



태권도 관장과 사범이 체감한 COVID-19의 이면 : 생활만족과 정신건강을 중심으로

신중섭¹ · 권현수^{2*}

1. 가천대학교, 학술연구교수 2. 용인대학교, 특별연구원

요약

목적 이 연구는 태권도 관장과 사범이 체감한 COVID-19의 이면을 생활만족과 정신건강을 중심으로 탐색하는데 그 목적이 있다.

방법 이를 위해 서울 및 경기도에 소재한 태권도 관장 및 사범 230명을 단순무작위표집법(Simple Random Sampling Method)으로 표집하였다. 그리고 자료는 컴퓨터에 개별 입력(coding)시키고, jamovi 1.2.27 Version과 SPSS 21.0 Version을 이용하여 기술통계분석, 확인적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 단순회귀분석을 실시하여 검증하였다.

결과 첫째, 태권도 지도자의 인구통계학적 특성변인에 따른 집단 간 차이를 살펴본 결과, 생활만족은 지도자 유형에서 집단 간 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 정신건강은 지도자 유형, 연령, 지도경력, 혼인상태에서 집단 간 차이가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 태권도 지도자의 유형에 따른 생활만족이 정신건강에 미치는 영향을 살펴본 결과 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결론 태권도 지도자의 유형에 따라 생활만족과 정신건강에 차이가 있다. 특히 태권도 관장은 사범에 비하여 더 비관적인 인식을 하고 있다. 이는 자신의 사업체인 태권도장과 부양가족을 두고 있는 가장으로써 COVID-19라는 사회 속에서 더욱 치열한 삶을 살고 있는 것을 볼 수 있다.

주제어 태권도 지도자, 관장, 사범, COVID-19, 생활만족, 정신건강

I. 서론

2019년 말 시작한 COVID-19는 전 세계를 공포로 몰아갔다. COVID-19 확산을 막기 위해 전 세계가 움직였고, 한국도 확산 방지를 위해 거리두기 강화, 대면 활동과 집합 행동 전면 금지, 영업 시간제한 등 정부는 강력한 정책을 내놓았다. 이에 따라 경제는 대공황에 빠졌고, 여전히 경제는 회복할 기미가 보이지 않는다(Kwak, 2022). COVID-19 확산을 방지하기 위해 정부가 내놓은 강력한 정책은 무엇보다 자영업자들의 생활과 정신건강에 큰 피해를 주었다.

보건복지부가 발표한 2021년 1분기 'COVID-19 국민 정신건강 실태조사' 자료에 따르면 자살 충동률이 증가하였으며, 두려움, 불안, 우울감이 2018년보다 6배가 증가하였다고 보고 하였다(Ministry of Health and Welfare, 2021). 이러한 현상은 스포츠 분야에서도 마찬가지로 나타났다. 실내 체육시설도 정부 방침에 따라 잠정적 영업 중지와 시간제한, 그리고 인원수 제한을 두었기 때문에 체육시설을 운영하는 자영업자들의 신체적, 정신적 스트레스와 고통이 심각하였다(Kwon, 2021).

특히나 태권도는 한국의 등록된 체육시설 중 가장 많이 등록된 체육시설이다(Ministry of Culture, Sports and Tourism, 2020). 전국에 등록된 태권도장은 10,298개이며 이는 신고 된 수이기에 협회에 신고 되지 않은 태권도장까지 합하면 더 많은 수가 전국에 있음을 예상할 수 있다.

이 논문 또는 저서는 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2021S1A5B5A16077375).

* heonsu83@gmail.com

더욱이 한 개의 태권도장에는 지도자가 많게는 5명, 적게는 1명이 근무하고 있어 꽤 많은 지도자가 종사하고 있음을 알 수 있다. 결국 COVID-19는 많은 태권도 지도자의 생계를 무너트렸고 극심한 스트레스와 고통을 안겨주게 된 것이다.

COVID-19와 태권도 지도자에 관한 연구를 살펴보면 태권도 사범의 처우 및 근로환경 개선에 관한 연구(Ju, 2021), 태권도 지도자들의 일상과 걱정 등에 관한 연구(Park & Kim, 2021), 코로나로 인한 태권도 사범의 어려움과 극복 전략에 관한 연구(Sunwoo & Jeong, 2021)가 진행되었다. 심층 면담을 통해 접근한 이들의 연구는 COVID-19로 태권도 지도자들의 고통이 얼마나 컸는지 느낄 수 있게 하는 연구였다. 그러나 이들 연구에서는 태권도의 관장과 사범을 지도자라는 하나의 집단으로 분류한 연구이거나, 또는 사범에만 집중되어 연구된 연구들이었다. 같은 지도자라도 관장과 사범의 위치에 따라 이번 팬데믹을 다르게 느낄 수 있음에도 불구하고 두 지도자의 각각 다른 의견을 듣지 못한 접근이 아쉬웠다.

관장은 사범에게 월급을 주며 수익금을 최대한 많이 벌어들여야 한다(Shin & Gwon, 2020). 물론 태권도장의 경제적인 문제와 관련된 모든 책임을 진다. 그리고 사범은 본인이 속한 태권도장에서 월급을 받아 가며 일한다. 경제적인 부분에서만 본다면 팬데믹이 없는 환경에서는 최대한의 수익금을 벌어들이는 관장이 사범보다 좋은 환경이라고 말할 수 있겠다(Jung, 2017). 하지만 팬데믹과 같은 상황에서는 관장과 사범 둘 중 어떤 이가 더 괜찮은 경제적 환경인지 가늠하기 어렵다. 왜냐하면 관장과 사범 간에는 서로의 처지가 다르므로 자신이 처한 상황에 따라 다양한 양상으로 스트레스와 만족감이 발생하게 되기 때문이다. 그러므로 팬데믹과 같은 자연재해에서는 관장과 사범 간에 구분을 지어 접근할 필요가 있다.

팬데믹 환경에서 관장은 적은 수입으로 사범의 월급과 태권도장 관리비를 책임지기에 많은 부분에서 경제적 손실이 크다. 이와 관련하여 2021년 집합금지 명령이 지속될 당시 대구의 한 헬스장 관장은 극단적인 선택을 한 사례도 있었다(Nam, 2021). 그만큼 영업을 책임지는 사람으로서 COVID-19의 상황이 경제적 부담과 사회적 불안, 우울 등의 심리적 스트레스가 심했다는 것을 보여준다(Lee, 2021).

