

실버 태권도 프로그램 개발을 위한 실행연구*

임진선¹ · 김영훈² · 최동훈³

¹우석대학교 · ²용인대학교 · ³우석대학교

Action Research for the Development of Silver Taekwondo Program as Leisure Activity

Lim, Jin Sun¹ · Kim, Young Hoon² · Choi, Dong Hoon³

¹Woosuk University · ²Yongin University · ³Woosuk University

Abstract

This study aims to investigate the methods for developing the Silver-generation Taekwondo program. To achieve this objective, an implementation study was carried out using qualitative research methods for action research. The subject of the study consisted of 15 people in the early stages and 12 participants in the main stage. One research assistant was initially participated as a participant, but the difference in level and age with other subjects relegated him as a secondary participant. Initially, the Taekwondo program consisted of 12 sessions, which were assessed based on five categories. Due to logistics issue at the welfare center, however, the program was changed to consist of 16 sessions after reflecting the opinions of the participants and consultant. The conclusions of the study are as follows. First, information on age and health of the subjects are essential when designing a taekwondo program for the Silver Generation. Second, being a program instructor requires solid training on Taekwondo posture. Third, participating in taekwondo is more than just a category of activity. Fourth, Silver Taekwondo contributes to improving the confidence and health of the subjects.

Key words : silver taekwondo, action research, therapeutic recreation, development of taekwondo program

주요어 : 실버태권도, 실행연구, 치료레크리에이션, 태권도 프로그램

이 논문 또는 저서는 2017년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2017S1A5A8022963).

Address reprint requests to : Kim, Younghoon

Yongin University, 134 Cheoin-gu, Yongin-si, Gyeonggi-do, Korea (17092)

Tel: 031-8020-3114

Received: October, 31, 2019 Revised: December, 12, 2019 Accepted: December, 26, 2019

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

100세 시대라는 슬로건은 다양한 시각에서 해석할 수 있다. 의료기술의 발전으로 인한 평균수명의 증가가 그 한 예이다. 의료기술과 산업의 발전으로 인해 OECD(2014)에서 발표한 우리나라의 기대수명을 살펴보면, 82.2세로 중·상위권에 속해 있다. 노후의 삶의 질어짐에 따라 행복한 노후를 가질려는 것은 현대인들이 갖는 과제라 할 수 있다. 의료기술의 발달은 기대수명 뿐만 아니라 건강수명까지 요구한다(강승애, 김효정, 박현태 외6, 2015). 노인들의 경우, 유병률, 사회적 자립이나 문제해결능력향상 등의 요소를 높일 필요가 있다(조현상, 2014). 이러한 사항들을 충족시킬 수 있고, 노인들의 즐거움을 높일 수 있는 프로그램의 다양성이 필요하다. 노인인구가 지속적으로 증가하고 있는 추세이며, 이러한 추세에 대한 사회적 요구를 높일 수 있는 방안들이 필요할 것이다.

통계청(2017)조사에 따르면 서울의 경우 13.05%, 2015년의 경우 12.6% 였고, 전체적으로 세종특별자치시를 제외한 나머지 지역에서는 점점 고령인구의 비율이 증가하고 있는 추세이다. 특히 전라남도, 전라북도, 경상북도의 경우 고령인구비율이 18%가 넘게 나타난다. 2025년이 되면 초고령 사회로 진입하게 될 것임을 우려하고 있다(이투데이, 2017. 3. 9). 이러한 고령사회 진입과 관련하여 최선의 방안으로 제안되는 것이 바로 여가활동과 스포츠 활동에 대한 접근에 대하여 논의되고 있다(김영갑, 2014; 오세숙, 김종순, 전상우, 2016). 현대 사회에 여가활동은 누구에게나 필요하고 중요하게 작용하는 삶의 수단이 된다. 이철원(2005)의 저서에서도 웰빙에 대한 부분을 강조하며, 여가활동이 주는 혜택에 대하여 언급한 바 있다. 또한 실버세대들의 여가활동 참여는 건강,

웰빙, 생활만족, 삶의 질이라는 중요한 요소들과의 연결고리가 강하게 작용한다(변혜숙 이정순 나송숙, 2013; 최명옥, 조순점, 2013). 특히 이들의 여가활동은 의료비 절감과도 직접적인 연결고리가 있다. 따라서 실버세대들에 대한 여가프로그램이나 여가활동의 활성화에 대한 노력에 대하여 우리는 고민해야 할 필요가 있다. 특히 노인의 여가활동참여는 사회적인 소통을 상승시키는 효과가 있어 그로인해 노인들의 사회적 고립에서 벗어나 신체적, 정신적인 부분에 이르기까지 긍정적인 기능을 하게 한다(오세숙, 김종순, 전상우, 2016). 즉, 실버세대들에게 여가활동에 대한 제공은 노년기에 인생을 마무리 하는 단계가 아닌 새롭게 도약하고 행복한 노후를 생각해야 하는 단계로 만들 수 있다. 그만큼 실버세대들의 여가활동에 대한 경험은 건강한 삶을 영위하기 위한 수단으로 해석해야 할 것이다.

노년기에 있는 실버세대들에게 현대사회는 '여가소외계층'으로 해석되고 있다. 이러한 부분은 2015년에 시행된 '국민여가활성화기본법'에 소개되고 있다(오세숙 외, 2016, 재인용). 하지만, 노인인구가 늘어나고 있는 시점에서 실버세대들을 위한 여가활동에 대한 개발이나 산업적 팽창은 오히려 또 다른 소비나 여가활성화를 위한 수단이 될 수 있다. 또한 이들의 적극적인 여가활동들은 사회적 소통을 상승시킬 수 있고, 사회적 고립에서 벗어나는 수단이 될 수 있으며 나아가 건강한 삶을 영위하는데 긍정적 역할을 한다(오세숙 외, 2016). 고령사회의 진입과 관련하여 노인들의 건강과 직접적인 연관성이 있는 대표적 수단으로 여가, 혹은 스포츠 활동에 대한 사항들이다(김영갑, 2014; 오세숙 외 2016). 기존의 연구들에서 보면 이러한 활동들이 주는 혜택들을 확인 할 수 있다. 간략히 정리 해보면, 첫째, 노인이 참여하는 스포츠 활동을 통해 긍정적 신체 경험을 향상시킬 수 있다. 둘째, 노인이 참여하는 여가활

동을 통해 정신적 건강성을 회복하거나 노화를 늦출 수 있게 한다. 셋째, 노인들의 참여하는 스포츠 활동이 오히려 새로운 시장형성에 도움이 될 수 있다. 즉, 스포츠 산업을 활성화 시킬 수 있는 수단이 될 수 있다.

