

## 태권체조 국내 연구동향 분석

남중웅\* · 추나영†

한국교통대학교 세계무술아카데미

(2018년 5월 29일 접수: 2018년 6월 21일 수정: 2018년 6월 27일 채택)

## The Research Trend of Taekwon Dancing

Joong-Woong Nam\* · Na-Young Choo†

*World Martial Arts Academy, Korea National University of Transportation*

*(Received May 29, 2018; Revised June 21, 2018; Accepted June 27, 2018)*

**요약** : 본 연구는 태권도의 대중화를 장려하기 위한 방안으로 개발된 프로그램인 태권체조의 가치와 학문적 목적을 살펴보기 위해 연구동향을 파악하였다. 이와 같은 목적을 달성하기 위해 본 연구는 26개의 학술지에 게재된 46편의 논문을 분석하였다. 자료분석은 IBM SPSS statistics 23.0 프로그램을 이용하였으며, 연구주제, 연구방법, 연구대상으로 구분하여 빈도분석을 실시하였다. 이에 따른 결과는 다음과 같다. 첫째, 연구영역에 있어서는 운동생리학 및 처방 영역에서 꾸준히 논문이 게재되었으며, 최근에 스포츠 교육학 영역에서 연구가 게재되고 있다. 둘째, 연구방법에 있어서는 양적 연구가 질적 연구보다는 많이 이루어졌으며, 양적 연구에 있어서는 집단 간의 차이를 검증하는 연구가 가장 많이 게재되었고, 질적 연구에 있어서는 문헌연구가 가장 많이 게재된 것으로 나타났다. 마지막으로 연구대상에 있어서는 사람을 대상으로 한 연구가 가장 많이 이루어졌으며, 하위 그룹별로는 성인, 노인, 중학생 순으로 연구가 이루어졌다. 자료 대상으로 분석한 연구에 있어서는 문헌이나 웹자료 분석, 동영상 분석 연구가 이루어졌으며, 기타로 게임프로그램과 관련된 연구가 게재되었다.

**주제어** : 태권체조, 리듬태권도, 태보, 연구동향

**Abstract** : Taekwon dancing was a program developed to popularize Taekwondo. The purpose of this study is to examine the research trend of Taekwondo dancing to understand academic value and purpose. To accomplish this goal, this study analyzed 46 article published in 26 journals. Data analysis was performed using the IBM SPSS 23.0 program, which was divided into research subjects, research methods, and research subjects. The results were as follows. First, in the research area, the study was consistently published in exercise physiology / prescription area, and recently studies have been published in the field of sports pedagogy. Second, quantitative research was conducted more than qualitative research in research methods. In the quantitative research, the research that verified the

---

†Corresponding author  
(E-mail: chny119@nate.com)

difference between the groups was published the most. in the qualitative research, literature research was the most. Finally, in the study subjects, most studies were conducted on people, by subgroup, the study was published in many order of adult, elderly, middle school students. In the analysis of the data, literature, web-site news and so on were analyzed, other study was analyzed the program system in computer games.

*Keywords : Taekwon dancing, rhythm Taekwondo, Tae-bo, Taekwon aerobics, research trend*

## 1. 서론

아직까지 태권도의 정체성에 대한 담론이 이루어지고 있지만[1], 태권도는 203개국에 걸쳐 약 8,000만 명의 수련인구를 가지고 있는 우리나라를 대표하는 무도이다[2]. 태권도의 태(跆拳道)는 발의 기술체계를 의미하며, 권(拳)은 손의 기술체계, 그리고 도(道)는 자아완성을 의미하는 것으로, 태권도의 정의가 다양한지만 아무런 무기 없이 손과 발을 사용하여 자신을 보호하고 심신을 수련하는 활동으로 정의할 수 있다[3]. 태권도 보급 초기에는 주로 품새 위주의 수련을 통한 호신 기술 습득에 목적을 두었다. 그러나 점차적으로 대인 겨루기에 비중을 두어 스포츠로서 큰 발전을 이루어 왔으며, 2000년 시드니 올림픽에 정식종목으로 채택됨으로써 그 가치를 인정받았다[4].

태권도의 급진적 발전에 있어서 중추적인 역할을 담당한 것은 태권도 시범이라고 해도 과언이 아니다. 초창기에 태권도 시범은 태권도의 우수성을 알리고 한국을 홍보 역할을 담당해 왔다[5]. 태권도 시범은 태권도의 기본동작, 품새, 겨루기, 격파, 호신술, 태권체조 그리고 특기기술과 같은 여러 종목으로 구분할 수 있는데, 각 기술의 장점을 결부시켜 화려하고 역동적으로 구성함으로써 세계인의 이목을 끌어들였다[6]. 이와 같은 활동을 통해 태권도 시범은 점차적으로 예술적 표현을 강조한 공연예술로서의 면모를 갖춰갔으며, 한국문화를 대표하는 콘텐츠로 자리 잡았다[5].

태권도 시범에서 태권체조의 역할은 매우 크다. 태권체조는 태권도의 대중화를 위해 창안한 프로그램 중 하나로 태권도의 절도와 체조의 체형미, 에어로빅 댄스의 경쾌함과 부드러움을 가미한 유산소 운동이다[2]. 이러한 태권체조는 단순한 맨손체조의 개념에서 벗어나 주제를 가미한

예술작품의 형태로 지속적으로 발전되고 있다. 태권도가 공연무대예술과 같이 주제와 음악 등을 바탕으로 창작물의 형태로서 대중화되기 시작한 것은 1980년대 후반 범기철에 의한 ‘태권무’ 공연이다. 이 공연이 비록 당시에는 태권도의 진가인 역동미가 고려되지 않았다는 평을 받기는 했으나, 이후 다양한 예술성을 내세운 태권도가 발전할 수 있는 기초를 제공했다고 할 수 있다[6].

