
2015 신진 및 우수연구자 지원 사업



국기원

세 계 테 권 도 본 부

2015 우수연구자 지원 사업

2015. 12.



생애주기적 관점의 성인태권도 수련에 관한 연구



국기원

세 계 태 권 도 본 부

제 출 문

국기원장 귀하

본 보고서를 『생애주기적 관점의 성인 태권도 수련에 관한 연구』의 최종보고서로 제출합니다.

2015. 12

책임연구원 임 태 희

참여연구진

책임연구원 : 임태희 (용인대학교)

공동연구원 : 권오정 (한국체육대학교)

유광희 (용인대학교)

목 차

I. 연구개요	1
1. 연구의 필요성 및 목적	2
1) 연구의 필요성	2
2) 연구의 목적	12
2. 연구내용 및 방법	13
1) 연구참여자	13
2) 자료수집 및 분석	13
3) 연구자의 준비	15
4) 자료절차	15
II. 국내·외 연구동향	17
1. 태권도 수련인구 및 실태	19
2. 발달시기별 신체활동	23
3. 근거이론 선행연구	31
III. 연구결과	35
1. 성인 태권도 수련 체험에 대한 개념 및 개념 범주화	37
2. 성인 태권도 수련 체험에 대한 패러다임 요소	39
3. 성인 태권도 수련 체험 기술	50
IV. 논의 및 결론	54
1. 논의	55
2. 결론	58

표 목 차

표 I -1. 연구참여자	13
표 I -2. 반구조화 면담 질문	14
표 II-1. 운동발달의 단계	23
표 II-2. 심리사회적 발달단계	26
표 III-1. 성인 태권도 수련 체험의 범주화	37

그림 목 차

그림 I-1. 연구절차	16
그림 III-1. 패러다임 모형	49

요약문

본 연구는 근거이론을 바탕으로 성인들의 태권도 수련 체험을 심층적으로 분석하는데 목적이 있다. 이상적 사례선택방법을 통해 태권도 수련 경력이 2년 이상인 성인남녀 5명을 연구참여자로 선정하였다. 자료수집 방법으로는 비구조화 및 반구조화 형식이 혼합된 2차 심층면담을 활용하였다. 자료분석은 근거이론 분석방법(Strauss & Corbin, 1990)에 따라 개념을 도출하고 개념 간의 관계를 규명하기 위하여 코딩 패러다임을 구성하였다. 그 결과 “성인 태권도 수련하기”가 중심현상으로 나타났고, 상황적 전개와 이야기 윤곽을 통해 “성인 태권도에 대한 확신과 인식 재형성”이라는 핵심범주를 발견하였다. 결국 참여자들은 성인 태권도를 스스로 체험하면서 이에 대한 확신이 생겼고, 기존의 부정적인 인식이 긍정적으로 재형성됨으로써 태권도 수련을 지속할 수 있었다.

본 연구는 성인들의 태권도 수련 동기와 과정, 방해 및 촉진 요인, 결과 등을 연속적으로 탐색함으로써, 성인 태권도 수련 체험에 대한 전반적인 이해를 도모한 데 의의가 있다. 이를 토대로 성인기에 요구되는 태권도 수련 요소를 탐색, 종합하여 태권도 수련모형을 구축한다면, 현장 태권도 지도자들에게 유용한 프로그램을 제시할 수 있을 것이다.

성인 태권도 수련 모형의 개발은 현재 유소년 중심의 수련층으로 편중되어 있는 태권도 현실을 보완할 수 있는 기초자료가 될 뿐만 아니라, 궁극적으로는 태권도 수련 인구의 확장을 도모할 수 있다. 태권도 속에 발달과 관련한 다양한 프로그램이 녹아들어 갈 수 있다는 가능성과 지침을 제공함과 동시에, 태권도의 가치를 체계적으로 알릴 수 있는 자료로도 활용 가능하다. 본 연구가 유소년 중심의 태권도 수련환경에서 탈피한 ‘All Taekwondo’ 수련 체계를 도입하기 위한 기초자료로 활용되기를 기대해본다.

I 연구개요



국기원

세 계 테 권 도 본 부

1. 연구의 필요성 및 목적

1) 연구의 필요성

● 태권도의 발전

- 대한민국 문화유산인 태권도의 근원은 생존과 외적 방어를 위한 수단에서 출발하여 고대무술로 발전하였고, 삼국시대에는 무예로서 국방의 의미를 내포하는 중심적인 역할을 하게 되었다.
- 조선시대에는 유교사상으로 인해 무예 및 무도를 천시하여 잠시 퇴보하였으나, 조선 후기에 다시 고유 무술에 대한 적극적인 관심으로 무술 체계 전반이 확립되었으며 무예도 보통지를 편찬하는 등 발전을 거듭하였다.
- 그 후 일본의 침략으로 우리 고유의 무술(무예)이 다시 자취를 감추게 되었으나, 해방 전 후 소수의 사범 및 지도자들의 노력으로 재건되어 현재의 태권도의 기틀을 마련하게 되었다.
- 태권도는 1971년 국기로 지정된 후 문교부에 의해 학교체육의 한 종목으로 도입되었다. 박정희 정권의 적극적인 태권도 진흥정책 결과로 1973년 2월 초등학교 교과 과정에 태권도 과목을 적용, 그해 8월 중학교, 1974년 고등학교 체육 교과과정에 까지 포함되었다.
- 이는 태권도가 신체적 활동 뿐만 아니라 심리, 정서적인 차원을 포괄하고 있는 교육적 가치를 높게 평가받았기 때문이며, 이후 1982년부터 국내 대학에 태권도학과 전공과정 이 생겨나기 시작하였다.
- 태권도는 ‘신체와 정신의 균형적 개발’을 목표로 우리나라를 대표하는 고유의 무도로 발전을 거듭하였으며, 현재는 세계 여러 나라에 보급되어 활성화되고 있다. 더욱이 올림픽 정식종목으로 채택된 이후 태권도는 세계인의 무도 스포츠로 자리매김 하였다.
- 이러한 태권도의 세계화는 축구 1백년, 야구 80년보다 20년 앞선 결과로서, 현재는 세계 208개가 넘는 국가에서 약 1억만 명 이상의 수련인구와 약 800만의 유단자를 보유하고 있었다.
- 이와 같이 태권도는 신체와 정신의 발달을 도모할 수 있는 운동으로 국내뿐 아니라 전 세계적으로 널리 보급되었다. 태권도 발전의 원동력은 연령에 제한 없이 남녀 누구나 할

수 있고 심신수련, 인격도야, 체력향상의 우수성과 신체적, 무도적 가치를 중심으로 교육적, 정서적, 사회적 효과를 동반하고 있기 때문이다.

- 세계적으로 각광을 받게 된 태권도는 무도의 특성과 스포츠적 특성이 융합되어 새로운 생활체육으로써 유희성, 경쟁성, 신체적 기량을 쌓는 대표적 신체활동으로 인정받게 되었다. 이렇듯 한국을 대표하는 국기인 태권도는 국민 모두에게 보급할 수 있는 적합하고 바람직한 사회체육이라 할 수 있다.

● 태권도 수련효과

- 태권도는 남녀노소 모든 연령층이 수련할 수 있는 무도 스포츠로서, 수련자 자신의 신체 수련과 단련을 통한 자아실현, 즉 도(道)의 개념을 터득해서 생활에 적용하는 것을 목표로 한다.
- 품새, 겨루기, 격파 등 기술들의 반복과 숙달, 습득은 신체적 효과 뿐만 아니라 성취감과 만족감 등을 경험시켜준다. 이러한 신체활동은 정신력 함양과 자아에 대한 성찰에까지 영향을 줄 수 있다.
- 우선적으로 태권도 수련은 총체적인 신체적 능력을 함양시킨다. 근력, 민첩성, 순발력, 유연성, 지구력, 식욕증진, 신체적 평형성, 체력향상, 성장발육, 피로회복, 체중조절 등에 효과적이다(이성용, 2008).
- 심리·정서적 측면에서 태권도 수련은 자신감, 인내심, 심리적 안정, 의지력, 자기 존중감, 친화력 등을 함양시킨다. 이러한 태권도의 심리·정서적 가치는 현대사회에서의 스트레스 해소와 긴장 완화, 평안한 마음을 유지할 수 있는 기능을 한다.
- 또한 태권도는 전인적인 인간 형성이라는 측면에서 교육의 일반 목적과도 일치하고 있다. 태권도 수련은 수련방법과 수련과정이 매우 엄격하고 절제가 있으며, 많은 의지와 노력을 필요로 한다. 이러한 태권도의 수련 과정은 자연적으로 정서의 안정과 균형, 그리고 사회성 발달을 도모하여, 원만한 대인관계 생활을 할 수 있는 능력을 길러준다(이평원, 2014). 즉 태권도 수련은 신체활동이자 정신수행으로서 신체적 건강 뿐만 아니라 정신적 건강, 호신을 위한 기술 습득, 그리고 바른생활 태도의 형성 등을 목적으로 한다.
- 즉, 태권도는 신체활동 참여 자체뿐만 아니라, 수련 과정을 통해서 긍정적으로 변화하는

수련생의 행동과 정신에도 의미를 둔다(임태희, 2007, 2009). 그동안 태권도 수련이 수련생의 다양한 심리변인에 긍정적인 영향을 준다는 연구들(강성구, 박주영, 2003; 김길평, 2005; 송형석, 이규형, 2006; 임태희, 2009)을 통해 태권도 수련의 신체적 효과 뿐만 아니라 심리적·정서적 효과 또한 규명되어 왔다.

- 이와 같이 태권도 수련은 신체활동에 기반한 생리, 심리적 효과 뿐만 아니라 성취감과 만족감 등의 정서적, 사회적 발달을 돕는 활동으로서 모든 연령층에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

● 태권도 수련인구 실태

- 이러한 태권도의 효과에도 불구하고 그간 태권도 수련 인구는 특정 연령에 집중되었으며, 불균형적인 수련생 분포가 이어져 왔다. 불균형적인 수련인구, 즉 유소년 수련층의 부분 편중화는 현재 태권도 계의 심각한 문제이다(이충영, 2002).
- 과거 국가 경제의 급성장에 따른 국민들의 생활은 대부분 부(富)를 위해 급급했다. 하루하루 개인 또는 가정의 경제 발전을 위해 생활하다보니 주관적 안녕감이나 웰빙, 삶의 질 등에 대한 인식이 부족했으며, 생활 및 사회체육, 여가 스포츠에 대한 인식 또한 미비하였다. 더불어 태권도 시장 또한 활성화 되지 못했으며, 수련인구의 성장도 미비하였다.
- 한편 학교에서는 선수발굴을 위한 기술 위주의 태권도 수련 형태(태권도부)가 확산되었다. 이러한 훈련을 받고 성장한 관장 및 사범들은 성인이나, 중, 노년층에 맞지 않는 태권도 지도를 하게 되었고, 결국 성인들은 태권도가 신체에 부담을 주는 과격한 신체활동이라는 부정적 인식을 갖게 되었다. 이는 곧 성인의 태권도 수련인구 감소로 이어졌다.
- 이와 반대로 아동기 및 청소년층은 신체적인 성장과 심리사회적 발달, 그리고 입시라는 목표아래 태권도 수련을 지속하였다. 하지만 청소년 수련인구는 유소년 및 아동층보다 확연히 적다. 이는 사교육과 입시 위주의 교육 환경에서 태권도 수련은 청소년들에게 중시되지 않기 때문이다. 이러한 이유들로 성인 및 청소년층의 태권도 수련인구가 대폭 감소하게 되었고, 태권도는 아동체육이라는 인식이 팽배해졌다.
- 특히 외국에서는 태권도가 모든 연령대에서 대중적인 인기를 얻고 있는데 반해, 국내에서는 성인들의 관심이 저조하고 수련 연령층이 점차 낮아지고 있다. 이러한 현상은 태권

도 종주국이자 모국인 우리나라에서 국기라는 용어가 어색할 정도이며, 태권도 수련의 대중화가 이루어지지 못하고 있음을 방증한다(김종원, 2010).

- 우리나라 태권도 수련생의 연령 분포를 보면, 성인 수련생의 층은 매우 얇으며 아동 수련생의 층은 이미 포화상태이다. 수련 내용조차도 아동 중심의 프로그램으로만 되어 있기 때문에 태권도장에서 중고등학생이나 성인을 찾아보기란 매우 힘들다.
- 이러한 현상은 태권도 수련을 위한 성인 프로그램의 부족에서 오는 문제점이라 할 수 있으며, 또한 성인들의 태권도에 대한 인식이 아동체육이라는 생각이 팽배해진 것에서 원인을 찾을 수 있다. 이렇게 국내 태권도 인구가 너무 아동 중심으로 편중되어 있다는 것이 다양한 연령층이 수련할 수 있는 태권도 대중화의 걸림돌로 작용하고 있다.
- 즉, 태권도장의 수련생이 거의 초등학교생이고, 프로그램도 아동위주로 구성되어 있기 때문에 성인들에게 있어 태권도는 아동의 신체 운동으로 치부되고 있다(서수진과 임태희, 2014). 태권도 수련 인구가 획일화됨에 따라 어린이 위주의 수련 교육이 이루어지고 있다는 사실은 상대적으로 태권도 수련 프로그램의 질적 저하를 의미하기도 한다.
- 곽성현, 여인성과 이지성(2005)은 국내 태권도 인구가 너무 특정 연령에 편중되어 있다는 것이 태권도 대중화와 활성화에 가장 큰 문제점임을 언급하였다. 최수열(2004)은 국내 태권도 수련 계층의 저연령화와 편중화는 결국 장기적인 태권도 발전에 기반이 되는 성인 수련계층의 소외와 상실로 귀결될 것이기에, 문제점을 인식하고 해결해야 할 다각도의 노력이 필요함을 강조하였다.
- 이와 같이 한국의 태권도 수련 시장은 주로 유소년, 초등학교생 등 특정 연령 집단을 주요 대상으로 분포 돼 있는 실정이다. 반면, 성공한 성인 태권도 프로그램은 미비한 실정이다. 태권도 수련 연령층이 다양하게 구성되어야 함에도 불구하고 유소년이 다수의 참여율로 편중되고 있는 원인은 유소년 이외의 다양한 연령층에게 제공되어야 할 적합한 태권도 수련 프로그램이 부족했기 때문이다.
- 즉, 초등학교생이라는 특정 연령 이외의 다양한 연령에 맞는 신체활동 제공방법에 대한 지식이 부재하였으며, 발달 시기별로 요구되는 태권도 수련의 유형이나 프로그램 구성에 대한 인식이 부족한 데에도 그 원인을 찾을 수 있다.

● 전생애적 관점에서의 신체활동

- 전생애적 관점에서의 태권도 수련 필요성은 운동발달의 생애주기 모델(Gallahue, 1996)과 심리사회적 발달 단계이론(Erikson, 1980)에서 근거를 찾을 수 있다.
- 인간의 발달 시기별로 운동능력 습득 체계는 다르다라는 관점은 운동발달의 생애주기 모델을 통해 확립되었다. Gallahue(1996)는 운동능력의 발달 단계를 연령에 따라 반사움직임 단계(태아기~신생아기), 초보움직임 단계(신생아기~2세), 기본움직임 단계(2세~7세), 그리고 전문화된 움직임 단계(7세~14세 이상)로 분류하였다.
- 각 단계별로 요구되는 신체활동이 충족되었을 때 형성되는 심리사회적 발달 또한 이론적 단계 모형을 통해 확인할 수 있다. 성장 단계별 심리사회적 발달은 전체 생애 주기를 거치면서 운동발달과 움직임 교육에 의해 영향을 받는다. Erickson(1980)의 심리사회이론은 각 연령기에 따라 형성되는 심리사회적 발달을 8단계로 제시하였다.
- 유아기에 해당하는 기본움직임 단계에서는 이동 움직임이나 비이동 움직임, 조작 움직임 활동 등을 다양하게 경험한다. 이 시기에는 기본적인 운동기술 능력을 증진시키는 것이 중요하다.
- 아동기에는 활동적인 신체활동 참여를 통해 보다 나은 판단력과 보편적인 가치관을 습득할 수 있는 신체활동이 제공되어야 한다. Erickson(1980)의 심리사회적 발달단계에 의하면 아동기는 근면성과 열등감이 형성되는 단계로서, 주변 세계에 대한 새로운 인식과 신체기능을 익히는데 자신의 힘을 쏟는 시기이다. 이러한 활동에서 무능력함과 기대 수준 달성의 실패를 경험할 경우, 열등감을 경험하게 된다.
- 또한 발달심리학 관점에서 볼 때, 12세경은 사회성과 같은 심리특성 변화에 매우 민감한 시기이다(Weinberg & Gould, 2003). 즉 청소년 시절의 운동경험은 사회성과 자아개념 등의 함양에 영향요인으로 작용 할 수 있다.
- 고로 아동기에는 새롭게 습득되는 운동 기술에 대한 다양한 경험 기회를 주도록 하며, 특히 또래 집단에 관심이 높아지는 시기이기 때문에 집단에서의 신체활동을 경험하도록 한다. 또한 신체적 자기개념과 자기존중감이 형성되는 시기이므로 긍정적인 신체적 자기개념과 운동에 대한 효능감을 형성해줄 수 있는 신체활동이 요구된다(Weiss, 2004).
- 청소년기는 2차 성장과 신체적 변화가 급증하는 시기이며, 근력의 증가와 스피드, 지구

력 또한 증가한다. 다양한 신체활동을 통해 신체적인 성장을 조력함은 물론, 청소년기에 다가오는 학업 스트레스 등을 해소할 수 있는 신체활동이 요구된다. 또한 긍정적인 신체적 자기개념과 신체활동에 대한 효능감을 향상시켜주는 신체활동이 필요하다.

