

# 중장년 태권도에 대한 인식과 활성화 방안 고찰

김하경<sup>1</sup> · 김나혜<sup>2</sup> · 최상진<sup>3\*</sup>

1. 신한대학교, 대학생 2. 신한대학교, 조교수 3. 신한대학교, 교수

## 요약

**목적** 본 연구는 중장년 태권도에 대한 인식을 알아보고 중장년의 태권도 수련 활성화를 위한 방안을 도출하고자 하였다.

**방법** 중장년 태권도 수련에 대한 인식을 조사하기 위하여 문헌 연구를 통해 구성된 개·폐쇄형 설문지를 비수련생에게 배포하였으며, 내용분석과 빈도분석을 실시하였다. 이 결과를 바탕으로 반구조화된 질문지를 개발하여 중장년 태권도 수련생 7명을 대상으로 면담을 실시하였으며, 수집된 자료를 분석하여 활성화 방안을 도출하였다.

**결과** 첫째, 중장년의 태권도 수련 동기는 신체적 건강의 증진 기대, 과거 수련 경험을 통한 정신적 건강 기대, 생활권 내 성인 태권도장의 위치로 나타났다. 둘째, 태권도 수련의 지속 요인으로는 심신 건강의 증진 경험과 대인관계의 유지 목적으로 도출되었다. 셋째, 태권도 수련 방해 요인으로는 신체 기능의 저하와 부상에 대한 우려, 참여 시간대의 다양성 부족, 성인에게 미흡한 수련 환경으로 나타났다. 넷째, 중장년 태권도의 활성화 방안은 태권도 프로그램의 다양화 및 과학화가 있으며, 다섯째, 수련 환경의 개선이 도출되었다.

**결론** 중장년 태권도에 대한 인식을 알아보고 그에 따른 현실적 활성화 방안을 도출하여 상대적으로 소외되어 있던 중장년의 태권도 수련 참여를 이끌어내기 위한 기초자료를 제공하였다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

**주제어** 중장년, 태권도, 인식, 활성화 방안

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

청년기를 지나 노년기로 가는 중간단계에 있는 시기를 중장년기라 한다. 한국 인구의 40.3%를 차지하고 있는 중장년은(통계청, 2022), 사회적으로 기업과 국가의 성장을 이끈 핵심 세대이자 가정에서는 경제적 중추 역할을 하는 세대이다. 그러나 생애 주기적 특성에 따라 이 시기는 건강이 약화되는 시기이기도 하다(정윤지, 최명경, 이준성, 2022). 중장년은 건강 및 심리와 관련된 만성질환, 자녀의 독립으로 인한 빈둥지 증후군, 은퇴, 갱년기 등 여러 가지 이유로 일상의 변화를 겪으며 정신적인 스트레스와 감정의 변화가 빈번하게 나타난다(김동아, 2020). 따라서 위와 같

은 문제를 예방하고 개선하기 위해 중장년에게 적절한 신체활동이 강조된다. 통계적으로도 50대가 체육활동을 하는 이유 1위는 건강 유지 및 체력 증진으로 나타났으며, 주 2회 이상 규칙적인 체육활동 참여율 1위 또한 50대로 나타난다(문화체육관광부, 2022). 이는 중장년이 건강에 대한 관심이 높아지는 시기임을 시사한다.

중장년의 주요 운동 목적을 고려하였을 때 태권도는 효과적인 운동 프로그램이라 할 수 있다. 태권도는 스트레스에 대한 내성과 저항력 향상, 지방 산화 능력 향상 및 근손상을 예방할 수 있는 프로그램으로 활용할 수 있으며(권중호, 김현태, 2016), 동맥경화, 고혈압, 심혈관계질환 등 다양한 신체적 질환을 예방할 수 있다(이기성 등, 2017). 태권도가 심신에 미치는 영향은 무예적 특성을 기반으로 심리적 불안이나 초조함 등을 극복하고 해소할 수 있는 정신력 배양으로 이어진다(홍순택, 2018). 특히, 여가 활동의 참여가 삶

\* tkddocchoi@hanmail.net

의 질 향상에 도움이 되기에(김태중, 박상현, 정지명, 2021), 생활체육으로써의 태권도 수련은 중장년의 건강 유지를 위해 장려될 가치가 있는 운동이라고 할 수 있다.

중장년 태권도의 운동 효과에도 불구하고, 현재 우리나라 중장년의 태권도 참여는 미비하게 나타난다. 문화체육관광부(2022)가 조사한 바에 따르면, 40대의 태권도 참여율은 2.7%, 50대 참여율은 1.2%에 불과하며, 태권도 전체 수련생 약 84만명 중 약 70만명이 초등학교 수련생으로 추정된다(김성은, 2019). 유소년 중심의 태권도 산업 구조는 태권도의 가치와 가능성을 보여주는 한편, 한국의 저출산 문제로 인해 양적 성장과 질적 성장의 한계에 봉착하였음을 의미한다.

이에 따라 학계에서는 수련층 확장을 목표로 여성과 노인을 대상으로 연구를 진행한 바 있으나(서민화, 임수아, 허진무, 2022), 가장 많은 인구를 차지하는 중장년을 대상으로 한 연구는 미비하게 진행되어 왔다. 특히, 20대부터 50대까지를 ‘성인’으로 포괄한 연구를 진행함으로써 중장년의 특성을 부족하게 반영하고 있다. 한편, 성인의 태권도 수련 지속에 관한 연구(정지만, 김하영, 2022)와 성인 태권도 활성화를 위한 참여 제약과 극복 요인을 분석한 연구(이병찬, 임용석, 2023)가 진행되었다. 이러한 연구들은 중장년 수련생을 연구 참여자로 포함하여 중장년 태권도 수련에 대한 의미있는 연구 결과를 도출하였으나, 중장년 태권도 수련생의 관점에서만 접근하여 대중적 관점의 태권도 수련 기피 요인을 도출하거나 구체적 대안을 제시하지 못하였다는 한계가 있다.

한국 사회에서 중추적인 역할을 담당하는 중장년이 신체 활동을 통해 건강한 삶을 살아가는 것은 개인의 삶을 위해서 뿐만 아니라 사회의 안정을 위해서도 중요하다. 그러나 중장년의 운동 참여가 미비하게 나타남에 따라 태권도를 통해 중장년의 신체 활동을 장려하고자 한다. 태권도는 신체적·정신적·사회적 가치를 가지고 있으나, 유소년 위주의 수련이 나타나 중장년의 태권도 수련 참여가 저조하게 나타나고 있다. 따라서 중장년 태권도에 대한 인식을 개선하고 참여를 높이는 방안을 모색하는 것이 필요하다. 이에 본 연구는 중장년의 생애 주기적 특성과 한국 사회에서 나타나는 중장년의 생활체육 참가 현황을 고려하여 중장년 태권도에 대한 인식을 파악하고, 수련 참여를 유도하기 위한 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다.

## II. 연구방법

본 연구는 중장년 태권도에 대한 인식을 다방면으로 알아보고 활성화 방안을 모색하기 위해 설계되었다. 연구의 목적을 달성하기 위해 빈도분석과 내용분석을 실시하였으며, 주요 절차는 <그림 1>과 같다.