태권체조의 발달은 1992년에 개최된 ‘태권도 한마당’에서 선보이면서부터 본격적으로 활성화되었다. 초기 태권체조는 낮은 강도의 건강체조 수준의 활동으로 느린 음악을 선호하였고, 무도적인 이미지를 부각하기 위해 민요나 국악 등 전통 음악을 주로 사용하였다. 그러나 태권체조 활성화에 많은 태권도 관계자들의 지속적인 관심을 보여 왔으며, 끊임없는 노력의 결과로 최근에는 응용동작에 있어서 체조동작이나 에어로빅 스텝(aerobics step) 외에도 방송댄스, 비보잉(B-boying)을 적극적 접목하고 다양한 도구를 활용함으로써 공연예술로서의 입지를 다지고 있다[7].

현재 세계태권도한마당 경기 규정[8]을 살펴보면 태권체조의 경연시간은 1분 50초~2분이며, 구성인원은 7명~9명으로 제한 한다. 상의는 임의 선택이 가능하지만 도복바지와 띠 착용을 엄격하게 요구하고 있으며, 거듭 앞차기 2회, 돌려차기 상단 2회, 뒤차기 2회, 뒤 후려차기 2회, 돌개차기 2회, 아크로바틱 2회 등의 지정기술동작을 반드시 실시해야 한다. 또한 채점기준에 있어서 동작 실시 시 정확성과 전체적 연출성으로 구분되는데, 정확성은 기본지정동작과 그 외의 동작의 정확성을 평가하며, 리듬과 동작의 조화 정도인 숙련성, 역동적 표현미와 음악과의 조화 정도인 표현성, 그리고 독창적 연출 기술과 예술적 미에 대한 평가인 창작성으로 나누어 채점하도록 하고 있다.

태권체조는 신체적으로도 매우 유용하며, 정서적 가치 또한 인정되고 있다. 에어로빅의 유연하고 리드미컬한 동작과 태권도의 날카롭고 강한 동작을 동시에 사용하기 때문에 신체의 모든 부분을 조화롭게 발달시켜 줄 수 있으며[9], 막기, 지르기, 차기, 뛰기 등 다양한 동작을 정확하게 수행하기 위해 사지 간 협응능력이 요구되는 운동으로 운동협응능력 발달에 유익하다[10]. 또한 단체활동으로 이루어진 태권체조는 협동심을 발휘할 수 있으며, 동작의 개발을 통해 창의성을 키울 수 있는 활동으로[11] 그 가치를 인정하고 있지만 아직까지 연구들은 부족한 것으로 나타났다.

전익기와 이선희[9]는 태권체조의 발전을 위해서는 태권체조의 스텝 분석을 통한 검증된 태권체조 스텝의 변화를 알아보고, 이를 토대로 한 지속적인 연구 분석이 필요함을 강조하였으며, 흥미성[11]은 웰빙댄스로서 가치가 충분한 태권체조의 프로그램 개발과 보급이 시급함을 지적하고 있어 연구를 통해 발전가능성을 제시하고 학문적 기틀을 마련하는 노력이 꾸준히 요구되고 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구는 지금까지 게재된 태권체조 관련 연구들의 연구영역이나 연구방법, 연구대상들을 살펴보고자 하며, 이를 통해 앞으로 태권체조와 관련된 바람직한 연구방향과 활성화 방안을 제시하고자 하였다.

이와 같은 목적을 달성하기 위해 본 연구는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 첫째, 연구영역에 따른 연구실태는 어떠한가?
- 둘째, 연구방법에 따른 연구실태는 어떠한가?
- 셋째, 연구대상에 따른 연구실태는 어떠한가?

## 2. 연구방법

### 2.1. 분석대상

본 연구는 태권체조 및 태권체조와 유사 활동인 태권무, 리듬태권도, 태보 등의 주요어를 통해 논문 검색을 실시하였다. 석사학위 논문이나 박사학위 논문의 경우 학술지 게재 연구와 중복될 수 있어 분석에서 제외하였으며, 검색된 모든 학술지의 논문을 대상으로 분석을 실시하였다. 대상자료 수집기간은 2018년 2월부터 2018년 4월까지 수집하여 최대한 많은 자료를 수집하고자 하였으며, 논문검색에 있어서 한국교육학술정보원(Riss), 한국학술정보(KISS), DBpia, 학지사 뉴논문, 스포라 교보문고 등을 이용하였다. 이와 같은 과정을 통해 수집된 자료는 2006년부터 2018년까지 게재된 자료로, 총 26개 학회지에 46개의 논문이 게재된 것으로 나타났다. 먼저, 연도별 논문 게재수를 살펴보면 2011년에 9편(19.6%)으로 가장 많이 게재되었으며, 2007년 6편(13.0%)이 게재되었고, 2010년과 2017년 5편(10.9%) 순으로 게재되었다. 구체적인 내용은 <표 1>과 같다.

