, 청소년기의 경우, 진로, 학업 등으로 인해 태권도를 꾸준히 수련하기에는 어려움이 많다. 대부분의 학생들은 신체활동에 시간을 투자하기 보다는 학업에 투자하는 경우가 많아 방과 후 수업, 영어, 수학 등의 학원 등록으로 인해 운동을 중단하게 된다. 태권도 수련 중단의 원인은 개인이 처한 상황에 따라 여러 가지의 이유들이 있다는 것을 알 수 있다.

<표 5>는 연구 참여자의 태권도 수련 중단 시기와 원인을 나타낸 것이다.

표 5. 연구 참여자의 태권도 수련 중단 시기 및 원인

구분	연구 참여자	태권도 수련 중단 시기 (세)	태권도 수련 중단 원인
1	A	13	본인이 원하는 다른 취미 선택
2	B	13	고등학교 진학 및 학업 집중
3	C	16	학업 집중
4	D	19	대학교 진학 준비 및 새로운 진로 선택
5	E	15	학업 시간과 운동시간이 맞지 않음 새로운 진로 선택
6	F	13	중학교 진학 준비 및 학업 집중

A : “어릴 때부터 댄스를 배우고 싶은 마음을 가지고 있어서 댄스를 제대로 배워보려고 태권도를 중단했어.”

B : “중학생 때는 공부 시간과 운동시간이 겹치지 않아서 공부와 태권도를 병행 할 수 있었는데 고등학교에 진학하면서부터 공부 시간이 늘어나 운동을 할 수 없어서 태권도를 그만두게 됐지.”

C : “취미 생활로 태권도를 배우고 있었는데 중학교에 진학하니 학업이 더 중요해져서 태권도장을 다니는 것보다 다른 학원을 다니는 게 더 효율적이라는 생각이 들었고 학업에 집중하기 위해 태권도를 그만두게 됐어.”

D : “미래에 대한 이유가 가장 컸어. 이제 대학교도 진학해야 하고 태권도 관련된 진로를 선택하지 않아서 단증 취득한 후에 바로 그만뒀어.”

E : “학업시간과 운동시간이 겹쳐 더 이상 태권도를 배울 수 없었고 4품을 땀 후 내가 선택한 진로와 맞지 않아서 태권도를 그만두게 됐어.”

F : “중학교 진학을 위해서 학업에 집중해야 됐고 태권도장과 다른 학원 시간이 겹치면서 자연스럽게 태권도를 그만두게 된 것 같아.”

본 연구 참여자들은 청소년기(10대)에 태권도 수련을 중단하였으며, 이유는 전문적인 선수보다는 취미나 여가생활로의 태권도를 실시하였다고 하였다. 태권도 수련을 중단한 이유는 특히 학업시간과 운동시간이 맞지 않거나 중학교, 고등학교, 대학교 진학으로 인해 그만두거나 새로운 취미 및 진로 선택으로 인해 그만두었던 것으로 나타났다.

홍순찬(2012)은 아동의 경우 운동을 참여하거나 포기하는 이유는 다양하지만 국내에서는 무엇보다 학업에 대한 부담, 걱정으로 인해 공부를 우선시하여 운동은 학업을 성취한 후 시간적 여유가 있을 때 하는 것으로 인식되고 있으며, 시간 부족으로 인해 포기하는 경우도 존재한다고 하였다는 연구결과의 일맥상통하는 것으로 관련이 있음을 알 수 있다.

또 다른 요인으로는 새로운 취미나 진로를 선택하는 것으로 나타났다. 태권도 수련이 아닌 다른 취미에 관심을 갖게 되거나 진로 선택을 위해 다른 목표를 갖게 되어 태권도를 중단하고 제2의 취미, 목표, 생활을 이어나가는 것으로 나타났다.

4. 성인 태권도 수련의 장애요인

태권도를 수련적인 운동보다는 대련 중심의 운동으로 생각하여 관절, 허리 등 신체에 무리가 올 수 있는 운동이라는 점, 국내 태권도 인구가 아동들로 대부분 수련생들로 점유하고 있어 태권도 프로그램이 아동 위주의 프로그램으로 이루어져 있다는 점, 태권도는 어린 아이들이 주로 접하는 운동이라고 인식하고 이해하고 있다는 점, 고급스포츠에 비해 일반인의 욕구를 충족시키지 못해 저평가운동이라고 생각하고 있는 점, 운동 공간 협소 및 태권도 훈련 시설 부족하다는 점 등의 문제점으로 인해 성인들이 태권도를 찾지 않고 운동을 시작하는데 어려움을 겪고 있다고 하였다.

<표 6>은 본 연구 참여자가 성인이 된 후, 태권도를 수련하지 않는 이유에 대해 나타낸 것이다.