그렇다고 하여 사범이 생활만족, 스트레스, 우울 등에서 편하다고 볼 수 없다(Sunwoo & Jeong, 2021). 사범은 월

급을 받아 생계를 유지하는 일반노동자와 같다. 노동자는 자본가의 방침을 따라야 한다. COVID-19가 확산할 당시 태권도장 영업을 중단되거나 한시적 소수의 인원만으로 운영됐기에 사범들은 배달, 청소, 물류센터와 같은 곳에서 아르바이트를 해야만 했다(Jo, 2020; Seo, 2021). 즉 사범들은 직무불안정성이 더욱 극심해졌고 더불어 우울, 무기력감과 같은 스트레스를 스스로 이겨내야만 했다. COVID-19로 인해 피해를 본 직원과 관련된 연구에서도 마찬가지로 우울, 자살 충동, 불안 등이 급격히 상승하는 결과들이 나타났다(Jang & Lee, 2022; Jeon & Lee, 2021; Park et al, 2021).

앞선 내용을 보게 되면 인간의 생활과 정신은 매우 밀접한 관계성이 있음을 보인다. 이를 구체적으로 살펴보면 먼저 생활만족이란 일반적으로 우리 사회 내에서의 삶에 대한 만족으로 가정생활만족, 학교생활만족, 직장생활만족, 일상생활만족 등으로 말할 수 있다(Gawrych, Cichoń, & Kiejna, 2021). 지금까지 생활만족에 관한 연구를 살펴보면 집단 구성원에 따른 생활만족 연구(Bourke, Hilland, & Craike, 2022), 삶의 환경에 따른 생활만족 연구(Kang, 2022), 성격 유형에 따른 생활만족 연구(Lee & Kim, 2021), 신체활동 참여에 따른 생활만족 연구(Randall et al, 2021)가 진행되었다. 즉 생활에 만족하는 사람들은 대개 긍정적인 마음과 여유로운 삶, 자신이 좋아하는 여가를 즐기고 마음 맞는 주변 사람들과 지내는 생활을 이어 갈수록 만족하는 삶을 살아간다고 주장하고 있다(Hyland et al, 2020). 특히, 생활만족은 스트레스 및 정신건강과 아주 밀접한 관계성을 보이고 있는데(Elbay et al 2020), 이는 어떠한 개념이 선이나 후이나를 벗어나 생활만족과 정신건강 중에 어떠한 개념이라도 영향을 미치면 후자에 오는 개념 또한 앞선 개념에 맞춰 영향을 받을 수밖에 없다는 다수의 연구 결과가 나타났다(Jeon & Lee, 2021; Lakhan, Agrawal, & Sharma, 2020). 즉 생활에 만족을 느끼는 사람은 정신이 안정적일 것이고, 정신이 안정적이란 말은 곧 생활에 만족을 느낀다는 것이다.

이와 함께 정신건강이란 정신의 평안함, 스트레스의 강도, 우울증 증상의 유무 등과 같이 정신과 관련된 질환이 발생되었는가에 관해 초점을 두어 이러한 질환이 없다면 정신적으로 건강하다고 말할 수 있다(Lakhan, Agrawal, & Sharma, 2020). 앞서 말한 바와 같이 정신건강과 관련된 연구는 스트레스, 우울, 불안 등과 관련되어 다양하게 연구되었다(Elbay et al 2020; Hyland et al, 2020). 특히 현대사회는 급속한 발전으로 인해 이러한 질환이 다수 발생 되어

현대인들을 대상으로 활발한 연구를 하고 있다(Jo & Kim, 2021). 특히 인간의 정신과 직접적으로 관계되는 것은 삶이어서 정신건강과 인간의 생활과 관련된 연구가 다수 진행되었다(Jeon & Lee, 2021; Lakhan, Agrawal, & Sharma, 2020). 이들의 연구에서는 정신적으로 문제가 있는 사람은 자신의 정신이 이미 혼란스러워 어떠한 일상생활에서도 힘겨움을 느끼지만, 정신이 건강한 사람은 어떠한 일도 도전적이며, 성공적으로 해낼 수 있다고 하였다(Lakhan, Agrawal, & Sharma, 2020). 두 변인 간의 관계를 보게 되면 알 수 있듯이 생활만족과 정신건강 간에는 매우 밀접한 관계성을 보인다. 특히 COVID-19 시기에는 생활만족과 정신건강과 관련되어 다양한 분야에서 사회적 문제가 발생되었기 때문에 두 변인은 무엇보다 중요한 변인이라 말할 수 있겠다.

다음으로는 이 연구의 내용과 관련된 선행연구를 살펴보면 먼저 비대면 방법 확산에 따른 학교생활과 일상생활 만족에 관한 연구(Gawrych, Cichon, & Kiejna, 2021; Ko & Moon, 2021; Magson et al, 2021), 우울, 불안감, 스트레스와 생활만족과의 관계 연구(Elbay et al 2020; Hyland et al, 2020; Jeon & Lee, 2021; Lakhan, Agrawal, & Sharma, 2020), 운동참여와 정신건강에 관한 연구(An, 2021; Kang & Park, 2021; Randall et al, 2021)가 진행되었다. 또한 COVID-19와 태권도에 관한 연구는 대학교 태권도학과와 태권도장에서의 교육 변화에 관한 연구(An & Kwak, 2021; Kim, 2022; Kim, 2021), COVID-19 시기에 태권도장의 대응 전략 연구(Ban, 2020; Kim, 2021; Lee & Kim, 2021; Lee, 2020), 온라인 태권도 대회에 관한 연구(Bang & An, 2021; Kwon & You, 2022), 태권도 지도자들의 걱정과 치우개선에 관한 연구(Ju, 2021; Park & Kim, 2021; Sunwoo & Jeong, 2021)가 진행되었다. 하지만 팬데믹 시대에 관장과 사범과 같이 상하 관계에 있는 상황에서 서로의 스트레스와 고통에 대한 입장은 어떠하였고, 이러한 고통이 서로에게 어떤 관계를 미치는지 알아보기 위해 서로에 대한 생활만족과 정신건강에 관해서 접근한 연구는 아쉽게도 미비하였다.

따라서 이 연구는 COVID-19 바이러스 확산 이후 태권도 관장과 사범이 체감한 생활만족과 정신건강에 대해서 밝히는 데 그 목적이 있다. 이러한 연구목적을 해결하기 위하여 구체적인 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 인구통계학적 특성에 따라 생활만족과 정신건강에 차이가 나타날 것이다. 둘째, 태권도 지도자의 유형에 따라 생활만족과 정신건강

에 차이가 나타날 것이다. 관장과 사범은 COVID-19 시기에 자신이 처한 상황에서 서로 다른 만족과 고통, 그리고 스트레스를 느꼈을 것이다. 이러한 상황을 각자의 처지에서 살펴본다면 태권도 분야에 있어 태권도장 시스템을 이해할 수 있을 것이다. 또한 제2, 3의 팬데믹 상황이 발생하더라도 문제에 대해서 긍정적으로 해결할 수 있을 것이다. 무엇보다 태권도 지도자가 될 태권도 전공생 및 예비 관장에게 관장과 사범 간에 발생할 수 있는 다양한 문제를 예방하는 데 있어 하나의 좋은 자료가 될 것으로 판단한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