학회지별로 구분하면 <표 2>와 같으며, 한국체육과학회지(등재지)가 8편(17.4%)으로 가장 많은 논문이 게재된 것으로 나타났다. 다음으로는 한국스포츠리서치(기타학술지) 6편(13.0%), 대한무도학회지(등재지) 및 무예연구(등재후보지) 각 3편(6.5%)으로 나타났으며, 체육과학연구(등재지), 한국스포츠과학회지(등재후보지), 한국웰니스학회지(등재지), 한국사회체육학회지(등재지) 각 2편(4.3%)인 것으로 나타났다. 그 외(국기원태권도연구, 대한무용학회지, 동양예술, 발달장애연구, 세계태권도문화학회지, 스포츠과학논문집, 여가웰니스학회지, 무도연구소지, 코칭능력개발지, 태권도

Table 1. Number of articles per year

Year	frequency(Vol.)	Percentage(%)	Year	frequency(Vol.)	Percentage(%)
2006	2	4.3	2013	2	4.3
2007	6	13.0	2014	1	2.2
2008	3	6.5	2015	4	8.7
2009	2	4.3	2016	1	2.2
2010	5	10.9	2017	5	10.9
2011	9	19.6	2018	2	4.3
2012	4	8.7	total	46	100.0

Table 2. Number of articles by journal

Journal	Frequency(Vol.)	Percentage(%)
The Korean Journal of Sport Science	8	17.4
Journal of Korean Sport Research	6	13.0
The Journal of Korean Alliance of Martial Arts	3	6.5
Journal of Martial Arts	3	6.5
Journal of Exercise and Sport Science	2	4.3
The Korean Journal of Sport	2	4.3
Journal of wellness	2	4.3
Journal of Sport and Leisure Studies	2	4.3
Others	18	39.1
	46	100.0

과학, 한국무용과학회지, 한국무용연구, 한국발육 발달학회지, 한국스포츠학회지, 한국여성체육학회지, 한국체육철학회지, 한국초등체육학회지, 한국 컴퓨터게임학회지)에는 각 1편씩 게재된 것으로 나타났다.

## 2.2. 분류 기준

본 연구에서는 연구영역, 연구방법, 연구대상에 따라 연구동향을 살펴보았다. 연구를 분류하는데 있어서 연구영역이나 방법의 경우 중복되는 연구들이 있는데, 이와 같은 경우 논의를 기준으로 보다 비중을 둔 사항에 따라 구분하였다. 예를 들어 연구영역을 분류에 있어서 BDNF와 작업기억력(working-memory)에 대한 변화를 측정하는 연구의 경우 운동생리학과 스포츠심리학 두 분야에 걸쳐진 연구라 할 수 있다. 그러나 논의에 있어서 BDNF에 대한 비중이 높게 서술되어 있어 운동생리학으로 분류하였다. 또한 연구방법의 경우에 있어서도 연구방법 분류에 있어서 자료처리나 주요자료의 중복된 연구들이 있다. 예를 들어 설문조사 참여자의 일반적 특성에 따라 인식과 참여의도 차이를 검증하기 위해 t-test 및 one-way ANOVA를 실시하였으며, 인식과 참여의도의 관계를 살펴보기 위해 회귀분석을 실시한 경우 주요 논의가 회귀분석결과를 바탕으로 두고 있다면 자료처리방법을 회귀분석으로 분류하였다. 마찬가지로 면담과 참여관찰을 함께 한 경우에도 주요 논의가 면담자료에 중점을 두었으면 면담조사로 분류하였고, 참여관찰에 따른 변화에 초점을 두었다면 참여관찰 연구로 분류하였다.

## 2.2.1 연구영역

본 연구에서의 연구영역 분류는 한국연구재단 [12]이 제시한 학술연구분류표(2016년 2월)를 기준으로 연구영역을 분류하였다. 대분류명은 예술체육이며, 중분류명은 체육과 무용으로 분류하였다. 소분류에 있어서 체육의 경우 체육일반, 스포츠경영학, 스포츠사회학, 스포츠의학, 체육측정평가, 특수/장애인체육, 사회/생활체육, 운동생리학/처방, 운동역학, 운동해부학, 운동생화학, 여가레크리에이션, 건강교육, 운동영양학, 무도학, 기타 체육으로 분류되며, 체육일반의 경우는 다시 세분화 되어 스포츠철학, 스포츠교육, 체육사, 스포츠심리학으로 분류된다. 이에 체육과 관련된 연구영역은 총 18개로 분류되었다. 무용의 경우에는 소분류명으로 무용철학, 무용미학, 무용사, 무용비평, 무용인류학, 무용보, 움직임분석, 무용교육, 무용치료, 무용심리학, 무용사회학, 무용기능학, 안무, 기타무용으로 분류되지만, 본 연구에서는 무용은 중분류명 하나로 통일 하였으며, 체육과 무용 어디에도 속하지 않을 경우 기타로 분류하였다. 이에 총 20가지 영역의 기준이 제시되었으며, 구체적인 내용은 <표 3>과 같다.

## 2.2.2 연구방법

본 연구에서의 연구방법 분류는 추나영[13]의 연구에서 분류한 연구방법을 기준으로 분류하였다. 크게 설문지를 이용하거나 측정을 통해 수집된 수량적 자료를 분석한 양적 연구와 문헌 및 미디어 자료, 면담이나 관찰일지를 통해 수집된 자료를 이론적으로 분석한 질적 연구, 그리고 양

Table 3. Category of research area

		Classification
Art & physical education	Physical education	Kinesiology in general
		Sport Philosophy
		Sport Pedagogy
		History of Physical Education
		Sport Psychology
		Sport Management
		Sport Sociology
		Sports Medicine
		Measurement and Evaluation in Physical Education
		Adapted Physical Education
		Sports for All
		Exercise Physiology / Prescription
		Sports Biomechanics
		Exercise Anatomy
		Exercise Biochemistry
		Leisure and Recreation
		Health Education
	Exercise Nutrition	
	Martial Arts	
	Dance	Dance Philosophy, Dance Aesthetics, Dance History, Dance Criticism, Dance Anthropology, Dance Notation, Movement Analysis, Dance Education, Dance Therapy, Dance Psychology, Dance Sociology, Dance Kinesiology, Choreography, Other Dance
		Others

적 연구와 질적 연구 방법을 모두 사용한 통합 연구로 분류하였다. 양적 연구의 세부분류에 있어서는 자료처리방법에 따라 빈도분석, 차이검증, 회귀분석, 구조방정식모형분석, 메타분석, IPA로 세분화 하여 분류하였고, 질적 연구의 세부분류는 자료수집 방법을 중심으로 분석하였는데, 논의에 따른 주 분석자료를 기준으로 문헌연구, 면담조사, 관찰조사, 사례분석으로 분류하였다. 구체적인 분류는 <표 4>와 같다.