표 6. 연구 참여자가 성인이 된 후, 태권도를 수련하지 않는 이유

구분	연구 참여자	성인이 된 후, 태권도를 수련하지 않는 이유
1	A	성인 태권도 클래스, 프로그램을 찾기 어려워서 성인과 어울리지 않는 운동이라는 생각 때문에
2	B	직장으로 인해 시간적인 여유가 없어서
3	C	유아, 청소년 맞춤 프로그램이라는 생각 때문에 아이들의 운동이라는 편견 때문에
4	D	시간적인 여유가 없어서
5	E	타 스포츠 활동을 배우기 위해서
6	F	성인 태권도 클래스와 시간대를 찾기 어려워서 유아, 청소년 맞춤 프로그램이라는 생각 때문에

A : “성인 클래스를 운영하는 태권도장을 찾아보기 어렵고 주변 태권도장들은 아동에게 중점을 두고 있어서 성인들이 배울 수 있는 프로그램이 없을 것 같고 성인만을 위한 클래스가 없기 때문에 나는 다시 태권도를 시작하기는 어려울 것 같아.”

B : “난 현실적인 이유가 커. 현재 내가 아이들을 가르치고 있고 아이들의 스케줄에 맞춰 움직이다 보니까 오전에 출근해서 오후에 퇴근하는 보통 직장인들과 다르게 오후에 출근해서 늦은 밤에 퇴근을 해. 그래서 운동할 수 있는 시간대를 찾는 게 어려워.”

C : “주변 태권도장들은 유아, 청소년 맞춤 프로그램으로 이루어져 있고 아이들만 운동할 수 있는 공간이라는 편견 때문에 성인이 돼서 다시 수련하는데 어려움이 있어.”

D : “내가 지금 취업 준비를 하고 있어서 시간적인 여유가 없어. 공부 스케줄에 맞춰서 움직이니까 시간도 부족하고 지금은 운동보다 공부가 더 중요한 시점이니까 태권도를 배우기가 어렵네.”

E : “어렸을 때 태권도를 배워서 그런가. 성인이 돼서는 태권도를 배우고 싶다는 생각이 안 들었어. 주변에 다양하고 신기한 스포츠가 많이 생기기도 했고, 한 번도 배워보지 못한 스포츠를 배우고 싶어서 태권도를 수련하지 않아.”

F : “내 주변만 봐도 성인에게 태권도를 가르치는 태권도장을 찾기 어렵고, 유아, 청소년 위주로 이루어진 태권도장이 많아서 다니기 좀 불편해. 그리고 내가 헤어 디자이너로 일을 하고 있다 보니까 퇴근시간에 변동이 있거나 교육을 들으러 가는 경우가 많아서 태권도를 수련할 수 있는 시간대를 찾기 어려울 것 같아.”

김익한(2015)은 일반 성인들에게 태권도는 신체에 무리를 줄 수 있는 운동이라고 인식되고 태권도장을 아동들의 학원이라는 이미지를 가지고 있기에 성인이 참가하기에 적절하지 않다고 인식되고 있으며, 성인을 위한 프로그램이 부족하여 성인 태권도가 침체되고 있다고 말했으며, 정학철, 권기남, 이정래(2009)는 태권도 상업화로 인하여 성인들에게는 태권도가 어린 시절에만 배울 수 있는 필수 과목이자 단지 어린이들을 위한 놀이문화라고 보고 있으며, 전문적인 스포츠, 시대적 요구에 적합하지 않은 스포츠 등으로 인식되고 있다고 보고하였다.

이러한 선행연구의 결과는 본 연구의 결과와 더불어 성인들이 태권도 수련 프로그램에 많은 장애요소가 있다는 것을 알 수 있다.

5. 태권도 수련 중단 후 상황

태권도 수련 중단 후 상황이란 연구 참여자들이 태권도 수련을 중단한 후의 상황을 말하며 이에 대한 하위 범주로는 대인관계, 현재 운동 여부, 태권도 중단 후 신체적, 심리적 상태로 간주한다.

1) 대인관계

태권도를 수련하고 있을 당시, 본 연구 참여자들 중 대부분이 교우관계가 원만하고 활발하였으며, 교우관계를 유지하는데 어려움이나 거리낌이 없어 교우관계가 긍정적이었던 것으로 나타났으며, 태권도를 중단한 후의 대인관계 또한 수련 당시와 크게 변화된 것이 없는 것으로 나타났다. 태권도 수련을 중단한 후, 학업 집중과 새로운 취미 생활로 인해 운동을 같이 했던 친구들과 연락하여 만나고 어울리는 시간은 줄었지만, 또래와 안 만나거나 멀어진 것은 아닌 것으로 보였으며, 태권도 수련을 통해 습득한 사교성과 배려심 등이 새로운 사람을 만나고 대인관계를 유지하는데 도움이 된 것으로 발견되었다.

A : “태권도를 그만두고 새로운 취미인 댄스에 집중하면서 태권도를 했을 당시 친했던 친구들과는 연락하고 만나는 시간이 줄어들었어. 근데 새로운 취미를 시작하면서 새로운 사람을 만나고 같이 있는 시간이 많다 보니까 같은 길을 가는 사람들과 더 어울리게 되는 건 사실이야. 그렇다고 전에 친했던 친구들이랑 멀어지고 안 만나는 건 아니어서 대인관계는 좋은 것 같아.”