그림 1. 연구 절차

### 1. 연구 참여자

#### 1) 개·폐쇄형 설문 참여자

연구 참여자는 현재 태권도를 수련하지 않는 40-65세 중, 중장년이 건강한 생활을 영위하기 위한 기준으로(WHO, 2022) 주 3일 이상 고강도의 스포츠 활동을 하는 중장년을 모집단으로 선정하였다. 이는 한국 성인의 신체 활동 수준이 저조한 것을 고려하여, 신체활동에 대한 거부감이 적으나 태권도를 선택하지 않은 보편적 관점을 파악하기 위하여 유의표본추출법을 사용하였다. 2023년 6월 2일부터 12일까지 연구자가 직접 경기도 내 스포츠센터를 방문하여

표 1. 개·폐쇄형 설문 참여자의 일반적 특성

변인	구분	N	%
연령	40대	66	23.66
	50대	151	54.12
	60대	62	22.22
성별	남성	147	52.69
	여성	132	47.31
태권도 수련 경험	유	138	49.46
	무	141	50.54
품·단	있음	51	18.28
	없음	228	81.72
수련 희망	예	123	44.09
	아니요	156	55.91
합계		279	100

연구의 목적과 취지를 충분히 설명한 후 동의를 구하였으며, 이후 온라인 설문지를 배포하고 회수하였다. 설문에 불성실하게 응답했거나 오류가 있는 7부를 제외한 총 279부의 응답을 본 연구에 사용하였으며, 연구 참여자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

2) 심층면담 참여자

중장년 태권도에 대한 심층적 인식과 활성화 방안을 파악하기 위해 유목적 표집을 이용하여 연구 참여자 7명을 선정하였다. 이들은 태권도와 관련된 업종에 종사하지 않으며, 태권도장에서 생활체육이나 무도 수련을 목적으로 1년 이상 신체활동을 지속하는 수련생이다. 연구 참여자들의 일반적 특성은 <표 2>와 같다.

표 2. 심층면담 참여자의 일반적 특성

기호	성별	나이	수련 기간	기호	성별	나이	수련 기간
A	남	50대	1년	E	남	50대	1.5년
B	남	40대	2년	F	여	40대	1년
C	남	40대	2년	G	남	50대	2년
D	남	40대	3년				

2. 조사 도구

1) 개·폐쇄형 설문지

중장년 태권도에 대한 인식을 파악하기 위해 중장년 태권도와 관련된 문헌연구를 실시하였으며, 이를 바탕으로 개·폐쇄형 설문지를 구성하였다. 설문지의 주요 내용은 과거 태권도 수련 경험의 여부, 태권도 수련 희망 사유, 운동 지속 이유 등이다. 개·폐쇄형 설문지는 태권도학부 교수 1인과 체육학 박사 2인이 내용 타당도를 검사하였으며, 수정·보완한 후 사용하였다. 효율적인 자료 조사를 위해 개·폐쇄형 설문지는 네이버폼으로 제작하여 연구 참여자 중 중장년 태권도 비수련생을 대상으로 배포한 뒤 자료를 수집하였다.

2) 반구조화 질문지 및 심층면담

본 연구에서는 선행연구의 한계를 극복하고 중장년 태권도에 대한 인식을 탐구하기 위해 심층면담을 실시하였다. 심층면담은 인식 결과를 바탕으로 개발된 반구조화 질문지

를 사용하여 진행하였다. 반구조화 질문지의 주요 내용은 중장년 태권도에 대한 인식, 중장년 수련생의 특성, 수련 시간, 중장년 태권도의 비활성화 이유 및 활성화 방법 등과 관련된 내용으로 구성하였다. 반구조화 질문지는 체육학 박사 3인이 내용 타당도 검사를 실시하여 수정·보완한 후 사용하였다.

연구자는 심층면담을 실시하기 이전에 연구 참여자가 수련하는 도장에 방문하여 라포 형성을 위해 노력하였다. 심층면담은 연구 참여자가 편안함을 느끼는 공간에서 진행하였으며, 연구 참여자의 동의를 얻어 녹음하였다. 참가자당 1회씩 약 1시간에서 1시간 반 동안 심층면담을 실시하였으며, 추가 질의가 필요한 사항은 전화와 메시지를 통해 추가 수집 절차를 진행하였다.

3. 자료 분석

개·폐쇄형 설문지를 통해 수집된 자료는 빈도분석과 내용 분석을 하였다. 심층면담으로 확보한 자료는 전사 작업 후 문서화한 내용을 반복적으로 읽으며 본 연구와 밀접한 관련이 있는 자료를 축약하였다. 이를 유사하거나 관련성 있는 주제들로 분류하여 공통적이고 포괄적인 특성을 찾아 다른 영역으로 수렴하는 과정을 거쳤다.

4. 자료의 진실성과 윤리성

본 연구의 목적을 수행하는 과정에서 연구 결과의 진실성을 높이기 위해 연구자는 자료의 검토, 분류, 검증 방법에 관하여 스포츠 사회학 박사 1인과 체육학 박사 2명이 함께 자료의 수집과 분석 과정을 검토하였다. 그리고 Lincoln & Guba(2000)가 제시한 다각적 검증법, 심층적 기술, 동료 간의 협의를 진행하여 연구자의 주관적인 편견을 최대한 배제하려 노력하였다.

Ⅲ. 연구 결과 및 논의

1. 중장년의 태권도 수련 동기

현재 태권도를 수련하고 있지 않은 연구 참여자를 대상으로 태권도 수련을 희망하는 사유를 조사한 결과, 신체적

건강(53.66%)이 가장 높은 빈도로 나타났으며, 정신적 건강(19.51%), 태권도장의 접근성(14.63%), 대인관계 형성(12.20%) 순으로 나타났다(표 3).

표 3. 비수련생의 태권도 수련 희망 사유

수련 희망 사유	n	%
신체적 건강	66	53.66
정신적 건강	24	19.51
태권도장의 접근성	18	14.63
대인관계 형성	15	12.20
합계	123	100

이러한 결과를 바탕으로 중장년 태권도 수련생에게 심층 면담을 진행한 결과는 다음과 같다.

1) 신체적 건강의 증진 기대

연구 참여자들은 건강 증진을 위해 다이어트와 기본 체력 향상을 목적으로 태권도에 참여한 것으로 나타났다. 중장년은 청년기에 비해 건강에 대한 관심이 높아지는 시기로, 운동에 대한 필요성을 느끼던 중 일상생활에서 접한 태권도를 건강 증진 방법으로 선택하였다.

회사 사람들과 같이 할 운동을 찾고 있었어요. 마침 회사 앞 태권도장 홍보물에 '다이어트 효과', '성인 태권도'가 적혀 있길래 바로 등록을 했어요. (수련생 C)

태권도 자체에서 품새, 겨루기, 시범으로 나뉘니까 다양한 운동 효과를 얻을 것 같았어요. 다이어트에도 관심이 많아서 태권도를 선택했습니다. (수련생 A)

우연히 태권도 국가대표 선수들의 훈련 영상을 봤는데, 태권도는 모든 신체를 다 쓰는 운동이라고 하더라고요. 취미로 할 운동 중목을 고민하던 찰나에 바로 결정했죠. (수련생 E)

중장년이 태권도를 시작한 동기가 신체적 건강 증진이기 에, 사전에 태권도의 운동 효과를 인지하고 있는 것으로 판단된다. 실제로 태권도는 신체 수련을 통해 운동 효과가 나타난다. 김영옥, 최지아, 오수학(2018)의 연구에 따르면, 태권도 수련은 체지방과 복부지방을 감소시키고 근육량을 증가시킨다. 태권도 수련이 신체적 건강에 기여할 수 있도록 중장년의 건강 개선을 위한 태권도 수련 프로그램을 마련하고, 그 효과를 인지시킬 필요가 있다.