**2.2.3 연구대상**

본 연구에서의 태권체조와 관련하여 어떤 대상에 대한 분석이 실시되었는가를 살펴보기 위해 연구대상을 분류하였다. 연구대상의 경우는 크게 사람을 대상으로 한 연구, 문헌이나 웹사이트, 동영상 자료 분석한 연구, 기타 시설이나 용구, 프로그램 등을 분석한 연구이다. 사람을 대상으로 한 연구는 다시 한 번 연령에 따라 성인, 유치원

생, 초등학생, 중학생, 고등학생, 대학생, 노인 등으로 분류하였으며, 성별에 따라서도 분류하여 살펴보았다. 구체적인 분류표는 <표 5>와 같다.

**2.3 자료분석의 신뢰도 및 자료처리 방법**

본 연구에서는 분석대상을 분류하기 위해 체육학박사학위 소지자 2명과 박사과정생 1명이 작성된 연구동향 분류표를 기준으로 각자 분석한 뒤 결과의 일치도를 살펴보았다. 분석결과 일치도를 살펴보기 위해서 추나영, 조송현[14]이 적용한 Borg와 Gall[15]의 평가자간 일치도 방법을 이용하였다. 평가자간 일치도 범주(연구영역, 연구방법, 자료처리방법, 연구대상, 세부대상 × 논문수 = 5×46)는 230개이며, 이중 227개의 범위가 일치하여 98.6%의 일치도를 나타내었고, 의견이 달랐던 3개 범주는 평가자간 토론을 실시하여 재평가 한 후 분류하였다. 이렇게 수집된 자료는 IBM SPSS statistics 23.0를 이용하여 연구영역,

Table 4. Category of research method

Classification	Data processing
Quantitative Research	Frequency analysis
	Differential Verification
	Regression analysis
	Structural Equation Model, Meta-analysis
	Important-Performance Analysis
Qualitative Research	Literature Research
	Video contents analysis
	Interview
	Observation research
	Case study
Integrated Research	Quantitative Research & Qualitative study

Table 5. Category of subject

Classification	Contents	note
Person	Adult	Detailed classification according to Gender: all, male, female
	Kindergartener	
	Schoolchild	
	Middle school students	
	High school students	
	Students	
	elderly generation	
Data	Literature, Web-site, Video	
Others	Facilities, Equipment, Programs	

연구방법, 연구대상에 따라 빈도분석을 실시하였으며, 연도별 연구영역과 연구방법별 자료처리방법, 연구대상에 따른 세부사항 등을 살펴보기 위해 케이스(case)별 빈도분석을 실시하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1. 연구영역

본 연구에서는 연구결과를 도출하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 6>과 같다. 먼저 연구영역의 경우 운동생리학 및 처방 영역의 연구가 13편(28.3%)이 게재되어 가장 많은 연구가 이루어진 것으로 나타났으며, 무용 7편(15.2%), 스포츠교육학 6편(13.0%), 스포츠심리

학 5편(10.9%), 특수 및 장애인 체육 4편(8.7%), 스포츠경영학 3편(6.5%), 레저 및 레크리에이션과 무도학 각 2편(4.3%), 스포츠철학, 스포츠 의학, 체육측정평가 그리고 기타 각 1편(2.2%)로 조사되었다.

연구영역을 연도별로 살펴보면<표 7>과 같다. 먼저, 가장 많이 연구가 게재된 운동생리학 및 처방의 경우는 2009년, 2014년, 2016년, 2018년을 제외하고, 꾸준히 1편~3편이 게재되었다. 그 다음으로는 무용이 2007년 3편(69.5%), 2008년, 2010년에 각 1편(2.2%), 2015년에 2편(4.3%)이 게재되었는데, 안무나 동작구성 및 의미를 파악하는 연구가 게재되었다. 스포츠교육학은 2011년에 1편(2.2%)이 게재된 이후 2014, 2015년, 2017년에 각 1편(2.2%)이 게재되었고, 2018년 2

Table 6. Number of article in Research area

No.	Classification	Frequence(Vol.)	Percentage(%)
1	Exercise Physiology / Prescription	13	28.3
2	Dance	7	15.2
3	Sport Pedagogy	6	13.0
4	Sport Psychology	5	10.9
5	Adapted Physical Education	4	8.7
6	Sport Management	3	6.5
7	Leisure and Recreation	2	4.3
8	Martial Arts	2	4.3
9	Sport Philosophy	1	2.2
10	Sports Medicine	1	2.2
11	Measurement and Evaluation in Physical Education	1	2.2
12	Others	1	2.2
Total		46	100.0

편(4.3%)이 게재되어, 교육적 측면에 있어서 태권체조의 교육적 가치가 점차적으로 인정받고 있음을 알 수 있다. 스포츠심리학 영역에서는 2007년과 2012년에 각 1편(2.2%)이 게재되었으며, 2011년에 3편(6.5%)이 게재되었으나, 최근에는 관련 연구를 찾아보기 어렵다. 특수 및 장애인 체육 영역에서는 2009년, 2012년, 2016년 그리고 2017년에 각 1편(2.2%)이 게재되어 드물지만 지속적인 연구가 진행되고 있음을 알 수 있다. 스포츠경영학 분야에서는 2010년 2편(4.3%), 2011년 1편(2.2%)이 게재되었으며, 레저 및 레크리에이션은 2007년과 2010년 각 1편(2.2%), 무도학에서는 2009년과 2011년에 각 1편(2.2%), 체육철학은 2008년에 1편(2.2%), 스포츠의학은 2006년 1편(2.2%), 체육측정평가 영역의 연구가 2013년에 1편(2.2%), 기타(컴퓨터 게임 프로그램) 관련 연구가 2011년에 게재되었으나, 이후에는 관련 연구나 후속 연구를 찾아보기 어려운 것을 알 수 있다.