- 특히 Erickson(1980)의 심리사회적 발달이론에 따르면 청소년기는 자아정체감이 형성되는 시기일 뿐만 아니라 친구와 대의에 대한 성실성과 헌신을 보인다. 친구 및 주요타자의 서로 만족을 주는 애정과 상호관계가 충족된다면 정서적으로 안정감과 친밀감이 형성될 수 있다.
- 조직화된 스포츠는 청소년들의 정체감 형성에 도움을 준다. 숙달된 기술과 팀 소속감, 그리고 경쟁에서의 승리는 긍정적인 자아 정체감 형성에 도움을 준다. 또한 게임을 통한 놀이와 스포츠, 레크리에이션 활동은 다양한 팀 동료들과 친밀감을 촉진하는 중요한 수단이다. 고로 청소년기에는 스스로 자신이 누구인지 돌아보고 형성할 수 있는 과제가 주어질 필요가 있으며, 주요 타자와의 장기적이고 밀접하며 유대감을 형성할 수 있는 신체활동이 제공되어야 한다.
- 성인기 또한 신체활동을 통해 신체적 효과뿐만 아니라 다양한 심리사회적 발달을 도모할 수 있다. 신체활동을 통해 재미와 성취감이 충족된다면 성인기의 삶에 긍정적인 영향을 줄 수 있다. 성인들이 신체활동에 적극적으로 참여하도록 하기 위해서는 내-외적 욕구를 정확하게 파악하는 것이 중요하다. 일반적으로 스포츠 참여동기는 신체적인 건강뿐만 아니라 우월성의 성취, 즐거움, 대인관계 등 여러 측면에서 직·간접적인 이득을 얻을 수 있다. 성인기의 신체활동은 이러한 참여동기에 주목해야 한다(Weiss, 2004).
- Erickson(1980)의 심리사회적 발달이론에 따르면 성인기는 생산성과 침체감을 형성하는 시기이다. 신체활동의 의미에서 생산성이란 자신의 기쁨과 자아실현을 위해 놀이와 게임, 그리고 스포츠 활동의 즐거움과 가치를 체득하고, 이를 다음 세대에게 전달하고 싶어하는 욕구로 해석할 수 있다. 고로 성인기에는 개인의 생산성을 확인하고 자아실현감을 충족시킬 수 있는 신체활동이 제공될 필요가 있다.
- 노년기에 행해지는 운동발달 프로그램은 체력을 유지하는 측면이 강조된다. 노화에 따른 신체 퇴행을 억제시키고 건강의 악화를 막기 위한 신체활동이 효과적이다. 성인과 같은 체력 훈련 프로그램의 실시는 불가능하므로 체력의 유지와 함께 다양한 심리적 처치

등이 프로그램 구성 차원에서 병행되어야 한다(김선진, 2011).

- 노년기에서는 활동적인 놀이, 게임, 스포츠 그리고 일반적인 이동성 형태에서의 움직임이 매우 중요하다(Gallahue, 1996). 이 단계에서 성공적으로 수행되는 움직임이란, 타인의 도움 없이 스스로 할 수 있는 움직임을 의미한다. 또한 노년기에서의 움직임이란 자유와 활력을 의미하기도 한다.
- Erickson(1980)의 심리사회적 발달이론에 따르면 자신의 삶을 총체적으로 바라보고 자신이 해온 일들을 긍정적으로 평가하는 노년층은 통합성을 성취하게 된다. 반면, 과거와 인생에서 있었던 결정들에 대해 후회하는 노인은 절망감을 경험하게 된다. 자신의 과거 움직임 능력을 떠올리고 앞으로의 신체 능력 감퇴가 예상될 때, 이 단계의 도전을 잘 극복한 노인은 절망하지 않는다. 이 시기의 노인들에게 있어 신체활동은 개인의 능력을 유지하고 신체적 변화를 수용하는데 도움을 주며, 타인과의 상호작용과 유대감을 형성하는 관계성 차원에서도 의의가 있다(Weiss, 2004).

● 성인기 태권도 수련 모형의 제공 필요성

- 이와 같이 전생애 관점에서 볼 때, 각 시기별로 형성되는 운동발달 능력과 심리사회적 요소들은 차이가 있음을 알 수 있다. 발달 시기별로 요구되는 신체활동을 제공해야 할 목적에서 본다면, 우선적으로 발달단계별 특성과 신체활동을 통해 습득되는 효과에 주목할 필요가 있다.
- 앞서 언급한 바와 같이 현재 태권도의 신체, 심리, 정서, 사회적 효과는 다양한 연구를 통해 규명되었다. 그러나 현장 태권도 수련생의 인구는 특정 연령에 편중되어 있어 태권도의 가치와 효과 확장에 제약이 따라왔다. 태권도 수련의 가치와 다양한 효과에 주목해 볼 때, 현재 편중되어 있는 특정 수련층 뿐만 아니라 다양한 연령대의 태권도 수련 또한 긍정적인 효과를 도모할 수 있을 것이다.
- 현재 성인 태권도 수련층이 가장 얇고 활성화 되지 못한 원인으로서는 성인기의 신체활동 참여에 대한 거시적인 이해와 성인 태권도 수련에 적절한 지침과 프로그램이 제시되고 있지 않기 때문이다.
- 따라서 연령별로 나타나는 운동발달 체계에 대한 이해를 기반으로 성인기에 중요시되는

태권도 수련 요소를 탐색할 필요가 있다. 성인기의 태권도 수련 원인(동기)과 효과, 수련 촉진 및 방해요인, 수련 결과, 그리고 수련 가치 등을 탐색한다면 성인기의 태권도 수련에 대한 전반적인 이해를 도모함과 동시에, 성인 태권도 활성화를 위한 수련 모형을 구축할 수 있을 것이다.

● 누구나 할 수 있는 태권도! 누구나 해야 하는 태권도!

- 태권도 수련 연령층이 초등생, 그 이하로 편중되고 성인 태권도의 참여 기피 현상이 갈수록 더해지면서, 태권도가 대중화 및 보편화에 주도적 역할을 담당하기 보다는 생활체육으로서의 위상을 상실하고 있다. 이러한 현실에서 대부분의 선행연구들은 태권도의 사회적, 교육적, 생리적 가치를 인정하면서도 태권도 수련층의 편중화 문제로 인해 생활체육종목으로서의 그 역할을 상실해 가고 있음을 지적하고 있다.
- 고로, 아동중심의 교육 프로그램에서 벗어나 청소년 및 성인, 노년기 수련생들을 위한 교육 프로그램의 개발과 태권도장의 시장 확대를 위해서 다양한 수련 프로그램의 개발과 제공이 필요하다.
- 태권도가 생활체육으로서 더욱 발전하기 위해서는 유소년 중심의 태권도에서 성인을 포함하는 다양한 계층에서 사랑받는 태권도로 전환되어야 한다. 태권도장에 아이들뿐만 아니라 청소년들과 성인들이 연령과 수준에 맞는 프로그램에 따라 즐겁게 참여하면서 건강한 삶의 기쁨을 누리는 모습이야말로 태권도의 가치 확장의 첫 걸음이기 때문이다 (이철원, 2005).
- 태권도 수련층의 확장을 위해서는 우선적으로 수련층이 가장 취약한 성인기의 신체활동 및 태권도 수련에 대한 이해가 선행될 필요가 있다. 성인기에 행해지는 신체활동에는 개인 내적인 동기뿐만 아니라 외적 환경 요인이 영향을 미친다. 태권도 수련 또한 태권도에 대한 성인들의 인식, 참여동기, 환경적 분위기, 방해 및 촉진 요인, 효과 체험 등 다양한 원인이 종합적으로 성인들의 태권도 수련에 영향을 준다.
- 따라서 성인기의 태권도 참여 전반을 구체화할 수 있는 방법론을 활용하여 성인기의 태권도 참여 과정과 결과 전반을 탐색한다면, 성인기에 요구되는 태권도 수련 요소뿐만 아니라 종합적인 성인 태권도 수련 패러다임을 구체화 할 수 있다.

● 근거이론 활용을 통한 성인 태권도 수련 모형의 체계화

- 근거이론은 Glaser와 Strauss에 의해 1960년대 후반에 개발된 질적연구 방법으로, 계량중심의 실증주의적 연구방법의 한계를 극복하고자 제시되었다. 근거이론은 이론을 생성하거나 발견하는 것을 목적으로 하며, 특정한 상황과 관련된 현상의 분석적 체계를 추상화하는 과정이다.
- 근거이론은 상징적 상호작용의 관점에서 사회 현상을 고찰하기 위해 개발된 것으로, 연구과정의 원칙을 제공하는 전체적인 방법론의 의미를 갖는다. 또한, 근거이론의 핵심은 연구제보자 중심에서 실제자료에 근거한 고민거리를 발견하고, 이를 해결하는 과정을 모색하는데 있다(Strauss & Cobin, 1990).
- Strauss & Cobin(1990)은 수집된 자료의 분석단계로 개방코딩, 축코딩, 선택코딩의 일련의 과정을 제시하며, 이를 통해 분석한 자료들이 하나의 시각적 모형이나 이론으로 제시된다.
- 1단계는 수집한 자료들을 모두 전사하여 원자료 하는 단계이다.
- 2단계는 개방코딩(open coding) 단계이다. 개방코딩은 수집한 자료에 대한 범주를 만들어내는 과정이다. 이 단계에서는 원자료의 개념화를 위해 전사된 자료를 꼼꼼히 읽고, 면담 당시의 참여자의 어투를 통한 감정 등을 고려하여 문장 의미에 대한 개념의 명명화를 시도한다. 도출된 개념들은 지속적 비교방법을 통해 분류하고, 유사한 개념들을 함께 묶은 후, 개념들을 상위범주로 묶어서 범주들의 속성과 차원을 설정한다.
- 3단계는 축코딩(axial coding)단계로, 범주를 연결시키는 과정이다. 여기서는 범주 간의 관계를 보다 포괄적으로 설명하기 위해 인과적 상황, 맥락적 상황, 중심현상, 중재적 상황, 작용/상호작용, 결과의 코딩 패러다임 틀을 통해 각 범주들을 연결한다.
- 4단계는 선택코딩(selective coding) 단계이다. 이 단계에서는 각 개념들의 관계를 하나의 통합된 형태로 이해하기 위해 범주들을 연결하여 이야기를 구성한다. 즉, 시간의 흐름에 따른 변화된 상황들을 추적하는 이야기 윤곽을 통해 핵심범주를 도출하는 것이다. 핵심범주란 연구참여자들이 자신의 문제를 어떻게 해결해나가는가를 발견하는 것으로서, 근거이론의 핵심이다.

- 이와 같이 근거이론은 경험적 관찰 또는 귀납적 자료를 근거로 일반적인 특징을 발견하는 방법론이다. 이론을 생성하는 질적연구 방법론인 근거이론은 간호학, 아동가족학, 교육학, 심리학, 사회복지학, 체육학 등의 학문분야에서 활용하고 있다.
- 특히 근거이론을 활용한 스포츠 연구의 경우, 스포츠 참여 과정을 조사하여 그 체험이 주는 의미를 분석하고 스포츠 활동의 지속 및 활성화 방안 모색에 중점을 둔다. 그간 엘리트 스포츠 뿐만 아니라 다양한 여가 및 신체활동 참여자의 참여 동기와 과정, 효과 등을 근거이론 방법론을 토대로 분석함으로써, 참여자의 신체활동 체험 전반을 탐색해왔다(김동기, 2011; 김동현과 윤양진, 2011; 김문수, 2013; 김진성과 박병국, 2008; 김형훈, 2013; 문대선과 이철원, 2013; 문보영과 임진선, 2014; 이민선, 김이정과 임영삼, 2012; 이인과 김경숙, 2012; 이철원, 2008; 임수원, 2008; 황봉경, 박수경과 이현수, 2014).
- 즉, 근거이론은 신체활동 참여자의 참여과정과 결과에 대한 이론을 창출하고 인과관계를 분석함으로써, 참여과정에서 가지게 되는 동기와 영향력, 과정, 결과 등을 분석하는데 유용한 틀을 제공한다. 따라서 신체활동 참여자의 참여과정을 해석하는 근거이론 분석 방법은 참여자의 활동에 대한 참여동기와 과정, 결과 및 효과 등에서 가지게 되는 의미를 분석하는데 중요한 기틀이 된다.

(2) 연구목적

- 전생애주기 관점에서 각 시기별로 요구되는 신체활동의 유형과 효과는 다양하며, 심리 사회적 발달 측면에서도 시기별로 제시되어야 하는 신체활동 유형에는 차이가 있다.
- 신체활동 측면에서 태권도는 신체적, 인지적, 정서적, 사회적 효과 등이 다양하게 규명되어 왔다. 그럼에도 불구하고 현재 태권도 수련 인구는 초등생 등 특정 연령에 집중·포화되어 있으며, 성인기 태권도 수련층은 가장 낮다. 이러한 현상은 전생애 발달을 위한 태권도의 효과와 가치 확장에 제한이 된다.
- 그동안 규명되어 온 태권도 수련의 효과 그리고 생애주기별 운동 발달에 대한 이해에 기반 한다면 성인기에 요구되는 태권도 수련 요소를 추출할 수 있을 것이며, 이를 토대로 성인기에 적합한 태권도 수련 모형과 지침이 개발될 수 있다.

- 따라서 본 연구는 성인기의 태권도 참여 과정과 결과 전반을 탐색할 수 있는 근거이론 접근을 활용하여, 성인기에 요구되는 태권도 수련 요소와 종합적인 성인 태권도 수련 모형 패러다임을 체계화 하는데 목적이 있다.

2. 연구내용 및 방법

1) 연구참여자

질적연구에서 연구대상의 선정은 일반화가 가능한 사례 수에 얽매이지 않고, 연구주제에 접근할 수 있는 적절한 사례를 찾는 것이다. 본 연구에서는 근거이론에서 주로 활용하는 ‘준거적 선택’의 한 방법인 이상적 사례선택(ideal case selection)을 사용하였다. 이는 연구자가 연구목적에 부합된 대상자를 선정함으로써, 특정 기준을 가지고 연구할 수 있는 방법이다(Strauss & Cobin, 1990).

이 연구에서는 태권도 수련 기간이 2년 이상인 성인 남녀 5명을 선정하였다. 선정된 연구대상에게는 연구의 취지와 목적을 충분히 설명한 뒤 참여동의서를 구하였다. 연구윤리에 입각하여 수집된 자료는 연구의 목적으로만 사용되며, 실명이나 개인 정보, 자료가 노출되지 않음을 주지시켰다. 또한 연구 과정 중 연구에 대한 부담이나 의구심이 들 경우 언제든지 참여를 중단할 수 있음을 설명하였다. 연구참여자의 인구통계학적 특성은 <표 1-1>과 같다.

표 1-1. 연구 참여자

참여자	나이	성별	직업	수련기간
A	43	남	회사원	2년 3개월
B	35	남	회사원	2년
C	42	여	주부	2년 6개월
D	44	여	주부	2년
E	36	여	주부	2년 3개월

2) 자료수집 및 분석

자료는 심층면담을 통해 수집하였다. 자료수집은 연구참여자들의 수련 시간과 일정을 고려하여 약 1개월 동안 진행하였다. 장소 또한 참여자들의 편의를 고려하여 선정하였으며, 면담시간은 개인당 1~2시간 정도 진행하였다.

1차 심층면담은 비구조화된 형식으로 개인특성과 태권도 체험에 대한 전반적인 질문을 하였다. 일상적인 대화에 기초하여 서로 신뢰를 형성한 후, 점차 연구주제와 관련된 내용으로 발전시켰다.

2차 심층면담은 반구조화된 형식(표 1-2 참조)으로 성인 태권도 수련 체험에 대한 심층적인 내용을 수집하였다. 특히 면담자료 수집과 전사, 분석을 동시에 진행함으로써 자료수집과 분석을 순환적으로 진행하였다. 이 과정은 더 이상 새로운 개념이 도출되지 않는다고(자료의 포화) 판단될 때까지 면담을 진행하였다.

표 1-2. 반구조화 면담질문

질문 1.	성인이 태권도에 참여하는 이유(동기) 는 무엇인가?
질문 2.	성인에게 맞는 태권도 프로그램은 무엇이고, 이를 어떻게 지지 하는 것이 좋은가?
질문 3.	성인에게 태권도 수련은 어떤 효과 가 있는가?
질문 4.	성인에게 태권도 참여를 방해 하는 요인 은 무엇인가?
질문 5.	성인에게 태권도 참여를 극대화 할 수 있는 방안 은 무엇인가?
질문 6.	성인에게 수련자는 실제 어떤 수련 가치 를 체험했는가?

자료분석은 Strauss & Corbin(1990)가 제안한 근거이론 방법에 따라 개념을 도출하고 개념 사이의 관계를 규명하기 위하여 코딩 패러다임을 구성하였다. 1단계는 개방코딩(open coding) 단계로서, 원자료를 전사한 뒤 자료를 읽고 각 사례와 의미에 명명화를 하였다. 명명화를 통해 도출된 개념들은 지속적인 비교를 통해 분류하고 유사한 것들을 함께 묶은 후, 개념들을 다시 상위범주로 묶어서 범주들의 속성과 차원을 체계화 하였다.

2단계는 축코딩(axial coding) 단계로서, 각 범주들 간의 관계를 밝히기 위하여 중심현상을 축으로 인과조건, 맥락조건, 중재조건, 작용/상호작용 전략, 결과의 패러다임으로 범주들을 연결하였다. 특히 개방코딩에서 축코딩으로 이어지는 분석에서 단순한 직선적 과정이 아닌 수시로 검토하는 과정을 통해 진실성 있게 성인들의 태권도 수련 체험을 분석하려고 노력하였다.

3단계는 선택코딩(selective coding) 단계로서, 축코딩 과정에서 나타난 패러다임의 범주들

정교화 하였다. 그리고 개념들의 관계를 통합된 형태로 이해하기 위하여 시간의 흐름에 따라 변화된 양상들을 추적하는 이야기 윤곽(story line)을 만들어 가면서 핵심범주를 도출하였다. 핵심범주란 연구참여자의 주된 문제인 성인 태권도 수련하기, 즉 중심현상을 유지하고 해결해나가는 전략이다.