이 연구의 대상은 서울 및 경기도에 소재하고 있는 태권도장을 표본집단으로 선정하였으며, 표본추출은 확률표본추출법 중 단순무작위표집법(Simple random sampling method)을 이용하여 238명의 표본을 추출하였다. 표집된 설문 자료 중에서 설문의 내용이 불성실하게 작성된 것으로 판단되거나 일부 내용이 누락된 8명의 자료를 제외한 230명의 자료를 실제 분석에 이용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

Table 1. General feature of subject of study

	Section	Frequency(n)	Percentage(%)
Sex	Male	178	77.4
	Female	52	22.6
Leader type	Instructor	66	28.7
	Master	164	71.3
Age	Under 29	116	50.4
	Over 30	114	49.6
coaching career	Under 3	68	29.6
	4~6 year	80	34.8
	Over 7	82	35.7
Marital status	Married	58	25.2
	Single	172	74.8
Total		230	100.0

2. 자료수집

이 연구의 목적을 달성하기 위하여 부합되는 선행연구와 이론에 근거한 구조화된 설문지를 사용하였다. 설문지는

인구통계학적 특성 5문항, 생활만족 6문항, 정신건강 10문항 등 총 21문항으로 구성하였다.

생활만족은 한국복지패널(Korea Welfare Panel Study)의 11차(2016)년도 자료수집에 활용하고, Ha(2018)가 사용한 설문문항을 연구목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 생활만족 척도는 단일변인이며 총 6문항으로 구성하였다. 측정도구의 응답 반응은 ‘매우불만족’ 1점, ‘불만족’ 2점, ‘보통’ 3점, ‘만족’ 4점, ‘매우 만족’ 5점으로 5단계 Likert 척도로 구성하였다.

정신건강은 Kohout 등(1993)이 개발하고 Lee(2021)이 한국어로 번안하여 사용한 설문문항을 연구목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 정신건강 척도는 단일변인이며 총 10문항으로 구성하였다. 측정도구의 응답 반응은 ‘극히 드물다(1일 미만)’ 1점, ‘가끔 있었다(1~2일 간)’ 2점, ‘종종 있었다(3~4일간)’ 3점, ‘대부분 그랬다(5일 이상)’ 4점으로 4단계 Likert 척도로 구성하였다.

3. 측정도구의 타당도와 신뢰도

이 연구에서는 구조화된 설문지에 대한 타당도를 검사하기 위해, 스포츠경영학 및 스포츠사회학 교수 각각 2인의 자문을 통하여 설문지에 대한 내용타당도 검증을 실시하였다. 측정도구 타당도와 내적 일관성 신뢰도를 확인하기 위하여 최대우도(Maximum likelihood) 추정방법에 의한 확인적 요인분석과 Cronbach's α 계수를 이용한 신뢰도 분석을 실시하였다.

Table 2. Confirmatory factor analysis and reliability of life satisfaction

Latent variable	Measuring variables	<i>B</i>	β	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	α
Life satisfaction	→ a01	1,000	.592			.774
	→ a02	.840	.570	.186	4.55***	
	→ a03	1,074	.553	.227	4.74***	
	→ a04	1,108	.646	.208	5.33***	
	→ a05	1,262	.716	.228	5.54***	
	→ a06	1,254	.795	.217	5.79***	
$\chi^2(df)$: 12,9(9), TLI: .965, CFI: .979, SRMR: .036, RMSEA: .061						

*** $p < .001$

생활만족에 대한 확인적 요인분석 결과, 적합도는 $\chi^2=12.9$, $df=9$, TLI=.965, CFI=.979, SRMR=.036, RMSEA=.061로 나타

났다. 정신건강에 대한 확인적 요인분석 결과, 적합도는 $\chi^2=110$, $df=35$, TLI=.957, CFI=.989, SRMR=.068, RMSEA=.013으로 나타났다.

Table 3. Confirmatory factor analysis and reliability of psychological health

Latent variable	Measuring variables	<i>B</i>	β	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	α
Psychological health	→ b01	1,000	.632			.906
	→ b02	1,183	.584	.212	5,58***	
	→ b03	1,834	.892	.238	7,71***	
	→ b04	1,715	.881	.224	7,66***	
	→ b05	1,570	.756	.226	6,94***	
	→ b06	1,568	.802	.219	7,15***	
	→ b07	1,097	.513	.218	5,02***	
	→ b08	.709	.494	.149	4,77***	
	→ b09	1,633	.800	.227	7,18***	
	→ b10	1,428	.665	.231	6,18***	
$\chi^2(df)$: 110(35), TLI: .957, CFI: .989, SRMR: .068, RMSEA: .013						

*** $p < .001$

4. 조사절차

이 연구의 목적을 달성하기 위하여 연구자 2인은 2021년 10월부터 11월까지 해당 태권도장에 직접 방문하여 협조를 요청하였다. 그리고 조사대상자에게 설문 목적과 기입방법을 충분히 설명하였으며, 자기평가기입법으로 설문을 작성하도록 하였다. 또한 응답하기 어려운 내용은 연구자가 다시 한 번 의미를 설명한 뒤 충분한 시간을 가지고 작성하도록 하였다.

5. 자료처리방법

이 연구에서 수집한 자료의 처리는 다음과 같다. 첫째, SPSS 24.0 프로그램을 이용하여 빈도분석을 실시하였다. 둘째, jamovi 2.2.5 프로그램을 활용하여 조사도구의 타당도 검증을 위한 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)과 신뢰도 검증(Cronbach α)을 실시하였다. 셋째, 연구의 목적을 달성하기 위해서 SPSS 24.0 프로그램을 이용하여 상관관계분석(correlation analysis)과 단순회귀분석(simple regression analysis)을 실시하였다. 또한 이 연구의 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

IV. 태권도 지도자가 체감한 생활만족과 정신건강

1. 인구통계학적 특성에 따른 생활만족과 정신건강의 차이

이 연구에서 설정한 5개의 인구통계학적 특성변인에 따른 생활만족과 정신건강의 차이를 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 이 연구에서 얻어진 표본자료의 전반적인 경향을 알아보기 위하여 인구통계학적 특성변인에 따른 생활만족과 정신건강의 차이는 평균과 표준편차를 산출한 후, t -검증 및 일원변량분석을 통해 집단 간 차이를 살펴보았다.

인구통계학적 특성변인으로 성별, 지도자 유형, 연령, 지도경력, 혼인상태에 따른 생활만족 및 정신건강에 대한 차이를 살펴보기 위하여 평균, 표준편차, t -검증과 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 아래에 제시된 바와 같이 인구통계학적 특성변인에 따른 생활만족은 지도자 유형에 따라 집단 간 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 정신건강은 성별, 지도자 유형, 연령, 지도경력, 혼인상태에 따라 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

1) 성별에 따른 생활만족 및 정신건강의 차이

다음의 <표 4>는 성별에 따른 태권도 지도자가 지각하는 생활만족과 정신건강에 차이는 없는 것으로 나타났다.