B : “운동을 중단한 후에 학교 체육 시간 외에는 운동 할 시간이 없었고 공부에 집중해야 되는 시기였기 때문에 같이 운동했던 사람들과 자연스럽게 연락이 뜸해지긴 했지만, 대인관계를 유지하는데 어려움은 없었어.”

C : “태권도를 중단하고도 함께 운동했던 친구들과 친하게 지내기는 했지만 학업에 몰두하다보니 운동을 하는 친구들과 어울려 다니는 시간보다 나랑 비슷한 시간에 공부하고 비슷한 시간에 집에 가는 친구들과 더 친해진 것 같아. 그렇지만 대인관계에는 크게 영향을 미치지 않았어.”

D : “태권도를 중단한 후에 학교 내신과 수능 공부에 집중했어야 했기 때문에 친구들을 만나는 시간이 줄었지만, 학교 내에서 체육대회나 체육시간, 쉬는 시간에 친구들과 어울리면서 대인관계는 잘 유지했었던 것 같아.”

E : “운동을 그만 둔 후에도 대인관계에는 큰 문제가 있지 않았어. 태권도장에서 운동을 하면서 친구들과 어울리는 방법과 배려하는 마음을 배웠다보니 그만 두고 나서도 친구를 사귀고 어울리는데 힘든 건 없었어.”

F : “대인관계는 원만하게 유지됐어. 태권도를 배우고 외향적인 성향으로 바뀌게 되면서 그만 둔 후에도 새로운 친구를 사귀고 새로운 사람을 만나고 하는데 어려움은 없었어. 대인관계에는 큰 영향을 미치지 않은 것 같아.”

2) 현재 운동 여부

운동은 인간의 신체적, 정신적, 사회적 능력을 강화시키고 삶의 질을 향상시키는 효과가 있으며, 신체건강과 체력에 긍정적인 영향을 미치는 역할을 하고 있다. 하지만, 대부분의 성인들은 직장 근무로 운동 시간이 부족하거나 운동이 아닌 다른 취미활동 참여 등으로 인해 스포츠를 참여하는 경우가 드물다.

본 연구 참여자들은 6명 중 3명이 운동을 하고 있으며, 나머지 3명의 경우 태권도를 중단한 후 운동을 하지 않는 것으로 진술하였다.

<표 7>은 연구 참여자의 운동 여부에 대해 나타난 것이다.

표 7. 연구 참여자의 운동 여부

구분	연구 참여자	운동 여부	운동 종목
1	A	운동하고 있음	댄스
2	B	운동하고 있음	테니스
3	C	운동을 하고 있지 않음	
4	D	운동하고 있음	축구
5	E	운동을 하고 있지 않음	
6	F	운동을 하고 있지 않음	

A : “난 지금 운동을 하고 있지. 내 직업이 댄서니까 매일 운동을 하고 있는 것과 다름없지.”

B : “운동을 하고 있어. 취미생활로 학원 원장님과 선생님들끼리 테니스를 치고 있어. 테니스를 친지는 1년 정도 되는 것 같아.”

C : “따로 운동을 하고 있지 않아. 이제 막 대학교에 입학해서 운동할 시간이 없어서 나중에 학교생활에 적응하고 안정되면 운동을 배워보려고.”

D : “시간 날 때마다 운동을 하고 있어. 전문적으로 배우고 있는 건 아니고 스트레스 받거나 힘든 일 있으면 친구들이랑 시간 되는 날 동네에서 축구하고 있어.”

E : “태권도를 중단하고 현재 다른 운동을 하고 있지 않아. 운동을 해야 된다는 생각은 가지고 있는데 막상 하려고 하면 안하게 되더라..”

F : “운동을 하고 있지 않아. 운동을 해야겠다는 생각은 항상 가지고 있는데 막상 퇴근하고 나면 운동할 생각보다는 쉬고 싶다는 생각이 강해서 그런 것 같아.”

Hultsman(1993)은 활동의 규칙이 싫어서, 참여방법을 몰라서, 시간이 맞지 않아서 등이 새로운 활동 참여의 제약 요인으로 작용한다고 주장하였으며, 성인이 운동을 중단하는 이유로는 업무나 가정과 관련된 일, 많은 사람들의 시설 사용, 파트너 부족 등과 주로 관련되어 있다고 강조하였다.

정학철, 권기남, 이정래(2009)는 태권도는 권투, 헬스, 에어로빅 등의 다른

스포츠 종목에 비해 성인들의 이목을 끌만한 새로움, 흥미, 재미를 느낄 수 있는 요소가 부족하고 딱딱하게 느껴져 시대적 요구에 부적합한 스포츠 활동이라고 주장하였다.

이러한 선행연구는 본 연구의 결과와 더불어 성인들이 운동에 참여하는 않는 이유와 태권도를 수련하지 않는 이유에 대해 알 수 있었다.

3) 태권도 중단 후 신체적, 심리적 상태

운동을 중단한 후 인간은 체력적으로 한계를 느끼거나 건강 이상이 생기는 신체적인 부분과 스트레스, 걱정, 불안 등의 심리적인 부분에 여러 가지 변화가 나타나 갈등을 겪는다.