3) 연구자의 준비(이론적 민감성 획득)

이론적 민감성은 연구자의 전문성을 말한다. 자료의 의미를 자각하고 의미를 부여하며 이해할 수 있는 능력, 그리고 이와 관련이 있는 것과 없는 것을 구분해 낼 수 있는 능력을 말한다(Strauss & Cobin, 1990).

연구자는 질적연구방법과 근거이론 관련 서적 및 논문을 탐독하였다. 대학원 시절에는 질적연구방법에 대한 수업을 따로 수강하였고, 세미나에도 주기적으로 참여하였다. 그리고 대학원 수업을 진행하면서 질적연구방법에 대한 주제로 소논문과 토론을 주기적으로 진행하였다. 특히 이론적인 민감성을 고려하기 위하여 태권도 대학원생들과 도장 현상과 성인 태권도 수련체계에 관한 토론회를 개최했다. 그 결과 성인 태권도 수련 체계와 현황, 문제점 등에 대한 개괄적인 이해를 할 수 있게 되었다.

또한 연구자는 태권도와 관련한 이론적 민감성을 해소하기 위해 다음과 같은 경력을 쌓았다. 현재 공인 7단으로 약 35년째 태권도 수련을 해오고 있으며, 대학에서 태권도를 약 10년째 지도하고 있다. 태권도 이론과 성인 태권도 수련관련 연구를 해오고 있다. 대학에서 태권도 현장 지도자들과 약 8년째 태권도 현장 연구를 진행함으로써 이론과 실기에 대한 전문성을 축적하였다. 이러한 연구자의 준비를 통해 연구자의 주관적 편향과 개입을 최소화하였다.

4) 연구절차

본 연구에서는 자료의 진실성을 확보하고, 자료해석 과정에서 나타날 수 있는 결점과 판단오류를 보완하기 위해 삼각검증법(triangulation)을 진행하였다. 전반적인 자료분석의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 연구참여자들에게 분석 내용을 재확인하는 구성원 간 검토(member checking)를 거쳤다. 또한 주관적인 편견을 배제하기 위한 동료 간 협의(peer debriefing), 개념들을 명명, 비교, 분류하는 과정에서 질적연구 경험과 태권도 수련 경험

이 있는 전문가들 간의 충분한 토의를 거쳤다. 전반적인 연구절차를 도식화하면 <그림 I-1>과 같다.

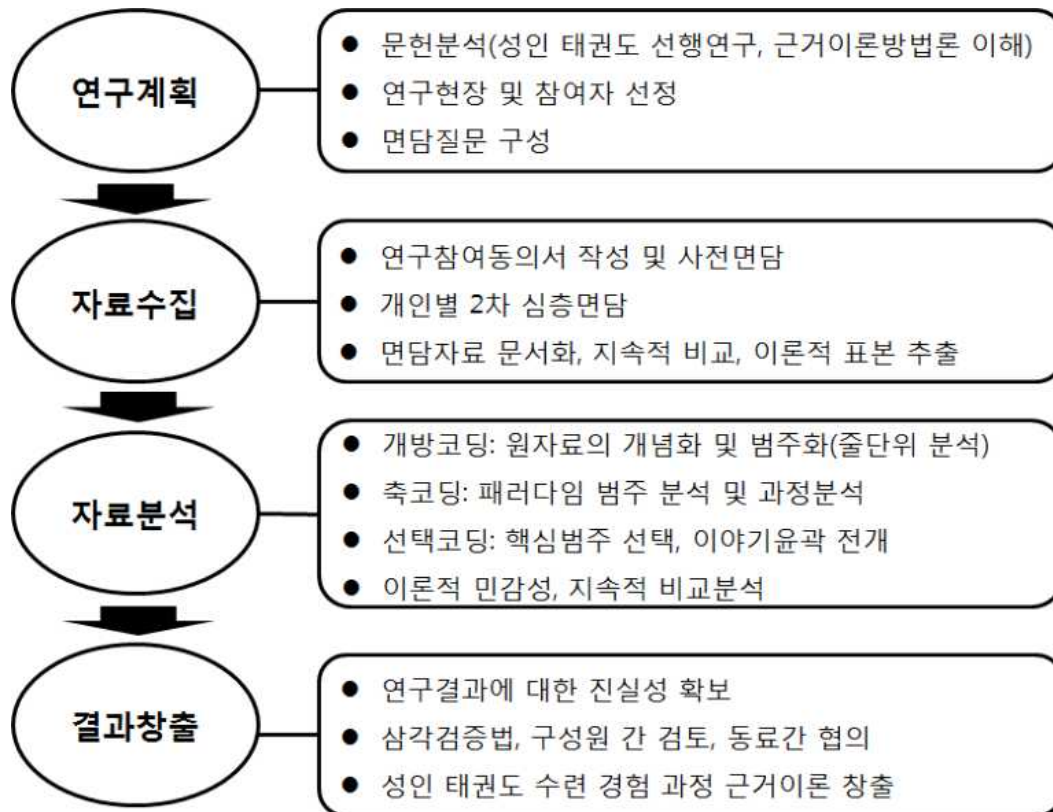


그림 I-1. 연구절차

Ⅱ 국내·외 연구동향



국기원

세 계 테 권 도 본 부

1. 태권도 수련인구 및 실태

- **심웅택(2009)**은 현재 태권도 수련 연령이 지나치게 획일화되어 있음에 문제점을 제기하고 태권도장의 성인 수련생 확충 방안을 제시하였다. 약 80%의 성인이 태권도 수련 경험이 있음에도 불구하고, 현재는 10%미만의 성인들만이 태권도 수련을 희망하는 실정이다. 특히 태권도 수련 인구 중 성인층이 매년 현저히 감소하고 있으며, 획일적인 계층, 즉 어린이 위주의 교육이 되고 있는 현실은 상대적으로 질적 저하의 대표적인 예이다.
- 태권도 수련생의 성별과 연령 구성비를 살펴보면 남성이 약 90%, 유치부와 초등학생이 전체의 약 80%를 차지하고 있어 남성과 아동에게 편중되어 있다. 즉, 우리나라에서 태권도 수련생의 연령 분포를 보면 점차로 성인 수련생의 층은 얇어지고 아동 수련생의 층은 두터워지고 있는 현상을 나타낸다고 주장하고 있다.
- 이와 같이 태권도 수련 연령과 계층이 초등학생, 그리고 남성 위주로 편중되어 있음에 문제를 제기됨에 따라 **오대영(2013)**은 성인 여성태권도의 활성화 방안을 논의하였다.
- 2012년을 기준으로 약 12,000여개의 태권도 도장에서 태권도를 수련하고 있는 사람들의 성별과 연령을 살펴보면, 남성이 95%이고, 그 가운데 유치부와 초등학생이 전체 수련생의 85%를 차지하고 있어 태권도 수련생이 아동과 성인 남성에 편중되어 있다. 원인은 다양하겠지만, 우선적으로는 출산율 감소로 어린이 인구가 급격히 감소하여 태권도 수련 대상 인구가 격감한데 원인을 찾을 수 있다. 또한 장기적인 경기 침체로 학부모들이 태권도 교육비 지출을 다른 교육비에 우선하여 줄이고 있기 때문이기도 하다. 그리고 한국의 태권도 시장은 어린이들을 주 대상으로 하고 있으며, 성공한 성인 태권도 프로그램은 찾아보기 어렵다는 문제점도 간과할 수 없다. 아동용으로 만들어진 태권도 수련 프로그램은 성인들의 흥미를 유발하지 못한다.
- **한성진(2010)** 또한 현재 태권도 수련인구의 80%이상이 초등학생으로 구성되어지고 있으며, 수련내용 조차도 아동중심의 프로그램으로만 발전되어지고 있다고 지적, 성인들의 태권도 활성화를 위한 방안과 프로그램 개발의 필요성을 제시하였다. 현재 우리 태권도가 안고 있는 가장 큰 문제점은 태권도 인구 획일화에서 벗어나 남녀노소 모든 계층이 각각의 프로그램에 맞추어 태권도를 수행하는 태권도 대중화의 정책적 배려가 시급한

실정이라고 하였다.

- 이와 같이 태권도계에서 초등생 수련 위주의 프로그램만이 구성되다 보니, 수련생 감소를 위한 전략이 미비한 실정이다. 반면, 태권도 도장에서 수련생 감소를 우려하여 어린이 관원생 모집에만 열중하다보니, 그 외의 다른 수련층은 신체활동의 선택 기준에서 태권도가 아닌 다른 유형의 신체활동에 참여하며, 이는 자연스럽게 성인 태권도 인구의 감소로 이어지는 악순환이 반복되고 있다.
- **고병철(2012)**은 태권도 대중화에 대한 가장 큰 문제점으로 태권도장 수련생의 연령 분포가 다양하지 못한 것과 80~90% 이상이 초등학교 학생들이며, 그 중 대다수가 남학생이라는 사실에 대해 심각성을 드러냈다. 다양하게 구성되어야 할 태권도 수련 연령층이 성인의 참여율은 지속적으로 감소하고 있으며, 유소년만의 참여율이 증가하여 성인프로그램이 발달하지 못한 것을 문제로 지적하였다.
- 어린이들로 편중된 태권도의 수련계층으로는 태권도의 미래가 보장되기 어려울 것이라는 지적에도 불구하고, 약 10년 전이나 근래에 와서도 이러한 수련층의 문제는 변하지 않고 지속되고 있음을 제언하였다.
- 성인 태권도 수련 장애요인이 참여동기에 미치는 영향을 추출하고 이에 대한 활성화 방안을 제시한 **김종원(2010)**은 국기라는 용어가 어색할 정도로 태권도 수련의 국민 대중화가 아닌, 태권도 수련계층이 아동으로 심각하게 부분 편중화 되고 있음을 문제점으로 제기하였다. 그리고 태권도장의 환경을 이루는 요소라고 할 수 있는 시설, 지도자, 프로그램 등이 타 스포츠 활동보다 동기유발 조건에서 부족함을 언급하였다.
- 구체적으로 성인 태권도 수련 장애요인은 신체적, 경제적 부담과 수련 시설 부족이 가장 큰 원인으로 나타났다. 또한 성인 태권도가 활성화되지 않은 가장 큰 원인은 인식의 부족으로서, 성인 태권도 활성화를 위하여 최우선적으로 개선해야 할 부분은 아동 위주의 프로그램 개선과 성인 수련생들의 요구에 부합하는 태권도장 경영전략과 프로그램 구축임을 제언하였다.
- 대부분의 선행연구들은 태권도의 사회적, 교육적, 생리적 가치를 인정하면서도 태권도 수련층의 편중화 문제로 인해 생활체육으로써의 그 역할을 상실해 가고 있음을 지적하고 있다. 국내 태권도 인구가 너무 어린이들에게 편중되어 있다는 현실은 궁극적으로 태

권도 대중화를 통한 활성화에 가장 큰 문제가 될 것이며, 국내 태권도 수련계층의 저연령화와 편중화 문제점 해결을 위한 다각도의 노력이 필요하다(최수열, 2004). 수련계층의 편중화는 결국 장기적인 태권도 발전에 기반이 되는 성인계층 소외로 이어질 것이며, 이로 인해 태권도 수련계층의 상실과 같은 문제점이 야기 될 것이기 때문이다.

- 석부길(2006)은 태권도 도장의 성인 프로그램 활성화를 위한 마케팅 요인 추출과 분석을 통해 성인 태권도 수련생의 활성화 방안을 모색하였다. 그 결과 성인들은 단순한 운동 참여 동기 외에 학력, 직업, 결혼 유무, 평균 가구소득의 요소가 모두 태권도 수련 참여와 유의한 차이가 있었다.
- 특히, 참여 요인 중 즐거움과 흥미가 수련 참여와 지속에 많은 영향을 미쳤다. 성인들에게 태권도 수련 참여를 유도하기 위해서는 성인들의 환경적 맥락에 대한 이해와 함께, 재미와 흥미, 즐거움 등의 요소가 반드시 포함되어야 함을 시사한다. 또한 성인 태권도 지도 및 경영 필요성에 대한 지도자의 인식이 낮음을 언급하면서, 성인 수련생 확충에 대한 관장들의 인식 전환이 필요함을 언급하였다.
- 이철원(2005) 또한 국내 태권도 도장의 중요한 문제로서 태권도 수련생의 유년화와 감소를 언급하면서, 성인 태권도 수련의 활성화 방안을 모색하였다. 성인들의 생활체육으로 태권도가 확장되지 못하는 원인은 도장 경영만을 위해 유소년 위주의 수련 프로그램을 제공하는 현 도장 체계에 문제가 있음을 제시하였다.
- 성인들이 신체활동을 통해 얻고자 하는 것이 무엇인지, 이러한 신체활동 중 태권도의 강점은 무엇인지에 대한 현 관장 및 지도자들의 고찰이 요구되며, 특히 성인들의 요구와 흥미를 유발시킬 수 있는 프로그램의 구축이 시급함을 언급하였다.
- 과거 태권도는 한국 전통의 무도로서 평생체육의 역할을 담당해 왔다. 그러나 오늘날 태권도는 대부분 유아 및 아동 수련층으로 구성되어 있어 수련대상의 편중화가 심각하다. 태권도 수련 연령층이 초등학교 이하로 낮아지고 성인 태권도의 참여기피 현상이 갈수록 더해지면서, 태권도가 대중화 및 보편화에 주도적 역할을 담당하기보다는 생활체육으로써의 그 위치를 상실해 가고 있다(정학철, 권기남, 이정래, 2009).
- 정학철 등(2009)은 성인 태권도의 인식을 탐색하고 참여 활성화 방안을 논의하였다. 그 결과, 성인 태권도를 위한 시설 및 프로그램과 같은 경영 마인드의 부재, 올바른 이론 및

실기를 겸비한 지도자의 자질 문제, 관절에 무리를 줄 수 있다는 성인들의 잘못된 인식과 이해 부족 등을 원인으로 제시하였다. 대부분 현장 수련 참여자들은 태권도를 어린이들의 놀이 문화, 전문적인 스포츠, 시대적 요구에 부적합한 스포츠로 인식하는 것으로 나타났으며, 이러한 인식은 성인들의 태권도 참여의 방해 요소임을 확인할 수 있다. 이를 토대로 성인 태권도 참여를 활성화 시킬 수 있는 방안으로서 지역사회, 직장, 학교와 연계한 인프라 구축, 인식 변화를 위한 홍보내용과 수련의 변화, 프로그램의 다양성 추구, 그리고 수련의 최적화 추구를 강조하였다. 태권도가 아동 수련층에 편중된 현실에서 사회변화에 따른 이상적인 교육은 기대하기 힘들며, 순간의 유희성 교육이 아닌 근원적 태권도 교육 즉, 무도성 교육으로써 미래의 전인교육을 위한 태권도 교육으로 거듭나야 한다.

- **곽성현 등(2005)**은 태권도 지도자와 태권도 성인 수련생, 그리고 태권도 수련을 그만두고 다른 스포츠에 참가하는 성인을 대상으로 인터뷰를 진행, 이를 통해 성인 태권도의 침체 요인을 분석하였다. 그 결과, 성인 태권도의 침체 요인을 크게 일반인의 인식 현황과 문제(학원화, 신체에 무리가 가는 운동, 하급운동), 내부 운영상의 문제(지도자 의식 부족, 무도정신 상실, 프로그램 문제, 시설 문제), 그리고 홍보의 문제(광고, 스타 부재)로 범주화하여 각 문제점의 대처방안을 제시하였다.
- 참여자들이 공통으로 언급한 성인 태권도의 침체요인은 지도자의 경영인식, 프로그램, 시설, 홍보, 일반인의 의식 부재 등이다. 특히 태권도 인구가 어린이들에게 편중되어 있다는 것이 태권도 대중화와 활성화에 가장 큰 문제점이기에, 태권도에 대한 성인들의 왜곡된 인식을 교정하고 유익한 수련 프로그램을 연구, 제공하는 것이야말로 현장 지도자들의 과제임을 강조하였다.
- **김기한(2005)**은 우리의 전통무예 중 하나인 태권도가 생활체육으로서 더욱 발전하기 위해서는 유소년 중심의 태권도에서 성인을 포함하는 다양한 계층에서 사랑받는 태권도로 전환될 필요가 있음을 제시하면서, 태권도장 경영자의 관점에서 성인 수련자의 참여기피원인이 무엇인지를 탐색하였다.
- 공통적으로 현장 수련자들은 태권도 지도자의 리더십 유형과 운영에 있어 개선이 필요함을 제안하였다. 지도자의 문제를 많이 언급한다는 사실은, 수련 프로그램의 알찬 구성

과 수준별 개인지도 등의 운영이 현실적으로 미비하다는 사실을 입증한다. 지금까지의 도장 경영은 유소년 위주의 프로그램만으로도 운영이 가능했지만, 앞으로 성인 수련층의 확보를 위해서는 수련 프로그램의 다각화, 시설의 보완, 지도자의 인식 전환 등이 이루어져야 함을 강조하였다.

2. 발달시기별 신체활동

- 전생애적 관점에서의 태권도 수련 필요성은 운동발달의 생애주기 모형(Gallahue, 1996)과 심리사회적 발달 단계이론(Erikson, 1980)에서 근거를 찾을 수 있다.
- 운동발달의 생애주기 모형(Gallahue, 1996)은 아래 <표 II-1>과 같다. 운동발달을 기술적으로 설명하고 있는 이 모형은 발달 연령에 따라 형성되는 운동기능과 움직임의 복잡성에 따라 반사 움직임 단계, 초보 움직임 단계, 기본 움직임 단계, 전문화 움직임 단계로 구분된 운동발달 단계를 제시한다.