Table 4. Mean, standard deviation and t -test of life satisfaction and psychological health according to marital sex

Section		Life satisfaction		Psychological health	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Sex	Male	2,21	,83	2,45	,76
	Female	2,33	,60	2,40	,70
<i>t</i> value		-,722(,472)		,296(,768)	

2) 지도자 유형에 따른 생활만족 및 정신건강의 차이

다음의 <표 5>는 지도자 유형에 따른 태권도 지도자가 지각하는 생활만족과 정신건강에서 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 구체적으로 살펴보면, 생활만족($t=2.156$)에서 사범($M=2.33$) 집단이 관장($M=1.99$) 집단보다 생활만족을 높게 인지하고 있었다. 반면 정신건

강($t=4.072$)에서는 관장($M=2.85$) 집단이 사범($M=2.26$) 집단보다 정신건강을 높게 인지하고 있었다. 이러한 결과는 사범보다 관장이 생활만족에 대하여 낮게 인식했으며, 더 비관적인 것을 알 수 있다. 결국 COVID-19라는 팬데믹 상황에서 관장은 더 비관적으로 인식하고 있는 것을 알 수 있다.

Table 5. Mean, standard deviation and t -test of life satisfaction and psychological health according to leader type

Section		Life satisfaction		Psychological health	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Leader type	Instructor	1.99	.80	2.85	.76
	Master	2.33	.76	2.26	.68
<i>t</i> value		-2.156(.033)		4.072(.000)	

3) 연령에 따른 생활만족 및 정신건강의 차이

다음의 <표 6>은 연령에 따른 태권도 지도자가 지각하는 생활만족에서 집단 간에 차이는 없는 것으로 나타났다. 하지만 정신건강에서 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 구체적으로 살펴보면, 정신건강($t=-2.834$)에서 30세 이상($M=2.62$) 집단이 29세 이하($M=2.23$) 집단보다 정신건강을 높게 인지하고 있었다. 이러한 결과는 29세 이하 집단보다 20세 이상 집단이 더 비관적인 것을 알 수 있다. 이러한 경향성은 앞서 나타난 지도자 유형의 결과와 일치하는 것이며, 30세 이상 집단의 표본이 관장인 것을 유추해 볼 수 있다.

Table 6. Mean, standard deviation and t -test of life satisfaction and psychological health according to age

Section		Life satisfaction		Psychological health	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Age	Under 29	2.20	.63	2.23	.66
	Over 30	2.28	.91	2.62	.79
<i>t</i> value		-.537(.593)		-2.834(.005)	

4) 지도경력에 따른 생활만족 및 정신건강의 차이

다음의 <표 7>은 지도경력에 따른 태권도 지도자가 지각하는 생활만족에서 집단 간에 차이는 없는 것으로 나타났다. 하지만 정신건강에서 집단 간에 차이가 있는 것으로

나타났다. 이러한 결과를 구체적으로 살펴보면, 정신건강 ($t=4.396$)에서 7년 이상($M=2.70$) 집단이 4-6년($M=2.30$) 집단과 3년 이하($M=2.25$) 집단보다 정신건강을 높게 인지하고 있었다. 이러한 결과는 4-6년 집단과 3년 이하 집단보다 7년 이상 집단이 더 비관적인 것을 알 수 있다. 이러한 경향성은 앞서 나타난 지도자 유형 및 연령과 일치하는 것을 유추해 볼 수 있다. 또한 경력이 낮을수록 중도이탈이 쉽게 이루어질 수 있기 때문에 낮은 것으로 보인다.

Table 7. Mean, standard deviation and one-way ANOVA of life satisfaction and psychological health according to coaching career

Section		Life satisfaction		Psychological health	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
coaching career	Under 3	2.14	.61	2.25	.68
	4~6 year	2.37	.76	2.30	.63
	Over 7	2.18	.92	2.70	.84
<i>F</i> value		.974(.381)		4.396(.015)	
post-hoc		a<c			

5) 혼인상태에 따른 생활만족 및 정신건강의 차이

다음의 <표 8>은 혼인상태에 따른 태권도 지도자가 지각하는 생활만족에서 집단 간에 차이는 없는 것으로 나타났다.

Table 8. Mean, standard deviation and *t*-test of life satisfaction and psychological health according to marital status

Section		Life satisfaction		Psychological health	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Marital status	Married	2.17	.83	2.37	.64
	Single	2.26	.77	2.07	.48
<i>t</i> value		-.545(.587)		2.307(.026)	

하지만 정신건강에서 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 구체적으로 살펴보면, 정신건강 ($t=2.307$)에서 기혼($M=2.37$) 집단이 미혼($M=2.07$) 집단보다 정신건강을 높게 인지하고 있었다. 이러한 결과는 미혼 집단보다 기혼 집단이 더 비관적이라는 것을 알 수 있으며, 부양가족에 따른 차이인 것으로 보인다.

2. 태권도 지도자의 유형에 따른 생활만족이 정신건강에 미치는 영향

이 연구에서는 단일차원성이 확인된 요인들에 대해 각 요인들 간의 판별타당도의 충족정도를 확인하기 위하여 각 요인들 간의 상관관계를 분석한 결과 <표 9>, <표 11>, <표 13>과 같다. 또한 관련 변인간의 상관관계(r)는 -.689에서 -.214이었으며, 변인간의 부적의 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 모든 상관관계수의 값이 .80를 초과하지 않았기 때문에 Kline(2011)의 기준에 따라 판별타당성이 확보되었다. 더불어 독립변수간의 다중공선성의 기준치인 .80보다 모든 변인이 작게 나타나 다중공선성에는 문제가 없다는 것을 보여준다(Kim, 2003).

Table 9. Correlation analysis between variables

Factor	1	2
life satisfaction	1.00	
psychological health	-.214(.053)	1.00

1) 태권도 사범의 생활만족이 정신건강에 미치는 영향

<표 10>은 태권도 사범의 생활만족이 정신건강에 미치는 영향을 단순다회귀분석을 통해 살펴본 결과이다.

Table 10. An effect of personality in life satisfaction on psychological health of Taekwondo master

Factor	psychological health			VIF
	β	<i>t</i>	<i>p</i>	
life satisfaction	-.214	-1.961	.053	1.000
adjusted R^2	$R^2=.134$			
<i>F</i>	$F=3.844(.053)$			

태권도 사범의 생활만족이 정신건강에 대한 설명은 13.4% ($R^2=.134$)를 나타내고 있다. 그리고 생활만족($\beta=-.214$)이 0.5%수준에서 정신건강에 통계적으로 부적(-) 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생활만족에서 사범이 보통 이하의 만족을 느꼈기 때문에, 정신건강

Table 11. Correlation analysis between variables

Factor	1	2
life satisfaction	1.00	
psychological health	-.689(.000)	1.00

이 부적인(-) 영향을 미치는 결과라고 보여진다.