### 3.2 연구방법

연구방법에 있어서는 양적 연구가 32편(69.6%), 질적 연구가 14편(30.4%)인 것으로 나타나 질적 연구보다는 양적 연구가 좀 더 활발했던 것을 알 수 있으며, 통합연구는 이루어지지 않은 것으로 나타났다. 먼저 양적 연구를 자세히

살펴보면, 집단간의 차이를 살펴보는 연구가 23편(50.5%)으로 나타나 가장 많이 이루어졌으며, 회귀분석 8편(17.4%), 구조방정식모형분석 1편(2.2%) 순으로 나타나 변인간의 영향관계를 살펴보는 연구가 있긴 하지만 아직까지 부족한 것을 알 수 있다. 또한 질적 연구를 살펴보면, 문헌이나 미디어, 동영상 자료를 분석한 연구가 9편(19.6%)이 게재되었으며, 이 외에 프로그램 참여자나 전문가를 대상으로 면담하거나, 그들의 활동을 관찰하는 연구가 5편(10.9%)인 것으로 나타났다. 구체적인 내용은 <표 8>과 같다.

### 3.3 연구대상

본 연구에서는 조사대상자를 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 9>와 같다. 먼저 사람을 대상으로 실시된 연구는 37편(80.4%)로 프로그램 참여자나, 전공자, 지도자 등을 대상으로 실험을 하거나, 설문조사, 면담 등이 실시되었음을 알 수 있다. 연령별로 살펴보면, 성인을 대상으로 한 연구는 12편(26.1%)으로 가장 많았다. 그 다음으로는 노인과 관련된 연구가 8편(17.4%)으로 나타났으며, 초등학생을 대상으로 한 연구는 7편(15.2%), 중학생 5편(10.9%), 대학생 3편(6.5%), 고등학생 1편(2.2%) 순으로 나타났다.

Table 7. Number of article in Research area per year

Area	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
1	1 (2.2)	1 (2.2)	1 (2.2)		1 (2.2)	2 (4.3)	2 (4.3)	1 (2.2)		1 (2.2)		3 (6.5)	
2		3 (6.5)	1 (2.2)		1 (2.2)					2 (4.3)			
3						1 (2.2)			1 (2.2)	1 (2.2)		1 (2.2)	2 (4.3)
4		1 (2.2)				3 (6.5)	1 (2.2)						
5				1 (2.2)			1 (2.2)				1 (2.2)	1 (2.2)	
6					2 (4.3)	1 (2.2)							
7		1 (2.2)			1 (2.2)								
8				1 (2.2)		1 (2.2)							
9			1 (2.2)										
10	1 (2.2)												
11								1 (2.2)					
12						1 (2.2)							
Total	2 (4.3)	6 (13.0)	3 (6.5)	2 (4.3)	5 (10.9)	9 (19.6)	4 (8.7)	2 (4.3)	1 (2.2)	4 (8.7)	1 (2.2)	5 (10.9)	2 (4.3)

1. Exercise Physiology / Prescription, 2. Dance 3. Sport Pedagogy, 4. Sport Psychology, 5. Adapted Physical Education, 6. Sport Management, 7. Leisure and Recreation, 8. Martial Arts, 9. Sport Philosophy, 10. Sports Medicine, 11. Measurement and Evaluation in Physical Education, 12. Others

Table 8. Number of article in Research method

Classification (Vol., %)	Data processing	Frequence (Vol.)	Percentage (%)
Quantitative Research (32, 69.6%)	Differential Verification	23	50.5
	Regression analysis	8	17.4
	Structural Equation Model	1	2.2
Qualitative Research (14, 30.4%)	Literature & media data Research	9	19.6
	Interview & Observation research	5	10.9
	total	46	100.0



Table 9. Number of article by Subject

Classification		Gender	Vol.(%)	Frequence (Vol.)	Percentage (%)
Person (37, 80.4%)	Adult	Female	6(16.2%)	12	26.1
		All	6(16.2%)		
	Elderly	Female	5(13.5%)	8	17.4
		All	3 (8.1%)		
	Schoolchild	All	7(18.9%)	7	15.2
	Middle school students	Male	2 (5.4%)	5	10.9
		Female	2 (5.4%)		
	Students	All	3 (8.1%)	3	6.5
	High school students	All	1 (2.7%)	1	2.2
	All	All	1 (2.7%)	1	2.2
Data (8, 17.4%)	Literature & Web-site			5	10.9
	Video			3	6.5
Others(1, 2.2%)	Programs			1	2.2
total				46	100.0

성별을 살펴보면 남녀 모두를 대상으로 한 연구는 총 37편 중 22편(59.5%)으로 나타났으며, 남자를 대상으로 한 연구가 2편(5.4%)에 불과한 것에 비해, 여성을 대상으로 한 연구는 13편(35.1%)으로 나타나 대부분의 연구가 성별에 관계없이 이루어지고 있지만, 성인(총 12편 중 6편)이나 노인(총 8편 중 5편)을 대상으로 한 연구에서는 여성만을 대상으로 한 연구가 비교적 많은 것으로 나타났다. 중학생의 경우는 남학생 대상과 여학생 대상 연구가 각각 2편(5.4%)으로 성별에 따른 각각의 연구가 진행되었으나 고르게 연구되고 있는 것으로 파악되었다. 자료분석 연구에 있어서는 문헌분석 연구가 5편(10.9%)인 것으로 나타났으며, 동영상 분석을 통한 움직임이나 태권체조 안무 분석 관련 연구가 3편(6.5%) 게재된 것으로 나타났고, 게임 프로그램 관련 연구가 1편(2.2%)인 것으로 나타났다.