2) 과거의 수련 경험이 주는 정신적 건강

연구 참여자들은 과거 수련했던 태권도에 대한 기억을 떠올리며 다시금 태권도를 선택하여 수련에 재참여하는 것으로 나타났다. 이들은 유년 시절에 대한 향수와 엄격한 수련 환경에 대한 긍정적 해석이 태권도를 다시 시작하는 동기가 되었다고 설명하였다.

어릴 때 태권도를 한 번씩은 배워보잖아요. 그때의 추억을 떠올리고 싶어서 다른 운동은 재치고 태권도를 배우기 시작했습니다. (수련생 B)

제가 어렸을 때 다녔던 태권도장의 분위기는 무서웠지만, 배울 것이 많았어요. 그때 배웠던 것들이 인생에서 기본적인이기도 하고, 중요했어요. 예절도 배웠고요. 성취감도 느꼈고 그래서 태권도를 다시 하고 싶었어요. 도전이죠. 저 스스로 인생도 돌아보고요. (수련생 G)

연구 참여자들은 유년 시절의 태권도 수련 경험이 현재에까지 영향을 미치며, 정신적으로 긍정적 영향을 미친다고 언급하였다. 이러한 결과는 이들이 태권도 수련에 대한 긍정적 노스텔지어를 가지고 있어, 태권도 수련에 대한 관심이 높아진다는 연구 결과(김상록, 조성균, 2020)와도 일치한다. 이는 즐거웠던 경험과 엄격함, 성실함, 목표 달성 등의 가치를 긍정적으로 인식하여 태권도 수련 참여에 대한 가치를 높일 수 있음을 간접적으로 시사한다. 비슷한 맥락으로 오지현과 김유겸(2021)은 스포츠를 통해 얻는 다양한 감정의 긍정적 상호작용이 재참여 의도를 증가시킨다고 하였다. 따라서 태권도 수련을 중단하고 있는 중장년들이 다시금 태권도를 수련하도록 유도하는 것이 필요하다고 판단된다.

3) 성인 대상 태권도장의 높은 접근성

연구 참여자들은 태권도장의 위치적 접근성이 높아 태권도 수련을 시작한 것으로 나타났다. 실제로 연구 참여자들은 거주지 주변에 있는 성인 대상 태권도장이 있었기에 수련 참여에 대해 고려할 수 있었고 참여로까지 이어질 수 있었다고 설명하였다.

저는 운동시설이 집에서 멀면 잘 안 가게 되더라고요. 근데 마침 집 근처에 중장년 수업이 있는 태권도장이 있길래 다니게 됐어요. (수련생 F)

처음 태권도를 하고 싶었을 때 성인을 받아주는 태권도

장이 없었어요. 알아보면, 모두 멀리있었고요. 그래서 집 근처에 태권도장에 성인반이 생겼을 때 바로 등록했습니다. (수련생 D)

이승행, 김태일, 권오성(2010)은 주변 환경을 고려한 태권도장의 위치 선정 중요성을 강조하였다. 이는 경영의 관점에서 모든 태권도장이 적용할 수 있는 사항이다. 전국의 태권도장은 주로 거주지나 학교 인근에 있으며, 주로 차량 운행하여 수련생들에게 편의를 제공하고 있어 다른 스포츠 시설에 비해 접근성이 뛰어난 편이다. 다만, 전국의 많은 태권도장이 생활권 내에 있음에도 중장년을 대상으로 한 수련 프로그램을 제공하고 있지 않기에 중장년에게 태권도장의 접근성이 높다고 평가하기는 어렵다. 본 연구의 참여자들 또한, 중장년을 대상으로 한 태권도장이 생활권 내에 많이 위치할수록 태권도를 인지하고, 수련 참여를 고려할 기회가 늘어나는 것이 태권도 수련 참여 동기를 높일 수 있다고 언급하였다. 따라서 전국에 널리 퍼져있는 기존의 태권도장에서 중장년 태권도 수련 프로그램을 시행한다면, 높은 접근성으로 인해 효과적으로 중장년 태권도 수련 참가를 유도하는 방안이 마련될 수 있다고 판단된다.

## 2. 중장년 태권도 수련의 지속 요인

비수련생 연구 참여자를 대상으로 운동 지속 요인을 조사한 결과, 1순위 건강 유지(36.56%), 2순위 스트레스 해소(29.03%), 3순위 친목 형성(22.58%)로 높은 빈도가 나타났다. 이상의 내용은 다음 <표 4>와 같다.

표 4. 중장년의 운동 지속 요인 순위

구분	1순위		2순위		3순위	
	n	%	n	%	n	%
체중감량	66	23.66	27	9.68	21	7.53
대회출전	9	3.23	0	0.00	3	1.08
친목 형성	18	6.45	36	12.90	63	22.58
스트레스해소	57	20.43	81	29.03	51	18.28
심리적활력	18	6.45	60	21.51	42	15.05
건강 유지	102	36.56	51	18.28	66	23.66
피트니스효과	9	3.23	18	6.45	27	9.68
합계	279	100	279	100	279	100

이를 바탕으로 심층면담을 진행한 결과, 중장년 태권도 수련생의 수련 지속 요인으로 심신의 건강, 대인관계 유지가 연구 결과로 도출되었다. 이에 따른 세부 내용은 다음과 같다.

### 1) 심신 건강의 증진

중장년 태권도 수련생들은 태권도 수련을 통해 심신 건강이 증진되는 경험을 하면서 태권도 수련을 지속하는 것으로 나타났다.

나이가 들수록 피로가 쌓이고, 회복도 느려져요. 이렇게는 안 되겠다 싶었는데, 태권도가 참 강해 보이더라고요. 힘들지만, 쉬면 체력이 떨어질 것 같아서 계속 수련하고 있죠. (수련생 G)

폼새 같은 경우는 몸의 중심축이 계속 달라져서 하체의 근력이 되게 중요하다고 배웠어요. 근데 이게 엄청 느리게 늘고, 쉬면 금방 중심축이 달라져요. 그래서 저는 하체 근력 운동을 지속적으로 진행하면서 몸의 밸런스도 함께 좋아졌습니다. (수련생 A)

개인 수련을 하면서 실력이 향상되는 것을 직접 느낄 때 자기만족도가 확 올라가더라고요. 이 맛에 태권도 하죠. (수련생 C)

중장년은 신체 기능이 저하되는 시기이기 때문에 규칙적으로 운동하여 신체 기능 저하 속도를 줄이는 것이 중요하다. 규칙적인 신체활동은 신체 기능이 저하되는 것을 지연시키며, 체력 증진을 통해서 노화 관련 호르몬을 긍정적으로 개선한다(Chodzko-Zajko, Schwingel, & Park, 2009). 이러한 효과는 수련생들이 태권도 수련을 중단하지 않고 지속하게 하는 요인으로 나타났다.