2) 태권도 관장의 생활만족이 정신건강에 미치는 영향

〈표 12〉는 태권도 관장의 생활만족이 정신건강에 미치는 영향을 단순다회귀분석을 통해 살펴본 결과이다. 태권도 관장의 생활만족이 정신건강에 대한 설명은 45.8%($R^2=.458$)를 나타내고 있다. 그리고 생활만족($\beta=-.689$)이 0.01%수준에서 정신건강에 통계적으로 부적인(-) 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생활만족에서 관장이 보통 이하의 만족을 느꼈기 때문에, 정신건강이 부적인(-) 영향을 미치는 결과라고 보여진다.

Table 12. An effect of personality in life satisfaction on psychological health of Taekwondo instructor

Factor	psychological health			VIF
	β	t	p	
life satisfaction	-.689	-5.297	.000	1.000
adjusted R^2	$R^2=.458$			
F	$F=28.060(.000)$			

Table 13. Correlation analysis between variables

Factor	1	2
life satisfaction	1.00	
psychological health	-.515(.000)	1.00

3) 태권도 지도자의 생활만족이 정신건강에 미치는 영향

〈표 14〉는 태권도 지도자의 생활만족이 정신건강에 미치는 영향을 단순다회귀분석을 통해 살펴본 결과이다. 태권도 관장의 생활만족이 정신건강에 대한 설명은 25.9%($R^2=.259$)를 나타내고 있다. 그리고 생활만족($\beta=-.515$)이 0.01%수준에서 정신건강에 통계적으로 부적인(-) 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 앞서 연구결과에서 관장과 사범 모두가 생활만족에서 보통 이하의 만족을 느꼈다.

Table 14. An effect of personality in life satisfaction on psychological health of Taekwondo Leader

Factor	psychological health			VIF
	β	t	p	
life satisfaction	-.515	-6.395	.000	1.000
adjusted R^2	$R^2=.259$			
F	$F=40.891(.000)$			

따라서 정신건강이 부적인(-) 영향을 미치는 결과는 당연하다고 보여진다. 특히 설명력에서 사범은 13.4%($R^2=.134$)이며, 관장은 45.8%($R^2=.458$)로 나타났다. 이러한 회귀분석에 대한 기울기 값을 보더라도 사범에 비해서, 관장이 COVID-19라는 상황에서 더 힘들게 인식하는 것이라고 이해할 수 있다.

V. 논 의

이 연구는 태권도 관장과 사범이 COVID-19 확산 시기에 체감한 생활만족과 정신건강에 대한 관계를 구명하는데 그 목적이 있다. 이를 위해 COVID-19 확산 당시 태권도 관장과 사범 생활을 하고 있었던 230명을 대상으로 분석하였다. 연구 결과를 중심으로 변인 간의 관계 및 결과에 내포된 의미에 대하여 논의하고자 한다.

첫째, 인구통계학적 특성에 따른 차이에서 지도자 유형과 연령, 지도경력, 혼인상태에 따른 생활만족 및 정신건강에서 차이가 나타났다. 이를 자세히 살펴보면 지도자 유형 중 생활만족과 정신건강에 유의미한 차이가 나타났다. 연령, 지도경력, 혼인상태에서는 정신건강에서 유의미한 차이가 나타났다.

지도자 유형 결과 중 생활만족에서는 사범보다 관장이 생활환경을 더 불만족스럽다고 느끼고 있었는데 COVID-19로 관장으로써 도장 운영에 있어 책임져야 하는 부분이 많이 있기에 생활만족에서 부담이 되어 불만족스러움을 느낀다고 판단할 수 있겠다. 또한 정신건강에서도 관장이 사범보다 불안한 경향을 보였는데, 아무래도 관장은 사범보다 경제적인 손실이 크기에 나타난 결과라 생각한다(Shin & Lee, 2022).

이러한 결과는 이미 다양한 미디어와 연구를 통하여 COVID-19 시기에 회사, 학원, 음식점 등을 운영하는 사람들의 고통이 얼마나 심각한지에 대해서 보고되었다(Akpana, Paul Udoh, & Adebisi, 2022; Zhang, Gerlowski, & Acs, 2022). 특히나 관장은 태권도장을 운영하기 위해 은행에 돈을 빌려 시작하는 경우가 많다. 또한 과거에 빌렸던 자금이어도 그 자금을 갚기 위해서는 꽤 오랜 시간이 걸린다. 그런데 이번 팬데믹은 집합 금지, 운영시간 제한, 모든 대면 활동 중단과 같은 정부에서 대대적으로 사람들의 이동을 제한하였기 때문에 태권도장과 같이 한 달 수입이 고정적으로 들어와야 하는 업종에서는 그 피해가 더 클

수밖에 없었다(Ju, 2021; Park & Kim, 2021; Sunwoo & Jeong, 2021).

이와 함께 연령에서는 30세 이상의 집단에서 정신건강을 더 높게 인식하였다. 이는 더 높은 스트레스를 받는 집단이 30세 이상의 집단이라고 볼 수 있으며, 이들은 29세 이하의 집단보다 사회적으로 더 많은 경험을 하였을 것이다. 이러한 경험은 사회가 어떠한 구조를 가지고 움직이는지를 이해할 수 있는 계기가 되었을 것이며, 남들보다 더 열심히 생활하지 않으면 자기의 삶도 어려워질 수 있다는 생각을 가지고 매사에 열정적이며 희망스러운 사고를 하고 세상을 살아왔을 경향이 크다(Park, 2010). 그러므로 30세 이상의 집단은 팬데믹을 통해 어려운 삶이 지속되고 있지만 그 또한 지나갈 것이라는 희망스러운 생각과 행동으로 이 시기를 헤쳐 나가려 하는 것으로 이해된다(Baek, Kim, & Kim, 2022).

또한 경력에서는 7년 이상의 집단이 정신건강을 더 높게 인지하고 있었고, 혼인상태도 마찬가지로 기혼의 집단이 정신건강을 높게 인지하였다. 7년 이상의 지도자 경력을 가지고 있다는 것은 사회의 경험과 태권도 지도 경험이 오래되고 아직 없이 한 분야에 꽤 오래 일하고 있는 집단이라고 볼 수 있다(Jung, 2017). 한 분야에 오랜 경험이 있다는 것은 이미 사회 전반적으로 안정적 환경을 구축해 놓았을 경우가 크거나(Jun, 2020), 또는 안정을 추구하는 성향일 경향이 크다(Park, 2010). 기혼의 경우도 7년 이상의 경력과 마찬가지로 가정을 이루었다는 것은 한국 사회의 정서상 인생의 큰 과제를 해결하였다는 것으로 사회적으로 안정성을 갖춘 집단이라 판단된다(Jun, 2020).

