

## 여가활동으로서의 무도스포츠 역할 재고를 위한 고찰

임영삼<sup>†</sup>

중원대학교 교수

(2020년 5월 25일 접수: 2020년 6월 23일 수정: 2020년 6월 26일 채택)

### A Study on Martial art for suggesting the role of Martial art Sports as a Leisure Activity

Young-Sam Lim<sup>†</sup>

*Jungwon Univ, Professor*

*(Received May 25, 2020; Revised June 23, 2020; Accepted June 26, 2020)*

**요 약** : 본 연구는 여가활동으로서의 무도스포츠의 역할과 가치를 정립하기 위한 연구의 방향 설정을 위하여 선행연구를 검토하여 대안을 제시하는데 그 목적이 있다. 연구의 목적을 달성하기 위해 여가관련 학술지의 키워드, 주제 등을 추출하여 국내 학술지의 무도관련 연도별 논문과 현황을 SPSS 기술통계 방법을 사용하여 도출하였으며, 2016 국민생활체육 실태조사 보고서를 분석에 활용하였다. 분석대상은 2005년부터 2017년 사이의 여가관련 학회지의 '무도'와 '여가'를 키워드로 수집하였으며, 개별 연구에 대한 내용을 분석하기 위하여 텍스트 분석(interpretative textual analysis)을 실시하였다. 분석결과 2016 국민생활체육 참여실태 조사보고서에 따르면 생활체육 중 강습경험이 있는 종목 중 태권도가 6.1%로 상위 5개 종목 중 5위로 나타났고, 학생들의 교외 체육활동 참여 종목과 향후 가입하고 싶은 동호회 역시 태권도와 검도가 각각 1순위와 2순위로 확인되어 이미 무도스포츠는 생활스포츠로서 역할을 하고 있는 것으로 나타났다. 둘째, 여가관련 학회지의 무도관련 연구는 2006년과 2010년 각 3편씩으로 가장 많이 발견되었으나 2014년 이후에는 단 한편의 연구도 수행되지 않은 것으로 나타나 절대적인 연구 편수는 매우 미흡한 것으로 확인되었다. 셋째, 여가관련 학회지의 연구 주제는 진지한 여가, 여자 대학생, 신체적 자기개념, 사회성 발달, 여가레크리에이션 수업, 직무만족, 생활만족, 수련, 여가제약 등으로 여가와 관련된 무도연구는 양적, 질적으로 다각적인 접근이 필요한 것으로 나타났다. 넷째, 국내 학술지의 연도별 무도관련 연구 현황을 살펴보면 2007년 23편의 연구 중 2편이 여가를 주제로 수행한 것으로 나타났으며 국내 무도관련 연구와 여가관련 논문 수의 평균은 5.65%로 그 비율이 매우 낮다. 결론적으로 무도스포츠로서의 여가를 주제로 한 연구의 동향을 분석한 결과 양적으로나 질적으로 개선을 통한 미래사회에서의 삶의 질과 행복감을 높일 수 있는 여가활동으로서의 무도스포츠의 역할과 가치를 재고할 수 있는 향후 연구의 방향을 제시할 필요가 있다.

**주제어** : 무도스포츠, 여가, 여가활동, 역할, 가치

---

<sup>†</sup>Corresponding author  
(E-mail: hyeryeon0902@gmail.com)