또한, 연구 참여자들은 태권도 수련을 통해 정신적 건강의 증진을 경험한 것으로 나타났다. 이들은 태권도 수련으로 다른 운동에서 경험하는 심리적 측면과는 구별하여 ‘정신’ 건강의 측면을 태권도 수련 지속 요인으로 언급하였다.

등산이나 달리기로도 스트레스는 해소될 수 있지만, 완전한 느낌은 아니었습니다. 관장님께 배운 마음 다스리는 법을 쓰면서 안정됨을 느꼈고, 수련이 계속 필요할 것 같습니다. (수련생 D)

태권도를 수련하며 정신이라고 하는 것을 생각하게 되었습니다. 반복적인 수련이 힘들지만, 그 과정에서 제 안을 더욱 살피고 있습니다. 정신적으로 건강해졌고, 앞으로도 계속할 예정입니다. (수련생 B)

태권도가 무술을 기반으로 해서인지, 나 스스로를 보호할 수 있다는 것이 정신적으로 안정감을 줘요. 지킬 것이 있고, 다른 사람을 보호할 수 있을때까지 수련을 하고 싶습

니다. (수련생 E)

연구 참여자들은 수양의 의미와 동양적 관점에서 설명되는 '정신'의 개념으로 태권도 수련의 효과와 수련 지속 이유를 설명하였다. 이는 태권도가 가진 '무도성'에서 기인한 것으로 다른 스포츠 대신 태권도를 지속적으로 수련하게 하는 차별점이라고 언급하였다.

이러한 결과를 통해 태권도는 경쟁적인 스포츠나 신체적 아름다움을 추구하는 피트니스 운동과는 달리, 정신적 가치를 추구함으로써 다른 스포츠로의 전이를 줄이고 계속해서 태권도를 선택하게 되는 요인으로 작용한 것으로 판단된다. 태권도는 신체 구성과 체력 향상에 효과가 있으며(주윤용, 최용선, 2017), 몸의 단련을 통해 강인한 체력과 건전한 정신을 동시에 갖추어 참다운 인간을 형성하는 운동이다. 연구 참여자들은 이러한 신체적 효과뿐만 아니라 높은 자기효능감을 보였다. 이는 신체 움직임을 증가시키고 건강 및 행복에 대한 지각에 많은 변화를 가져온다(Gill, Kelley, Williams, & Martin, 1994). 자기효능감을 향상시켜 행복함을 느끼게 하는 활동이 바로 생활 스포츠다(조은영, 홍미화, 2020). 특히 태권도는 손과 발기술을 사용한 다양한 움직임으로 여러 체력 요인에 도움이 된다(장정은, 박은희, 2020). 이로써 태권도 수련은 다른 스포츠로 대체될 수 없는 특별한 효과를 제공하여 연구 참여자들은 계속해서 수련하는 것으로 판단된다.

2) 대인관계 유지

연구 참여자들은 태권도를 수련하면서 형성한 대인관계로 인해 태권도 수련을 중단하지 않고, 지속하는 것으로 나타났다. 이들은 함께 수련하는 과정에서 형성된 대인관계로 인해 태권도 수련의 재미를 느낀다고 설명하였다. 스포츠는 자연스럽게 대인관계를 형성하며(김은지, 석류, 임신자, 2017), 이러한 생활체육 동호인의 대인관계 능력은 운동 지속 및 몰입에 긍정적인 영향을 미친다(백형진, 2022). 중장년 태권도 수련생들 또한 태권도를 수련하는 과정에서 자연스럽게 형성된 대인관계로 인해 태권도 수련을 중단하지 않고 긍정적인 영향을 나타낸 것으로 판단된다.

처음에는 학생들과 같이 운동하면 혼자 뒤처질 것 같아 걱정이었어요. 나만 못하면 창피하고 하기 싫어지잖아요. 비슷한 나이대 사람들끼리 모이니깐 힘내서 태권도를 계속할 수 있어요. (수련생 A)

한번 빠지고 싶다가도 같이 가자고 해주고, 안 가면 안부를 물어와요. 저를 반겨주고 기다려 주는 사람들이 있어서 계속 태권도장을 다니게 돼요. (수련생 F)

같이 운동하는 사람들끼리 공감대가 있어요. 운동 중에 눈빛만 봐도 통하죠. 태권도에 대해서도 얘기하고, 사는 얘기도 하나씩 재밌어서 도장 갈 시간을 기다리죠. (수련생 C)

이러한 결과는 태권도장의 분위기나 다른 수련생의 역할뿐만 아니라 수련생 개인의 대인관계 능력 또한 태권도 수련을 지속하는 데 있어 중요함을 설명한다. 한국의 중장년은 동호회에 가입하여 생활체육에 참여하는 비율이 가장 높다(문화체육관광부, 2022). 이는 스포츠 집단 내에서 지도자의 역할보다 대등한 위치에서 참가자 간의 관계로서 운영되는 것을 선호하는 한국 중장년의 특성을 간접적으로 나타낸다. 따라서 중장년 태권도 수련생들이 자연스럽게 대인관계를 형성할 수 있도록 프로그램 구성과 환경 제공에 주의해야 하며, 건강한 교류가 나타날 수 있도록 관리 방안을 마련하는 것이 필요하다.

태권도는 사범을 중심으로 수련이 이루어지기에 생활체육으로써 동호회의 형태가 잘 나타나지 않는다. 그러나 대인관계 형성을 통한 생활체육 참가가 중장년이 참가하는 생활체육 유형으로 높게 나타나는 만큼 자체적으로 수련할 수 있도록 하거나, 사범의 개입이 최소화된 형태의 프로그램을 개발하여 중장년에게 제공한다면 중장년 태권도 수련생의 태권도 수련 지속에 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다.

3. 중장년 태권도 수련 참여 및 지속의 방해 요인

중장년 비수련생 중 태권도 수련 참여를 희망하지 않는 사유를 조사한 결과, 나이(35.90%)와 신체적 한계(21.79%), 시간적 여유 부족(12.18%)이 높은 순위로 나타났다. 이외 비수련 사유는 <표 5>와 같다.

표 5. 중장년 비수련생의 태권도 비수련 사유

비수련 사유	n	%
나이	56	35.90
신체적 한계	34	21.79
시간적 여유 부족	19	12.18
다른 운동 선택	28	17.95
중장년 수련 도장 부족	19	12.18
합계	156	100

이를 바탕으로 중장년 태권도 수련생을 대상으로 심층 면담을 진행한 결과, 중장년 태권도 수련생의 수련 방해 요인으로 신체 기능 저하로 인한 부상 우려, 참여 시간대의 다양성 부족, 유소년 위주의 수련 환경으로 인한 한계가 연구 결과로 도출되었다. 이에 따른 세부 내용은 다음과 같다.