이렇게 안정성을 확보하고 또 책임져야 할 가정이 있는 집단은 현재 내가 하고 싶은 마음대로 어떠한 선택과 행동을 하지 않는다. 나의 미래를 위해 항상 준비하려 하고, 내가 책임져야 하는 '우리 가족'이라는 공동체를 위해 생각과 행동을 한다(Jun, 2020). 즉 힘든 시기여도 미래를 위해 이겨내려 노력하고, 또 내가 무너지면 우리 가족이 무너지다는 생각으로 항상 긍정적인 생각과 행동으로 힘든 상황을 이겨내려고 한다(Jo, 2016).

COVID-19와 인구통계학을 세분화한 연구에서 살펴보면 기혼자와 자녀의 유무, 경력자 그리고 연장자일수록 COVID-19 시기를 긍정적으로 벗어나기 위한 노력에 힘을 기울였다는 결과를 볼 수 있다(Baek, Kim, & Kim, 2022). 태권도 관장과 같은 경영책임자란 위치는 월급을 받는 사범들에 비해 경제적으로 많은 부분을 책임져야 하는 자리

이기에 심리적 부담감과 외로움, 우울, 스트레스 등이 심각하지만 그들은 이미 다양한 사회 경험과 운동을 통해 배운 항상 도전하는 정신을 바탕으로 어려운 시기를 이겨내려는 것으로 보인다.

둘째, 태권도 지도자의 유형에 따른 생활만족이 정신건강에 미치는 영향에서 차이가 나타났다. 이를 자세히 살펴보면 사범과 관장 그리고 두 집단을 함께 본 지도자에서 생활만족이 정신건강에 미치는 관계가 부적인 차이를 보였다.

앞선 인구통계학적 특성의 결과를 보면 알 수 있듯이 사범보다 관장의 집단, 30세 이상의 집단, 7년 이상의 지도경력 집단, 기혼 집단이 정신건강에 대해서 어려움을 느꼈다는 것은 생활만족에서 관장이 사범보다 보통 이하의 만족을 느꼈기 때문에 나타난 결과라고 보여진다. 즉 COVID-19 시기에 태권도 관장의 생활이 얼마나 어려웠는지를 짐작해 하는 결과이다. COVID-19 시기에 관한 다양한 연구 결과에서도 보면 알 수 있듯이 COVID-19로 인하여 경제적 책임을 지는 대표와 사장 들은 우울, 불안, 스트레스 등을 겪었고 생활에 있어 엄청난 무기력감과 힘듦을 느꼈다고 주장하고 있다(Lee, 2021; Park, 2021; Ustun, 2020).

회귀분석 연구 결과의 근본적인 원인은 태권도장의 전체적인 수입이 줄어들었기 때문이다. 이러한 결과는 COVID-19와 태권도 지도자의 관련된 연구를 보면 경제적인 문제라는 것을 쉽게 예측할 수 있다(Ju, 2021; Park, & Kim, 2021). 대부분의 연구에서 보게 되면 COVID-19로 인하여 가장 힘든 점에 대한 물음에 정부 정책으로 인하여 휴관과 개관을 반복적으로 하고 이를 통해 관원 수가 감소 되어 경제적인 큰 손실을 보는 것이 가장 견디기 힘들었다 답하였다(Ju, 2021; Park & Kim, 2021; Sunwoo & Jeong, 2021).

태권도장의 수입은 관원생과 연결되기에 수입이 줄어들었다는 말은 곧 관원의 수가 줄어들었다는 것이다. 이는 사범 월급에도 영향을 미쳐 결국에는 서로의 어려움을 만들어 악순환이 지속된다는 것이며, 특히나 관장의 부담감과 심리적 압박은 이루 말할 수 없음을 주장하고 있다. 그리고 사범 또한 COVID-19 시기에 월급의 감소보다 더 심각한 태권도장 일을 완전히 그만두어야 하는 상황으로까지 환경이 힘들어졌다는 것이다. 즉 관장과 사범의 상황이 어떠한 시기보다 훨씬 어려워진 상황이라는 것을 알 수 있겠다.

관장과 사범 두 집단은 지속되는 불안한 노동 환경으로 생활이 불안정하게 되고 결국에는 정신적인 피해로 이어지게 된 것이다. COVID-19 시기에 태권도장과 마찬가지로

피해를 심하게 겪은 항공업계 노동자와 관련된 연구에서도 이와 같은 결과를 보여주고 있다. COVID-19로 인하여 국내·외로 사람들의 이동이 막히게 되면서 항공업계 관련 노동자들의 업무가 사라졌고 유급 및 무급 휴직을 강요받아 경제적 피해를 감당해야 했다. 이러한 불안한 노동 환경은 항공업계 노동자들의 불안, 두려움, 우울, 자살, 건강상의 문제 등 신체의 많은 부분에서 고통을 주었다고 주장하고 있다(Gudmundsson, Cattaneo, & Redondi, 2021; Hotle, & Mumbower, 2021; Joo, 2022). 즉 경제적으로 불안한 환경이 인간에 있어 얼마나 큰 고통을 주는 결과인지 보여주는 연구결과 이다.

인간의 모든 활동과 삶에는 정신이 개입되지 않은 신체만의 활동은 있을 수 없다. 그만큼 우리 인간의 행동에는 정신과 신체가 분리되어 이루어지는 것이 아닌 그 인과가 분명히 있다는 것이다(Yim, & Son, 2013). 그러므로 COVID-19 상황과 같은 팬데믹 시대에서의 고통은 신체적인 문제만 이루어지는 것이 아닌 정신적인 문제도 함께 동반되는 것이다. 이 연구의 결과에서처럼 정신건강에 부정적인 영향이 나왔다는 것은 지도자들의 생활이 만족스럽지 못하다는 것이며, 그 생활의 불만족은 경제적인 부분을 만족시킬 수 없는 팬데믹 환경이기에 나타난 결과라 생각된다.

결국 정신적인 고통을 조금이나마 이겨내기 위해서는 정부 차원의 특별한 지원도 물론 중요하다. 하지만 상황이 어렵다고만 하여 가만히 있지 말고 개인적으로 활력있는 삶을 유지하기 위해 운동, 캠핑, 그림 그리기 등 다양한 취미활동을 하며 개개인 신체의 체력을 충전하도록 노력해야 한다. 다양한 연구에서도 COVID-19로 인한 우울과 스트레스를 해소하기 위해서는 신체활동을 적극적으로 권장하고 있다(Ali & Kunugi, 2020; Jacob et al, 2022; Stanton et al, 2020). 이러한 과정은 결과적으로 정신건강에까지 영향을 미쳐 제2, 3의 팬데믹 상황이 다시 오더라도 경험을 바탕으로 당황하지 않고 이겨낼 방법을 쉽게 적용할 것이다.