표 II-1. 운동발달의 단계

시 기	태아기	영아기	유아기	아동기	청소년기	성인초기	성인후기
연 령	임신~출생	6개월~2세	2세~6세	6세~12세	12세~18세	18세~30세	30세~70세
발달단계	반사 움직임 단계	기초단계 (초보 움직임단계)	기본 움직임 단계	스포츠 기술 단계 전문화 움직임 단계	성장과 세련 단계	최고 수행 단계 퇴보 단계	

- 출생부터 1년까지 나타나는 움직임 단계를 반사 움직임 단계(reflective movement phase)라고 한다. 신경 체계가 아직 성숙되지 않은 상태에서 불수의적인 움직임이나 전형적인 리듬을 갖는 형태의 움직임이 나타난다. 점차 신경체가 성숙하여 수의적인 제어가 가능해짐에 따라 반사적 단계의 움직임은 사라진다(김선진, 2011).
- 초보 움직임 단계(rudimentary movement phase)는 수의적인 움직임을 시작하는 단계로서 출생부터 2년까지의 시기, 즉 영아기에 나타난다. 이러한 움직임은 머리와 몸통의 근육

들에 대한 통제력 습득과 같은 기본적인 안정성 기술을 포함하고 있다. 기기(creeeping)나 걷기(walking)와 같은 이동 움직임과 잡기(grasping) 등의 물체조작 움직임이 나타난다. 이 단계의 움직임은 정상적인 생성과 발달의 경우 예측이 가능하며, 성숙에 의해 절대적인 영향을 받게 된다.

- 2~6세의 유아기에는 매우 다양한 기본적인 움직임 능력이 나타나게 되는데, 이 단계를 기본 움직임 단계(fundamental movement phase)라고 한다. 기본 움직임 단계에서는 신체 인식과 균형 유지 등과 같은 지각-운동 능력이 발달하며, 기초 단계에서 획득한 기술보다 훨씬 발전적인 형태로 달리기, 점프 등의 이동 기술과 던지기, 차기 등의 물체 조작 기술이 나타난다. 또한 회전하기, 비틀기, 뺨기, 굽히기 등의 다양한 동작을 수행할 수 있게 된다. 이 시기의 동작은 비효율적으로 이루어지지만, 다음 연령기에서는 보다 복잡한 형태로 발전하게 된다.
- 초등학교에 다니는 연령대가 되면 이전 시기에 습득한 다양한 기본 움직임이 점차 세련되고 효율적인 움직임으로 발전한다. 이 단계를 전문화 움직임 단계, 또는 스포츠 기술 단계(sport skill phase)라고 한다. 이 단계에서는 각각의 움직임 동작을 서로 연관시켜 하나의 일관된 동작을 형성할 수 있게 된다. 이러한 능력은 스포츠와 레크리에이션 활동에 참여하여 보다 적극적인 신체 활동을 가능하게 하는 원동력이 된다. 또한 이 단계에서는 각 스포츠 종목에 대한 개인적인 관심이 증가하고, 자신의 능력을 알아감에 따라 움직임 동작을 발전시키려는 노력을 하게 된다(김선진, 2011).
- 즉, 전문화 움직임 단계에서는 기본 움직임들이 정교해지거나 다른 움직임과 결합하여 더욱 복잡한 형태로 발전된다. 이러한 움직임은 후기 아동기와 그 이후에 숙달되는 것이 일반적이며, 일상생활과 레크리에이션 활동, 그리고 경쟁 스포츠에서 사용되는 복합적인 기술의 형태를 갖춘다. 미끄러운 지면 위에서 걷기, 스키타고 내려오기, 평균대 위에서 체조동작 수행하기 등이 전문화된 안정성 기술의 예들이다. 전문화된 이동성 및 조작성 기술은 일상적인 활동들에서 나타나기도 하며, 골프나 테니스와 같은 레크리에이션 성격의 경기, 그리고 축구, 농구 등과 같은 경쟁 스포츠에서도 나타난다.
- 발달 과정에 있어 전문화 움직임 단계는 본질적으로 앞서 형성된 기본 움직임들이 정교해지는 단계이다. 전문화된 기술들은 기본 기술보다 더욱 세련되고 정밀하다. 전문화된

기술들은 기본 기술들이 결합된 경우가 많으며, 더 높은 정밀도를 요구한다.

- 이와 같이 운동발달의 생애주기 모형(Gallahue, 1996)은 성장 시기에 따라 형성, 습득되는 움직임에 대한 기초 자료를 제공함으로써, 각 연령대에서 요구되는 신체활동 유형을 모색할 수 있다. 운동발달의 생애주기 모형과 더불어, 각 발달시기 별로 형성되는 심리사회적 요인에 대한 이해가 함께 이루어진다면, 생애 주기별로 요구되는 태권도 수련 요소와 제공 지침에 대한 이론적인 기틀을 마련할 수 있을 것이다.
- Erickson(1980)의 심리사회이론은 인간발달 연구에 있어 장-단계 접근방식을 따르고 있다. 이 이론은 교육자들과 심리학자들로부터 널리 인정받고 있는, 경험에 근거한 이론이다. 심리사회적 발달 단계이론(Erikson, 1980)에 따르면 개인의 심리사회적 발달은 전체 생애 주기를 거치면서 운동발달과 움직임 교육에 의해 영향을 받는다. <표 II-2>
- 유아기에는 신체적 경험이 신뢰감 또는 불신감이라는 심리상태의 근거가 된다. 유아는 자신의 욕구와 요구를 어머니가 인식하고 있음을 통해 어머니와 자신, 그리고 환경에 대한 신뢰감을 획득한다. 상호 신뢰, 그리고 기꺼이 함께 상황에 대처하고자 하는 의지가 어머니와 아이 사이에 자리 잡는다. 기본적인 신뢰감은 개인으로 하여금 기꺼이 새로운 경험을 받아들이게끔 하는데 도움을 준다.

표 II-2. 심리사회적 발달단계(Erickson, 1980)

단계	특징	연령기	사건적 특징
I 신뢰감 대 불신감	유아기 때의 신뢰는 돌보는 사람이 즉각적이고 민감하게 기본 욕구를 충족시킬 때 형성된다. 반면 불신은 미래에 대한 불안과 기본적 욕구가 일관성 있게 충족되지 못했을 때 형성된다.	유아기	상호 확인
II 자율성 대 의심과 수치감	자율성은 걷기 시작하는 아기 때 자신의 의지를 주장하고 초보 수준의 독립심을 형성함으로써 발달한다. 의심과 수치심은 돌보는 사람이 지나치게 엄하고, 일관성 없이 벌을 주고, 강압적인 행동을 할 때 발달한다.	토들러 시기	미운 2살
III 주도성 대 죄책감	주도성은 아동이 보다 목적이 뚜렷하고 책임이 무거운 사회화 행동에 대한 요구를 받게 되는 초기 아동기에 자리 잡는다. 죄책감은 무책임한 행동으로 인한 과도한 불안에서 발달한다.	취학 전 연령	놀이 시기
IV 근면성 대 열등감	근면성은 아동이 급속히 확대되는 주변 세계에 대한 새로운 인식과 신체 기능을 익히는데 자신의 힘을 쏟는 원기왕성한 아동기에 극대화된다. 열등감은 무능력한 기분과 기대 수준달성의 실패로부터 발달한다.	학령기	새로운 기술 학습
V 정체감 대 역할 혼미	정체감은 자신이 누구이며 무엇을 하는 사람인지를 깨닫고 인생 문제에 대한 대안적 해결책을 탐구하는 청소년들에 의해 획득된다. 역할 혼미는 이러한 탐구를 억제 받는 청소년들에게서 일어나기 쉽다.	초기 청소년기	친구와 대의에 대한 성실성과 헌신
VI 친밀성 대 고립감	친밀성은 주로 타인과의 장기적이며 밀접하고, 개인적인 유대감을 형성하는 초기 성인기에서 이루어진다. 고립감은 친밀한 관계에 자신을 내보이지 못하는 사람들에게서 나타난다.	후기 청소년기	서로 만족을 주는 애정과 상호관계
VII 생산성 대 침체감	생산성을 갖춘 성숙한 성인은 타인, 특히 더 젊은 세대가 생산적인 생활을 하도록 하는데 관심을 갖는다. 타인의 필요와 욕구보다 자신의 것에 더 관심이 있는 사람은 침체감을 경험한다.	성인기	“중년의 위기”해결
VIII 통합성 대 절망	자신의 삶을 돌아보고 자신이 해 온 일을 긍정적으로 평가하는 노년층은 통합성을 성취한 사람이다. 과거와 인생에서 있었던 결정들에 대해 후회하는 사람들은 절망감을 경험한다.	노년기	지혜, 반성, 성취감

- **유아기에서의 움직임**은 부모와 아이의 호혜적 관계를 위해 꼭 필요하다. 리드미컬하게 흔들어주기, 목욕시키기, 부모와 아기 사이의 일반적인 놀이행동은 움직임을 통해 자연스럽게 자신감을 형성시키는 수단이 된다. 반면 불신감은 불확실성과 불안정으로부터 발생한다. 유아들의 편안함과 관심을 받고 싶어 하는 욕구, 그리고 서로 대화하면서 놀고자 하는 욕구가 받아들여지지 않으면 불신감이 형성된다.

- 유아의 신체활동 및 운동발달 관련 연구에서 지속적이고 흥미를 유발할 수 있는 놀이는 소, 대근활동으로 인해 근력과 순발력, 근지구력, 민첩성 등의 발달에 영향을 미친다. 특히 성장기에는 체력과 근력이 자연적으로 증가하는 요인에 대해 배재할 수 없으나, 여러 연구(Caruso & Gill, 1992; Fox & Corbin, 1989)에서도 아동기의 운동집단이 비운동 집단에 비해 체력 및 근력이 향상되었다는 일치된 결과를 보이고 있다.
- **토틀러 단계(아동기)**에서는 자율성 혹은 의심과 수치감이 형성된다. 이 단계의 아동은 새로운 것을 탐구하고 성취하고자 하는 욕구가 강하다. 이 기간 동안 자아가 적절히 발달하는 것이 중요한데, 그 이유는 이로 인해 자율적인 통합체로 자신을 인식할 수 있기 때문이다.
- 이 시기에 활동적인 놀이는 아동 자신의 영역 내에서 자율성을 발달시키게끔 하기 때문에 이 단계에서 특히 중요하다. 아동의 자율성은 환경과 자기 스스로가 통제될 수 있다는 깨달음으로부터 나온다.
- **아동기의** 체력은 성인기의 건강상태를 확인하는 척도가 된다. 이 시기의 체력은 환경에 대처할 수 있는 자율적인 신체활동을 형성하는데 필요하다. 또한 아동기의 체력은 전반적인 운동능력을 발휘하는데 필요한 근력, 지구력, 순발력, 평형성 및 협응성, 유연성 등 여러 운동 유형의 동작을 경험할 수 있다. 이를 토대로 자신의 의지에 따라 신체를 스스로 조절하고 움직일 수 있는 자신감과 성취감이 향상된다. 점차 활동범위를 확대하여 주위 환경과 긍정적인 관계를 인식할 뿐만 아니라 다양한 운동기술 습득을 통한 체력발달이 조화로운 신체, 심리적 발달을 숙달시킨다(이평원, 2014).
- 취학 전 연령기의 아동은 주도성 대 죄책감을 형성한다. 왕성한 호기심과 열정, 아니면 죄책감과 불안감을 발달시킨다. 특히 이 단계의 아동은 특정 과제를 숙달하며 자신과 주변 환경에 대한 책임감을 갖게 되는데, 이와 함께 삶의 목적을 가지고 있다는 사실도 자각하게 된다. 언어 구사력이 향상됨에 따라 아동은 활동 범위와 상상력을 확대할 수 있으며, 이 시기에는 성 차이에 대한 인식도 형성되기 시작한다.
- 이 시기의 아동은 장난감을 조작하면서 만족스러운 성취감을 경험한다. 또한 기본적인 움직임 기술이 습득되는데, 이는 그들 안에서 행해지는 게임에서의 성공에 영향을 미치게 된다. 성공적인 놀이와 게임 경험은 주도성 형성에 도움이 되는 반면, 실패 경험은 의

심과 수치감을 조장한다.

- 학령기, 근면성 혹은 열등감의 획득은 일반적인 삶과 성인기를 대비하는데 필요한 능력을 발달시킴을 의미한다. 학령기의 아동은 성인이 아닌 또래집단에서 자신의 자리를 찾아야 한다고 믿는다. 아동은 사회 기술을 습득하고 유능해지며, 스스로 노력하는 것을 배울 필요가 있다.
- 이 단계에서 놀이 활동은 조직화된 게임과 스포츠를 통해 경쟁성을 띠게 된다. 이 시기에는 성별을 구분 지으며 활동한다. 놀이 자체가 목적인 성격을 가진 놀이는 이 단계가 종료되는 시점에서는 그 의미를 상실하게 된다. 사춘기에 들어서면서 놀이의 성격은 반감되고, 마침내는 일의 성격을 띠게 된다.
- **초기 청소년기**는 정체성 혹은 역할 흥미를 획득하는 시점이며, 신체 성장과 성적 성숙이 빠르게 이루어진다. 성정체성이 발달하며, 또래집단에서의 수용감과 거부감이 중시된다. 성인으로서 직장과 가정생활을 결정하는데 있어 정체성은 필수적이다. 또한 청소년은 주요 성인으로서 자신에게 가장 의미 있는 사람을 선정한다. 이러한 역할모델은 가족구성원이나 위인일 수도 있고, 친구나 스포츠 영웅 혹은 인생에서 무엇인가를 성취한 사람일 수도 있다. 이 발달 단계에서 개인은 상호 의존적이고 도움이 되는 구성원으로서 서서히 사회에 입문하게 된다. 정체감은 개인으로 하여금 자신이 속한 사회 영역에서 확실한 위치를 차지하도록 해준다.
- 조직화된 스포츠는 청소년들의 정체감 형성에 도움을 준다. 숙달된 기술과 팀 소속감, 그리고 경쟁에서의 승리는 정체감 획득에 도움이 된다. 반면, 실패와 성공하지 못한 경험은 역할 흥미를 가져오게 된다.
- **후기 청소년기**에는 자신을 수용하고 자신과 타인의 인격을 융합시키는 과정을 통해 타인을 수용함으로써 친밀성 혹은 고립감이 획득된다. 개인은 공동체에 적극 동참함으로써 안정감을 가지게 되고, 성인으로서의 자유와 더불어 책임감을 가지고 삶을 향유하기 시작한다. 이 단계에서 개인은 상호 신뢰하고 가정과 일, 레크리에이션의 주기를 조절하는 준비성과 능력을 보여준다.
- 성인의 게임을 통한 놀이와 스포츠, 그리고 레크리에이션 활동은 동성 뿐 아니라 이성의 팀 동료들과 친밀감을 형성하는 중요한 수단이 된다. 경쟁상황이든 레크리에이션 상황

이든 팀을 위해 얼마나 노력하는가에서 친밀감의 정도를 알 수 있으며, 이는 협동적 행동과 팀워크를 위해 필요하다. 레크리에이션 수준이라도 게임과 스포츠 기술을 발달시키는데 실패한다면, 팀이나 사교 집단에서 고립감을 느끼게 된다.

- **성인기에** 획득되는 생산성 혹은 침체감은 개인이 축적해 온 희망과 미덕, 그리고 지혜를 다음 세대에게 전해주기 위해 사회에서 개인이 추구하는 과정에서 획득된다. 이 단계는 개인이 자신의 문제보다는 다음 세대에 대해 더 많은 관심을 보일 때 나타난다.
- 신체활동의 의미에서 생산성이란, 자신의 기쁨과 자아실현을 위해 놀이와 게임, 그리고 스포츠 활동의 즐거움과 가치를 다음 세대에게 전달하고 싶어 하는 욕구로 해석할 수 있다. 이 단계에서 실패하게 되면 중년이 다가옴에 따라 자신의 부족한 능력을 수용하지 못하게 되고, 자기 실망감에 빠지게 된다.
- **성인기에는** 특정 운동종목의 지속적인 참여와 흥미 유발이 어려운데 그 원인은 신체적 한계, 경제적 여유, 장소 접근성 문제, 시간 부족 등 다양하다. 또한 성인들이 선호하는 운동 프로그램은 단순한 체력 활동 보다는 삶의 질 향상과 힐링, 행복감 등을 충족시켜 주는 활동으로 변화하고 있다(Schuenke, Mikat, & McBride, 2002).
- 태권도 수련의 경우, 겨루기는 부상의 우려가 크며 격파나 시범 또한 고도의 기술과 꾸준한 수련을 필요로 하기 때문에, 성인층들의 호응을 얻기 매우 어렵다. 성인들의 연령대와 신체적 상황, 요구분석 등을 통한 성인 태권도 수련 프로그램의 개발은 성인 수련생을 확보하는데 가장 효과적인 방법이다(김중헌, 곽택용, 임태희, 강명희, 조규보, 2012).
- 성숙한 성인이 노년기에 이르면 통합성 및 절망감을 획득하는 시기에 직면한다. 이 단계에서 개인은 주요 타인의 통합성에 대한 확실한 신뢰와 같은 완전한 의미에서의 신뢰감을 얻게 된다. 통합성은 절망감과 반대로 성공적인 해결책을 제공한다. 이 단계를 성공적으로 실현하면 개인의 삶의 주기를 초월하여 확대된, 그리고 미래의 새로운 발달주기와 관련된 삶의 지혜와 철학을 얻게 된다. 이 단계에서 직면하는 도전을 성공적으로 극복하면 개인은 성공과 실패, 그리고 좋았던 때와 힘들었던 때로 점철된 자신의 삶을 통합적으로 돌아볼 수 있게 된다. 반면, 도전을 성공적으로 극복하지 못하면 자책감을 가지고 과거를 돌아보게 될 뿐만 아니라, 미래 또한 절망적으로 인식하게 된다.
- 이 단계에서는 활동적인 놀이, 게임, 스포츠 그리고 일반적인 이동성 형태에서의 움직임

이 매우 중요하다. 노년기에서 성공적으로 수행하는 움직임이란 종류에 상관없이 타인의 도움 없이 스스로 할 수 있는 움직임을 뜻한다. 이 시기의 움직임은 자유와 활력을 의미하기도 한다. 자신의 과거 움직임 능력을 기억에 떠올리고 앞으로의 능력 감퇴가 예상될 때, 이 단계의 도전을 잘 극복한 노인은 절망하지 않는다.