문화체육관광부(2016)에 국민생활체육 참여 실태 조사를 살펴보면, 청소년기 참여 비율이 가장 높게 나타난 종목이 태권도 종목에 비해 60대 이상의 경우 57%이상이 걷기에 치중되어 있다. 이는 생애주기별 여가활동의 선택 폭이 줄어들 점들을 보았을 때, 노인여가활동에 대한 사항을 다양한 각도에서 접근해야 할 필요가 있다. 노인의 건강을 걷기의 요소로만 활용하여 이들의 건강을 유지하는 것에는 한계가 있다고 본다. 이에 대한 대책으로 배영상(2005)은 고령자의 태권도 수련에 대한 필요성을 제기 하였다. 근력, 지구력, 평형성, 유연성들이 회복가능성에 대하여 긍정적 견해를 제안하였고, 태권도 활용이 적절함을 주장하고 있다. 노인들의 태권도 참여를 통해 갖게 되는 혜택들을 살펴본 결과 세 가지로 구분하여 설명 할 수 있다.

첫째, 태권도 수련을 통해 노인들은 운동생리학적인 부분이 긍정적으로 변화되는 현상을 확인 할 수 있다. 여성노인들을 대상으로 한 태권도 수련 프로그램이 복부미만이나 인슐린 저항성을 감소시키고, 노화예방에도 긍정적 역할을 하고 있었고(김중동, 2013; 권유찬, 박상갑, 김은희, 박진기, 장재희, 2011), 체중심 동요와 보행에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 조사되었다(박성진, 김준현, 2012). 또한 태권도 수련 후 체력향상, 대사증후군, 혈중콜레스테롤 등의 긍정적인 형태로 변화되고 있음을 확인할 수 있었다(권유찬, 박상갑, 김은희, 박진기, 장재희, 장철희, 2011; 신중달, 2010). 즉, 태권도 수련을 통해 건강의 지표들이 긍정적인 형태로 바뀔 수 있음을 시사해 주고 있다.

둘째, 태권도 수련을 통해 노인들의 심리적인 요소들에 긍정적 역할을 미쳤다. 여성노인들의

태권도 수련활동을 통해 여가만족이 향상되거나(현석주, 2012), 수련을 통해 자존감향상과 우울감을 감소시킬 수 있음을 밝혔다(김봉환, 김현수, 2014). 실버세대들의 태권도 수련은 여가활동으로써의 가치를 입증하기도 하며, 건강, 웰빙 등의 긍정적인 요소를 충족시키는 중요한 역할을 한다. 또한 사회적 지지의 요소들이 태권도 수련을 통해 나타나면서 자아존중감이나 여가만족을 높일 수 있음을 알 수 있다(김영옥, 윤영선, 2010). 즉, 태권도 수련을 통해 고령자들의 여가, 건강과 웰빙 등의 다양한 긍정적 효과들을 상승시킬 수 있고, 우울감과 같은 부정적 요소들을 감소시킬 수 있음을 알 수 있다.

따라서 본 연구의 목적은 태권도 수련 프로그램을 실버세대에 맞추어 동작을 분석하여 태권도 체조 프로그램을 개발하는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 이 연구에서는 실행연구 통해 프로그램의 질을 높이려 하였고, 다음의 두 가지 연구문제를 설정하였다. 첫째, 노인들이 태권도활동을 할 때 고려해야 하는 상황은 무엇인가? 둘째, 무리가 되지 않는 동작들로 노인들의 참여 동기를 높일 수 있는 것인가?

Kelly & Freysnger(2000)는 생애과정에서 노인들에게 특별한 프로그램이 제공되어야 함을 강조하였다. 따라서 이렇게 개발된 프로그램은 고령자에 맞게 개발 적용되기 때문에 이들의 여가활동으로 활용이 가능 할 것이며, 건강, 웰빙을 위한 수단으로 프로그램을 운영한다면 다양한 공간에서의 맞춤형 프로그램으로도 활용이 가능 하다. 또한 태권도는 우리나라 국기이며, 이런 특성들이 주는 의미도 다른 스포츠와는 차별화된 접근이라고 본다. 따라서 고령자에 맞춘 태권도 프로그램은 스포츠산업에서의 가치 있는 접근이라고 본다. 이 연구를 토대로 태권도 프로그램의 노인들의 요구도, 전문가들의 의견과 실제 적용시 나타나는 문제점 등을 알아 볼 수 있기 때문에 프로그램 제작의 기초자료로 활용이 가능 할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

이 연구의 연구참여자 선정은 유목적 표집법(purposeful sampling)을 활용하여 연구참여자 선정하였다. 다만, 연구 참여자 선정에 있어, 연구 참여 의사가 분명한 경우에만, 이 연구에 참여 할 수 있도록 하였다. 초기 S복지관과 J지역 센터를 통해 연구자 모집이 이루어졌지만, J지역의 경우 프로그램 참여가 지속적으로 참여하는 것이 힘들게 되어 전 인원이 연구참여자에서 탈락하여 진행하였다. S복지관의 경우, 프로그램 참여자는 20명으로 진행하였고, 연구참여의사가 있는 14명을 연구참여자로 설정하여 진행하였다. 이중 2명의 노인의 경우, 시간상 프로그램 참여가 유지하기 힘들게 되어 프로그램은 참여하였지만, 연구참여 포기의사를 표명하여 연구참여자에서 제외시켰다. 연구참여자는 65세 이상의 노인으로 구성하였고, 성별에 따른 차등은 두지 않았다. 초기 파일럿 테스트에서는 65세 이상으로 진행하였지만, 운동강도와 진행에 어려움이 있어, 70세 이상으로 설정하여 연구를 진행하였다. 또한 참여자의 자발적 참여를 위하여, 프로그램만 참여하고 연구 참여는 하지 않아도 되는 조건을 두었고, 자의적으로 연구에 참여 할 수 있도록 유도 하였다. 그 한 예로 4주 단위로 운동처방이나 간단한 체력검사를 무료로 받을 수 있게 하였다.

연구진행은 연구자가 직접운영하고, 연구보조원을 두어 연구 및 프로그램을 진행하였다.

연구 참여자들의 특성은<표 1>에 제시된 바와 같다.

본 연구에서는 2017년 12월부터 2018년 12월까지 자료를 수집하였고, 참여자를 선정 한 후, 자료수집을 위하여 참여관찰, 비참여관찰과 심층면담(in-depth interview)을 실시하였다. 또한 자료수집 및 구성에서 ‘사정-계획-실

표 1. 연구참여자 특성

연구 참여자	성별	나이	이전참여경험
A	여	85	유
B	여	83	무
C	여	88	무
D	여	84	무
E	여	84	무
F	여	85	무
G	여	85	무
H	여	81	무
I	여	75	무
J	여	82	무
K	여	80	무
L	남	77	유

행-평가’의 단계를 거치면서 프로그램의 완성도를 높이고자 하였다.