박혜란(2019)은 운동과 신체활동에 참여하는 것은 오늘날 의학과 과학에서 제공되는 것 중 어느 것보다 성인들의 건강과 체력을 증진시키는데 효과적이며, 스포츠 활동에 참여하는 것은 긍정적인 기분을 강화시키고 부정적인 정서와 기분은 감소시킨다고 하였다.

김도식(2018)은 체육이 신체적, 심리적, 사회적으로 인간에게 긍정적인 영향을 미치고 있으며, 신체 활동을 통하여 일상생활의 발전과 안정을 기대할 수 있어 이는 곧 자기 개념까지 증진시킬 수 있다고 하였다.

한하울(2023)은 은퇴한 태권도 품새 선수는 운동참여를 지속할 수 없는 상황에 대해 우울감, 의욕이 없는 등의 부정적인 상태를 느끼게 되며, 운동의 미련이 남아있다고 말했다.

이와 같이 전문적인 선수의 경우에도 운동을 중단한 후 심리적으로 갈등을 겪고 있는데, 본 연구 참여자들 또한 태권도 수련 중단 후 신체적, 심리적 상태에 갈등을 겪고 있을 것으로 확인된다.

<표 8>은 연구 참여자의 태권도 중단 후 신체적, 심리적 상태를 간단히 나타낸 것이다.

표 8. 연구 참여자의 태권도 중단 후 신체적, 심리적 상태

구분	연구 참여자	태권도 중단 후 신체적, 심리적 상태
1	A	작은 움직임에도 체력적으로 힘들어 함.
2	B	체력과 집중력이 떨어지고 피로를 쉽게 느꼈음.
3	C	체중 증가 및 체력이 떨어짐.
4	D	작은 움직임에도 쉽게 지치고 체력적으로 힘들어 함.
5	E	스트레스를 해소할 곳이 없어 정신적, 심리적으로 힘들어 함.
6	F	체력 소모가 심해짐.

A : “태권도를 중단하고 설 때 체력적인 부분에서 많이 힘들었어. 태권도를 했기 때문에 체력적으로 힘들 거라고 생각을 안했는데 계단 오르거나 조금만 뛰어도 힘들더라. 그래서 체력적인 부분에서 좀 힘들었어.”

B : “태권도 다닐 때 거의 달리거나 뛰거나 하는 운동이 많았었는데 운동을 중단하니 체력이 많이 줄었다는 걸 느꼈어. 공부에 집중하기 위해서 태권도를 중단했는데 체력이 받쳐주지 못하니 쉽게 피로를 느끼고 집중력이 떨어질 때가 가끔 있었어.”

C : “체력적인 문제가 가장 심각했어. 특히 고등학교 다니면서 많이 느꼈던 것 같아. 고등학교 진학하고 운동하는 시간도 줄어들고, 앉아있는 시간이 많다 보니까 살도 찌는 것 같고, 공부할 때 체력이 안받쳐주니까 집중하는 시간도 짧아졌어.”

D : “태권도를 배울 때 다치거나 아픈 적이 많아서 태권도를 그만두면 몸 상태가 괜찮아 질 줄 알았어. 근데 그 반대더라. 태권도를 중단하고 다친 부분은 괜찮아졌지만, 체력적인 부분이 많이 힘들었어. 조금 뛰거나 달리면 숨을 헐떡이고, 몸도 빨리 지치고, 빠근했어. 그러면서 운동의 중요성을 또 한번 느꼈지.”

E : “공부를 계속하다보면 정신적이나 심리적으로 힘들 때가 많았는데, 태권도를 할 때는 몸을 움직이고 뛰어다니다보니 스트레스 해소도 되고, 불안감도 사라지고 있었는데 중단하고 나니까 스트레스 해소할 곳이 없어서 정신적이나 심리적으로 힘들 때가 있었어.”

F : “체력적인 부분이 가장 힘들었던 것 같아. 아무래도 운동을 하다가 중단하니까 체력이 많이 떨어지는 걸 느꼈어. 조금 뛰거나 움직이면 체력 소모가 심하더라.”

태권도 중단 후 본 연구 참여자들은 작은 움직임에도 체력소모가 심해지고 체중이 증가하여 쉽게 지치고 힘들어하여 체력적으로 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났으며, 스트레스와 불안감을 해소할 곳이 없어 정신적, 심리적인 부분 또한 힘들어하는 것으로 나타났다.

김종원(2010)에 의하면, 태권도는 인간의 본능과 의지를 기초로 하여 정신

적 욕구 및 육체적 표현을 구체화하려는 신체활동이고, 신체 활력을 위한 수단으로써 전인적인 인격을 형성하는데 연마하는 행동으로 인간을 조화롭게 성장하고 개선하는데 도움을 준다고 하였으며, 정일영(2019)은 태권도 수련을 통해 감정과 사고를 스스로 지배할 수 있는 능력과 정신력을 길러주며 심리적 불안과 초조함 등을 해소하고 극복할 수 있는 정신력을 배양할 수 있다고 하였다.

이러한 결과를 미루어보면, 태권도를 중단한다면, 이 모든 긍정적인 영향을 받아들일 수 없게 된다는 것을 유추해볼 수 있다.