- 최근 들어 건강관리가 단지 질병, 진단 등에 근거하여 이루어지는 것이 부적절하다고 여기게 되었고, 이에 건강증진에 대한 관심이 증가하고 있다. 즉, 질병의 치료보다는 건강증진과 질병예방, 관리에 초점을 두는 것이 더 바람직하다는 의식이 확장되고 있다. 이는 수명을 연장하고 삶의 질을 높이는 생활을 위해서는 평상시에 건강한 생활양식과 습관을 가져야 함을 의미한다.
- 이러한 인식 변화 추세를 감안한다면, 성인 후기 및 노년기에는 신체능력을 유지하고 노화를 예방할 수 있는 활동이 제공되어야 한다. 이러한 신체활동은 노인 개개인이 스스로의 움직임 능력을 유지하며, 노화하는 신체적 변화 또한 수용하는 데 도움을 줄 것이다.
- 선행연구를 종합하면, 그간 태권도 수련층의 편중화 문제는 다양한 연구들을 통해 제기되어 왔다. 그 원인에는 개인적인 요인뿐만 아니라 환경적, 사회적, 문화적 요인 등이 개입되어 있음을 알 수 있다. 하지만 선행연구들에서는 공통적으로 명료한 해결방안을 제시하지 못하고 있다.
- 현재 편중되어 있는 태권도 수련 인구를 성인, 노년층으로 확산시키고, 각 발달 시기별로 요구되는 태권도 수련 모형을 구축하기 위해서는 생애주기별 신체 기능, 신체 활동 능력에 대한 이해가 수반되어야 한다. 그리고 이를 토대로 각 연령층에서 흥미를 유발할 수 있고, 필요성을 체득할 수 있는 태권도 수련 프로그램을 구성해야 한다.
- 연령대별로 요구되는 태권도 수련 요인을 파악하기 위해서는, 신체적 이해뿐만 아니라 각 시기별로 형성되는 심리적 요인에 대한 이해가 선행되어야 한다. 그리고 신체활동을 통해서 이러한 심리사회적 발달이 더 체계화 될 수 있도록 조력해야 한다.

3. 근거이론 선행연구

- 근거이론을 활용한 스포츠 참여 연구의 경우, 스포츠 참여 과정을 조사하여 그 참여가 주는 체험과 의미를 분석하고, 그 참여활동을 활성화 시키고자 하는 방안을 마련하는데 중점을 둔다. 최근 체육학 분야에서는 엘리트 스포츠 뿐만 아니라 여가 및 신체활동 참여자의 참여 과정과 체험, 참여를 통해 얻은 효과와 결과 등을 근거이론의 방법론을 토대로 분석함으로써, 참여자의 체험을 상세히 탐색한 바 있다.
- **이철원(2008)**은 달리기 매니아의 달리기 참여 과정을 근거이론의 방법으로 해석하였다. 참여자의 신체, 심리적인 변화 뿐만 아니라 진지한 여가의 경험으로 빠져들게 되는 현상을 탐색하였다. 달리기 참여자의 참여과정과 이유, 결과를 근거이론의 패러다임 범주를 통해 규명함으로써, 달리기 체험 전반에 대한 이해를 도모하였다.
- **이민선, 김이정과 임영삼(2012)**은 댄스스포츠 참여자의 참여과정과 그 의미를 근거이론 방법론으로 탐색하였다. 참여자들은 댄스스포츠에 참여하면서 참여자의 신체적인 부분이 향상되었을 뿐만 아니라 일상에서 오는 권태감이나 스트레스가 해소되어 만족감이 향상되고 참여를 지속하게 되었다. 이러한 일련의 과정을 근거이론의 패러다임 분석과 이야기 윤곽을 통해서 보여주고 있다.
- 이야기 윤곽이란 근거이론의 핵심이다. 근거이론의 패러다임을 통해 추출된 중심현상의 속성을 파악하고, 연구의 중심현상과 각 범주간의 관계를 서술적으로 기술한다. 그리고 이러한 기술을 분석적으로 표현하기 위해 개념화하여 제시하는 것이다.
- **문대선과 이철원(2013)**은 근거이론 방법을 활용하여 여성의 태권도 참여경험을 분석하였다. 그 결과, 신체활동을 통해 얻을 수 있는 신체적 효과와 심리적 효과 외에 자신 스스로에 대해 생각해보는 자기성찰과 반성 또한 태권도 수련의 결과로 도출되었다. 바쁜 하루하루 속에서 나 자신이 누구인지도 모르고 살아가는 그들에게는, 태권도 수련 시간의 명상과 신체 이완, 몸을 움직이는 과정을 통해 몰랐던 자신을 알게 되었다.
- **김문수(2013)**는 오토캠핑객 여가 몰입 형성과정을 근거이론 방법론을 활용하여 탐색하였다. 처음에 참여자들은 오토캠핑에 대한 인식이 부족하고, 참여 경험 또한 없어 그 필요성에 대해 인식하지 못하였다. 그러나 주요타자의 추천과 광고 등을 통해 오토캠핑을 접하게 되면서, 즐거움과 몰입감을 체험하였다. 오토캠핑에의 몰입은 참여자의 재미를 창출하고 지속적인 참여를 가능하게 해주었다. 또한 참여 효과를 인식하게 되었으며 오

토캠핑에 대한 기존 이미지 또한 긍정적으로 변화하였다.

- **황봉경, 박수경과 이현수(2014)**는 휠체어 컬링 참여과정과 참여의미를 근거이론을 토대로 접근하였다. 휠체어 컬링 참여자들이 인식하는 중심현상(심리적 부담감)으로 위압감과 회의감, 타인의식, 고난이 추출되었으며, 이를 중재하는 요소로 휠체어 컬링에 대한 개인적 의미 및 팀워크가 나타났다. 중심현상을 극복하기 위해 적극적인 운동태도와 관계, 환경 극복을 시도하였으며, 그 결과 휠체어 컬링에 대한 목적적, 성찰적, 친교적 의미가 형성되었다.
- 신체활동에서의 어려움과 방해요인을 극복하고, 긍정적인 결과를 도모하는데 있어 주요 타자와의 관계형성과 사회적지지, 상호작용이 핵심요소로 강조되고 있다. 스쿠버다이빙 참여자들의 체험을 분석한 근거이론 연구(김진성과 박병국, 2008)에서는 참여과정에서 스쿠버다이빙 참여자들의 전문적이고 지속적인 관심과 행동이 나타났으며, 내적으로도 성숙되고 새로운 대인관계가 형성되었다.
- **임수원(2008)**은 생활무용 참가를 통한 노인의 자아정체성 재확립 과정을 탐색하기 위하여 근거이론 방법을 활용하였다. 근거이론 분석 방법에 따라 개념을 도출하고, 개념 간의 관계와 과정을 규명하기 위하여 코딩 패러다임을 구성하였다. 중심현상을 중심으로 범주들의 관련성을 도출하면서, 최종적으로 핵심범주를 도출하여 의미를 이해하고자 했다. 그 결과, ‘노인의 자아정체성 고민’이 중심현상으로 나타났으며, 이를 해결하기 위한 핵심범주으로써 ‘노인의 자아정체성 재확립’이라는 핵심범주를 발견하였다.
- **김동현과 윤양진(2011)**은 남자 중학교 생활체육 유도선수의 수련과정을 근거이론 방법으로 접근하였다. 참여자들의 중심현상인 “유도 수련 참가”에는 주위의 권유와 자발적인 참여 동기 등의 맥락적 조건이 영향을 주었으며, 성적 저하에 따른 부모님의 걱정, 원거리 환경, 시설 미비 등의 환경적 저해요인은 중심현상을 방해하는 중재적 조건으로 나타났다. 그러나 참여자들은 주요타자의 지지와 스스로의 노력으로 학교에서 누리지 못한 성공경험을 유도수련 과정에서 겪음으로써, 유도수련을 유지하였다. 즉, 유도수련 과정에서의 성공경험과 사회적 지지가 핵심범주라고 할 수 있다.
- **김동현(2011)**은 근거이론 방법을 활용하여 일반학생에서 학생선수로의 적응과정을 탐색하였다. 근거이론의 코딩 패러다임에 입각하여 참여자의 체험을 분석한 결과, 중심현상

은 “학업과 운동의 병행에 대한 어려움”으로 나타났다. 연구참여자들은 “제도적 영향”과 “학교생활의 경험”이라는 중재적 조건을 통해 학업과 운동의 병행에 대한 어려움을 해결하기 위하여 노력하였고, 이에 대한 작용/상호작용 전략으로는 “적극적 대처, 소극적 대처, 부정적 대처”로 나타났다. 결국, 참여자들은 일반학생에서 학생선수로 학교생활을 적응해 나가는 과정에서 학업에 대한 중요성을 인식하게 됨으로써, 학업과 운동의 병행에 대한 어려움을 극복하기 위해 노력하게 된다.

- **이인과 김경숙(2012)**은 근거이론을 활용하여 댄스스포츠 지도자의 전문성 형성과정 패러다임 모형을 구축하였다. 지도자로 입문하게 된 이후, '과거 열악한 교육환경', '병행을 할 수밖에 없는 상황', '반성의 기회'라는 조건으로 인해 '전문성 부족 경험'을 겪게 되었으며, 이를 토대로 '방법 모색하기'라는 결심을 하게 되었다. 중심현상을 극복하기 위해 '다양한 노력 기울이기', '과거 교육 경험을 토대로 발전하기', '인식 변화 꾀하기'라는 전략을 시도하였다. 그리하여 '전문성 강화'라는 공통된 결과를 도출하게 되었고 '전문 지도자로 꾸준히 발전하기'와 '현재에 안주하기'의 모습을 나타내게 되었다. 이러한 과정을 근거이론 패러다임 모형에 입각하여 제시하였다.
- **권기남, 임수원과 이정래(2008)**는 체육교육과 학생들의 진로 결정 과정을 근거이론방법을 통해 탐색하였다. 중심현상은 “진로 결정에 대한 고민”으로 나타났으며, 이러한 고민을 초래하는 인과적 조건은 “진로의 중요성 자각”이었다. 인과적 조건은 “진로정보와 상담의 부재, 체육전공의 어려움, 임용내용과 교과목 내용의 괴리, 교생실습과 교과내용의 괴리”라는 맥락적 조건이 반영되었다. 참여자들은 “교생실습의 긍정적 경험과 주요타자의 지지”라는 중재적 조건을 통해 진로 결정에 대한 고민을 해결하려 노력하였다. 이에 대한 작용/상호작용 전략으로는 “다양한 진로 모색, 진로 준비 보완, 생활의 변화, 희망적 사고”로 나타났다. 결국, 참여자들은 자신의 진로 방향에 대해 파악하고 이에 대한 확신과 포부를 가지게 되고 진로 결정에 대한 신념을 확고히 함으로써 진로결정에 대한 고민을 해결하였다.
- 이 외에도 근거이론 방법은 골프, 테니스, 스키 등 참여종목별로 다양하게 접근되고 있다(김동기, 2011; 김형훈, 2013). 근거이론은 참여자의 참여과정과 결과에 대한 인과관계를 분석함으로써, 참여과정에서 가지게 되는 동기, 영향력, 과정, 결과 등을 분석하는데

근거이론 방법이 유용한 틀을 제공하고 있다. 따라서 신체활동 참여자의 참여과정에 대하여 Strauss & Corbin(1990)이 해석하는 인과관계의 분석방법은 참여자의 활동에 대한 참여과정에서 가지게 되는 원인들을 분석하는데 중요한 역할을 한다.

Ⅲ 연구결과



국기원

세 계 테 권 도 본 부

1. 성인 태권도 수련 체험에 대한 개념 및 개념 범주화

- 성인들의 태권도 수련 체험의 범주화 및 구조화 단계를 분석하기 위해 원자료에서 도출된 개념을 명명한 후, 상위범주로 범주화하는 개방코딩을 하였다. 그 결과 586개의 개념과 28개의 하위범주, 9개의 상위범주가 도출되었다.
- 또한 분리되어 있던 자료를 재조합하여 패러다임 구성요소에 배치함으로써 전체적인 구조와 각 맥락의 흐름을 파악하였다. 이러한 개방코딩의 범주화와 축코딩의 구조분석은 순환과정을 거쳤다. 이를 각 패러다임 구성요소에 따라 <표 III-1>과 같이 제시하였다.

표 III-1. 성인 태권도 수련 체험의 범주화

패러다임	상위범주	하위범주	개념
인과조건	태권도에 대한 기존 이미지 (84)	아이들만의 태권도(47)	아이들만 하는 운동(28), 유아체육(6), 아이들 성장에만 좋은 운동(2), 아이들의 건강관리 운동(2), 교우관계 및 인성을 위해 보내는 곳, 아이들의 성격발달, 단순놀이체육(2), 학교체육(2), 성인이 하기엔 다소 유치(2), 아이들만 한다는 약한 이미지
		어려운태권도 (19)	감탄사로 그치는 관람용, 나는 못하는 운동(2), 남자들만의 운동, 성인 여성들이 쉽게 다가가기 힘든 운동(2), 어른들이 하기에는 무리(8), 태권도 선수들만 하는 전문 스포츠(4), 상해의 위험이 큰 운동
		대한민국 대표운동(18)	국기(4), 우리나라 대표 스포츠(5), 종주국(3), 한국의 상징, 올림픽 대표 종목, 우리나라 전통 무예(4)
맥락조건	태권도 수련 동기(59)	내적 동기(27)	TV보고 멋져서(2), 하고 싶어서(5), 호신, 건강 및 체력 향상(6), 다이어트(7), 태권도 시험과 시범을 보고(3), 혼자 하는 운동 지겨움, 단증취득, 군대준비
		주요타자 영향(13)	엄마들이 시작하는 것을 보고(2), 지인 소개 및 권유(8), 친구 추천(2), 태권도장 다니는 자녀들
		성인부 발견(10)	체육관 성인부 어머니 태권도 교실 모집 광고(2), 태권도장에 성인부가 있다고 하여(6), 집에서 가까운 거리에 도장이 있어서(2)
		과거경험(9)	어릴 적 꿈이 태권도 선수였기에(3), 어렸을 때 조금 배움(5), 어릴 적 형 따라다니면서

중심현장	태권도 수련하기(124)	체력운동	줄넘기(11), 체력운동(10), 근력운동(9), 스트레칭(8), 웨이트 트레이닝(2), 유산소(9), 유연성 운동, 서킷 트레이닝
		태권도 기능운동	태권도기본동작(8), 기본서기자세(2), 손기술(3), 겨루기(5)
			품새(16), 정적인 품새 위주의 수업(1)
		체조성 운동	발차기(12), 시범 발차기(2), 미트차기(2)
중재조건	방해요인(44)	개인사(12)	직장(6), 개인일정(5), 일상생활에 지장을 줌
		가정사(11)	집안일(5), 가족과의 시간 때문에(3), 육아활동(3)
		체력(11)	흡연, 술, 몸 상태, 체력 부진(4), 피곤함, 부상(3)
		수련 환경(7)	수련장 아이들(3), 아이들 장난(3), 예쁘지 않은 도복
		동기저하(3)	귀찮음, 개인의지 박약, 실력 정체
	도움요인(30)	동료애(13)	운동 동기들(6), 선배의 칭찬과 격려(2), 동작 지도 도움, 보살핌(2), 사적 친목 도모(2)
		수련효과 인식(9)	활력소가 됨, 내 몸을 지킬 수 있는 몸을 만들 수 있다는 믿음, 재미, 즐거움, 성취감, 체형변화, 체력 향상 인식(3)
		수련환경(4)	활기차게 함께 하는 수업 분위기, 대회와 세미나 같은 새로운 자극, 다양한 시설 확충, 편의시설
		주요타자 지지(4)	부모님 지원, 남편과 아이들의 이해와 배려, 태권도를 함께 배우는 내 아이들(2)
작용/상호 작용	지도자(36)	지도자 관심(23)	사범님과의 소통과 관심(13), 사범님의 끊임없는 피드백, 꾸준한 지도, 공감대 형성(2), 관장님의 시간 배려(2), 같이 움직이고 땀흘려주심(2), 일상생활에 관한 정서적 지원, 지속적인 운동 도움
		지도자 전문성(8)	동작 하나하나 친절히 자세하게 알려주심(3), 관장님은 운동에 대한 기초지식 풍부, 태권도 장점 설명(2), 다른 스포츠와 태권도의 차이를 알 수 있도록 지도, 태권도 동작의 원리를 설명하시며 지도
		지도자 동기부여(5)	지도자의 칭찬, 사범님의 동기부여(2), 자율적 분위기 중시, 지도자의 열정
	주요타자(23)	수련생과의 상호 작용(23)	같이 수련하는 동료들(8), 동료들끼리 파이팅(5), 운동선배의 도움과 조언(4), 정서적 지지, 같은 수련시간 아이들, 친구들끼리 서로 의지(3), 친구와 경쟁심
	프로그램(29)	성인위주의 프로그램(29)	성인 눈높이에 맞춘 다양한 프로그램(10), 모두 친해지게끔 하는 프로그램(6), 성취감과 자신감 느낄 수 있는 체계적인 태권도 프로그램(10), 몸 상태에 맞는 프로그램, 성인들의 심리적 효과에 주목한 프로그램(2)

결과	수련 효과 체득(157)	심리적 효과(76)	스트레스 해소(20), 긍정적인 마음가짐(3), 자신감 향상(11), 배워가는 즐거움, 뿌듯함, 자기만족, 도전의식 향상(2), 적극성, 성취감(5), 끈기 생김(2), 인내력 향상(3), 정신력 향상, 성실함, 집중력 향상(4), 생활의 자극제, 삶의 활력소(7), 쾌감, 자기성찰, 심신의 건강 모두 얻음(8), 인성 함양, 성격 변화
		신체적 효과(66)	근력 증가(6), 몸이 근육화 되어서 건강해짐을 느낌, 체력 증가(15), 지구력 상승(2), 몸의 근육이 단단해짐, 신체적 능력 향상, 유연성(4)
			건강 관리(8), 건강 증진(9), 성인병 및 질병 예방(4), 젊어짐, 피로 회복
			다이어트(9), 몸매 유지, 라인이 생김, 키가 커짐
			호신능력 강화
		대인관계(8)	사교성 증가, 동료의식 얻음, 무기력한 생활에서 벗어나 다른 분들과 친분유지, 태권도를 떠나 서로 생각해 줄 수 있는 마음의 여유가 생김, 예의를 지킴(2), 주위에서 바라보는 시선이 좋음, 가족들도 적극적인 호응과 관심을 줌
		태권도 이미지 변화(7)	자녀들과 공유하게 됨, 아이들의 운동에서 남녀노소 누구나 참여 가능한 운동으로 인식 변화(2), 태권도를 긍정적으로 수련한 회원의 자녀가 태권도를 다니게 됨, 태권도를 한다는 자부심(2), 품새 매력에 빠짐

2. 성인 태권도 수련 체험에 대한 패러다임 요소

성인 태권도 수련 체험에 대한 이해는 그 안에서 도출된 개념과 범주들 간의 총체적인 맥락과 흐름을 통해 이해할 수 있다. 개념의 범주화 과정에서 추출된 범주로 개념 간의 관계를 밝혔다. 이를 통합된 하나의 이론으로 제시하기 위해서 근거이론 방법을 토대로 자료를 분석하였다.