**Abstract :** The purpose of this study is to examine the preceding studies and suggest alternatives to establish the role and value of martial arts sports as a leisure activity. To achieve the purpose of this study, the keywords and themes of leisure-related journals were extracted and the articles and current status of martial arts-related journals in Korea were derived using SPSS descriptive statistics method. The subjects of the analysis were 'mudo' and 'leisure' of leisure-related journals between 2005 and 2017, and an interpretative textual analysis was conducted to analyze the contents of individual studies. According to the results of the survey on the actual condition of participation in the 2016 National Sports for all, Taekwondo was ranked 5th among the top 5 sports with 6.1% of the sports for all, and Taekwondo and Kendo were ranked 1st and 2nd respectively in the sports for all students and the clubs that they want to join in the future. Second, the study on martial arts in the journals related to leisure was found most in 2006 and 2010, but only one study was not conducted after 2014, which confirmed that the absolute number of studies was very insufficient. Third, the research themes of the journals related to leisure were serious leisure, female college students, physical self-concept, social development, leisure recreation class, job satisfaction, life satisfaction, training, leisure constraints, etc., and the study of martial arts related to leisure was found to require quantitative and qualitative multilateral approaches. Fourth, in the current status of dance related studies by year in domestic journals, two of 23 studies in 2007 were conducted on leisure topics, and the average number of studies related to domestic martial arts and leisure related papers was 5.65%, which is very low. In conclusion, as a result of analyzing the trend of research on leisure as a martial arts sport, it is necessary to suggest the direction of future research that can reconsider the role and value of martial arts sport as a leisure activity that can improve the quality of life and happiness in future society through quantitative and qualitative improvement.

*Keywords :* martial arts sports, leisure, leisure activity, the role, value

## 1. 서론

앞으로 다가올 시대에는 우리 인간의 삶에서 '행복'과 '삶의 질'이 가장 중요한 핵심단어가 될 것이라는 의견에 이의를 제기하는 사람은 많지 않을 것이다. 과학의 발달과 기술의 발전으로 일정 수준 이상의 물질적 풍요로움을 누리고 살게 되면서 과거보다 더 삶의 가치에 대해 관심을 가지게 되었다. 하지만 우리나라의 행복지수는 OECD국가 중 32위로 최 하위권에 속하고 있는 것으로 보고되고 있어[1] 미래사회에 대한 대비가 시급하다. 아마도 OECD 회원국 중 연간 노동시간이 가장 길며 휴가일수와 실제 사용한 휴가 일수 모두 최 하위권에 머무르고[2] 있는 등 여가시간을 충분히 누리지 못하는 절대적으로 여가시간이 부족한 사회적 상황 때문인 것으로 판단된다.

또한, 생활체육에 참가하지 못하는 가장 큰 이유가 '시간이 없어서'로 나타났으며[3], 가장 많은

여가활동 참여유형은 휴식과 취미, 오락 활동으로 여가시간에 주로 TV시청이나 그냥 쉬는 것으로 나타나[4] 양적으로나 질적으로 우리사회의 여가에 대해 돌아볼 필요가 있다. 더욱이, '백세시대'가 도래함에 따라 물질적인 풍요로움 뿐만 아니라 신체적, 정신적으로는 물론이고 심리적으로도 건강한 삶을 통해 진정으로 행복을 누리고자 하는 요구가 증대되고 있다. 이에 따라 삶의 질과 행복을 증진시키기 위하여 개인적으로나 국가적 차원에서 다양한 노력을 기울이고 있으며, 이를 위한 효과적인 대안으로서 생활체육의 역할을 기대해 볼 수 있다. 현대사회는 과거의 일 중심의 사회에서 여가중심의 삶으로 변화하고 있으며, 개인의 희생을 요구하던 시대에서 개인이 행복을 추구하는 시대로 변화하였다[5]. 현재 생활체육으로 참여하고 있는 종목은 서양에서 발달한 스포츠 종목이 대부분으로 현대인들의 삶에 매우 긍정적인 역할을 하고 있는 것은 분명하지만 스포츠로 해결하지 못하는 문제들에 대한 관심도 증

가하고 있다. 따라서 서양에서 발달한 스포츠로 해결하지 못하는 부족한 부분을 채워줄 수 있는 대안으로서 동양 무도의 가능성에 관심이 높아가면서 기존의 무도의 가치와 스포츠의 가치가 결합되어 나타난 무도스포츠는 생활체육으로서의 가능성을 높이고 있으며 장재이(2000)는 무도발달과정을 통해 역사적으로 무도수련은 신체적 수양은 물론이고 정신적 수양에 탁월한 효과를 기대할 수 있다고 하였다. 이와 같이, 무도 스포츠는 현대인들의 심신의 건강을 높여줄 뿐만 아니라 더 나아가 삶의 질을 높여주는 대안으로서 주목을 받고 있다[6].