6. 성인 태권도 재사회화에 대한 여부

어린 시절에는 친구나 부모님의 권유로 태권도를 시작하는 경우가 많지만, 성인이 되면 스스로 만족하고 즐길 수 있는 스포츠나 스트레스 해소 및 건강 증진에 도움이 되는 스포츠 활동을 선택하는 편이다.

대부분의 성인들은 성인 태권도와 관련된 지식이 부족한 상태이고, 성인이 훈련 할 수 있는 태권도장을 찾아보기 힘들며, 태권도에 대한 인식이 아동 중심의 프로그램이라고 자리 매김 하고 있기 때문에 성인이 된 후 태권도를 배우거나 경험하는 경우는 매우 드물다.

본 연구 참여자들은 성인이 된 후 태권도 수련의 재사회화에 대해 긍정적으로 생각하는 사람도 있지만, 부정적으로 생각하는 사람도 있는 것으로 확인된다.

<표 9>는 연구 참여자의 태권도 수련 재사회화에 대한 의향을 간단하게 나타낸 표이다.

표 9. 연구 참여자의 태권도 수련 재사회화에 대한 의향

구분	연구 참여자	재사회화에 대한 의향	비고
1	A	다시 시작할 의향 있음	체계적으로 배울 수 있기 때문에
2	B	다시 시작할 의향 있음	어린 시절 운동했던 기억이 좋았기 때문에
3	C	다시 시작할 의향 있음	다양한 운동을 할 수 있고 가장 쉽게 접근할 수 있기 때문에
4	D	다시 시작할 의향 있음	밸런스와 체력을 키울 수 있기 때문에
5	E	다시 시작할 의향 없음	다른 운동을 배우고 싶기 때문에
6	F	다시 시작할 의향 있음	어린 시절보다 더 진지하게 배울 수 있을 것 같기 때문에

A : “다시 할 의향이 있어. 헬스 같은 경우에는 내가 스스로 운동을 해야 되서 의지가 부족하면 쉽게 포기하는데, 태권도는 요일 별로 커리큘럼이 짜여져 있어서 더 체계적으로 배울 수 있을 것 같아서 태권도를 선택할 것 같아.”

B : “긍정적으로 생각하고 있어. 어린 시절에 운동했던 기억이 너무 좋았고, 태권도가 체력 증진에도 도움이 되고, 운동신경도 키우는데 도움이 많이 됐기 때문에 다시 해보고 싶어.”

C : “할 의향이 있어. 체력이 가장 중요하다고 생각하는데 태권도를 하면 체력 향상에 도움이 되는 운동 같아. 그래서 운동을 해야 된다면, 태권도를 다시 배우고 싶어. 다양한 프로그램으로 운동을 즐길 수 있고, 어렸을 때 했던 기억이 있기 때문에 가장 쉽게 접근할 수 있는 운동이라는 생각이 들어.”

D : “다시 배울 의향이 있어. 고등학교 때와 다르게 성인이 되니까 몸이 쉽게 지치고, 밸런스도 많이 무너지는 것 같아서 체력과 밸런스를 기르기 위해서 태권도를 다시 배울 것 같아. 그리고 SNS를 보니까 태권도에도 다양한 프로그램이 많이 생겼더라고.. 그래서 더 관심을 가지게 됐어.”

E : “나는 다시 할 의향이 없어. 태권도를 배운 이유가 품을 따기 위해서 시작했기 때문에 어린 시절 태권도를 배운 걸로 만족해. 그리고 요즘 다양한 스포츠가 많이 생겨서 다른 운동을 배워보고 싶어.”

F : “다시 할 의향이 있어. 어렸을 때 태권도장에서 훈련하던 느낌과 감정을 다시 느껴보고 싶고, 성인이 돼서 태권도를 배우는 것과 어린 시절 배웠던 것과 느낌이 다를지 궁금하기도 해. 아무래도 성인이 됐으니 조금 더 성숙하고 진지하게 태권도를 배울 수 있을 것 같아서 다시 배워보고 싶어.”

7. 성인 태권도 활성화 방안에 대한 제안

본 연구 참여자들이 성인 태권도 활성화를 위해 본인의 생각과 의견을 진솔하게 이야기하였다. 연구자들의 응답을 토대로 “성인 태권도 활성화 방안”에 대한 내용을 종합해보면 다음과 같다.

첫째, “성인이 수련 가능한 시간대의 클래스를 개설해야 한다.” 성인들이 수련 할 수 있는 시간대가 한정적이기에 가능한 시간대를 파악하고 성인들만 수련할 수 있도록 오전시간과 직장인들의 퇴근이후에 맞는 시간대의 클래스를 개설하면 좋겠다고 하였다.

둘째, “성인들을 위한 운동 커리큘럼으로 프로그램을 만들어야 한다.” 아동 위주가 아닌 성인의 건강 유지, 증진을 위한 훈련, 부상 방지 훈련, 자세 교정 훈련 등 성인들이 관심을 가질 수 있는 다양한 운동 커리큘럼을 토대로 프로그램을 만들어야 한다고 하였다.