원자료에서 도출된 개념과 범주를 중심으로 근거이론 분석(Strauss & Corbin, 1990)에 입각하여 인과조건, 맥락조건, 중심현상, 중재조건, 작용/상호작용 전략, 결과에 해당하는 코딩 패러다임을 구성하였다. 이 과정을 통해 성인 태권도 수련 경험에 대한 의미를 도출하였다.

1) 인과적 조건: 태권도에 대한 상반된 고정관념

인과적 조건은 중심현상이 발생해서 발전할 수 있도록 진화하는 사건을 말한다. 중심현상을 이끄는 개인의 심리적 변화이며, 배경이 되는 사건들로 구성된 원인을 의미한다.

본 연구에서 중심현상은 “태권도 수련하기”이며, 이에 영향을 미치는 인과조건은 태권도에 대한 기존 인식이었다. 구체적인 하위범주로는 아이들만의 태권도, 성인들이 하기에는 어려운 태권도, 대한민국 대표 운동이라는 인식이 도출되었다.

태권도하면 우리나라를 대표하는 운동이다. 국기, 종주국, 한국을 대표하는 무예라는 인식이 자리하고 있다. 그리고 태권도 경기나 시범에서의 고난이도 동작을 보게 되면서 태권도는 전문 엘리트 스포츠이고, 성인이 손쉽게 참여할 수 없는 운동이라는 이미지가 강하다.

우리나라 태권도는 올림픽 효자 종목이고 국기잖아요? 참 멋진 것 같아요. 화려한 동작들을 볼 때면 저 같은 사람은 못할 거 같지만... 우리나라를 대표하는 운동이니깐 한번쯤 배워보고 싶다는 생각은 있었어요(참여자 A)

대다수의 성인 수련자들이 가지고 있던 태권도에 대한 인식은 “아이들만의 운동”이라는 고정관념이었다. 유아 스포츠나 학교체육과 같이 놀이 같고 아이들만을 위한 운동이라는 이미지는 성인들을 쉽게 도장으로 향할 수 없게 만들었다. 태권도의 다양한 가치와 효과에도 불구하고 그간 태권도 수련 인구는 특정 연령에 집중되었으며, 불균형적인 수련생 분포가 이어져 왔다. 불균형적인 수련인구와 유소년 중심의 부분 편중화는 태권도에 대한 고착된 인식과 함께 참여기피, 대중화 저해를 초래하는 태권도계의 심각한 문제로 지적된다(오대영, 2013; 이충영, 2002).

제가 살고 있는 아파트단지 내에서 도복을 입고 다니는 아이들을 볼 때면 태권도는 아이들 만의 운동이라는 생각이 든더군요. 주변 사람들한테 물어봐도 전부 헬스나 다른 운동이지 태권도 하는 사람은 못 본거 같아요. 애들 빨간 띠, 검은 띠, 이런 거 파고, 학예회 같은 분위기로 시범하고? 방학에 놀러가고 그런 이미지? 애들만 다니는 체육관 같잖아요?(참여자 B)

2) 맥락적 조건: 태권도장에 첫 발을 던다.

맥락적 조건이란 특정 현상을 도출하게 하는 구체적인 상황이며, 인과조건을 강화할 뿐만 아니라 작용/상호작용에도 영향을 준다(Strauss & Corbin, 1990). 본 연구에서의 맥락 조건은 성인들의 태권도 수련 체험이 형성되는 과정에서 나타난 구체적인 사건들로서, 태권도 수련에 대한 동기로 설명할 수 있다. 태권도 수련 동기라는 상위범주에 대한 구체적인 하위범주로는 내적동기, 주요타자의 영향, 성인부 발견이 추출되었다.

TV나 SNS를 통해 본 태권도가 멋있어서, 호신이나 건강을 위한 목적으로, 자녀의 태권도 시범을 보고 멋있어서 해보고 싶게 되었다는 내적동기와 함께, 주위의 엄마들이나 지인들이 하는 것을 보고, 그들의 권유를 통해, 자녀들이 태권도를 배우고 있어서 등 주요 타자의 영향이 태권도 수련 동기의 형성요인으로 나타났다.

이웃에 사는 엄마들이 모여서 운동한다기에 헬스인줄 알았더니 태권도장이더라구요. 저희애가 다니고 있긴 해도 제가 다닐 생각은 못했죠. 그런데 엄마들이 좋다고 하고 효과도 보고 재미도 있다고 하니까... 그럼 나도 한번 해볼까? 반신반의하면서 시작했어요(참여자 C)

아는 언니가 성인 태권도하는 도장이 있다고 해서 호기심에 따라가 보았는데... 성인들도 아이들처럼 참~ 신나게 하더라고요. 음악에 태권도 동작을 하면서 말이죠. 제가 생각했던 모습이 아니었어요. 재밌어 보였어요(참여자 D)

2012년을 기준으로 약 12,000여개의 태권도 체육관 수련생 분포를 살펴보면, 남성이 95%이고, 그 가운데 유치부와 초등학생이 85%를 차지하고 있다. 즉, 태권도 수련생이 아동과 성인 남성에게 편중되어 있음을 의미한다. 성인 수련생을 확충하기 위해서는 태권도에 대한 기존 인식을 변화시키고 성인 태권도 프로그램에 대한 연구와 홍보가 체계적으로 이루어져야 한다(심응택, 2001; 한성진, 2010).

참여자들은 태권도장의 성인부 홍보와 도장에서 어머니 태권도반을 모집한다는 광고, 성인부 현수막 광고들을 보게 됨으로써 수련동기가 형성되었다. 이는 태권도가 어린이들만의 운동이라는 기존 인식에서 벗어나게 해주는 중요한 맥락 조건으로서, “태권도 수련하기”라는 중심현상에 영향을 주게 된다.

국민 센터 합창단원으로 성동구 행사에 참여하게 되었는데... 어르신들의 태권도 시범을 보게 되었어요. 젊은 사람들처럼 강하고 화려함은 없지만 핫! 핫! 하는 기합 소리에 보는 저도 덩달아 신이 났어요. 행사 후 태권도장 전단지 보고 어머니 교실이 있다 길래 바로 등록했죠(참여자 E)

3) 중심현상: 성인 태권도 수련하기

중심현상이란 작용/상호작용 전략에 의해 조절되는 중심생각이나 사건으로 “무엇이 진행되고 있는가?”에 대한 답이다. 근거이론에서 중심현상은 체험 과정의 핵심을 의미하므로, 전체적인 설명력을 가지고 있어야 한다(유기웅, 정종원, 김영석, 김한별, 2012). 본 연구에서의 중심현상은 “태권도 수련하기”로서, 구체적인 하위범주로는 체력운동, 태권도 기능운동, 그리고 체조운동으로 추출되었다.

먼저 성인 태권도 수련에서 높은 비중을 차지하는 프로그램은 스트레칭이나 웨이트 트레이닝, 유산소 운동, 유연성 운동 등과 같은 체력운동이었다. 성인들의 태권도 수련 목적은 운동부족으로 초래되는 체력 저하를 보완하고 건강을 향상하기 위해서였기에, 체력을 키울 수 있는 프로그램이 높은 비중을 차지하였다. 그리고 리권이나 태보, 홀라후프 등의 체조운동 또한 성인 여성들이 선호하는 수련 프로그램으로 추출되었다.

평소 운동부족 탓에 태권도를 하고 나면 온 몸이 쑹했는데... 뱃살도 빠지고 체력도 향상되면서 지금은 달리고, 뛰고, 발차기를 차고, 땀을 흘리고 나면 마음까지 시원해지는 느낌이 너무 좋아요. 몸 푼기로 줄넘기를 자주 하는데 다양한 방법과 신나는 음악은 기분을 좋게 만들어요(참여자 C)

태권도의 기본동작과 서기 자세, 손기술, 겨루기를 포함하는 호신술과 품새, 발차기 등의 태권도 기능 운동 또한 성인 수련자들이 선호하는 프로그램이었다. 성인 태권도 품새 개발 연구(김중현 외, 2012)에서는 성인들의 수련 기피 이유를 품새의 형식성과 지루함이라고 강조하였다. 성인 품새에는 신체적 효과뿐만 아니라 흥미가 매우 중요한 요소이다. 성인 관점에서의 태권도 수련 목적과 동기를 파악한 후 제공되는 프로그램이 참여자들의 수요와 만족도에도 긍정적인 영향을 주기 때문이다(정학철 등, 2009).

저 같은 아줌마들이 운동하는 목적이... 사실 살 빼는 거잖아요. 헬스를 몇 년 했는데 너무 지루하고 재미없고, 그래서 태권도를 하게 되었어요. 워낙 주변 엄마들의 입소문도 있었고요. 도장에 가니 태권도만 하는 게 아니라 요일별로 프로그램이 잘 짜져 있더라고요. 기본동작만 해도 땀이 뻘뻘나고...(참여자 D)

이와 같이 “태권도 수련하기”라는 중심현상을 통해 나타난 성인들의 태권도 수련 체계는 기본적인 태권도 기술 외에 체력향상이나 다이어트 등 성인들의 목적에 맞추어 이루어지며, 기본 태권도 외에도 다양한 체력향상 프로그램을 수련하고 있었다.

4) 중재적 조건: 수련 도움, 수련 방해 요소

중재적 조건은 인과조건과 맥락조건이 상호작용하는 것을 축소 또는 방해하며, 중심현상과 작용/상호작용 전략에 영향을 미치게 한다(Strauss & Corbin, 1990). 본 연구의 중심현상인 “성인 태권도 수련하기”에 대한 중재조건으로는 방해요인과 도움요인의 두 가지 상위범주가 추출되었다. 구체적으로 방해요인은 개인사와 가정사, 체력, 수련환경, 동기저하의 하위범주로 나타났으며, 도움요인은 동료애, 태권도 수련효과 인식, 수련 환경, 주요 타자 지지로 도출되었다.

성인 참여자들이다 보니 늘 집안일, 개인 약속, 회사 업무 등으로 인해 마음대로 시간을 낼 수 없고, 이는 태권도 수련을 방해하는 원인이 되었다. 나이가 들에 따라 오는 체력 저하나 수련 효과가 정체될 때 오는 동기 상실도 수련에 대한 의지 감소로 이어졌다. 이 뿐만 아니라 성인부 만의 분위기가 아닌 어린이들이 뛰어다니며 장난치는, 산만한 도장 환경 또한 성인들의 태권도 수련 의욕을 저하시키는 원인이 된다.

일 특성상 야근도 자주하고 회식이 많다보니까 종종 빠지게 되요. 이틀 정도 빠지면 함께 수련하는 분들이 전화를 주시는데...일이 생기면 도장은 못 가게 되요. 아직 운동이 우선순위가 못되는 것 같기도 하고, 꾸준히 안 빠지고 나가기가 너무 어렵네요(참여자 A)

저녁 시간대에 가도 도장에 아이들이 많고 산만하면... 운동에 집중을 할 수 없어요. 환경이 그러니 어쩔 수는 없지만, 집중하고 싶은데 아이들이 왔다갔다 방해하고

쳐다보면 하기 싫어져요. 짜증나요. (참여자 B)

이러한 방해요인과는 반대로, 동료애와 태권도 수련효과 인식, 수련 환경, 주요타자 지지는 태권도 수련의 도움요인으로 작용하였다. 참여자들과 함께 운동하는 동기들의 칭찬과 격려, 보살핌, 지속적인 연락, 지쳐있을 때 힘이 되어주는 응원 등은 수련 지속의 힘일 뿐만 아니라, 일상생활의 활력소가 되었다.

운동행동을 설명하는 합리적 행동 이론과 계획행동 이론에 따르면, 개인의 운동참여에 영향을 미치는 요소로 주요타자의 영향력을 강조하고 있다. 주요타자의 운동 기대에 대한 인식이나 기대에 부응하려는 동기, 운동방해요인을 극복하는데 영향을 미치는 주요타자의 정서적 지지는 신체활동 참여를 방해하거나 촉진하는 중요한 요소이다(김병준, 2006)

같은 시간대 수련하는 언니들과 친해지면서 너무 많은 도움을 받고. 께부리며 빠지면 항상 안부 물어주고 단체 카톡방에서 항상 수다 떨고.. 같이 운동하는 동기들 간에 교류가 없었다면 지금까지 꾸준히 못 다녔을 것 같아요(참여자 D)

또한 참여자들은 태권도를 직접 함으로써 재미나 즐거움, 성취감, 내 몸을 스스로 지키고 만들 수 있다는 믿음, 체력의 상승을 체험하였고, 이는 태권도 수련을 촉진하는 요소가 되었다. 그리고 모두가 함께하는 수련 환경, 다양한 편의시설과 쾌적한 도장 환경 또한 태권도 수련에 도움을 주는 중재조건이 되었다.

어머니 태권도교실에서 운동도 운동이지만, 휴식시간의 수다 그리고 수련 후의 티타임은 빠질 수 없죠. 서로의 고민거리나 사는 이야기를 하면서 더욱 친분이 생기는 것 같아요. 두 달에 한번 가지는 회식자리도 운동시간만큼 즐거워요(참여자 C)

5) 작용/상호작용 전략

작용/상호작용 전략이란 중심현상에 대처하기 위해 취해지는 의도적이고 고의적인 행위로서, 중재조건에서 중심현상을 해결하는 실제 행동을 의미한다. 즉, 작용/상호작용 전략은 특정한 조건 하에서 중심현상을 다루고, 조절하고, 수행하고, 반응하는 실제 행동이

다(유기웅, 정종원, 김영석, 김한별, 2012). 연구참여자들이 인식한 중재조건인 방해요인과 도움요인에 대한 작용/상호작용 전략은 지도자, 주요타자, 프로그램, 그리고 개인의지의 하위범주로 도출되었다.

구체적으로 지도자 요인은 본인에게 많은 피드백과 배려, 지도를 아끼지 않는 지도자의 관심, 전문적인 태권도 지식과 동작 원리, 효과 등을 자세히 지도하는 지도자 전문성, 그리고 격려와 칭찬을 통해 동기부여를 해주는 지도자의 동기부여, 세 가지 하위범주로 구성된다. 이러한 지도자 요인은 태권도 수련 방해요인을 극복할 수 있는 전략으로서 강하게 작용한다.

수련생과의 상호작용 또한 수련 방해요인을 극복할 수 있는 중요한 전략이다. 같이 수련하는 동기언니들이나 운동선배들의 도움, 수련시간 함께하는 아이들의 응원, 운동하다가 힘들 때 서로 다독여주고 위로해주며 밀고 끌어가는 분위기, 어려울 때 나누는 조언 등, 같은 공간 안에서 함께 수련하는 주요타자와의 교감은 “태권도 수련하기”라는 중심현상을 촉진하는 핵심 전략이다.

우리도장 관장님과 사범님은 미소천사예요. 수련시간 내내 즐거운 분위기를 만들어 주셔서 체력운동, 품새, 발차기 등 태권도 수련프로그램마다 힘들다기보다 힘이나요. 동작들마다 이해를 잘 시켜주셔서 태권체조, 줄넘기를 배울 때 모두들 빨리 배우요. 함께 하는 성인부 동료들과의 협력도 좋고요. 특별한 일이 없는 이상 도장에 나와 운동을 해요. 집중하며 배우고 사람들 만나고... (참여자 B)

또한 참여자들은 주요타자 뿐만 아니라 성인을 위한 프로그램을 접하면서 “태권도 수련”에 대한 동기가 향상되었으며, 이 자체가 수련 지속의 원동력이 되었다. 성인 태권도 활성화 방안을 논의한 연구들(곽성현 외, 2005; 이철원, 2005; 정낙철 외, 2009)에서는 공통적으로 성인들의 체력, 심리, 환경에 대한 이해와 함께, 성인들의 필요와 요구에 부응할 수 있는 프로그램 개발이 시급함을 강조하고 있다. 기존 도장에서 이루어지는 프로그램은 대부분 유소년 위주이고 그 자체에 매몰되어 있기에, 이는 성인 수련생 감소의 악순환으로 반복된다.

본 연구의 참여자들 또한 태권도에 대한 의구심이 있었지만, 도장의 체계화 된 성인 프로그램과 성취감, 흥미를 유발할 수 있는 시범, 대회, 수련체험 등을 통해 태권도에 대

한 고정관념이 깨지고 수련에 더 매진할 수 있었다.

혼자 하는 운동보다는 같이 그룹으로 하는 운동이 저에게는 잘 맞는 것 같아요. 태권도는 애들만 하는 거고 운동도 안 될 거다라는 생각이 있었거든요. 근데 전혀 안 그랬어요. 저녁 퇴근시간에 맞추어진 성인만을 위한 수련반 개설도 그렇고, 운동 프로그램들도 전혀 지루하지 않게 즐겁게 땀낼 수 있더라고요. 저는 저희 도장 프로그램이 너무 마음에 들어요(참여자 E).