### 1) 신체 기능 저하와 부상에 대한 우려

연구 참여자들은 중장년의 태권도 수련을 방해하는 이유로 신체 기능 저하로 인한 부상 우려를 언급하였다. 특히 태권도가 유연성을 바탕으로 평소 사용하지 않는 하체 근육을 사용한다는 점과 유소년이 주로 참여하는 운동이라는 점에서 중장년에게 부적합하다고 인식할 가능성이 있다고 설명하였다. 이는 중장년이 태권도를 기피하는 요인으로 신체 기능 저하로 수련에 적극적으로 참여할 수 없음을 걱정하는 것뿐만 아니라, 부상에 대한 우려를 함께 가지고 있음을 알 수 있다.

‘다리를 찢으면 어찌지?’, ‘맞으면 아플 것 같은데’ 등 태권도 하면 생각나는 하기 싫은 동작들이 있습니다. 시작하기도 전에 다칠까 봐 걱정합니다. (수련생 D)

옆차기를 잘못 연습했다가 햄스트링을 다쳐서 몇 달을 쉬었죠. 그랬더니 다시 태권도장 가기가 조금은 겁났어요. 아무래도 태권도는 어느 정도 부상을 감수해야 하는 것 같은데, 일상생활에는 부담이죠. (수련생 E)

태권도는 발목과 무릎 관절의 반동을 많이 사용하기에 신체 기능이 저하되는 단계인 중장년에게 부담이 될 수 있다. 스포츠안전재단에서 실시한 ‘2019년도 스포츠 안전사고 실태조사 종합보고서’에서 중장년이 운동으로 가장 많이 다치는 부위가 발목(40.4%)과 무릎(19.9%)으로 나타났다. 연구 참여자들은 실제 경험한 부상으로 인해 태권도 수련 중에 해야 하는 일부 동작을 피하기도 한다고 설명하였다. 따라서 중장년 태권도 수련생들이 수련을 중단하거나 회피하지 않도록 단계별 수련 목표 제시와 그에 상응하는 주 프로그램 및 보조 프로그램을 제공하는 등 부상 방지 및 관리를 위한 체계를 마련해야 한다.

### 2) 참여 시간대의 다양성 부족

연구 참여자들은 중장년의 태권도 수련 참여를 방해하는

요인으로 참여 시간대의 다양성 부족이 나타났다. 구체적으로, 태권도장의 수련 프로그램은 평일에 규칙적으로 운영되며, 많은 참여가 필요함에도 성인을 위한 운영 시간이 제한적이기에 원활한 운동 참여가 어렵다고 설명하였다.

원래 가던 시간에 일이 있어서 다른 시간대 수업을 들었는데, 중고등학생이 대부분이었어요. 약간 눈치가 보여서 그 시간대 수업은 잘 안 가게 되더라고요. (수련생 F)

일이 바빠서 태권도장을 못 갈 것 같을 때는 시간에 쫓길 일 없이 느긋하게 저녁 먹고 골프연습장에 가는 편이에요. (수련생 C)

중장년은 대부분 직업 활동이나 가족과의 시간이 많아 개인 시간이 부족한 편이다. 문화체육관광부(2022)에 따르면, 중장년의 체육활동 비참여 이유로 ‘체육활동 가능 시간 부족(86.6%)’이 가장 높게 나타났다. 따라서 규칙적인 시간에 수련해야 하는 태권도는 중장년의 참여 및 수련 지속에 어려움이 있는 것으로 판단된다. 또한, 성인으로만 구성된 수업이 아니면, 태권도 수련에 몰입하기 어려워하는 것으로 나타났다. 특히, 시간의 여유가 부족한 중장년을 위해 태권도 수련은 대부분 야간에 진행되고 있어 참여 시간대가 제한적이다. 따라서 중장년 수련생이 원하는 요일과 프로그램을 선택할 수 있도록 운영하거나, 개인 운동을 할 수 있는 환경을 제공하는 등 유연한 운영 방식의 마련이 이루어져야 할 것이다.

### 3) 수련 용구 및 공간의 한계

중장년의 태권도 수련을 방해하는 요인으로 적합하지 않은 수련 환경이 도출되었다. 연구 참여자들은 대부분의 스포츠 시설이 현대화되어 있고 성인 중심의 환경이 갖추어져 있지만, 태권도장은 중장년보다 유소년에 적합한 수련 환경을 갖추고 있어 수련 몰입이 어렵다고 설명하였다.

태권도는 활동적인 스포츠 중 하나인데, 도장은 너무 답답하게 느껴져요. 피트니스 센터처럼 천장이 높고 쾌적한 곳이 있으면 해요. (수련생 E)

수련할 때 사용되는 장비들이 너무 적어요. 아이용으로만 있기도 하고요. 주로 미트를 사용하긴 하는데.. 지루해요. 개인 락커나 샤워실도 있으면 좋을 것 같고요. (수련생 G)

태권도 수련을 원하는 중장년에게 차별화된 시설의 형태

및 구성은 태권도 수련생 유입과 직결된다(이성국, 이병수, 2019). 연구 참여자들이 유치원이나 초등학교에 간듯한 느낌을 받는다면, 용구나 시설의 사용을 원활히 하여 수련 효과를 높이기 어렵다. 또한, 용구나 공간이 주는 전문성을 느낄 수 없기에 태권도 수련에 대한 욕구가 행동으로 나타나지 않을 수 있다고 판단된다. 따라서 중장년이 태권도 수련을 시작하고 수련 몰입을 이끌어내기 위해서는 유소년에 제한된 수련 환경이 아닌, 다양한 연령층을 포용할 수 있는 형태의 수련 환경으로 구성할 필요가 있다.

#### 4. 중장년 태권도 활성화 방안

##### 1) 중장년을 위한 태권도 프로그램의 다각적 개선

###### (1) 중장년의 특성을 고려한 태권도 프로그램 개발

중장년 태권도의 활성화를 위한 방안으로 중장년의 특성을 고려한 태권도 프로그램 개발이 도출되었다. 문화체육관광부(2022)에 의하면, 중장년이 가장 선호하는 스포츠는 배드민턴/줄넘기와 에어로빅으로, 이러한 스포츠는 리듬감 있고 특정 장소가 요구되지 않는다는 점에서 간편한 종목이 선호되고 있음을 알 수 있다. 또한, 심층면담 결과 연구 참여자들은 음악을 활용한 태권도 프로그램이 태권도 수련에 대한 긍정적 감정을 유발할 수 있다고 설명하였다.

저는 태권체조를 좋아해요. 힘들 때도 음악을 틀어놓고 하면 시간이 금방 가고요. 태권체조는 배우는 재미도 있어요. 운동도 되고, 웃을 수 있는 시간이예요. (수련생 F)

기본동작이랑 폼새만 했다면 지루했을 것 같아요. 조금씩 기술이 좋아지는 것을 느끼지만 잘 모르겠어요. 여전히 지루한 것은 사실이라 다른 방식으로 하면 좋을 것 같다고 생각합니다. (수련생 A)

겨루기나 고난이도 격파가 멋지지만, 그렇게 되려면 너무 힘들 것 같습니다. 시범을 해보고 싶지만 우습게 보일 것 같아서.. (수련생 B)

중장년의 경우 태권도를 지속해서 수련하는 것이 중요하다. 이를 위해 흥미를 유발할 필요가 있으며, 기술의 향상에 초점을 두고 빠른 습득을 목적으로 하기보다는 장기적인 관점에서 건강의 증진과 부상을 방지하기 위해 단계적인 접근이 필요하다.