셋째, “태권도 부정적인 인식을 바꿔야 한다.” 성인이 태권도를 배우는 것이 부적합하다는 인식과 아동들의 운동이라는 인식으로 인해 태권도 수련을 꺼려하는 경우가 있어 성인들의 인식을 바꾸도록 노력해야 한다고 하였다.

넷째, “성인 태권도를 홍보해야 한다.” 태권도 비수련자들은 태권도에 대해 지식이 부족하기 때문에 온라인을 통해 태권도의 장점을 강조하여 태권도에 서만 할 수 있는 운동프로그램과 흥미와 재미를 유발할 수 있는 프로그램을 홍보한다면 더 도움이 될 것이라고 하였다.

다섯째, “타 스포츠 프로그램을 응용하여 운동 프로그램을 만들어야 한다.” 태권도를 주로 하지만 타 스포츠 프로그램을 응용하여 다양성을 보여주면 좋겠다고 하였다. 예를 들어 필라테스 운동을 응용하여 유연성 운동을 진행하는 프로그램을 만들어 성인 태권도가 활성화되도록 노력해야 한다고 하였다.

여섯째, “태권도 시범 공연을 선보인다.” 성인 수련생과 청소년 수련생이

함께 태권도 시범을 선보인다면, 일반 성인들이 태권도 시범을 알게 되고, 성인도 배울 수 있다는 생각이 들어 태권도에 관심을 가지게 되면서 성인 태권도를 알릴 수 있다고 하였다.

A : “성인들이 수련할 수 있는 오전시간이나 퇴근시간 이후에 클래스를 개설하면 좋을 것 같아. 그리고 성인들을 위한 건강 유지, 증진을 위한 훈련, 부상 방지 훈련, 자세교정 훈련처럼 성인들이 관심을 가질 수 있는 운동 커리큘럼을 토대로 프로그램이 짜여 진다면 더 좋을 것 같아.”

B : “태권도가 아동들의 운동이라는 인식이 강하게 박혀있어서 성인들이 태권도를 배우는 게 어울리지 않다고 생각하는 사람이 많은 것 같아. 이런 인식들을 바꾸게 되면, 성인 태권도가 활성화되지 않을까 싶어. 그리고 온라인 홍보를 통해서 태권도의 장점과 흥미, 재미를 유발 할 수 있는 프로그램, 태권도에서만 배울 수 있는 것들을 강조해서 홍보하면 좋겠어.”

C : “성인이 수련할 수 있는 시간대를 파악해서 그 시간대에 맞는 클래스를 만들면 좋을 것 같아. 아무래도 성인이 수련할 수 있는 시간이 한정적이니까 운동 가능한 시간대를 파악하는 게 우선인 것 같아.”

D : “성인들만 수련할 수 있는 클래스를 만들면 좋을 것 같고, 태권도만 수련하는 것이 아니라 타 스포츠 프로그램을 응용해서 프로그램의 다양성을 보여주는 것도 하나의 방법이라고 생각해. 예를 들면, 필라테스 운동을 응용해서 유연성 운동을 하면 더 다양하게 배울 수 있고, 성인들이 더 좋아 하지 않을까?”

E : “난 어렸을 때 태권도 시범 공연을 보고 태권도를 배워보고 싶다는 생각이 들었는데 성인들에게도 태권도 시범 공연을 보여주면 태권도에 관심을 가지지 않을까? 태권도장 성인수련생이랑 중, 고등학생 수련생이 함께 시범 공연을 하면, 일반 성인들이 태권도 시범을 알게 되고, 성인들도 배울 수 있는구나 라는 생각이 들어서 공연을 선보이는 것도 좋은 방법이라고 생각해.”

F : “아무래도 주변 태권도장은 유아, 청소년 위주로 수련하는 곳이 많아서 성인들이 수련하기 꺼려하는 것 같아. 성인 태권도가 활성화되려면 성인들이 배울 수 있게 성인들이 수련 할 수 있는 시간대를 생각해서 성인 클래스를 개설하는 게 좋을 것 같아.”

본 연구 참여자들의 다양한 의견을 토대로 성인이 수련 가능한 시간대의 클래스 개설, 성인들을 위한 운동 커리큘럼으로 프로그램 개설, 성인 태권도 부정적인 인식 바꾸기, 성인 태권도 홍보, 타 스포츠 프로그램을 응용하여 운동 프로그램 개설, 태권도 시범 공연 총 6가지 활성화 방안이 나타났다.

따라서 본 연구의 내용은 앞으로 성인 태권도 재사회화, 활성화를 위한 방안으로 사용될 것이며, 성인 태권도 발전과 태권도 시장을 확대시키는데 도움이 될 것이다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 광주지역에서 태권도를 수련하였다가 중단한 성인들을 중심으로 심층면담을 실시하여 태권도장의 성인 태권도 활성화방안에 대한 기초자료를 제공하고자 하였다.

선행연구 중 성인 태권도 수련생들의 활성화 방안에 대한 연구는 문제점을 제시하고 있는 연구들이 많이 분포되어 있으며, 아직 새로운 방안에 대하여 제시하기에는 사회적인 여건에 한계가 있다는 것을 본 연구를 통해 알 수 있었다.