VI. 결론 및 제언

이 연구는 태권도 관장과 사범이 체감한 COVID-19의 이면을 생활만족과 정신건강을 중심으로 구명하는데 그 목적이 있으며, 분석결과를 기초로 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 태권도 지도자의 인구통계학적 특성변인에 따른 집단 간 차이를 살펴본 결과, 생활만족은 지도자 유형에서 집

단 간 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 정신건강은 지도자 유형, 연령, 지도경력, 혼인상태에서 집단 간 차이가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 태권도 지도자의 유형에 따른 생활만족이 정신건강에 미치는 영향을 살펴본 결과 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한 이 연구에서 다루지 못한 부분과 추후 활발한 후속 연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 지도자의 유형에 따른 생활만족이 정신건강에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 실제적인 배경변인으로 어떠한 영향을 미치는지 구체적으로 살펴볼 필요가 있다. 따라서 지도자 유형에 따른 배경변인에 대해서 심층면담과 참여관찰을 통해 보다 심도 깊은 이해를 구한다면, COVID-19의 이면을 구체적으로 살펴볼 수 있을 것이다. 둘째, 지도자의 유형에 따라서 경험을 기반으로 한 측정도구를 토대로, 생활만족과 정신건강에 미치는 영향을 살펴볼 필요가 있다. 기존의 연구가설에서 보다 확장하고, 구체적인 연구결과를 도출할 것으로 생각된다.

References

- Akpana, I., Paul Udoh, E., & Adebisi, B. (2022). Small business awareness and adoption of state-of-the-art technologies in emerging and developing markets, and lessons from the covid-19 pandemic. *Journal of Small Business & Entrepreneurship*, 34(2), 123-140.
- Ali, A. M., & Kunugi, H. (2020). Covid-19: a pandemic that threatens physical and mental health by promoting physical inactivity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(4), 221-223.
- An, G. A., & Kwak, J. H. (2021). A study on the recognition of non-face-to-face real-time practical class by students of taekwondo department through zoom program in covid-19 and pandemic. *Journal of the World Society of Taekwondo Culture*, 12(2), 1-14.
- An, J. H. (2021). The effect of exercise constraints on life satisfaction due to covid-19 among elderly who participate in continuous sport-for-all : the mediating effects of covid-19 depression. *The Korean Journal of Sport*, 19(2), 411-421.
- Baek, K. Y., Kim, J. H., & Kim, J. S. (2022). The psychological difficulties and overcoming methods of social distancing due to covid-19: analyzing based on demographic variables and personality factors. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 22(1), 155-177.
- Ban, E. A. (2020). A study on expectation and counter measures of management environment change of taekwondo

- gym after covid-19. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 11(4), 15-29.
- Bang, I. J., & An, G. A. (2021). Recognition and improvement of online taekwondo poomsae competition. *The Korean Journal of Sport*, 19(1), 727-735.
- Bourke, M., Hilland, T. A. & Craike, M. (2022). Daily physical activity and satisfaction with life in adolescents: an ecological momentary assessment study exploring direct associations and the mediating role of core affect. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 949-968.
- Elbay, R. Y., Kurtuluş, A., Arpac i oğlu, S., & Karadere, E. (2020). Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in covid-19 pandemics. *Psychiatry Research*, 290(1), 1-5.
- Gawrych, M., Cichoń, E., & Kiejna, A. (2021). Covid-19 pandemic fear, life satisfaction and mental health at the initial stage of the pandemic in the largest cities in poland. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 107-113.
- Gudmundsson, S. V., Cattaneo, M., & Redondi, R. (2021). Forecasting temporal world recovery in air transport markets in the presence of large economic shocks: the case of covid-19. *Journal of Air Transport Management*, 91(1), 1-8.
- Ha, S. H. (2018). The influence of marital satisfaction on life satisfaction at later life: mediation effect of depressive symptoms. *Korean Journal of Human Ecology*, 27(1), 29-41.
- Hotle, S., & Mumbower, S. (2021). The impact of covid-19 on domestic u.s. air travel operations and commercial airport service. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 9(1), 1-8.
- Hyland, P., Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Karatzias, T., Bentall, R. P., Martinez, A., & Vallières, F. (2020). Anxiety and depression in the republic of ireland during the covid-19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(3), 249-256.
- Jacob, L., Tully, M. A., Barnett, Y., Lopez-Sanchez, G. F., Butler, L., Schuch, F., Smith, L. (2020). The relationship between physical activity and mental health in a sample of the UK public: A cross-sectional study during the implementation of COVID-19 social distancing measures. *Mental health and physical activity*, 19(1), 1-9.
- Jang, G. W., & Lee, J. M. (2022). The influence of public sector employees' job stress on depressive symptoms: for employees at the facility management corporation. *Journal of the Korea Academia-Industrial*, 23(7), 145-151.
- Jeon, H. Y., & Lee, S. K. (2021). The reduction of depression by satisfaction by hotel attributes in covid 19-related overseas immigration facilities. *The Academy of Korea Hospitality & Touri*, 23(4), 174-185.
- Jo, H. G. (2016). Effects of fathers' paid work time and jobs' family-friendly policies on parenting participation in dual-earner families. *Korea family resource management association*, 20(4), 49-68.
- Jo, S. H., & Kim, B. K. (2021). A study on the differences in self-management, stress, and exercise immersion according to street dance participation. *The Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 12(5), 2787-2800.
- Jo, Y. M. (2020). Taekwondo instructor during the day, courier part-time at night... I'm going to endure it today. *Chosun Ilbo*. <https://han.gl/gVObe> Retrieved July 29, 2022.
- Joo, S. O. (2022). The effect of perception of covid-19 in the "with corona" era on airline selection attributes and preventive behavioral intention with health belief model. *International Journal of Tourism Management and Science*, 37(1), 41-61.
- Ju, H. J. (2021). A study on improvement of total rewards and working conditions for taekwondo masters in the covid-19 era. *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, 23(3), 123-133.
- Jun, J. W. (2020). Cultural differences between millennials and older generations. *The Korean Journal of Advertising*, 31(4), 109-124.
- Jung, T. G. (2017). A study of taekwondo instructors labor environment improvement. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 8(3), 19-39.
- Kang, B. K., & Park, S. J. (2021). An analysis of the difference between mental health and life satisfaction by participation of badminton clubs by corona 19. *Korea Society for Wellness*, 15(4), 579-588.
- Kang, H. (2022). Effect of the local community's perception of urban regeneration and cpted on safety life satisfaction. *Korean Security Journal*, 70(1), 267-292.
- Kim, G. S. (2003). *Structural equation model*. Seoul, Korea: Suk Jeong.
- Kim, J. Y. (2022). The effects of academic self-efficacy on college life satisfaction of taekwondo university students in untact covid-19. *Journal of the World Society of Taekwondo Culture*, 13(1), 75-94.
- Kim, S. J. (2021). A case study on the reality and countermeasures of taekwondo in the post-corona period. *Journal of the World Society of Taekwondo Culture*, 12(4), 1-14.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and pracioce of structural equation modeling(3rd ed)*. NY: Guilford Press.
- Ko, K. S., & Moon, J. H. (2021). A study on the effect of life changes due to covid-19 on life satisfaction mediated by effect of depression. *Journal of Community Welfare*, 79(1), 81-109.
- Kohout, F. J., Berkman, L. F., Evans, D. A., and Cornoni-Huntley, J. (1993). Two shorter forms of the CES-D depression symptoms index. *Journal of Aging and Health*, 5(2), 179-193.