6) 결과: 수련효과 체득

결과란 중심현상을 다루기 위하여 취해진 작용/상호작용 전략에 의해 나타나는 현상으로서, 이는 실재적일 수도, 잠재적일 수도 있다(Strauss & Corbin, 1990).

본 연구의 작용/상호작용으로 나타난 결과는 “수련효과 체득”이며 구체적인 하위범주는 심리적 효과, 신체적 효과, 대인관계 향상, 그리고 태권도에 대한 이미지 변화이다. 일차적으로 성인 수련자들은 태권도를 통해 스트레스 해소, 쾌감, 활기를 되찾음, 자신감 및 성취감 체험, 긍정적인 마음가짐, 즐거움과 재미, 활력소 생성 등의 심리효과를 체득하였다. 이뿐만 아니라 긍정적인 자기성찰이나 인성함양, 성격 변화, 목표의식 향상, 열정적인 삶의 자세 등과 같이 생활에서의 태도 또한 긍정적으로 변화하였다.

태권도를 수련하며 흘리는 땀은 좋은 보약을 먹은 느낌이라고 해야 할까요. 지르고, 차고 쪽쪽 땀는 시원한 동작들을 할 때, 돌려차기로 표적차기를 할 때면 직장에서 집에서 받는 스트레스가 날아가는 것 같아요(참여자 A)

누가 시켜서가 아니라 스스로 입관을 했고 후회 없이 수련에 참여하고 있어요. 수련강도가 높을 때, 동작이 어려울 때마다 “나는 할 수 있다”는 생각으로 열심히 합니다. 취미생활을 하면서 건강까지 챙길 수 있기 때문에 꾸준히 태권도를 할 생각입니다. (참여자 B)

성인 태권도를 통해 참여자들은 체력향상과 건강증진, 다이어트 효과, 몸의 라인이 잡힘, 피로회복, 젊음, 호신 능력 강화 등의 신체효과를 체득하였으며, 이러한 몸의 변화는

일상생활에도 긍정적인 영향을 미쳤다. 특히 참여자들은 태권도 수련을 통해 신체적인 건강과 정신적 건강을 모두 얻음, 심신의 건강, 심신 모두의 건강과 활력을 얻었음 등의 효과를 언급하였다. 이는 성인들에게 있어 태권도 수련이 단편적인 효과뿐만 아니라 몸과 마음, 일상생활 전반에의 효과로 확장되었음을 의미한다.

하하~ “뱃살, 뱃살” 하는 남편의 잔소리가 없어졌어요. 태권도를 하면서 다이어트에 효과를 봤어요. 몸매에 탄력도 생겼고요. 제가 태권도를 배우는 것을 남편이 더 좋아하는 것 같네요(참여자 C)

태권도 수련은 정서의 안정과 균형, 그리고 사회성 발달을 도모하며 원만한 대인관계 능력을 길러준다. 즉, 태권도는 신체활동 자체 뿐만 아니라 수련과정을 통해서 긍정적으로 변화하는 수련생의 행동과 심리, 정신에도 의미를 둔다(강성구와 박주영, 2003; 임태희, 2007, 2009). 성인들의 수련 목적은 일차적으로 신체적 효과를 위해서였지만, 일상생활과는 다른 공간에서 같은 운동을 좋아하는 사람들과 함께 땀 흘리고 움직이며, 소통하는 그 시간이야말로 성인 태권도 수련자들이 추구하는 가치라 할 수 있다.

본 연구참여자들도 태권도를 수련하면서 대인관계가 확장되었다. 사교성의 증가, 함께 수련하는 동료의 존재, 동료의식 얻음, 무기력한 생활에서 벗어나 다른 사람들과 친분 유지, 태권도를 떠나 서로 생각해 줄 수 있는 마음의 여유가 생김 등, 태권도를 통한 효과로 중요하게 언급된 것이 바로 대인관계의 향상이다.

태권도가 워낙 예의나 바른 생각, 인성 이런 것들을 강조하는 운동이다 보니, 처음에는 안 그랬는데 바른 자세가 나도 모르게 익숙해지더라고요. 사범님께 인사하는 모습이나 깎듯한 태도. 이런 게 도장 아닌 회사나, 일상생활에서 물어나니까... 제 이미지도 좋아지고, 사람들도 저를 잘 보는 것 같고(참여자 B)

또한 참여자들은 직접 태권도를 수련함으로써, 기존에 가졌던 태권도에 대한 인식도 변화하였다. 전문적이고 어려운 운동이며, 쉽게 다가갈 수 없는 스포츠라는 태권도의 고정관념은 실제 수련을 통해 친근한 운동이라는 이미지로 변화하였고, 이러한 인식은 곧바로 자녀들과 함께 하게 됨, 품세의 매력에 빠짐, 태권도를 홍보하게 됨, 주변 지인들에

게 공유함 등의 행동 변화로 확장되었다.

반면 어린아이들만 하는 유치하고 쉬운 운동이라는 기존의 인식도 변화하였다. 수련 시간이 지남에 따라 참여자들은 태권도를 하고 있는 본인에 대한 자부심이 형성되고, 아이들만의 운동에서 남녀노소 누구나 할 수 있는, 효과가 큰 운동이라는 인식으로 바뀌었다.

즉, 태권도 수련 체험에서의 결과는 직접적인 신체, 심리, 사회(대인관계)적 효과뿐만 아니라, 기존 성인 수련생들이 가지고 있던 태권도에 대한 고정관념 탈피가 수련 체험의 전 과정에서 의미 있는 결과라 할 수 있다.

어르신들의 태권도시범을 보게 되었고 어머니태권도교실에 관한 홍보전단을 보고 입
관하여 43의 나이로 지금까지 2년째 태권도를 하고 있잖아요. 정신, 신체, 바른
마음가짐, 삶에 활력까지... 홍보대사를 해야 할 만큼 주변사람들에게 추천을 하는
편인데 다들 “사는 것도 바쁘다.”며 그냥 그렇게 듣더군요. 경험이 중요한 것 같
아요. 나이에 맞는 태권도 프로그램이 있다는 것을 사람들이 알지 못 하는 것 같고...
성인들이 태권도를 배워보고 싶은 마음이 생기도록 홍보 또한 중요한 것 같아요. (참
여자 E)

본 연구에서는 성인들의 태권도 수련에 초점을 맞춰 이와 관계되는 상황과 요소들을 파악하고, 추출된 개념어들을 상위범주와 하위범주로 분류하였다. 그리고 이 요소들을 나열한 뒤, 중심현상으로부터 각각의 패러다임 요소 간의 관계를 파악하였다. 이러한 과정을 통해 성인들의 태권도 수련 체험에 대한 새로운 근거이론을 생성하기 위하여 Strauss와 Corbin(1990)의 근거이론 방법을 적용하였다. 원자료에서 도출된 개념들을 개방코딩, 축코딩, 선택코딩의 분석기법을 사용하여 각각의 패러다임에 적용시킴으로써, 현상의 이론화를 시도하였다. 도출된 패러다임 모형은 <그림 III-1>와 같다.

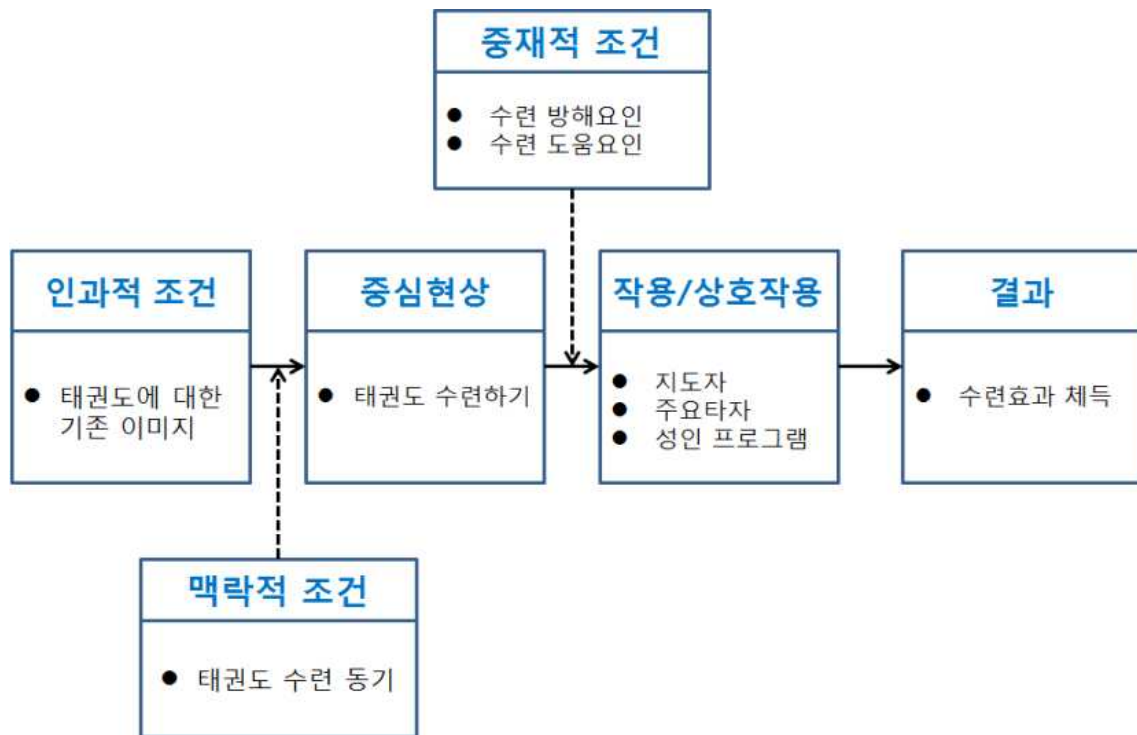


그림 III-1. 패러다임 모형

3. 성인 태권도 수련 체험 기술

1) 상황적 관계

상황적 관계란 중심현상을 초래하는 인과적 조건과 중심현상에 영향을 미치는 맥락적 조건과의 관계를 밝히는 것이다. 본 연구의 중심현상인 “성인 태권도 수련하기”는 인과적 조건인 “태권도에 대한 기존 이미지”라는 인과적 조건에 영향을 받고 있다. 이와 같은 인과적 조건은 “태권도 수련 동기”라는 맥락적 조건이 함께 반영되었다. 따라서 중심현상인 “성인 태권도 수련하기”는 인과적 조건과 이에 영향을 미치는 맥락적 조건에 의해 이루어졌다고 할 수 있다.

대부분의 성인 수련자들은 태권도에 대해서 어린아이들만 하는 쉬운 운동이며, 본인들

이 하기 어려운 전문적인 스포츠라는 상반된 이미지를 가지고 있었다. 그러나 참여자들의 지인들이 태권도에 대하여 긍정적인 효과를 언급하였고, 직접 성인 및 노인들이 하는 태권도 시범을 관람하게 된다. 그리고 집 근처의 태권도장에서 성인부 홍보 광고를 보게 되면서 태권도에도 성인부가 존재한다는 사실을 인식하게 되고, 이러한 계기는 자연스럽게 태권도 수련 동기 형성이라는 맥락적 조건으로 이어지게 되었다. 따라서 성인들의 태권도 수련은 인과적 상황인 태권도에 대한 기존 이미지, 그리고 이에 영향을 미치는 맥락적 조건인 태권도 수련 동기 형성에 의해 이루어졌음을 알 수 있다.

2) 이야기 윤곽을 통한 핵심범주: 성인 태권도에 대한 확신과 인식 재형성

이야기 윤곽(story line)은 체계화된 자료를 바탕으로 이를 이야기 형식으로 개념화하는 것을 의미한다. 연구에서 관심을 가진 분야나 사건에서 ‘무엇이 일어나고 있는지, 무엇을 말하고 있는지’를 설명한다(Strauss & Corbin, 1990). 이 연구에서는 성인들의 태권도 수련 참여에 대한 이야기 윤곽을 형성하고, 이 과정에서 핵심범주를 발견하고자 하였다.

성인 태권도 수련생들은 태권도가 우리나라를 대표하는 전통 무도이자 스포츠이며, 올림픽 효자 종목으로 인식하고 있었다. 이러한 인식 때문인지 한국인이란 한 번쯤 태권도를 배워보고 싶다는 생각을 가졌다. 하지만 과거 태권도 수련경험이 있건 없건 간에 성인들의 보편적 생각은 태권도 수련은 아이들 성장에 도움이 되는 신체활동으로서 성인이 태권도장에서 수련하기에는 환경이나 분위기가 정서적으로 맞지 않는다고 인식했다. 또한 신체부담이 커서 선뜻 태권도장을 찾을 엄두가 나지 않았다.

성인들은 홍보영상이나 광고와 같은 미디어(media)가 참여동기에 영향을 받았다. 그리고 지인들의 권유로 태권도에 관심을 갖게 되면서 인근 성인태권도장을 찾아 태권도를 수련하게 되었다. 성인들의 태권도 수련 모습을 보면서 초등학생만 하는 운동이라는 고정관념의 틀을 깰 수 있었다. 또한 다이어트와 노인태권도 시범 및 각종 성인행사는 태권도에 참여하도록 자극하기에 충분했다.

성인수련생들은 평소 비활동적이었던 탓에 처음 태권도를 접하고 육체적으로 통증과 피로감을 느꼈다. 하지만 사범의 다양한 운동프로그램과 눈높이 수업은 성인들이 더욱 적극적으로 참여할 수 있도록 도왔다. 성인들은 스트레칭과 체력운동을 선호하면서도 태권도만이 가지고 있는 발기술, 시범, 품새, 겨루기 등에 많은 호감을 가졌다. 반면, 여성들은 리권, 태권체조, 태보 같은 다이어트 운동을 선호했다.

성인의 특성상 ‘의지 부족’, ‘직장생활’, ‘회식 등 행사’, ‘가정사’ 등은 태권도 참여 방해 요인으로 작용했다. 반면, 사범의 열정과 관심은 수련자에게 지속적인 참여 동기를 불러일으켰고, 함께하는 동료들의 응원과 배려 그리고 수련생과 도장 안팎에서 관계형성을 통해서 수련을 지속할 수 있었다. 이러한 중재조건에는 주요타자 및 다양한 편의시설도 포함되었다.

사범은 수련생에 대한 깊은 관심, 열정적인 수업진행 그리고 맞춤형 피드백과 배려 등으로 수련생과 상호작용할 수 있었다. 수련생들은 사범뿐만 아니라 수련생들끼리 관계를 형성하고 선후배 관계가 만들어지면서 더욱 밀착되었다. 성인 눈높이에 맞춘 프로그램 또한 수련지속 동기로 작용했다. 단순한 주입식 프로그램이 아닌 스트레스 해소와 흥미 유발, 성취감을 느낄 수 있는 성인 위주의 프로그램은 태권도 수련을 지속할 수 있는 동인이었다. 또한 휴식시간과 수련 후 간단한 티타임은 서로 일상대화과 고민을 나눌 수 있는 기회로도 작용했다. 사범의 리더십과 수련생들과의 상호작용은 태권도 수련 방해요인을 극복할 수 있는 전략으로 나타났다.

성인 수련생은 태권도를 통해서 신체, 심리 그리고 사회적 관계망을 형성할 수 있었다. 태권도는 성인들의 스트레스 해소와 성취감을 맛볼 수 있고, 다이어트와 체력 향상에도 도움을 주었다. 그리고 사교를 위한 통로로도 활용되었다. 태권도 수련은 시간이 지나면서 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 운동으로 자부심이 커져갔다. 이제 그들에게 있어 태권도는 단순한 운동이 아니었다. 일차적으로는 몸이 변화하고 건강해지는 신체적 효과를 경험했지만, 수련할수록 심적인 안정감과 대인관계의 향상까지 가져왔다. 함께 운동하는 동료들과의 커뮤니티 형성은 사교성의 증가와 인맥확장으로 이어져서, 수련장 밖에서의 생활도 활력이 넘쳤다.

또한 태권도에 대한 기존 이미지도 변화하였다. 태권도를 수련하기 이전에는 부정적인 생각과 태도를 가졌었지만, 다양한 성인 태권도 프로그램을 체험하면서 태권도에 대한 인식이 긍정적으로 변화하였다. 자신감과 성취감, 재미, 건강유지, 삶의 활력감이 생기고 태권도를 수련한다는 것에 자부심이 생겼으며 그 매력에 빠졌다. 그리고 주변 사람들에게 까지 전파하고 공유하는 태권도 전도사가 되었다. 결국 성인들의 태권도 수련 과정에서는 직접 체험함으로써 형성된 “성인 태권도에 대한 확신, 그리고 기존 이미지의 재형성”이 핵심범주임을 발견할 수 있었다.

IV 논의 및 결론



국기원

세 계 테 권 도 본 부

1. 논의

연구 결과, 성인들의 태권도 수련체험에 대한 패러다임 모형에서 중심현상은 “성인 태권도 수련하기”로 나타났다. 중심현상을 초래하는 인과적 조건으로는 “태권도에 대한 기존 인식”, 중심현상과 인과적 조건에 영향을 주는 맥락적 조건으로는 “태권도 수련 동기”가 나타났다. 중심현상인 “성인 태권도 수련하기”는 중재적 조건인 “태권도 수련 방해 및 도움 요인”이 영향을 미쳤다. 이러한 중재적 조건을 극복하고 적응하기 위해 “지도자, 주요타자, 성인 위주의 프로그램”이라는 작용/상호작용 전략을 활용하였으며, 그 결과 “태권도 수련 효과”를 체득하게 되었다.