따라서 성인 태권도의 활성화 방안은 각 지역마다의 중심으로 구체적인 방안에 대하여 연구를 실시할 필요성이 있다.

따라서 본 연구는 각 지역 성인 태권도를 보급하기 위하여 성인들이 다시 태권도를 재사회화하는데 장애요인을 분석하고 성인 태권도를 활성화시키는 데 태권도 발전에 큰 의미가 있을 것이라 사료된다.

첫째, 연구 참여자들이 성인이 된 후 태권도를 수련하지 않는 장애요인들은 여러 가지 이유로 나타났으며, 연구 참여자 대부분이 성인들이 수련 할 수 있는 클래스와 프로그램을 찾기 어렵고, 유아, 청소년 맞춤 프로그램이라는 인식과 편견 때문에 수련에 어려움을 겪고 있으며, 그 외에도 시간 부족 및 성인 훈련 시간대 부족과 타 스포츠 활동으로 인해 태권도를 수련하지 않는 것으로 알 수 있었다.

둘째, 운동을 참여하고 있는 연구 참여자들은 댄스, 테니스, 축구로 타 스포츠 활동을 지속적으로 이어가고 있는 것으로 나타났다. 반면 운동을 하고 있지 않은 연구 참여자들은 운동을 참여할 생각은 가지고 있지만 실제로 운동을 참여하기에는 학교생활 적응, 퇴근 후 휴식 등의 이유로 운동에 참여할 의지가 부족하다는 것을 알 수 있었다.

하지만, 본 연구 참여자들의 재사회화에 대한 의향은 개인적 의식 차이가 있는 것으로 나타났다. 태권도 수련을 다시 할 의향이 있는 사람은 어린 시절 운동했던 기억, 느낌, 감정이 좋았고, 성인이 된 후 성숙하고 진지하게 배울 수 있고, 다른 스포츠와 다르게 요일별 커리큘럼이 짜여 있어 체계적으로 배울 수 있어 태권도를 선택하고 다양한 프로그램으로 운동을 즐기고, 가장 쉽게 접근할 수 있는 운동이며, 밸런스과 체력을 키울 수 있기에 태권도 수련의 재사회화에 긍정적인 반응을 보이는 것으로 나타났으며, 태권도 수련을 다시 할 의향이 없는 사람은 어린 시절 태권도를 수련해보았기에 성인이 되어 다른 스포츠를 배워보고 싶어 다시 배울 의향이 없다는 것을 알 수 있었다.

셋째, 성인태권도가 활성화 될 수 있도록 성인들의 인식을 바꾸고, 성인 태권도에 대한 홍보와 시범 공연을 선보여 관심을 갖게 하고, 성인들에게 수준별 맞는 운동프로그램이 개설되고, 또한 아동중심의 프로그램 수련이 아닌 성인 태권도 클래스를 따로 개설하여 확장시켜야 할 것이다.

더욱더 태권도장 성인프로그램을 확대시키기 위해서는 성인이 되어 다른 스포츠를 배워보고 싶다는 의향을 적용하여 타 스포츠 프로그램을 응용하고 태권도뿐만이 아닌 여러 스포츠 종목을 접목할 수 있는 프로그램으로 성인 태권도 활성화가 될 수 있도록 개선해야 할 것이다.

2. 제언

본 연구는 성인 태권도 재사회화에 대한 의문을 가지고 연구를 시작하였으며, 성인 태권도 재사회화를 위해 장애요인과 그 문제점을 분석하여 성인 태권도 발전과 태권도 시장을 확대할 수 있는 실질적인 방안을 기초자료로 제공하기 위한 목적이 있다.

이러한 본 연구의 결과를 바탕으로 향후 후속 연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 광주광역시 각자 다른 태권도장에서 수련했던 성인 연구 참여자로부터 질적 연구 방법을 통해 얻은 인터뷰 자료를 해석하였기 때문에 일반화시키기에는 제약이 따를 것으로 보인다. 따라서 향후 연구에서는 전국 각 지역에 태권도장에서 수련했던 성인을 대상으로 확장하여 연구가 되어야 할 것이다.

둘째, 본 연구 참여자를 태권도 수련을 중단한지 10년 미만 3명, 10년 이상 3명 총 6명으로 한정하였다. 후속 연구에서는 연구 참여자를 보다 폭넓게 선정하여 체계적이고 포괄적인 연구가 진행되어야 한다고 판단된다.

셋째, 향후 후속 연구에서는 태권도를 수련했던 성인만이 아닌 전국 각 지역 태권도 지도자와 성인 수련생을 같이 연구 참여자로 선정하여 현장의 이야기와 현실적인 이야기를 전달 받아 성인 태권도 수련에 관한 문제점과 방안을 분석할 수 있는 연구가 필요하다.