- Korea Welfare Panel Study(2016). *Korea Welfare Panel Study*. <https://han.gl/uOJkg>, Retrieved July 29, 2022.
- Kwak, M. S. (2022). Consumption in June decreased by 0.9% ↓ 4th month...For the first time in more than 24 years since the financial crisis. *Yonhap News Agency*. <https://han.gl/DOvMH> Retrieved July 29, 2022.
- Kwon, G. R., & You, J. A. (2022). Exploring winning experiences of online world taekwondo poomsae competition for taekwondo players. *Kukkiwon*, 13(2), 11-20.
- Kwon, Y. T. (2021). A study on the actual condition to survey the problems and improvements of indoor sports facilities operation for registration and reporting in the era of covid-19. *The Korean Journal of Sport*, 19(1), 195-206.
- Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and stress during covid-19 pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 11(4), 519-525.
- Lee, G. H., & Kim, H. Y. (2021). A study on necessity and development plans of untact-online adult taekwondo class in covid-19. *Korea Society for Martial Arts: Journal of Martial Arts*, 15(4), 121-138.
- Lee, J. K., & Kim, W. J. (2021). The effects of resilience and personality types on major satisfaction of nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 22(6), 100 - 107.
- Lee, M. Y. (2020). A study on the countermeasures of taekwondo gym struggle against to the covid-19: focusing on taekwondo leaders. *Korean journal of physical education*, 59(6), 85-101.
- Lee, S. B. (2021). Effects of change in employment status before/after the covid-19 on the depression change: moderating effects of age. *The Journal of Humanities and Social science* 21, 12(3), 1213-1225.
- Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L. & Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the covid-19 pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 44-57.
- Ministry of Culture, Sports and Tourism(2020). *2020 National Registered and Reported Sports Facility Business Status*. Ministry of Culture, Sports and Tourism.
- Ministry of Health and Welfare(2021). *Announcement of the results of the COVID-19 National Mental Health Survey in the first quarter of 2021*. <https://han.gl/AqkHT> Retrieved July 29, 2022.
- Nam, S. R. (2021). Government “special sports facilities” vs “health center” in Dalseo-gu, Daegu...Who's right?. *News 1*. <https://han.gl/SUMnt>, Retrieved July 29, 2022.
- Park, J. A. (2021). Influential relationships among airline cabin crews' job instability, job stress, depression and turnover intention: under the covid-19 pandemic and airline m&a transactions situation. *Korean Journal of Hospitality and Tourism*, 30(6), 221-237.
- Park, J. H. (2010). Generational conflicts in korea : power, ideological and cultural conflicts. *Korea journal of population studies*, 33(3), 75-99.
- Park, J. S., Cho, H. M., Ko, M. S., Chi, S. H., Han, C. S., Yi, H. S., & Lee, M. S. (2021). Impact of covid-19 related stress and depression in public sector workers. *Korean Journal of Psychosomatic Medicine*, 29(2), 136-143.
- Park, S. U., & Kim, N. H. (2021). Taekwondo masters' daily life and worries following the covid-19 pandemic. *The Korean Journal of Physical Education*, 60(1), 49-57.
- Randall, K., Ford, T. G., Kwon, K. A., Sisson, S. S., Bice, M. R., Dinkel, D., & Tsotsoros, J. (2021). Physical activity, physical well-being, and psychological well-being: associations with life satisfaction during the covid-19 pandemic among early childhood educators. *International journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 1-20.
- Seo, Y. B. (2021). Sports facilities such as fitness centers and taekwondo centers are in danger of bankruptcy. Courier and proxy driving, etc. at the same time. *Chungcheong Today*. <https://han.gl/dyQMj> Retrieved July 29, 2022.
- Shin, J. S., & Gwon, H. S. (2020). The marxist perspective on taekwondo gym's labor environment. *Korean Journal of Convergence Science*, 9(1), 86-104.
- Shin, J. S., & Lee, C. Y. (2022). In the era of viruses, the leader's perception of the introduction of ict education programs in taekwondo gym. *Journal of the World Society of Taekwondo Culture*, 13(2), 13-30.
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning, A. S., & Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during covid-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in australian adults. *International journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 1-13.
- Sunwoo, Y. Y., & Jeong, Y. D. (2021). Exploring the economic and psychological difficulties of taekwondo masters amid the covid-19: giorgi phenomenological approach. *Korean Journal of Sociology of Sport*, 34(1), 1-21.
- Ustun, G. (2020). Determining depression and related factors in a society affected by covid-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(1), 54-63.
- Yim, S. W., & Son, H. (2013). Sport's mental and physical. *Institute of philosophy in Chung-Ang Univ*, 33(1), 255-281.
- Zhang, T., Gerlowski, D., & Acs, Z. (2022). Working from home: small business performance and the covid-19 pandemic. *Small Business Economics*, 58(1), 611-636.

Behind the COVID-19 Experience of Taekwondo Instructors and Teachers: Focusing on Life Satisfaction and Psychological Health

Shin, Jong-Seob¹ · Gwon, Heon-Su^{2*}

1. Gachon University, Academic Research Professor 2. Yongin University, Special Researcher

Abstract

Purpose The purpose of this study is to explore the other side of COVID-19 experienced by Taekwondo directors and masters, focusing on life satisfaction and mental health.

Method To this end, 230 Taekwondo directors and masters located in Seoul and Gyeonggi-do were sampled using the simple random sampling method. The data were coded individually into the computer and verified by performing descriptive statistical analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and simple regression analysis using jamovi 1.2.27 Version and SPSS 21.0 Version.

Results First, as a result of examining the differences between groups according to the demographic characteristic variables of Taekwondo leaders, it was found that life satisfaction differs between groups in the type of leader. In addition, mental health was found to have differences between groups in leader type, age, leadership experience, and marital status. Second, as a result of examining the effect of life satisfaction on mental health according to the type of Taekwondo leader, it was found that it had a significant effect.

Conclusion There are differences in life satisfaction and mental health depending on the type of Taekwondo leader. In particular, Taekwondo instructors have more pessimistic perception than teachers. It can be seen that he is living a fiercer life in a society called COVID-19 as a head of a family with his own business, a Taekwondo gym, and dependents.

Keywords Taekwondo instructor, instructor, master, covid-19, life satisfaction, psychological health

논문투고일: 2022.08.01.

논문심사일: 2022.08.30.

심사완료일: 2022.09.22.

논문발간일: 2022.09.30.