본 연구의 참여자들은 성인 태권도에 대한 긍정적인 인식은 가지고 있지 않았지만, 홍보물이나 친구들의 권유에 의해서 참여하게 되었다. 태권도 수련에 입문하면서부터 지속하기까지 주요타자와의 상호작용과 정보공유, 그리고 관계형성은 태권도 수련을 촉진시키고 효과를 배가시키는 동력이 되었다. 김성벽(2005)은 특정 활동에 대한 정체성 확립을 위해서는 커뮤니케이션이 필수적이며, 활동에 대한 몰입도와 애착도는 함께 활동하는 타인과의 상호작용을 통해서 형성된다고 하였다. 본 연구참여자들은 성인 태권도라는 매체를 통해 수련동기들과 상호작용 함으로써, 수련지속 뿐만 아니라 관계 형성에 긍정적인 영향을 받게 된다. 이러한 결과는 성인 태권도 수련 활성화 방안 관점에서, 성인들이 요구하는 태권도 수련 프로그램은 무엇이고, 이러한 프로그램 구축을 위해서는 어떠한 방안을 모색해야 하는지에 대해 시사점을 제공한다.

태권도에 대한 참여자들의 인식이 부정적이었다는 인과적 조건은 현재 성인 수련층이 매우 적은 태권도계의 현실을 방증하는 결과이다. 유소년 위주의 수련생 포화는 현장 지도자들로 하여금 이들에 맞는 수련 체계와 프로그램만을 구상하게 되고, 이는 다시 성인들의 인식 고착으로 이어지게끔 하는 원인이 된다. 즉, 성인 태권도 수련생 확보를 위해서는 성인 수련자들의 신체적, 사회적, 심리적 특성이나 요구를 반영할 수 있는 프로그램 개발과 수련 체계 구축이 요구된다.

특히 본 연구에서는 태권도라는 신체활동을 통해 얻을 수 있는 신체적, 심리적 효과 외에 자기 자신 스스로에 대해 생각해보는 자기성찰과 반성 또한 태권도 수련의 결과로도 출되었다. 바쁜 하루하루 속에서 나 자신이 누구인지도 모르고 살아갔던 참여자들은 태권도 수련 시간의 명상과 신체 이완, 몸을 움직이는 과정을 통해 몰랐던 자신을 알게 되었다. 기존 신체활동 연구에서도 성인들의 여가스포츠 참여는 심리적 효과와 자아실현

의 과정을 가져오며, 내적으로도 성숙되며(김진성과 박병국, 2008; 이철원, 2008) 일상에서 오는 권태감이나 스트레스를 해소하게 되어 만족감을 높여주는 역할을 한다.

성인기에서 중년기로 접어들면서 신체적 노화를 경험하게 되고, 이는 신체적인 자기개념과 더불어 총체적인 자기 가치감에도 영향을 미치게 된다. 본 연구의 참여자들은 태권도를 수련하면서 “몸 뿐만 아니라 마음도 좋아졌다”, “몸이 좋아지니 일상생활과 대인관계도 긍정적으로 변하였다” 등의 언급을 하였다. 이는 참여자들에게 있어 태권도 수련이 단순한 신체적 효과가 아닌, 심리사회적 효과가 수반되었음을 알 수 있다. 그리고 그 기저에는 성인들의 요구와 참여동기를 반영한 프로그램 개설이 중요한 매개요소로 자리하고 있었다.

태권도 수련층의 편중화 문제는 개인적인 요인 뿐만 아니라 환경적, 사회적, 문화적 요인 등이 개입되어 있다. 본 연구에서도 성인들이 쉽게 접할 수 없는 태권도 수련, 그리고 환경적으로도 접근하기 어려운 태권도장의 분위기, 초등학생 수련생 위주로 구성되어 있는 수련 프로그램 등, 태권도 수련층 편중화의 원인에는 다양한 요소가 복합되어 있음을 확인하였다. 연구의 필요성에서 언급했듯이, 성인태권도 수련인구가 적은 이유 중 하나는 성인들이 접근하기 어려운, 그리고 성인들이 접근할 수 없을 정도로 질적으로 저하된 프로그램이 그 원인이라 할 수 있다. 즉, 그동안의 태권도 도장 수련인구는 유소년층에 초점이 맞추어졌기 때문에 프로그램 또한 그 연령대에 적합하게 구성되어왔다. 이러한 성인 태권도 프로그램에 대한 부재가 결국, 성인 수련생 인구의 저하를 초래하게 되었다.

성인 태권도 수련인구의 확장을 위해서는 성인들의 흥미를 유발할 수 있고, 필요성을 체득할 수 있는 수련 프로그램을 구성해야 하며, 이를 위해서는 현장 지도자들의 발전적 태도가 요구된다. 연구참여자들이 태권도 수련을 지속할 수 있었던 작용/상호작용 요소는 바로 ‘지도자’와 ‘주요타자’였다. 태권도에 대한 전문적인 지식과 피드백을 제공하고, 자신들의 요구를 적극적으로 반영하는 지도자의 시도가 있었기에 참여자들은 수련을 지속할 수 있었다.

또한 함께 운동하는 동료들과의 동기부여 분위기나 관심, 동료애, 태권도 수련 정보 교류, 케어링 분위기는 성인 수련생들이 태권도를 지속할 수 있는 동력이 되었다. 본 연구에서도 대부분의 성인 수련생들이 “동기들과 함께 운동하면서 나누는 분위기가 좋았다.”, “수련 시간 외에 쉴 때나 아니면 모임 때 운동에 대한 이야기를 하면서 돈독해 질 수 있었다.”, “서로 지지해주는 동기들이 있어서 중간에 그만두지 않고 꾸준히 할 수 있었다.” 등, 수련생 간의 긍정적인 상호작용이 수련 지속의 핵심 동인임을 강조하였다.

자결성 이론(Deci & Ryan, 2000)에 따르면, 특정 행동에 대한 내적동기를 형성하는 기본적인 심리욕구 중 하나는 관계성(relatedness)이다. 즉, 자신이 하는 일에 긍정적인 피드백을 얻으며 타인의 지지와 관심을 받는 관계성 욕구가 형성 될 때, 활동에 대한 즐거움과 내적동기는 향상된다. 본 연구에서는 특히 함께 수련하는 동기들 간의 사회적 지지와 격려, 운동을 함께 나누고 즐기는 수련생 간의 분위기가 어색했던 태권도에 재미를 붙이고 꾸준히 수련할 수 있게 하는 힘이 되었다.

본 연구는 성인들의 태권도 수련체계를 근거이론 방법으로 탐색함으로써 개인 수련에 대한 미시적인 체험 뿐만 아니라, 현 태권도 도장 환경에 시사점을 줄 수 있는 거시적인 환경 맥락까지 탐색할 수 있었다. 성인들의 신체활동이 시작되고 중도 포기, 유지되는 다양한 현상을 이해하고 신체활동을 통해 그들이 지향하는 효과나 목표, 요구도, 사회적 환경 등에 대한 이해가 수반된다면, 성인 신체활동으로서의 태권도 수련의 유효성과 지속 방안을 모색할 수 있을 것이다.

태권도 성인 프로그램 활성화를 위한 요인 분석 연구(석부길, 2006)에서도 우선적으로 즐거움과 흥미와 같은 운동참여 동기가 수련에 많은 영향을 주지만, 그 외 학력과 직업 유형, 결혼 유무, 소득 등의 사회적 요인 또한 태권도 수련 참여와 유의한 차이를 보이고 있다. 본 연구참여자들 또한 수련방해요인으로 “회사 일이나 약속, 다른 일이 있을 때”, “육아 때문에, 아이들 때문에 시간을 낼 수 없을 때” 등의 외적 요소가 태권도 수련을 방해하는 중재조건임을 언급하고 있었다. 도장 프로그램으로 주말 성인반이나 동호회 형식의 프로그램, SNS를 통한 태권도 수련 콘텐츠 제공 등, 성인들의 사회적 환경 요인을 고려한 수련 프로그램 구축이 요구된다. 즉, 성인들의 신체활동을 이해하기 위해서는 개인 내적인 동기 뿐만 아니라 그들의 환경적 맥락에 대한 이해가 선행되어야 한다. 이러한 이해가 선행될 때 성인들의 요구와 참여 가능성을 도모할 수 있는 수련 프로그램 구축이 가능하다.

또한 성인 수련생 감소 문제에 접근하기 위해서는 태권도 도장 현장에 집중해야 하며, 이를 통해 현 지도자들의 개선과 발전 방향이 모색되어야 한다. 단순한 주입식 프로그램이나 청소년 위주의 단편적인 프로그램은 지양하고, 성인 수련생의 요구가 적극 반영되어야 한다. 나아가 함께 수련하는 동기간의 사회적지지 분위기를 형성할 수 있는 전략 구축 또한 도장, 그리고 현 도장 지도자의 인식개선에 달려있다.

2. 결론

본 연구는 질적연구방법 중 하나인 근거이론을 바탕으로 성인들의 태권도 수련 체험 과정을 탐색하는데 목적이 있었다. 이상적 사례선택법을 통해 태권도를 2년 이상 수련한 성인 남녀 5명을 연구참여자로 선정하였으며, 두 차례의 심층면담을 진행하였다.

자료분석은 Strauss와 Corbin(1990)이 제시한 근거이론 분석방법에 따라 개념을 도출하고, 개념 간의 관계를 규명하기 위해 코딩 패러다임을 구성하였다. 개방코딩을 통해 총 586개의 개념과 28개의 하위범주, 9개의 상위범주가 분류되었으며, 축코딩을 통해 각 개념을 패러다임 요소에 입각하여 분석하였다. 그리고 선택코딩을 통해 각 개념간의 관계를 통합하고 이해하고자 이야기 윤곽을 구성하고, 핵심범주를 도출하였다.

중심현상은 “성인 태권도 수련하기”이며 이에 대한 인과적 조건은 “태권도에 대한 기존 인식”이었다. 맥락적 조건은 “태권도 수련 동기”이며, 중심현상인 “성인 태권도 수련하기”에 영향을 주는 중재적 조건은 “태권도 수련 방해 및 도움 요인”이었다. 작용/상호작용 전략으로는 “지도자, 주요타자, 그리고 성인 프로그램”이었으며, “수련효과 체득”이라는 결과가 도출되었다. 이 과정의 상황적 전개와 이야기 윤곽 과정을 통해 “성인 태권도 수련에 대한 확신과 인식 재형성”이라는 핵심범주가 도출되었다.

성인들이 가지고 있는 태권도에 대한 기존 인식이 변하게 된 핵심요인은 직접 태권도를 체험함으로써 깨진 태권도에 대한 고정관념과 확신의 형성이었다. 참여자들은 태권도 수련 과정에서 여러 가지 중재적 조건과 작용/상호작용 전략을 취하면서 수련을 지속하였고, 그 결과 태권도의 다양한 효과를 체득하였다. 이러한 효과 체득은 태권도에 대한 긍정적인 인식형성과 수련 지속에 기여하게 된다. 즉, 이상의 결과로 미루어 볼 때 성인들의 지속적인 태권도 수련을 위해서는 주요타자의 지지와 성인 프로그램의 체험이 중요하다.

이상의 결론을 바탕으로 아래와 같은 제언을 하고자 한다. 본 연구에서는 성인남녀를 포괄적으로 표집 하였지만, 추후 연구에서는 특정 연령의 발달 시기나 사회·환경적 맥락을 고려하여, 노인이나 여성 등 특정 성인층을 대상으로 태권도 수련 체험을 탐색할 필요가 있다. 성인 태권도 수련의 활성화를 위해서는 성인들의 신체활동에 대한 거시적인 이해가 요구된다. 성인 참여자에 대한 요구와 환경이 이해될 때, 성인들 또한 새로운 태권도 수련층으로 확장될 가능성이 있기 때문이다.

참고문헌

- 강성구, 박주영(2003). 초등학생의 태권도 수련활동이 체력요인과 신체적 자기개념에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 14(3), 55-64.
- 고병철(2012). 성인들의 태권도 수련에 따른 태권도 종목 및 수련 내용의 인식변화. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 곽성현, 여인성, 이지성(2005). 성인 태권도의 침체요인 분석. 한국체육학회지, 44(5), 669- 678.
- 권기남, 임수원, 이정래(2008). 체육교육과 학생들의 진로결정 과정에 대한 근거이론적 접근, 한국스포츠사회학회지, 21(2), 327-342.
- 김기한(2005). 성인 태권도 참여기피 원인에 대한 인식수준 분석. 한국사회체육학회지, 25, 481-488.
- 김길평(2005). 태권도 도장 프로그램 유형과 정신력의 관계. 한국체육학회지, 44(4), 543- 552.
- 김동기(2011). 골프초보자의 골프참여를 통한 일상의 변화. 코칭능력개발지, 13(1), 13-21.
- 김동현(2011). 일반학생에서 학생선수로의 학교생활 적응과정. 한국스포츠교육학회지, 18 (1), 71-90.
- 김동현, 윤양진(2011). 남자 중학교 생활체육 유도선수의 수련과정에 대한 근거이론적 접근. 한국체육학회지, 50(1), 175-185.
- 김문수(2013). 오토캠핑객 여가 몰입 형성과정에 관한 근거이론적 접근. 여가웰니스학회 지, 4(2), 23-36.
- 김병준(2006). 운동심리학-이해와 활용. 서울: 무지개사.
- 김선진(2011). 운동발달의 이해. 서울대학교 출판부.
- 김성벽(2005). 웹미디어의 중독적 이용 경험과 개인의 자아정체성에 대한 연구. 한국언론 정보학회지, 통권 28호.
- 김종원(2010). 성인 태권도 수련 장애요인이 참여동기에 미치는 영향과 활성화 방안. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 김중현, 곽택용, 임태희, 강명희, 조규보(2012). 태권도 성인품새 종류의 수련효과. 국기원 태권도 연구, 3(1), 59-75.
- 김진성, 박병국(2008). 스쿠버다이빙 참여자의 매니아 되기 과정. 한국스포츠사회학회지, 21(2), 267-283.
- 김형훈(2013). 테니스 동호회 활동을 통한 여가혜택. 한국체육학회지, 52(1), 377-386.
- 문대선, 이철원(2013). 여성의 태권도 참여경험 분석. 체육연구논문집, 20(1), 81-97
- 문보영, 임진선(2014). 스포츠 이벤트 참여경험과 참여과정에 대한 근거이론적 접근: 산악자전거 대회 참여자를 중심으로. 호텔관광연구, 16(6), 317-336.
- 서수진, 임태희(2014). 성인 태권도 수련생의 자결성과 동기 수준이 주관적 안녕감에 미치는 영향.

- 국기원태권도연구, 5(1), 73-98.
- 석부길(2006). 태권도 체육관의 성인 프로그램 활성화를 위한 마케팅 요인 분석. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 송형석, 이규형(2006). 초등학생의 태권도 수련과 자아개념 발달의 관계. 한국체육학회지, 45(1), 121-129.
- 심응택(2009). 태권도장의 성인 수련생 확충 방안. 미간행 석사학위논문. 경원대학교 대학원.
- 염시창(2001). 통합연구방법론-질적·양적 접근방법의 통합-. 서울: 학지사.
- 오대영(2013). 블루오션으로써 성인 여성태권도의 활성화. 국기원태권도연구, 4(3), 121 - 133.
- 유기웅, 정종원, 김영석, 김한별(2012). 질적연구방법의 이해. 서울: 박영사.
- 이민선, 김이정, 임영삼(2012). 댄스스포츠 참여자의 참여과정 및 의미에 관한 근거이론적 분석. 한국콘텐츠학회지, 12(3), 139-148.
- 이성용(2008). 생활체육으로써 태권도의 발전 방향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 이인, 김경숙(2012). 댄스스포츠 지도자의 전문성 형성과정 패러다임 모형. 한국스포츠교육학회, 19(2), 45-64.
- 이철원(2005). 성인 태권도 수련의 활성화 방안 모색. 한국스포츠리서치, 16(2), 367-374.
- 이철원(2008). 달리기 매니아의 진지한 여가체험 형성에 관한 분석. 한국여가레크레이션학회지, 32(2), 115-127.
- 이충영(2002). 태권도 세계화가 한국 스포츠외교에 미친 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 이평원(2014). 태권도 수련이 발달성 협응장애 아동의 기초체력향상에 미치는 영향. 국기원 태권도 연구, 5(1), 139-158.
- 임수원(2008). 생활무용 참가를 통한 노인의 자아정체성 재확립. 한국체육학회지, 47(2), 81-93.
- 임태희(2007). 태권도 사범 자질 측정도구 개발. 체육과학연구, 18(2), 84-93.
- 임태희(2009). 태권도 수련에 따른 청소년의 사회성 변화. 체육과학연구, 20(2), 387-399.
- 정학철, 권기남, 이정래(2009). 성인 태권도의 인식과 참여 활성화 방안에 관한 연구. 한국사회체육학회지, 38(2), 1119-1126.
- 최수열(2004). 일반 성인들의 태권도교육에 대한 기대효과에 따른 관심도 연구. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 한성진(2010). 성인들의 태권도 활성화를 위한 방안과 프로그램 개발. 미간행 석사학위 논문. 강원대학교 대학원.
- 황봉경, 박수경, 이현수(2014). 휠체어 킬링 참여과정과 참여의미에 대한 근거이론적 접근. 한국체육학회지, 53(2), 603-618.
- Caruso, C. M., & Gill, D. L. (1992). Strengthening physical self-perceptions through exercise. The Journal

- of sports medicine and physical fitness, 32(4), 416-427.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Erikson, E. (1980). *Identity and the Life Cycle*. New York: W. W. Norton.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Gallahue, D. (1996) *Understanding Motor Development: Infant, Children, Adolescents, Adults*. (김경원, 송우엽 역). 운동발달의 이해. 서울: 레인보우 북스.
- Schuenke, M. D., Mikat, R. P., McBride, J. M. (2002). Effect of an acute period of resistance exercise on excess post-exercise oxygen consumption: implications for body mass management. *European Journal of Applied Physiology*, 86(5), 411-417.
- Strauss, A. L., & Cobin, J. (1990). *Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). CA: Sage.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*(pp. 492-509). Champaign : Human Kinetics.
- Weiss, M. R. (2004). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective.*, (pp. 1-26). Morgantown, WV, US: Fitness Information Technology.