1) 사정

사정단계에서의 자료 수집은 전문가회의를 통해 세부적인 계획을 세웠다. 여가레크리에이션 전공 교수 6명, 스포츠심리학 교수 1명, 운동생리학 교수 2명과 스포츠문화사 교수 1명에게 자문을 진행하였고, 노인들의 태권도 프로그램 제작에 대한 자문을 진행하였다.

연구 초반에 여가학 전공교수와 운동생리학 전공교수에게 노인들의 여가활동에 맞는 태권도 프로그램에 대한 부분과 노인을 대상으로 하는 프로그램 제작과정에서 필요한 요소에 대한 사항을 검토한 후, 프로그램 사례와 적용에 대한 사항들을 자문을 통해 분석하였다. 국민원(2010)에서 언급한 태권도 동작 138개 동작들 중 노인들에게 가장 적합한 동작에 대한 연구원들과의 미팅이 진행되었고, 그 동작에 대한 설명을 덧붙여 조사하여 정리하였다.

개발된 태권도 프로그램명은 TRGTM(Therapeutic Recreation Geriatric Teakwondo Model)로 설정하여 진행하였다. O’Morrow & Reynolds(1989)에 치료레크리에이션이란 client의 변화를 위해 제작하는 경험의 과정을 담은 레크리에이션이라고 설명 하였다. 즉, 프로그램을 통해 노인들

이 갖고 있는 문제점이나 방안들을 해결하고자 노력의 과정이다. Wilhite와 Keller(1999)는 여가 생활의 양식에서 건강이라는 요소를 상향해주는 역할을 한다고 주장했다. 따라서 본 연구에서는 이 모델을 활용하여 노인에게 맞는 태권도 프로그램을 제작하고자 하였다. 이 모델의 특징은 노인의 건강이나 웰빙에 대한 사항들을 최적화시키기 위한 모델이기 때문에 본 연구의 과정을 제작하는데 적합할 것으로 생각하며(Wilhite & Keller, 1999), 이 프로그램은 지속적으로 연구 참여자들의 요구도를 충족시키기 위하여 지속적으로 프로그램이 발전적 방향으로 변화 될 것으로 본다.

개발된 태권도 프로그램을 토대로 현재 참여하고 있는 노인 태권도 참여자들을 대상으로 질적인 질문지를 구성하여 이들이 참여하고 있는 태권도 프로그램에 대한 문제점들을 파악하였고, 이 때 참여자 대상자들의 참여시 나타나는 현상들을 참여관찰이나 비참여 관찰을 통해 대상의 요구도를 반영하도록 노력하였다.

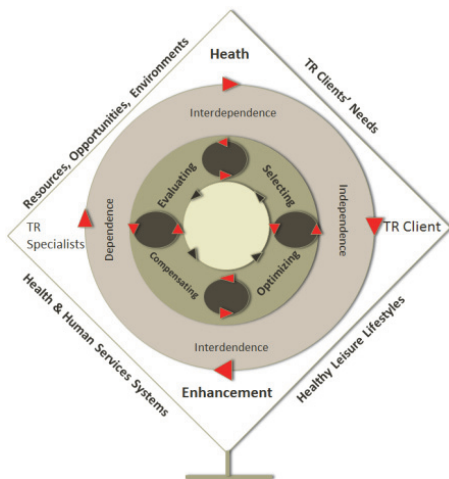


그림 1. Optimizing Lifelong Health and Well-Being Through Therapeutic Recreation Model(Wilite & Keller, 1999)

2) 계획

계획단계에서는 구성된 태권도 프로그램을 바탕으로 노인체육전문가, 태권도전문가와 의 논

의를 통해 프로그램 구성에 대한 단계를 설정하였다. 초기 총 16주를 1단위로 설정하여 프로그램을 운영할 계획 하였지만, 복지관의 요청으로 인해 그 기간을 10주로 단축하여 운영하였다. 다만, 그 과정에서 어르신들의 습득이 늦어지고, 참여의 지속성을 위하여 S복지관의 일정에 맞추어 16주차로 운영하는 것으로 결정되어 16차로 운영하였다. 1주차에서 16주차로 하여 태권도 프로그램을 완성하고 추후 혼자서도 수련할 수 있게 만들어 가는 과정을 계획하였다. 초기 계획과정에 65세 이상의 태권도 참여자를 모집하여 운영하였지만, 참여대상의 나이의 차이가 많이 나는 관계로 70세 이상의 참여자로 구성하여 운영하였다. 또한 윤진(1983)의 연구에서 발달 단계별 의존동기의 변화를 아동기에 증가하고 성인기에 감소하였다, 다시 노년기에 증가함을 언급하면서 아동기의 현상과 노년기의 현상에 대한 U형 곡선을 그리고 있음을 언급하였다. 즉, 노년기에 갖게 되는 의존성이라는 요소들을 최소화시키기 위하여 신체조작에 대한 부분으로 프로그램을 시작하여 마지막 단계에서는 자발적인 여가참여의 단계로 발전될 수 있게 구성하고자 하였지만, 참여자의 나이가 너무 고령이어서 이 부분은 적용되기가 힘들었다.

초기단계에서는 신체적인 능력을 함양하기 위한 프로그램을 주로 구성하고, 두 번째 단계에서는 과제수행을 통해 태권도 동작을 운용할 수 있는 단계로 구성하였다. 세 번째 단계에서는 활동을 통해 참여자 서로간의 유대관계나 소통이 활발히 이루어 질 수 있게 할 것이며, 마지막 단계에서는 모임을 통해 또 다른 여가활동에 참여할 수 있는 여가능력을 키울 수 있는 방안들을 만들고자 하였다. 계획단계에서의 프로그램 구성은 점진적으로 지도자의 역할이 적어지는 효과가 있어 Peterson & Stumbo(2000)활용한 모델을 참고하여 진행하였다. 이 모델의 특징은 참여자의 능력에 따라 프로그램이 유동적으로 바뀌기 때문에 프로그

램 운영적인 면에서 연구보조원에 대한 철저한 교육을 통해 프로그램 운영이 원활하게 진행될 수 있게 구성하였다.