중장년이 태권도를 시작하고 지속하는 주된 요인은 건강한 심신을 추구하는 것이기에, 리듬을 통해 신체적 운동과

긴장의 완화를 동시에 이끌어낼 수 있다. 이를 위해 리듬감 있는 태권도 프로그램, 특히 태권체조, 라인 운동 등을 실시하는 방안이 있다. 자유폼새 형태의 창작폼새를 프로그램으로 도입한다면, 중장년이 새로운 태권도 기술을 습득하고 태권도에 대한 이해도를 높일 수 있을 것으로 판단된다. 폼새 창작은 개인의 경험과 감정을 발달시키기에(안진영, 안근아, 2019), 태권체조나 창작폼새에서는 익스트림 동작은 최소화함으로써 태권도 동작의 원리를 익힐 수 있으며, 모든 수준의 수련생이 자신의 실력에 구애받지 않는 유익한 수업이 될 것으로 판단된다.

이 밖에도 오랜 수련 과정에서 흥미를 잃지 않도록 태권도 수련의 효과를 주기적으로 강조하는 프로그램이 필요하다. 그 예로 위력격파와 같이 시각적인 수련 결과가 명확한 활동을 포함할 수 있다. 위력격파는 자신감과 집중력 향상을 도와주며, 격파 기술 향상을 위한 꾸준한 수련이 필요하다(박경환, 김용세, 한동욱, 2023). 위력격파는 숙련도에 따라 격파의 정확성에서 차이가 나타나기에(이석용, 유현상, 한동욱, 2022), 개인의 많은 시간과 노력이 요구된다. 이때 도전정신이 수련 동기로 작용할 수 있다고 판단된다.

###### (2) 부상 예방 및 관리를 위한 보조 프로그램 진행

중장년 태권도의 활성화를 위해 부상 예방을 위한 보조 프로그램 진행이 도출되었다. 중장년 태권도 수련을 방해하는 요인으로 근육의 신전과 과도한 관절의 사용 등으로 인한 상해 염려가 있기에, 부상 예방을 위한 보조 프로그램을 진행하여 심리적 부담 및 이로 인한 수련 참여의 장벽을 낮출 필요가 있다고 판단된다.

태권도가 과격하다 보니 부상 상황을 접하게 되었죠. 조심해야겠다고 생각하죠. 대비가 필요한 만큼 부상 예방법을 알고 싶어요. (수련생 G)

테이핑을 해봤는데 효과가 있더라고요. 재활센터 같은 곳과 협업해서 테이핑 클래스가 운영되면 좋겠다고 생각했어요. (수련생 E)

연구 참여자들은 부상에 대한 걱정으로 인터넷과 의사에게 부상 예방 및 관리 정보를 수집하는 것으로 나타났다. 그러나 태권도 상황이 다양한 만큼 전문가에 의해 체계적으로 학습할 필요가 있다. 이를 위해 태권도 수련 중에 빈번한 부상 상황을 집중적으로 교육하거나, 해부학적 이론을 바탕으로 부상 예방을 위한 테이핑 세미나를 진행하여 컨디셔닝 스킬 향상을 높이는 방안이 있다. 이는 부상 예방

뿐만 아니라, 중장년 수련생이 태권도 기술과 수련 원리 이해와 이에 대한 신뢰감 속에서 심리적 부담감을 낮추어 수련을 지속하는 데 도움을 줄 수 있다고 판단된다.

### (3) 스마트 장비를 활용한 프로그램 제공

중장년 태권도 수련의 활성화를 위해 스마트 장비를 활용한 프로그램의 개발 및 제공이 도출되었다. 연구 참여자들은 태권도 수련에 용구 및 기기 도입이 태권도 수련의 효과를 높이고, 이를 과학적으로 측정할 수 있다는 점에서 스마트 기술 시스템을 통해 태권도의 효과를 직접 확인하면서 수련하고자 하였다.

PT 전에 인바디 검사를 하는데, 운동을 열심히 해야겠다는 생각도 들고, 몇 달 뒤에는 운동 효과를 실감할 수 있는 장점이 있습니다. (수련생 B)

수업 때 애플워치에 태권도와 비슷한 운동으로 설정하면 운동 효과를 알 수 있어서 좋습니다. (수련생 D)

장비를 활용한 수업을 진행하면서 느낀 장점이 확실히 운동 효과가 극대화되고요, 더 재미있게 태권도를 할 수 있는 것 같아요. (수련생 E)

디지털 헬스케어와 관련된 IoT 기술 등의 발전을 고려하였을 때, 급변하는 사회에서 태권도 산업 또한 이에 대한 전략이 필요하다. 태권도장에 체성분 분석을 위한 In-body 기계나 근골격계의 균형을 검사하는 Ex-body 기계를 도입하고, 태권도 수련 효과를 측정하는 소프트웨어의 개발이 요구된다. 이미 여러 스포츠 영역에서 스마트 기기의 적용과 활용이 나타나고 있는바, 지속적인 수련을 통해 변화하는 검사 기록을 활용하여 개인 맞춤형 프로그램을 제공하고, 운동 효과를 직접 확인할 수 있는 웨어러블 기기를 활용하는 것이 중장년 수련생에게 도움이 될 것으로 판단된다. 장비와 프로그램에 저장된 정보를 기반으로 수련 프로그램을 구성하고 평가할 수 있는데(김나혜, 2021), 과학적 측정 장비를 활용하여 효과적인 프로그램을 구성하는 데 도움이 될 것으로 판단된다. 이를 위하여 중장년을 위한 장비의 보유와 활용법에 관한 연구가 필요하며, 도장 내에는 운동 전후에 사용할 수 있는 기구들을 설치 및 제공하여 중장년이 편안한 분위기에서 운동할 수 있도록 해야 한다. 이를 통해 중장년은 스포츠 경험에서 차별성을 느낄 수 있을 것이다.

## 2) 수련 환경의 개선

### (1) 보편적 수련을 위한 도장 인테리어

중장년 태권도 수련의 활성화를 위해 태권도장의 환경 개선이 도출되었다. 앞서 태권도 수련 환경이 중장년이 수련하기에 적합하지 않다는 인식이 도출됨에 따라, 시설적인 측면에서 중장년의 신체적, 심리적 요구를 충족하기 어려운 환경을 가지고 있음을 알 수 있었다. 연구 참여자들 또한 태권도장이 중장년에게 매력적으로 여겨지고, 다른 스포츠 시설과 비교하였을 때 경쟁력을 확보하기 위해서는 태권도 수련을 돕는 설비와 수려한 인테리어가 필요하다고 설명하였다.