마지막으로 본 연구에서는 연구영역별 연구대상을 살펴보았으며, 그 결과는 <표 10>와 같다. 먼저 운동생리학 및 처방 영역에서는 성인을 대상으로 한 연구가 6편(46.2%)로 나타났으며, 중학생 3편(23.1%), 초등학생과 노인을 대상으로 한 연구가 각각 2편(15.4%)인 것으로 나타났다.

성별에 있어서는 여성을 대상으로 한 연구가 10편(76.9%)으로 나타나 매우 높게 나타났다. 무용 영역에서는 자료분석 연구가 4편(57.1%)으로 나타났으며, 성인을 대상으로 한 연구가 2편(28.6%), 동영상 1편(14.3%)인 것으로 나타났다. 스포츠 교육 영역에서는 초등학생과 대학생을 대상으로 한 연구가 각각 2편(33.3%), 성인과 중학생을 대상으로 한 연구가 각 1편(16.7%)인 것으로 나타났으며, 성별에 있어서는 남녀 모두를 대상으로 한 연구가 5편(83.3), 남학생을 대상으로 한 연구가 1편(16.7%)로 나타났다. 스포츠 심리학 영역에서는 노인을 대상으로 한 연구 4편(80.0%), 대학생 1편(20.0%)로 나타났으며, 성별에 있어서는 여성을 대상으로 한 연구가 3편(60.0%), 남녀 모두를 대상으로 한 연구가 2편(40.0%)인 것으로 나타났다. 특수 및 장애인 체육 영역에서는 초등학생 2편(50.0%), 중학생과 고등학생 각각 1편(25.0%)인 것으로 나타났으며, 스포츠 경영학 영역에서는 성인 2편(66.7%), 유아 이상의 전 연령을 대상으로 한 연구가 1편(33.3%)인 것으로 나타났다. 레저 및 레크리에이션 영역에서는 노인을 대상으로 한 연구(2편, 100.0%)만이 이루어졌으며, 무도학 영역에서는

Table 10. Number of article by research area of subject

Classification	Subject	Vol.	%	Gender	Vol.	%
Exercise Physiology / Prescription	Adult	6	46.2	All	2	15.4
	Schoolchild	2	15.4	Male	1	7.7
	Middle school students	3	23.1			
	Elderly	2	15.4	Female	10	76.9
Dance	Adult	2	28.6	All	2	100.0
	Literature & web-site data	4	57.1	not applicable		
	Video	1	14.3			
Sport Pedagogy	Adult	1	16.7	All	5	83.3
	Schoolchild	2	33.3			
	Middle school students	1	16.7	Male	1	16.7
	Students	2	33.3			
Sport Psychology	Students	1	20.0	All	2	40.0
	Elderly	4	80.0	Female	3	60.0
Adapted Physical Education	Schoolchild	2	50.0	All	4	100.0
	Middle school students	1	25.0			
	high school students	1	25.0			
Sport Management	adult	2	66.7	All	3	100.0
	all	1	33.3			
Leisure / Recreation	Elderly	2	100.0	All	2	100.0
Martial Arts	Video	2	100.0	not applicable		
Measurement and Evaluation in PE	Schoolchild	1	100.0	All	1	100.0
Sports Medicine	Literature & web-site data	1	100.0	not applicable		
Sport Philosophy	Adult	1	100.0	All	1	100.0
Others	Others	1	100.0	not applicable		

동영상(2편, 100.0%) 분석을 실시하였다. 체육측정평가 영역에 있어서는 초등학교(1편, 100.0%)를 대상으로 실시하였으며, 스포츠 의학의 경우는 문헌(1편, 100.0%)분석이, 그리고 체육철학 영역에서는 성인(1편, 100.0%)을 대상으로 면담조사 연구가 실시되었다. 마지막으로 기타 영역에서는 프로그램(1편, 100.0%)을 대상으로 분석하였다.

#### 4. 결론 및 시사점

본 연구는 지금까지 태권체조 관련된 연구를 연구영역, 연구방법, 연구대상으로 구분하여 살펴 보았으며, 빈도분석을 실시한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 연구영역에 있어서는 체육분야 18개 영역과 무용, 기타로 구분된 총

20개 영역 중 12개 영역에서 연구가 이루어졌다. 이중 가장 많은 연구가 이루어진 영역은 운동생리학 및 처방 영역의 연구로 태권체조 프로그램 참여자의 신체변화를 살펴보았으며, 현재까지도 꾸준히 이루어지고 있었다. 운동생리학은 일회적 또는 반복적 운동으로 초래되는 생리적 기능 변화와 그 변화의 원인을 설명하기 위한 학문으로, 이와 같은 연구는 인체의 이해를 통해 수행력의 확대를 가져올 수 있는 방법은 무엇인지, 이러한 움직임이 어떤 운동 효과가 있는지를 규명하는 것이 가능하다[16]. 즉, 태권체조의 움직임을 통한 가치를 증명하고자 한다면 운동생리학 및 처방 영역의 연구가 이루어져야 할 것이며, 이러한 연구는 기초자료로서의 역할을 하게 될 것이다.