3) 실행

실행단계에서는 프로그램 완성도를 높이는데 그 목적을 두기 때문에 J지역과 S구에 방문하는 노인복지센터와 노인지원센터 등 태권도에 참여하는 노인들 10명을 대상으로 프로그램을 실행하고자 계획하였지만, S구에 방문하는 노인들로 진행하였다. 실행과정에서 나타나는 전문가 집단의 의견들을 조합하여 프로그램의 완성도를 높였다. 두 가지 측면에서 프로그램이 진행하였다. 첫 번째 측면은 노인들의 프로그램 참여시 나타나는 상황에서 client가 갖는 건강에 대한 증대를 목적으로 욕구를 충족시켜주며, 그에 따른 적절한 보상과 평가를 통해 프로그램을 발전시키고자 하였다. 두 번째는 노인들의 참여 과정에서 프로그램에 참여하는 수준이 높아지고 상호작용의 효과가 높아져 스스로 참여가 가능 할 경우 상호작용을 통해 강사(태권도사범)는 역할의 빈도를 낮추어 참여자 스스로 참여할 수 있는 분위기를 조성하고자 하였다.

4) 평가

TRGTM의 경우 평가에 대한 부분이 프로그램을 진행하는 강사(태권도사범)에 의해 각 주차별 이루어지며, 16주차의 프로그램이 끝나게 되면 발표회 형식으로 참여자들이 프로그램에 대한 결과물을 활용하여 음악이나 다양한 패턴의 동작들로 구성하여 구성원간의 응집이나 효능감을 높이고자 한다. 이렇게 완성되게 될 경우 참여자 스스로 또 다른 여가활동으로 참여할 수 있는 계기를 마련할 뿐만 아니라 삶의 질 또한 높아 질 것으로 예상하였다. 다만, 이 과정에 대한 결과에서 알 수 있듯, 삶의 질에 대한 부분이 모든 상황이 높아지지는 않았다.

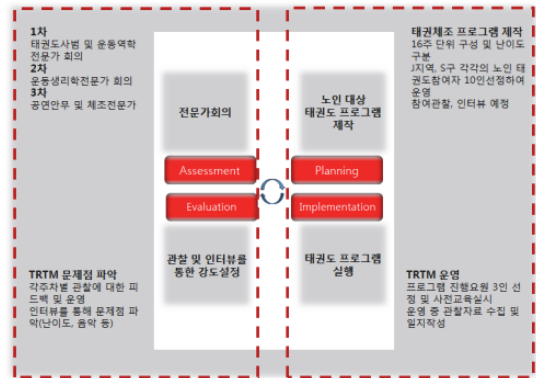


그림 2. 1차년도 태권도 프로그램 제작 및운영계획

2. 자료분석

본 연구에서의 연구방법은 실행연구(action research)를 토대로 진행하였다. 노인들이 갖게 되는 신체적인 상황들에 대한 이해와 태권도프로그램의 개발을 위해 전문가 집단에 대한구성을 세분화 하였다. 실행연구는 현장연구와 동일하게 해석한다(조용환, 2015). 또한 이 사항을 8가지 단계로 제안하였다.

- ① 관심 있는 현장의 체험(entering & experiencing the interested life-word)
- ② 현장의 이해(understanding the life-world & methods)
- ③ 연구문제와 방법 설정(posing research problems & methods)
- ④ 참여적이고 대안적인 실행 (participating with alternative actions)
- ⑤ 그에 따른 현장의 변화 분석 및 해석 (analyzing and interpreting on-site changes)
- ⑥ 연구문제와 방법 재구성(reconstructing the research problem & method)
- ⑦ 새로운 참여-대안적 실행(participating with reformed alternative actions)
- ⑧ 현장의 새로운 변화 분석과 해석(analyzing and interpreting new on-site changes)

이 단계의 경우 연구진행에서 언급하였던



그림 3. 실행연구 진행과정

Wilhite & Keller(1999) 가 제시했던 연구의 내용을 가장 잘 대변해주는 사항으로 해석할 수 있다. 치료레크리에이션의 과정 역시 실행연구의 과정과 아주 흡사한 형태를 가지고 있다. 다만, 실행연구는 질적인 연구의 특징이 강하게 작용하기 때문에 프로그램의 순환되는 과정이 나타난다. 본 연구에서 각 회차별 연구참여자에 대한 관찰, 인터뷰, 실행에서의 문제점 등을 지속적인 과정을 통해 바뀌어가는 작업을 동시에 하기 때문에 연구자의 판단과 연구참여자와의 라포 형성이 중요하다. 또한 1차 년도의 연구에서는 실행연구에서 중요시 하는 과정에 대한 기록들이 충실히 시행될 수 있게 하는 것이 연구결과 만큼 중요하다. 따라서 연구과정에 대한 부분에 더 상세히 구성하였다. 연구 절차는 아래와 같은 절차를 토대로 진행 하였다.

3. 자료분석

자료수집의 경우 연구자의 연구노트, 연구보조자의 참여관찰 및 일지작성, 연구자와 연구참여자와의 인터뷰 내용들을 종합하여 연구를

진행하고자 한다. 또한 각 회기별 피드백 되는 사항들을 체크하여 전문가들과의 회의를 통해 고령자에 맞는 태권도 프로그램을 제작 하도록 하였다. 또한 참여관찰시 사각지대나 놓칠 수 있는 부분이 있어 카메라 촬영에 대한 사전 동의를 구한 후 프로그램에 대한 사항들을 분석하고자 하였지만, 비디오 촬영에 대한 거부감을 들어내어, 사진 촬영만을 하여 연구자료로 활용하였다. 자료분석 기간은 프로그램이 진행되기 위해 준비하는 단계에서 16주간의 프로그램이 진행되는 시기까지 기록 하였다. 프로그램 종료 후 프로그램에 대한 피드백의 사항들은 연구노트에 기록하였다.

4. 연구의 타당성 확보 및 연구윤리

질적연구의 경우 연구자의 주관적 해석과정이 들어가기 때문에 양적연구에서의 신뢰도와 타당도와는 다르게 구성되어 있다. 따라서 신뢰도와 타당도를 높이기 위한 전략을 Guba와 Lincoln(1981) 제안했던 방법을 활용하였다.

첫째, 연구참여자의 응답하는 과정에서 모호한 답변의 경우 재인터뷰를 통해 그 답변의 명확한 진술을 통해 의미를 파악하고자 하였다. 둘째, 참여자의 진술이 반복적으로 제시되어도 동일한 결과를 나타낼 때 까지 면담을 수행 하였다. 셋째, 나타난 결과를 해석하는 과정에서 연구자만의 의미를 담기보다, 여가학을 하는 박사급 연구원이나 박사과정생의 의견을 수렴하여 개념화나 범주화 작업에서 나타나는 결과를 재해석 하였다(peer debriefing). 넷째, 연구자가 분석한 결과물을 연구참여자에게 재확인 시키는 작업을 하여 연구결과에 대한 중립성을 확보하고자 노력하였다(members check).