아무래도 어린 학생들이 많으니까, 도장 인테리어가 유아적인 느낌이 있습니다. 그러다 보니 오히려 제가 잘못된 장소에 온 것 같을 때가 있습니다. (수련생 G)

제가 상상하던 태권도장 이미지는 조금 더 엄숙했던 것 같은데, 전체적으로 제 키에 비해 낮거나, 작게 되어 있습니다. 이런 것들을 고정하기보다는 이동식 장비의 형태로 놓으면 좋을 것 같습니다. (수련생 A)

일반 대중이 태권도장을 선택할 때는 쾌적함과 심미성이 중요하게 여겨진다(유진호, 2021). 그러나 태권도장은 주로 어린 수련생을 대상으로 하기에 폭신한 바닥과 밝은색으로 꾸며진 인테리어가 이루어져 왔기에, 다양한 연령층의 심미성을 만족하기 어려운 측면이 있다. 따라서 태권도장을 이용하는 대상의 연령층이 다양해질 수 있도록 전 연령층에 적용할 수 있는 보편적 인테리어의 개발과 시공이 요구된다. 특히, 태권도의 강인하고 엄숙한 이미지를 고려해 이에 어울리는 색채를 활용하여 편안함과 안정감을 조성해야 할 필요가 있다(정윤지, 변현, 이준성, 2021). 이를 위해서는 유소년부터 노인까지 수련할 수 있는 태권도장으로 발전하기 위해서는 도서관이나 병원 스포츠센터 등의 시설처럼 불특정 다수의 대상을 고려한 서비스업의 인테리어를 참고할 필요가 있다. 즉, 태권도의 본질적인 수련의 필요에 주목하여 특정 대상으로 한정하지 않은 보편적 수준의 인테리어를 진행하는 방안을 고려할 수 있다.

### (2) 수련 목적 이외의 다용도 편의시설의 제공

태권도장에 갖춰져 있는 편의시설을 통해 수련에 대한 만족감이 달라지는 것을 알 수 있었다. 중장년이 원하고

요구하는 시설을 구축함으로써 중장년 수련생 유입에 도움이 될 것으로 판단된다.

태권도장을 알아볼 때, 성인부 수업 여부 다음으로 중요한 것이 부대시설이었어요. 특히 저는 샤워실이 중요해서... (수련생 C)

사실 운동하러 오는 거여도 다들 운전하고 오시더라고요. 근데 주차장이 협소해서 매번 눈치 게임을 하고 있어요. (수련생 F)

현재 일선 도장은 중장년이 태권도를 수련하기에 부적절한 환경이며, 이를 개선하기 위해 이동 중심의 시설 개선과 탈의실, 샤워실 설치가 필요하다고 나타났다. 전성우와 이경훈(2021)은 여가 스포츠 시설에 대한 만족도가 높을수록 여가 스포츠 활동에 대한 만족도가 높아지면서 참여율이 높아진다고 연구하였다. 태권도장과 비슷한 예로, 요가센터는 상대적으로 좋은 접근성을 지니고 있지만, 주차 편의가 낮아 전체적인 만족 수준이 낮게 평가되었다는 연구(박성희, 김동규, 2022)가 편의시설의 중요성을 부분적으로 뒷받침한다. 따라서 다용도의 편의시설을 제공하여 중장년의 태권도 수련 참여를 촉진할 필요가 있다.

#### IV. 결론 및 제언

본 연구는 중장년의 태권도 수련 참여에 대한 인식을 다각도로 알아보고, 이를 바탕으로 태권도 수련의 활성화를 위한 기초자료를 제공하는 데 목적이 있었다. 연구의 목적을 달성하기 위해 연구의 절차에 따라 결과를 도출하여 논의하였으며, 요약된 결론은 다음과 같다.

첫째, 중장년의 태권도 수련 참여 동기는 신체적 건강 증진 기대, 과거에 경험한 태권도 수련에 대한 긍정적 인식, 생활 지역 내 성인 태권도장의 높은 접근성으로 나타났다.

둘째, 연구 참여자들은 태권도 수련을 통해 신체적, 정신적으로 건강해짐을 경험하였으며, 다른 수련생과의 상호작용으로 형성된 관계성이 태권도 수련을 지속하게 하는 것으로 나타났다.

셋째, 중장년 태권도 수련 참여 및 지속을 방해하는 요인으로는 신체 기능 저하로 인한 부상 우려, 태권도 수련 시간대 및 운영의 다양성 부족, 중장년에 적합한 용구 및 수련 환경의 미비가 나타났다.

넷째, 중장년 태권도를 활성화하기 위한 방안으로 내용적 측면에서 태권도 수련 프로그램의 개발이 도출되었다. 중장년의 특성과 본 연구에서 도출된 수련 참여 동기, 지속, 방해 요인을 고려하여 중장년 수련생의 흥미를 높일 수 있도록 음악을 사용한 태권체조, 직접 태권도 기술을 연결하여 제작하는 창작품새가 도출되었으며, 수련 효과를 인식하고 태권도 기술에 대한 이해도를 높일 수 있도록 스마트 장비의 사용과 위력격과 프로그램의 적용으로 나타났다. 또한, 부상 예방을 위해 스포츠 테이핑, 운동생리학 세미나 운영을 보조 프로그램으로 운영할 것이 제안되었다.

다섯째, 중장년 태권도 활성화를 위한 방안으로 물리적 측면에서 중장년 태권도 수련에 적합한 환경 제공이 도출되었다. 이를 위해 현재 대부분의 태권도 수련 연령층이 유소년임을 고려하였을 때 변경이 어려운 형태의 유아형 인테리어가 아닌 보편적 인테리어 설비 및 다용도 편의시설을 갖추는 방안이 제안되었다. 이를 통해 태권도장이 중장년에게도 적합한 수련 공간으로써 거듭나고, 그에 따른 서비스를 제공하는 방안이 도출되었다.

이상의 연구 결과는 중장년 태권도의 발전을 위한 기초 자료를 제공함으로써 태권도 보급 대상에서 소외되어 있던 중장년에 관한 관심을 이끌어내고, 중장년 태권도의 활성화를 위한 여러 현실적 대안을 제시하였다는 데 의의가 있다. 다만, 본 연구는 중장년 태권도 수련생을 대상으로 선정하여 연구를 진행하였기에 모든 나이의 태권도 수련생에게 일반화시킬 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 연령대, 성별 등을 고려하여 연구 참여자의 폭을 확대한 연구가 수행되어야 할 것이다. 이러한 과정과 절차를 통해 중장년 태권도 수련 환경의 개선과 매력적인 태권도 프로그램 도입을 통해 활발한 참여가 나타날 수 있기를 기대해 본다.

#### References

- 권중호, 김현태(2016). 융복합을 활용한 인터벌 태권도가 중년비만여성의 코티졸, 유리지방산 및 근 손상지표에 미치는 영향. **한국융합학회논문지**, 7(6), 307-315.
- 김나혜(2021). 4차 산업혁명 대응을 위한 태권도 문화의 역할. **무예연구**, 15(3), 39-67.
- 김동아(2020). 스포츠 활동에 참여하는 중년여성의 여가열의가 지각된 신체적 유능감 및 행복감에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 29(1), 25-35.
- 김상록, 조성균(2020). 학부모가 인식한 태권도의 긍정적 노스텔지어가 관여도, 충성도, 지속의도에 미치는 영향. **무예연구**, 14(2), 245-266.