그 다음으로는 태권체조 표현구조나 안무와 관

련된 연구인 무용 영역의 연구가 많이 이루어졌으며, 태권체조의 발전을 위한 지도자 및 수업의 역할 등과 관련된 스포츠 교육 영역의 연구가 세 번째로 많이 이루어졌다. 특히, 2013년 이후 최근 5년간의 연구를 살펴보면 운동생리학 및 처방, 무용, 스포츠교육학, 스포츠 경영학 영역에서 연구가 이루어졌던 것을 알 수 있는데, 이는 태권체조의 가치가 증명된 만큼 좀 더 발전적 방향에서 지도자가 갖추어야 할 자질과 수업의 방향, 경영전략 등으로 연구영역의 확대가 이루어졌다는 것을 알 수 있다.

둘째, 연구방법에 있어서는 양적 연구가 질적 연구보다는 많이 이루어진 것으로 나타났다. 양적 연구에 있어서는 차이검증을 이용한 연구가 가장 많았는데, 이는 운동생리학 영역 연구가 가장 많았기 때문에 집단 간의 차이를 규명한 연구가 이루어진 것으로 판단된다. 그 다음으로는 변인간의 영향 관계를 살펴보는 회귀분석을 이용한 연구가 이루어졌으며, 구조방정식모형분석 연구가 이루어지긴 했지만 1편으로 나타나, 지금까지 태권체조와 관련된 연구들은 변인간의 영향관계에 대한 연구가 아직까지 활발하게 이루어지지 않았음을 알 수 있다.

질적 연구에서는 문헌이나 미디어 동영상 자료를 분석한 연구가 주로 이루어졌다. 또한 면담이나 참여관찰을 통한 연구도 이루어졌으나, 아직까지 연구가 부족한 현실이다. 양적 연구가 수량적 실태조사를 통해 일반화가 가능하도록 하는 연구라면, 질적 연구는 맥락적 지식에 대한 이해를 목적으로 하는 연구로, 다양한 이론을 적용한 질적 연구가 선행되어야 가설에 대한 일반화를 도출할 수 있다[12]. 즉, 아직까지 질적 연구가 부족하다는 것은 양적 연구의 기반이 마련되어 있지 않음을 의미하는 것이다. 따라서 많은 질적 연구를 통해 다양한 이론적 기반을 형성하고 이를 바탕으로 체계적인 방안을 제시할 수 있도록 노력해야 할 것이다.

마지막으로 연구대상에 있어서는 사람을 대상으로 실험이나 설문조사, 면담 등을 이용한 연구가 약 80%(37편)으로 나타났으며, 자료분석에 따른 문헌이나 동영상을 분석한 연구, 그리고 기타 실험을 통한 게임 프로그램을 대상으로 분석한 연구가 게재되었다. 이를 다시 상세하게 영역별로 살펴 보면, 운동생리학 및 처방 영역에서는 성인을 대상으로 한 연구가 가장 많았으며, 여성을 대상으로 한 연구가 10편(76.9%)에 달해 여성을

대상으로 한 연구에 편중되어 있는 것을 알 수 있다. 이와 같이 이유는 일반적으로 여성의 평균 수명이 남성보다 높고, 폐경 이후 근육량과 대사량이 현저히 감소함에 따라 여성들이 갖게 되는 문제를 노인문제로 인식하고 있기 때문이다[17]. 운동프로그램의 중재는 체중과 체지방 감소에 도움을 주고, 근육과 무기질 증가 등 건강 증진에 이점이 있기 때문에[18], 실제 운동을 가장 필요로 하는 사람들을 대상으로 한 연구가 활발하게 이루어지는 것으로 판단된다. 즉, 중년이상의 여성을 대상으로 한 운동프로그램을 통한 건강증진과 관련된 연구는 궁극적으로 의료비용이 높을 수 있는 노인인구의 건강을 예방하고, 증진시킬 수 있는 연구이므로, 연구의 가치가 높다고 판단된다.

스포츠심리학 영역과 레저 및 레크리에이션 영역에서는 노인을 대상으로 한 연구가 많았는데, 이 역시도 건강한 운동생활과 직결되는 이유라고 할 수 있다. 노화가 진행되면 신체 기능이 전반적으로 저하되면서 감정적으로 불안감을 느끼고 자아존중감이 낮아질 수 있다[19]. 따라서, 노인들의 운동프로그램의 참여함으로써 활발한 여가 활동을 하고, 여가활동을 통한 심리적 변화는 건강에 있어서 긍정적인 효과를 가져 올 수 있기 때문에 의미 있는 연구라 할 수 있다.

태권체조는 태권도의 기본동작을 음악에 맞춘 움직임으로[11], 체중감소에 효과적이며, 체력증진에도 효과가 있다[20]. 현재 태권도는 학교 정규교육과정에서 체육활동으로 실행되기 위해 시범학교를 운영하고 있는데, 수업 내용은 기본동작, 발차기, 호신술, 태권체조 등 태권도의 기본을 익히면서도 흥미를 유발할 수 있는 프로그램으로 구성되어있다[21]. 프로그램 중 태권체조는 학교 교육과정 내에서 실시하기에 활용도가 태권도의 다른 활동에 비해 높다고 할 수 있다. 특히 2015 개정교육과정 체육과는 표현활동을 통해 다양한 신체 표현 활동의 유형, 인물, 기록, 사진 등 역사와 문화적 특성을 폭넓게 이해하고 독창성, 공감, 비판적 사고력을 발휘할 수 있는 신체 표현 능력을 함양하도록 권장한다. 표현활동은 스포츠 표현, 전통표현, 현대표현으로 구분되는데, 이 중 스포츠 표현은 신체 움직임의 심미성을 표현하는 스포츠활동을 의미하며, 동작습득을 강조하기 보다는 스포츠의 심미적 가치를 인지하고 움직임의 원리와 예술성 체험에 중점을 두어 궁극적으로 창의적인 표현이 가능하도록 한 활동이

다[22]. 원래 태권도는 동작 도전의 투기에 적합한 활동으로 분류되어 있지만, 태권체조의 경우 동작도전과 연결하여 표현활동 수업이 가능하여 연계성 있는 수업을 진행할 수 있어 활용도가 높다고 할 수 있다.