이러한 방법 외에도 본 연구에서는 삼각측정법(triangulation)을 사용하여 연구의 내적 타당성을 높이려고 하였다. 먼저 심층인터뷰 자료와 그 자료를 해석해 나가는 과정에서 참여

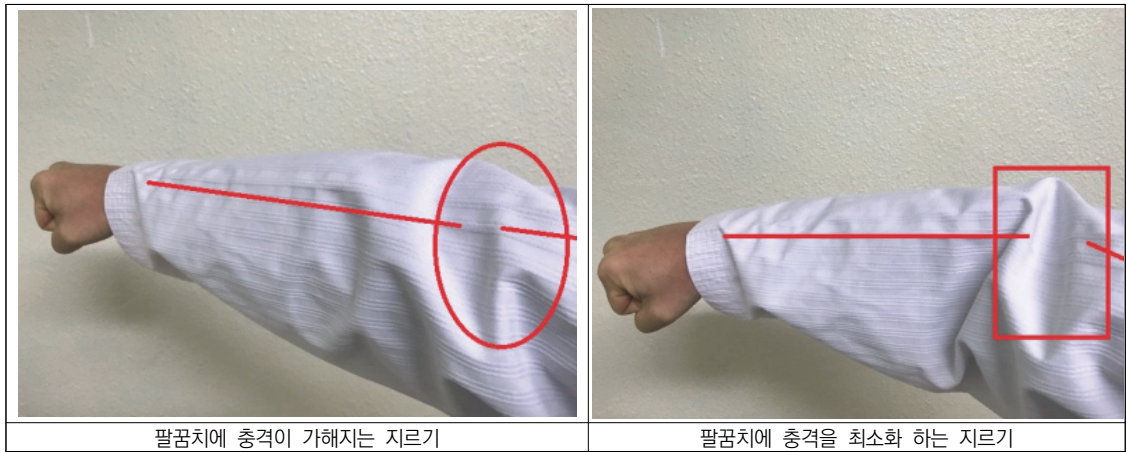


그림 4. 지르기 동작의 구분

관찰한 내용을 비교분석하였고, 연구일지를 통해 연구의 큰 흐름을 파악하고 다양한 시각에서 현상을 해석하려 하였다.

연구자는 이 연구의 완성도를 높이기 위하여 연구노트, 참여관찰기록, 비참여 관찰기록, 일지작성, 심층인터뷰, 연구참여자 확인과 동료 분석 등의 자료들을 토대로 연구의 신뢰도와 타당도를 높이고자 하였다.

5. 연구윤리

본 연구의 연구 윤리적 요소를 강화시키기 위해서 연구 참여자에게 연구동의서를 작성을 하였고, 연구 참여자에게 연구목적에 대한 언급, 연구동의 후 연구 참여시 참여가 힘들 경우 언제든지 참여의사를 거부하여 연구 참여자 대상에서 제외 할 수 있음을 상기시켰다. 특히 연구참여자 거부 후, 프로그램 참여를 하여도 무방함을 항상 언질을 하였다. 또한 심층인터뷰 자료를 녹취 한 후 전사 작업을 통해 문서화 시킨 이후 녹음 파일을 삭제하였고, 이에 대한 사항을 우선으로 통보 하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

1. 자문 및 관찰을 통한 개발된 사항

실버세대에게 맞는 태권도 프로그램 구성을 위해서는 노인들의 특성을 파악해야 하며, 빠른 동작으로 구성되어 있는 동작을 느린 동작으로 구현하는 것이 특징이다. 두 번째, 노인들의 경우 발차기와 지르기 동작을 할 경우, 뻗어 주는 동작이 과할 경우 충격을 주기 때문에 이 부분에 대한 동작을 유의하여 지도해야 한다. 아래의 <그림1>과 같이 주먹지르기를 예를 들어 설명하면 다음과 같다. 지르기 동작의 경우, 태권도에서는 가장 기본이 되는 동작이지만 뻗는 동작이 강조되었을 경우에 충격이 관절에 전달되어 노인들에게 좋지 않은 영향을 미칠 수 있는 것으로 논의되어 이 부분을 최소화 시켜주며 프로그램을 진행 하고자 하였다. 세 번째는 태권도에서의 굽이 동작과 서기 동작에 대한 사항이다. 굽이 동작의 경우 큰 걸음으로 하여 방향을 이동하는 동작이며, 이 동작의 경우 무릎에 문제가 있는 노인들의 경우 무릎관절 건강에 문제를 일으킬 수 있을 것이라는 논의가 되어 서기동작으로 구성하여 프로그램을 계획하였다. 다만, 숙련자의 경우 굽이 동작을

표 2. 태권도 프로그램 사전조사 계획

회기	내용
1	태권도 프로그램에 대한 당위성
2	태권도 기본동작 익히기
3	태권도 기본동작과 응용동작
4	구령에 맞춰서 동작 익히기
5	내가 좋아하는 음악 찾기

프로그램 내에 추가로 구성하여 운영하게 되면, 난이도 설정에 문제가 없을 것으로 결정하였다.

또한 1차 과정에 따른 프로그램 사전계획은 다음과 같다. 1회기 진행에서 ‘태권도 프로그램에 대한 당위성’에 대한 사항을 구성하게 된 배경은 복지관 담당자뿐만 아니라 일반인들의 경우, 태권도가 젊은이들의 운동으로만 인지하고 있기 때문에 태권도 프로그램이 실버세대 들에게도 필요한 활동이며, 그 당위성에 대한 설명을 강의식으로 전달하였다.

2회기 진행에서는 태권도의 기본동작인 ‘주춤서기’, ‘주먹지르기’ 등으로 진행하였고, 3회기에서는 2회기 과정에서 배웠던 사항과 추가하여 ‘막고 지르기’, ‘막고 발차기’ 등으로 구성하여 난이도를 높이는 동작들로 구성하였다.

4회기 진행에서는 음악을 이용하기 전 단계로 강사의 구령에 맞춰서 스텝을 옮겨가는 연습을 하였고, 마지막 5회기에서는 이러한 동작을 만들어 가는 과정을 만들기 위하여 내가 좋아하는 음악 찾기를 통해 참여 유도를 강화 시켰다. 아래

표 3. 태권도 프로그램 12회기

회기	내용
1	태권도 프로그램에 대한 당위성
2	태권도 기본동작 익히기
3	태권도 기본동작과 응용동작
4	구령에 맞춰서 동작 익히기
5	내가 좋아하는 음악 찾기
6	음악을 들으며 나만의 동작
7	박자에 맞춰서 기본동작하기
8	박자에 맞춰서 기본동작과 응용동작하기
9	최대한 느리게 동작 구현해보기
10	음악에 맞춰서 대형을 짜보며, 태권도 익히기
11	태권체조 완성하기1
12	태권체조 완성하기2

의 표는 각 회기별 진행 과정에서 나타난 문제점과 첨부 사항을 기록해 놓은 자료이다<표 2>.