- 김성은(2019). 정부의 국기 태권도 육성정책 방안. 태권도 국기(國技)지정 1주년 기념 포럼.
- 김영옥, 최지아, 오수학(2018). 태권도 수련이 신체조성과 체력에 미치는 효과의 메타분석. *국기원 태권도연구*, 9(3), 97-113.
- 김은지, 석류, 임신자(2017). 여가스포츠 참여자의 자기관리가 운동만족 및 생활만족도에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 41(2), 39-52.
- 김태중, 박상현, 정지명(2021). 중년의 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향: 사회적 자본의 조절효과를 중심으로. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(4), 37-50.
- 문화체육관광부(2022). 2022 국민생활체육조사 결과보고서. 세종: 문화체육관광부.
- 박경환, 김용세, 한동욱(2023). 태권도 위력격파선수들의 참여동기 요인 탐색. *국기원 태권도연구*, 14(3), 23-32.
- 박성희, 김동규(2022). IPA 기법을 이용한 요가센터 선택속성의 중요도 만족도 분석. *대한스포츠융합학회지*, 20(2), 47-57.
- 백행진(2022). 생활체육 동호인의 대인관계능력, 팀 몰입 및 운동지속의도의 구조적 관계. *한국스포츠학회지*, 20(1), 79-88.
- 서민화, 임수아, 허진무(2022). 노인의 실버태권도 프로그램 참여동기와 지속효과 및 제약사항에 대한 탐색적 연구. *한국체육학회지*, 61(2), 379-392.
- 스포츠안전재단(2020). 2019년도 스포츠안전사고 실태조사 종합보고서. 서울: 스포츠안전재단.
- 안진영, 안근아(2019). 태권도 자유 품새 창작에 관한 연구. *무예연구*, 13(3), 163-179.
- 오지현, 김유겸(2021). 스포츠 재참여의도에 대한 감정 에너지(emotional energy)와 그룹 동일시의 역할. *한국스포츠산업경영학회지*, 26(1), 49-60.
- 유진호(2021). 태권도 수련생 학부모의 태권도장 선택속성 우선순위 도출. *국기원 태권도연구*, 12(3), 71-84.
- 이기성, 안영진, 김태우, 손현지, 양진호, 모경원, 김승권, 장창현(2017). 8주간 줄넘기운동과 태권도수련이 중년남성의 신체구성, 혈중지질, 혈관탄성, 산화적 스트레스 및 항산화 능력에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 56(5), 651-663.
- 이병찬, 임용석(2023). 성인 태권도 활성화를 위한 참여제약요인과 극복요인 분석. *한국체육과학회지*, 32(3), 107-116.
- 이석용, 유현상, 한동욱(2022). 태권도 위력격파 숙련도에 따른 시각탐색의 차이. *국기원 태권도연구*, 13(4), 35-43.
- 이성국, 이병수(2019). 태권도체육도장업 서비스성과와 고객만족, 전환의도와의 구조적 관계. *국기원 태권도연구*, 10(2), 87-109.
- 이승행, 김태일, 권오성(2010). 학부모의 태권도장 선택요인에 따른 고객만족, 고객충성도 및 재등록의도와의 관계. *한국스포츠산업경영학회지*, 15(3), 1-15.
- 장정은, 박은희(2020). 태권도 세부종목별 선수들의 무산소 운동능력과 신체능력 비교. *국기원 태권도연구*, 11(2), 91-102.
- 전성우, 이경훈(2021). 중년남성을 위한 여가 스포츠 활성화 방안 연구. *한국웰니스학회지*, 16(4), 55-62.
- 정윤지, 변현, 이준성(2021). 관계혜택이 만족, 몰입 및 관계지속의도에 미치는 영향력에 대한 메타분석: 운동시설을 중심으로. *한국스포츠산업경영학회지*, 26(1), 78-93.
- 정윤지, 최명경, 이준성(2022). 중장년층의 성인 발레 참여 경험과 삶의 의미에 관한 현상학 연구. *한국여성체육학회지*, 36(1), 29-49.
- 정지만, 김하영(2022). 성인 태권도 수련 지속성 관련 경험 탐색. *국기원 태권도연구*, 13(2), 53-62.
- 조은영, 홍미화(2020). 생활스포츠 참여 중년여성의 심리적 욕구와 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국웰니스학회지*, 15(1), 345-355.
- 주운용, 최용선(2017). 12주 태권도 복합운동이 중년 비만 여성의 건강관련체력 및 혈중지질에 미치는 영향. *한국발육발달학회지*, 25(4), 431-436.
- 통계청(2022. 12. 20). 2021년 「중·장년층 행정통계」 결과. 통계청. 2023년 10월 29일 발췌, [https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=11895&tag=&act=view&list\\_no=422507&ref\\_bid](https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=11895&tag=&act=view&list_no=422507&ref_bid)
- 홍순택(2018). 초등학생의 태권도 수련이 생활태도 및 사회성발달에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.
- Chodzko-Zajko, W., Schwingel, A., & Park, C. H. (2009). Successful aging: The role of physical activity. *American journal of lifestyle medicine*, 3(1), 20-28.
- Gill, D. L., Kelley, B. C., Williams, K., & Martin, J. J. (1994). The relationship of self-efficacy and perceived well-being to physical activity and stair climbing in older adults. *Research quarterly for exercise and sport*, 65(4), 367-371.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2000). The only generalization is: There is no generalization. *Case study method*, 27, 44.
- World Health Organization(WHO)(2022. 10. 5.). **Physical activity**. WHO. 2023년 8월 31일 발췌, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## A Study on Perceptions and Revitalization Plans for Taekwondo of Middle-Aged People

Kim, Ha-Kyoung<sup>1</sup> · Kim, Na-Hye<sup>2</sup> · Choi, Sang-Jin<sup>3</sup>

1. Shinhan University, Student 2. Shinhan University, Professor 3. Shinhan University, Professor

### Abstract

**Purpose** The purpose of this study is to investigate the perceptions of Taekwondo among middle-aged people and to provide revitalization plans for expanding participation in Taekwondo training.

**Method** To achieve the purpose of the study, an open-ended and closed-ended questionnaire was constructed through literature research, and the questionnaire was distributed to non-participants. Content analysis and frequency analysis were then conducted on the collected results. Based on the findings, a semi-structured questionnaire was developed, and in-depth interviews were conducted with seven middle-aged Taekwondo participants. The results were derived through content analysis of the collected data.

**Results** First, the motivations for middle-aged Taekwondo training involve the expectation of improved physical health, anticipation of mental well-being through past training experiences, and the accessibility of an adult Taekwondo Dojang located in the living area. Second, the reasons for continuing Taekwondo involve the experience of enhancing mental and physical well-being, and the desire to maintain interpersonal relationships. Third, hindrances to middle-aged Taekwondo training involve concerns about the deterioration of physical function and the risk of injuries, a lack of diversity in class schedules, and inadequate training environments for adults. Finally, as strategies for the activation of middle-aged Taekwondo, diversification and scientific enhancement of programs, along with the improvement of the training environment, are identified.

**Conclusion** The significance of this study lies in providing fundamental data to encourage middle-aged people to participate in Taekwondo training. This is achieved through an investigation of the perceptions of Taekwondo among middle-aged people and the development of revitalization plans.

**Keywords** Middle-aged, Taekwondo, Perception, Revitalization Plans

논문투고일: 2023.11.06.

논문심사일: 2023.12.11.

심사완료일: 2023.12.19.

논문발간일: 2023.12.30.