태권체조가 꾸준히 발전하기 위해서는 다양한 태권체조 프로그램의 개발과 이를 통한 교육적 활용에 대한 연구가 필요한 것으로 판단되는데, 이러한 측면에서 최근 스포츠교육 영역에서의 꾸준한 연구 활동은 매우 바람직한 것으로 생각한다. 또한 학생들뿐만 아니라 여러 계층을 대상으로 하여 체계적인 프로그램을 개발과 함께 이들의 특성에 맞게 프로그램을 보완하고 수정하여 지도할 수 있는 전문가 연수도 함께 이루어져야만 바람직한 운동효과를 기대할 수 있을 것이다. 이와 같은 활동은 운동 효율성 및 건강증진에 도움이 될 것이며, 태권체조의 대중화에 기여할 수 있을 것으로 판단된다.

### 감사의 글

이 논문은 2015년도 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF2015S1A5B8037121)

### References

1. C. An, "The logical Exploration about the Taekwondo history discourse". *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.55, No.1, 49-59, (2016).
2. Kukkiwon, Data information[Internet]. Available From: <http://www.kukkiwon.or.kr> (accessed Dec, 10, 2017).
3. M. Y. Lee, A Study on the awareness on the formation of Taekwon Aerobics trainers' specialty. Kyunghee University, (2012).
4. J. Jung, Exploration on the Composition Principles of Taekwondo as a Performance Art. Korean National Sport University, (2012).
5. S. Lee, An Exploration on the Developmental Direction of Taekwondo Demonstration Competitions. Korean National Sport University, (2014).
6. C. Na, *From physical match to performing arts in Taekwondo*. Yimunbooks, (1994).
7. S. Song, Cognition analysis of enjoyment about Taekwondo Dance of Taekwondo students. Kyunghee University, (2010).
8. Kukkiwon, World Taekwondo Hanmadang contest regulations[Internet]. Available From: [http://hanmadang.kukkiwon.or.kr/ruleIframeView.do?seq=7&mid=1&sid=3&is\\_kor=Y](http://hanmadang.kukkiwon.or.kr/ruleIframeView.do?seq=7&mid=1&sid=3&is_kor=Y) (accessed Dec, 10, 2017).
9. I. Jeon, S. Lee, "Comparative analysis of Taekwondo steps and aerobic steps to establish criteria for evaluating Taekwon gymnastics". *Journal of Martial Art*, Vol. 3, No. 1, pp. 41-55, (2009).
10. J. Choi, S. Choi, "Effect of Taekwondo gymnastic program on exercise coordination in children with developmental disorder". *The Korean Journal of Elementary Physical Education*, Vol. 23, No. 3, pp. 229-243, (2017).
11. M. Hong, "The recognition of value of Taekwondo gymnastics as wellbeing-dance". *the Korean Journal of Dance*. Vol.52, pp.385-400, (2007).
12. National Research Foundation of Korea. Classified statement of academic research[Internet]. Available From: [http://www.nrf.re.kr/biz/doc/class/view?menu\\_no=323](http://www.nrf.re.kr/biz/doc/class/view?menu_no=323) (accessed Dec, 20, 2017).
13. N. Choo, "An analysis of research trend study on Korean Journal of Dance". *Korean Journal of Dance*, Vol.17, No.2, pp. 57-66, (2017).
14. N. Choo, S. Cho, An Analysis of Research Trends of Sport Management in Korea. *Korean Journal of Sport Management*, Vol.18, No.3, pp. 53-63, (2013).
15. W. R. Borg, & M. D. Gall., *Educational research*. New York: Longman. (1983).
16. J. Lee, A study on the method of trumpet playing and instruction in exercise physiology. Chung Ang university, (2004).
17. J. Kim, S. Ha, Y. Baek, "Effects of

- Combined Exercise Program and Intake Oenanthe Javanica on Body Composition and Cardiovascular Disease Risk Factors in Elderly Women”. *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol.31, No.4, pp. 169-186, (2017).
18. V. H. Heyward, A. Gibson, Advanced fitness assessment and exercise prescription(7th ed). Human kinetics, (2014).
  19. H. Kim, J. Lee, “A study on the moderating effects of social support in between physical health and depression of elderly”. *Korean Journal of Care Management*, Vol.17, pp. 29-54, (2015).
  20. Y. Kim, J. Khil, “Effects of 12 week's Taekwondo Combined Exercise Program on Body Composition and Physical Fitness in Middle Aged Obese Women”. *The Official Journal of the Korean Academy of Kinesiology*, Vol. 12, No. 2, pp. 67-77, (2010).
  21. H. Han, Trial operation of 15 secondary schools and Taekwondo courses in Korea[Internet]. [cited 2017 Dec 27]. Moocas Media. Available From: <https://mookas.com/news/16042> (accessed Jan., 13, 2018).
  22. Ministry of education, *2015 revised curriculum PE*. Ministry of education, (2015).