자문자료 구성과 실버태권도에 대한 적절성에 대한 효과를 분석하고 참여자들의 요구도를 적용시켜 진행한 12회기 차별 태권체조 개발에 대한 효율적 적용을 위한 구성을 <표 3>과 같이 구성하였다.

2. 태권체조 프로그램 개발

12회기 별 실버태권도프로그램에 대한 사항을 완성하고, 이에 대한 부분을 실행연구를 실시하는 과정에서 그 구성이나 내용들을 수정하여 <표 4>와 같이 구성하였다. 총 16회기 차별로 구성하였고, 실행연구에서 언급된 사항들을 관찰과 인터뷰기법을 활용하여 실시간으로 다변화 시켰고, 이러한 내용들을 전문가들의 의견을 활용하여 변경 될 수 있도록 하였다.

태권도 프로그램에 대한 당위성에 대한 부분은 건강 교육과 여가교육에 대한 중요성을 강조하는 방향으로 수정하였고, 태권도 동작을 구현하는 과정에서 실버세대들의 요구도를 조사하여 이 사항들이 적용될 수 있도록 하였다. 직접 관찰을 통해 어르신들의 요구도를 즉각적으로 알 수 있고, 이들의 표정에서 나타나는 ‘좋고, 싫고’의 사항들을 인터뷰로 재확인 할 수 있어 그 사항들을 변경하는 것이 어렵지 않았다.

특히 수준이 맞지 않은 관계로 프로그램에 탈락하였지만, 이 참여자는 연구보조참여자로 설정하여 그 의견을 담을 수 있다.

저는 땀이 안나요 너무 저와 차이가 나다 보니깐...중략...땀이 나려고 하면, 프로그램 중 쉬어야 하고, 이런 부분에서 80세 이상의 어르신들은 프로그램 제한을 뒤야 할 것 같아요.

이 연구보조참여자의 경우, 나이가 67세로 이 연구에 참여하였지만, 더 이상 참여가 힘들었다. 대부분의 연령대가 70세 이상의 참여자

로 구성되어 있어, 수준에 대한 차이를 호소하였고, 노인들이 태권도 할 수 있는 여건들이 마련되어 있지 않음을 호소하며, 프로그램에 더 이상 참여가 힘들 것을 언급하였다. 다만, 우리가 주목해야 할 점은 실버세대들에 대한 태권도 프로그램 구성에서의 연령과 건강상태에 대한 세분화된 기준과 설정을 관련기관에서 조율하여 적용시켜야 되는 점이 중요하다. 강승애, 김효정과 박현태 외6 (2015)에서 이부분에 대한 노인의 연령대별 극간을 제시하며, 이야기 한 부분이 있다. 다만, 이 연구에서는 이런 극간에 대한 기준 보다는 참여자 선정에서의 사항들을 고려하였다.

실버세대들의 태권도 참여에서 단순히 유희로 즐기는 태권도이기는 하지만, 이들은 태권도의 기초자세에서도 전문적 기술들을 습득하기를 희망하였다.

표 4. 태권도 프로그램 실행연구를 통한 수정된 계획

회기	내용	비고
1	태권도 프로그램에 대한 당위성 언급	직접관찰, 인터뷰
2~3	태권도 기본동작 익히기	직접관찰, 인터뷰
4~5	태권도 기본동작과 응용동작	직접관찰, 인터뷰

건강에 대한 교육도 중요하지만, 여가학적 중요성에 대해 실버세대들을 위한 교육이 필요할 것으로 파악됨

태권도기본동작에 대한 어려움이 있어, 1회기로 이 과정을 소화하기에는 부족함이 있음. 따라서 기본동작에 대한 매주기 별 추가가 필요하며, 이에 대한 교육방법에 대한 언어적 피드백의 중요성이 제기 됨.

- 지르기동작에 대한 재미

지르기동작에서의 구령소리에 대한 재미 보기

매번 몸 풀기 동작에서의 지르기와 구령을 동시에 하며 동기 부여 높이기

태권도교실에서의 한 방향의 교육보다, 획일화 되지 않은 방법의 교수법이 요구됨.

서로마주보며, 지르기 동작을 하고, 발차기 동작에서 미트 차기 동작을 하며, 동기부여 제공

- 자녀에게 자랑하는 현상이 발견됨
- 미트차기는 자신감 향상에 도움이 되는 것으로 관찰되며, 노인들의 태권도에 대한 의지를 높이는 계기가 되는 것으로 판단됨(인터뷰)

변형된 태권도기본동작을 구현하고, 방향전환과 예비동작에

대한 과정을 설명

지르기에서의 팔을 뻗는 동작을 수정하여 굽힌 채 지르기 할 것을 권유

자문과정에서 노인들이 팔을 뻗어 지르기를 하거나 발을 굽혔다 차기동작을 하는 과정에서 관절에 무리한 영향을 미칠 수 있음이 언급되며, 이 사항을 변형하여 지도하는 것으로 결정함

봉사자교육을 재 실시하여, 태권도동작에 대한 교육시 적용되도록 함

6~7 구령에 맞춰서 동작 익히기

직접관찰, 인터뷰

같은 동작을 구현하며, 응용동작을 완성하고 난 뒤, 품새에서의 기본이 되는 태극 1장에 대한 동작구현

- 태극 1장을 습득하는 과정에 시간이 많이 소요되며, 기본 동작과 응용동작을 할 경우, 품새에 필요한 동작들로 구성하여 구분교육이 필요함

상황에 따른 태권 동작 구현이 누구에게나 그렇듯 재미를 더 할 수 있고, 몰입하는데 도움을 줌

1회기나 2회기로 구성하는 것 보다, 매 회기별로 조금씩 동작을 구현하는 것을 요구함

태권도의 기본동작을 명확하고, 전문적으로 배우기를 희망하고 있음

8 내가 좋아하는 음악 찾기

태권도 기본동작과 응용동작을 지속적으로 하되, 음악 틀어 놓은 다음 수업을 운영하여 태권도를 즐기는 한 여가활동으로 인식할 수 있게 함.