넷째, 성인 태권도 재사회화 될 수 있는 활성화 방안으로 성인이 수련 가능한 시간대의 클래스를 개설하거나 흥미를 유발할 수 있는 프로그램을 개발하여 성인 태권도가 대중화될 수 있도록 노력해야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강명국(2009). 태권도 수련이 중학생의 체력 및 등속성 근기능에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 강신국(2013). 레슬링 선수들의 탈사회화와 재사회화에 대한 연구. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 교육대학원.
- 국기원(2023). 통계자료.
- 김귀전(2005). 초등학생의 태권도 수련이 정신건강 및 인성특성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 김기훈(2008). 성인의 태권도 참여요인과 비참여자의 장애요인 분석. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원
- 김도식(2018). 태권도 수련 효과에 관한 메타분석 연구. 미간행 석사학위논문. 대전대학교 보건의료대학원.
- 김민균(2013). 초등학생 태권도수련이 주의집중력과 학습, 생활태도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 건국대학교 교육대학원.
- 김병철(2011). 성인 태권도참여 활성화를 위한 마케팅믹스 전략. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 김영덕(2009). 태권도 수련생의 교육요인과 사회성요인이 수련만족에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- 김영욱(2004). 청소년기의 태권도 수련이 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.
- 김원식(2013). 프로축구 2군 선수의 은퇴 후 사회적응과정과 재사회화. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 김익한(2015). 태권도장의 성인부 운영 사례 분석. 미간행 석사학위논문. 건국대학교 교육대학원.

- 김중원(2010). 성인 태권도 수련 장애요인이 참여동기에 미치는 영향과 활성화 방안. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 테크노경영대학원.
- 김태운(2006). 태권도수련 참여형태에 따른 자아존중감이 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 체육과학대학원.
- 박혜란(2019). 직장인의 주기적 운동참여에 따른 업무성과의 차이. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 서수진(2012). 성인태권도 수련생의 자결성과 동기수준이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 태권도대학원.
- 송길섭(2008). 태권도 수련자의 여가태도와 대인성향 및 자아실현의 관계. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 송지효(2008). 성인 태권도 활성화 방안 모색과 마케팅 전략에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 수원대학교 교육대학원.
- 신창섭(2017). 국기원의 세계화를 위한 브랜드 마케팅 활성화 방안 연구. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 스포츠산업대학원.
- 신혜림(2022). 은퇴한 여성육상선수들이 경험한 진로장벽과 재사회화에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 심재령(2018). 독립 야구 선수들의 재사회화와 탈사회화 과정. 미간행 석사학위논문. 건국대학교 대학원.
- 용명철(2008). 태권도 수련이 아동의 교육적 변화와 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 테크노경영대학원.
- 유상문(2004). 태권도 수련이 청소년의 지적 정서적 신체적 사회적 발달에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 교육대학원.
- 윤태희(2013). 에어로빅체조 국가대표선수들의 탈사회화와 재사회화. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 이강규(2007). 초등학교 태권도 수련생의 신체적 자아개념이 신체발달에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 이채석(2022). 보디빌딩 선수의 탈사회화와 재사회화에 관한 근거이론적 연구.

- 구. 미간행 석사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 이한슬(2019). **엘리트운동선수의 은퇴기대에 따른 사회심리적위기감이 재사회화에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 전이경(2003). **올림픽 메달리스트들의 탈사회화와 재사회화에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 전재진(2007). **태권도 수련의 교육적 효과와 만족도와의 관계 연구**. 미간행 석사학위논문. 경원대학교 경영대학원.
- 정유리(2017). **활성화된 성인부 태권도장 운영 분석**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 정일영(2019). **성인 태권도 참여제약에 대한 사회심리학적 분석을 통한 활성화 방안**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 체육대학원.
- 정지만(2021). **성인 태권도 수련 지속성 관련 경험 탐색**. 미간행 석사학위논문. 가천대학교 교육대학원
- 정학철, 권기남, 이정래(2009). 성인 태권도의 인식과 참여 활성화 방안에 관한 연구. **한국사회체육학회지**, 38, 1119-1126.
- 지수배(2010). **태권도 수련에 따른 아동들의 인성발달에 대한 연구**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 테크노경영대학원.
- 최규동(2015). **생활체육 역할이 탈사회화 및 재사회화 과정에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 최예형(2015). **KLPGA 투어선수들의 은퇴와 재사회화에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 체육과학대학원.
- 한국태권도컨설팅(1998). **태권도 경영자료**.
- 한성진(2010). **성인들의 태권도 활성화를 위한 방안과 프로그램 개발**. 미간행 석사학위논문. 강원대학교 산업과학대학원.
- 한하울(2023). **태권도 품새 선수의 탈사회화와 재사회화에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원.
- 홍순찬(2012). **태권도 수련중단자의 참여동기와 중단동기와의 관계**. 미간행석사

학위논문. 순천향대학교 교육대학원.

Hultsman,W.Z.(1993). Is contrains Leisure an internally homogeneous concept? An extention. journal of Leisure Research, 25, 319-334

Lincoln, Y.S. & Guba, E. G.(2000). paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences In N. K. Denzin. & Y. S. Lincoln(Eds.) Handbook of qualitative research (2nd ed.) (163-188), Thousand Oaks, CA : Sage. procedures and techniques. Thousand Oaks, CA, US: Sage - 130 - Publications, Inc.

Strauss A and Corbin JM(1990). Basics of qualitative research: Grounded theory.