엄숙한 분위기, 딱딱한 분위 등을 유연한 분위기 혹은 자유로운 분위기로 만들

태권도를 참여가 보다 즐거운 활동으로 인식

9~11 음악과 태권도의 기본동작을 활용한 체조

태권도 기본동작을 응용한 태권체조 구성 및 따라하기

- 품새만을 구성했을 때보다 강도가 높아졌음
- 힘들지만, 즐거워하는 상황을 확인
- 노인들 간의 갈증이 빚어지고 있음(활동 강도 결정에서 85세가 넘는 어르신들의 경우 문제가 발생하고 있음. 다만, 이 연구의 참여자들의 대부분이 80세가 넘는 나이기 때문에 참여하는 70세 이하의 어르신들의 경우 강도가 약함을 호소함.)
- 연구 참여뿐만 아니라 프로그램 구성 시 참여자 선택에 있어, 노인의 나이대 결정이 필요함.

12~14 품새와 태권체조 병행하기

태권도 기본동작으로 몸 풀기

- 태권도 기본동작 중 지르기에서 팔굽치름 뻗지 않고 지르기 동작을 천천히 구현하기
- 발차기 동작에서 구부린 상태에서 무릎 끌어올리동작으로 구현
- 발차기 동작에서 발을 뻗은 상태에서 무릎을 굽히지 않고 끝까지 올리는 동작으로 구현하기

태권도체조로 강도 높이기

- 연구참여자가 좋아하는 노래를 선택하여 작품구성 및 따라하기 구현

정리운동하기

- 정리운동의 필요성 강조 및 집에서 태권도 동작으로 일어나기 등 생활 속에서 태권도 찾아가기 교육
- 정리운동 시 호흡활용의 중요성 등을 설명하고, 동작 복습의 중요성 강조

15 봉사자와 함께 태권도 체조동작 하기
태권도 봉사자가 하는 태권동작을 보며, 동작 따라하기
- 봉사자에 대한 수업운영 시 필요한 구령 및 동작 구현하는 방법에 대한 교육의 필요성 제기
- 봉사자의 동작을 따라하며, 음악, 표정, 동작 등의 요소를 강조시킴
여가활동으로써의 태권도의 중요성과 그 효과에 대한 설명 덧붙이기
16 태권도 발표회 하기
태권도 체조를 통한 발표가 주는 의미
- 연구참여자의 참여 동기를 높인 계기가 됨
- 발표회 후 참여의 재미를 높일 수 있었음
- 태권도체조가 누구나 할 수 있는 활동임을 인지시키는데 도움이 되었음

동작을 할 때 사전 동작이 들어가는지에 대한 의문을 제기하였다. 태극1장에서 왜 방향성을 갖고 있는지에 대한 의문들을 제기하고, 왕(王)자를 그리게끔 하는 이유가 무엇인지? 혹은 태극1장에서 8장까지 구성된 배경은 무엇인지에 대한 물음을 끊임없이 하였다. 어르신들의 태권도에 대한 관심은 누구보다 강하다는 생각이 든다.

-관찰일지 2018년 4월-

전문성 확보에 대한 요구를 필요로 하는 어르신들의 경우, 단순히 태권도를 배우는 과정에서 기술습득만이 목적은 아니었다. 태권도를 수련하는 과정의 의미와 국기 태권도라는 의미가 중요하게 부여 되고 있었다. 즉, 단순히 활동적 영역으로만 해석하기에는 부족함이 있었다.

또한 프로그램 진행과정 스스로 태권도라는 종목에 참여하게 되면서 느끼는 감정들을 주변인(동료, 가족 등)에게 이야기 하며, 삶의 자신감을 높이는 주요 사항으로 인식되고 있었다. 삶의 질 자체를 높일 수 있는지에 대해서는 알 수 없지만, 태권도 활동을 통해 스스로 자신감이 높아졌다는 것이다. 이는 최지숙과 홍진배(2016)의 연구에서도 실버태권도에 참여하는 참여자의 경우, 태권도에 참여하는 것이 자부심을 갖게 하거나 자신감을 높여주는 활동임을 밝힌 바 있다. 이러한 영향의 요소들은 주변인들과

소통하거나, 동료애를 느끼게 하는 분위형성에도 도움이 되고 있음을 언급하고 있다. 즉, 실버세대들에게 태권도는 전문성이나 진지함이 내포되어 있는 활동이면서, 참여자 스스로에게 태권도에 참여하면서 의미를 부여하고 있었다. 참여자 본인의 참여는 사뭇 부끄럽지만 ‘자랑거리’로 인식되기도 하고, 태권도가 국기라는 점을 강조하며, 활동자체가 애국하는 감정을 갖게 된다고 인식하고 있었다. 태권도는 여가활동으로써의 활동이기도 하지만, 정신적인 강인함과 국가에 대한 충(忠)에 대한 의미를 가슴속으로 담고 있었다. 분명한 것은 실버태권도의 활용은 노인의 삶에 건강함을 자극시키고, 기분전환의 의미가 담긴 활동이 되었다. 다만, 이러한 단계를 유지하기 위해서 프로그램 실행자의 부단한 노력이 필요하였다. 이 활동이 왜 중요한지에 대한 전문가의 언급이 필요하며, 특히 태권도 동작 구성에 대한 부분을 명확히 설명해 줘야 한다. 노인들에게 이 활동에 대한 부분에 대한 확신이 필요하며, 그 확신을 줄 수 있는 것은 바로 명확한 설명이 뒷받침 되어야 한다. 최한석(2015)의 연구에서 지도자의 의사소통능력에 대한 중요성을 강조했고, 그들을 이해시키기 위한 생활전반의 이해와 관심이 필요함을 언급하였다. 이는 노인들의 감정반응과 긍정적 자기관리의 요소에 긍정적 작용을 하기 때문이다.

이 연구에서는 노인들의 태권도 프로그램을 치료레크리에이션에서 활용하는 방법을 토대로 실행연구를 통해 그 문제점에 대한 부분을 수정 보완하였다. 또한 그 과정에서 나타난 실버태권체조프로그램의 완성과 노인들의 태권도 활동을 통한 그 효과성에 대한 부분을 인터뷰를 통해 검증하였다. 노인들의 여가활동 개선을 위해 무엇보다 태권도체조의 완벽성을 추구하는 것도 중요하지만, 태권체조 지도자의 역할의 중요성을 재확인 할 수 있다. 특히 노인에게도 여가교육 차원의 접근이 필요하며, 이에 대한 실행을 위한 다각도의 접근이 필요하다.

V. 결론 및 제언

이 연구는 실버세대들의 태권도활동에 대한 적절한 프로그램을 구성하기 위하여 실행연구를 통해 계획한 연구이다. 이 연구를 완성하기 위하여 실행연구로 프로그램을 조금씩 수정하며, 실버태권도 프로그램의 완성도를 높이고자 하였다. 프로그램에 대한 분석결과에 대한 결론은 다음과 같다.

첫째, 실버세대들의 태권도 프로그램 제작시 참여자의 연령대와 건강상태에 대한 정보는 꼭 필요하며, 태권도 참여가 실버세대들에게 긍정적인 역할을 하는 것과 주의해야 할 점들을 설명해야 할 필요가 있다

둘째, 태권도 품세의 자세를 설명 할 경우, 태권도 기본동작뿐만 아니라 사전 동작의 구성시 필요한 자세를 명확하게 설명할 필요가 있다. 이는 실버세대들의 경우도 동작의 완성도를 높이고자 하는 노력이 이들의 참여의 적극성을 높일 것이다.

셋째, 태권도에 참여하는 것은 단순히 활동의 범주를 벗어나 그 이상의 가치를 갖고 참여하는 경우가 많기 때문에 지도자의 태도와 태권도에 대한 정신적 의미를 부여 해줄 필요가 있다. 이는 태권도를 통해 지덕체를 공감을 형성시킬 수 있음을 의미한다.

넷째, 실버태권도는 참여자의 자신감 향상과 건강을 향상시키는데 기여하는 여가활동이다. 따라서 건강한 삶과 그 행복감을 높이기 위해서는 무엇보다 수업의 질을 높일 필요가 있다.

이 연구를 통해 다음과 같은 후속연구를 제안해본다. 첫째, 실버세대를 위한 태권체조 프로그램을 개발 하였지만, 그에 대한 실질적인 효과성 검증을 세분화 하여 하지는 못했다. 따라서 노인의 체력적 효과성과 여가교육 차원의 연구가 필요할 것이다. 둘째, 우리나라에 실버태권도의 저변확대의 방안마련과 밀접한 조사가 필요할 것이다. 마지막으로 이 연구에서 다

루고 있는 실버태권도는 품새와 체조로 한정되어 진행되었다. 최근 태권도를 활용한 다양한 접근이 이루어지기 때문에 이와 관련한 다변화된 접근이 이루어진다면, 실버태권도에 대한 보다 효율적 방안들이 마련될 것으로 본다.

참고문헌

- 강승애, 김효정, 박현태 외 6명 (2015). 노인체육론. 서울: 대한미디어.
- 국기원(2010). 태권도 기술용어집. 국기원.
- 권유찬, 박상갑, 김은희, 박진기, 장재희(2010). 태권도 수련이 비만 아동의 신체구성과 체력 및 혈청 아디포넥틴(adiponectin)에 미치는 영향. *대한무도학회지*, 12(2), 239-251.
- 권유찬, 박상갑, 김은희, 박진기, 장재희, 장철희 (2011). 태권도 운동이 대사증후군 고령 여성의 신기능 및 체력에 미치는 영향. *대한무도학회지*, 13(2), 273-286.
- 김봉환, 김형수(2014). 고령노인 태권도수련프로그램이 자아존중감 및 우울에 미치는 효과. *코칭능력개발지*. 16(4), 47-59.
- 김영갑(2014). 고령화 사회와 스포츠. *한국체육철학회*, 22(2), 55-67.
- 김영욱, 윤영선(2010). 태권도 수련 노인의 사회적 지지, 자아존중감 및 여가만족의 인과관계. *한국사회체육학회지*. 40(1), 421-433.
- 김종동(2013). 노인여성에서 태권도품새와 태권체조가 노화관련호르몬과 비만지표에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 51(2), 687-697.
- 문화체육관광부(2016). 2016 국민생활체육실태조사. 문화체육관광부.
- 박성진, 김준현(2012). 태권도 프로그램이 노인의 체중심 동요와 보행에 미치는 영향. *대한물리의학회지*, 7(3), 379-385.
- 배영상(2005). 고령자에게 왜 태권도가 필요한가. *동아대학교 스포츠과학연구소*, 23, 161-162.

- 변혜숙 이정순 나송숙(2013).노인의 여가활동이 건강증진행위 및 삶의 질에 미치는 영향 : 도시노인과 농촌노인 비교. *한국농촌간호학회지*, 8(2), 53-63.
- 신중달(2010). 태권도 품새 수련이 노인 여성의 혈청 콜레스테롤과 hs-CRP 및 NT-proBNP 농도에 미치는 영향. *대한무도학회지*, 12(2), 253-264.
- 오세숙, 김종순, 전상우(2016). 여가활동유형별 노인여가정책 연구동향. *여가학연구*, 14(1), 63-82.
- 유성은, 황향희(2013). 실버세대의 리듬운동을 통한 여가복지서비스활성화 방안. *한국리듬운동학회*, 6(1), 33-44.
- 윤진(1983). 발달단계와 의존동기의 변화. *사회심리학연구*, 1(2), 204-233.
- 이철원(2005). 웰빙을 원한다면 여가를 경영하라. 서울; 이치.
- 이투데이(2017. 3. 9). <생산인구 줄고 사회비용은 늘어...저출산·고령화 후유증 시작됐다.> 양창균 기자(2017년 3월 9일). <http://www.etoday.co.kr/news/section/newsview.php?idxno=1465320#csidx9313b27d9037bd397e6ec842c5ab6c4>.
- 조용환(2015). 현장연구와 실행연구. *교육인류학연구*, 18(4), 1-49.
- 조현상(2014). 고령사회의 위험성에 관한 고찰. *기독교사회윤리*, 30, 225-252.
- 최명옥, 조순점(2013). 노인의 여가문화와 삶의 질의 방향성에 관한 연구. *21세기사회복지연구*, 10(1), 67-91.
- 최지숙, 홍진배(2016). 실버태권도 마케팅믹스 요인과 노인의 수련 만족 및 수련 후 행동의 관계. *한국사회체육학회지*, 66, 593-603.
- 최한석(2015). 노인스포츠 지도자의 의사소통능력이 참여자의 감정반응과 긍정적 자기관리에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 54(2), 41-450.
- 통계청(2017). *고령노인통계자료*. 통계청.
- 현석주(2012). 태권도 수련이 여성노인의 여가만족에 미치는 영향. *국기원태권도 연구*, 3(1), 27-45.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S., (1981). *Effective evaluation: Improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches*, San Francisco, CA, Jossey-Bass.
- O'Morrow, G. S., & Reynolds, R. P.(1989). *Therapeutic recreation: A helping profession*(3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: prentice Hall.
- Kelly, J. R., & Freysnger, V. J.(2000). 「여가사회학」, 이정환, 고성호, 민수홍, 이미정, 최병목 역, (서울: 도서출판 그린).
- OECD(2014). *2014년 기대수명 자료*. OECD. <2017. 3. 9>
- Peterson, C.A., & Stumbo, N.J. (2000). *Therapeutic recreation program design: Principles and procedures*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Wilhite, B. C.,& Keller, M. J.(1999). *Therapeutic recreation*. State college, PA: Venture publishing, Inc.