무도는 심신단련을 위한 과거의 역할에서 현대 사회에서는 스포츠로서의 역할로 확대되어 그 범주를 넓혀가고 있다. 다시 말해서 전통적인 목적에 건강과 호신, 심신 수양, 여가 선용 등 시대의 요구를 반영하여 폭넓게 적용되고 있다[7]. 특히, 물질적 풍요로움을 누리고 있지만 정신적인 공허함을 토로하는 현대인들이 늘어나면서 심신의 조화를 강조하는 무도의 속성이 현대인들을 치유할 수 있는 역할로서 재고되어야 할 것이다. 최근에 들어서 무도의 새로운 변화는 사회적 요구사항을 적절하게 수정, 보완하여 적합한 형태로 거듭나고 있으며[8], 여가를 어떻게 활용하는지에 따라서 삶의 질이 결정되는 현대사회에서 여가활동으로서의 무도스포츠로 거듭나기에 이르렀다.

따라서 무도스포츠의 여가로서 가치를 정립할 필요가 제기되고 있지만 국내 무도관련 연구들을 살펴보면, 무도의 효과를 입증하는 연구[9], 무도수련이 청소년의 친사회적 행동에 영향을 미친다는 연구[10], 무도수련이 사회적 행동에 인과관계가 있다고 밝힌 연구[11] 등 무도의 효과성을 밝힌 논문이나 여가와 관련된 연구로는 사범의 여가 인식[12] 등 무도스포츠 자체로서의 여가역할보다는 참여하는 대상의 여가와 관련된 연구들이 수행되어 왔다.

이에 본 연구에서는 선행연구를 검토하여 무도스포츠의 여가로서 가치와 역할을 재고하기 위한 대안을 제시하고자 무도의 여가관련 연구를 분석하고자 하였다. 발표된 연구물을 분석하는 연구는 어떤 연구영역에 대한 성장과 발전을 정립하는 접근방법 중 하나로 그 분야의 학문적 동향과 연구 성향을 파악하는데 기본 정보를 제공하며[13], 그 학문분야의 발전을 위해서도 활용가능하기 때문에 무도 분야의 발전을 위해서 여가와 관련한 연구의 동향분석을 파악하여 현대사회에서 여가

활용으로서의 가치를 높이기 위한 무도스포츠의 연구방향 제시에 그 목적이 있다.

## 2. 연구방법

### 2.1. 연구대상

본 연구의 대상은 무도 관련 연구를 대상으로 선정하였다. 무도 분야 연구동향을 분석하기 위하여 내용분석법을 활용하였고 표집은 국내학회지 논문 검색 시스템을 사용하여 검색, 분석대상으로 하였다.

### 2.2. 분석방법

본 연구는 여가관련 등재지 및 등재후보지 논문의 학술지, 저자, 키워드 등을 추출하여 연도별 논문과 학술지 현황을 SPSS 기술통계 방법을 사용하여 도출하였으며, 2016 국민생활체육 참여실태조사 보고서를 분석에 활용하였다.

2005년부터 2017년 사이의 여가관련 학회지의 논문을 '무도', '여가'를 키워드로 수집하였으며, 개별 연구에 대한 텍스트의 내용을 분석하기 위해 텍스트 분석(interpretative textual analysis)을 실시하였다. 이와 같이 연구 주제와 관련한 분석과 해석하기 위해 수집된 자료는 무도 분야에 대한 전문성을 가진 무도학 전공교수 1인과 체육학 전공 박사학위 소지자 2인이 논문분석 과정에서 내용과 영역을 추출하고, 분석하여 항목별 평가자간 일치도[14]를 확인하여 자료를 분류하였다.

## 3. 결과

### 3.1. 2016 국민생활체육 참여실태 조사보고서 검토

2016 국민생활체육 참여실태 조사보고서를 검토한 결과, 생활체육 강습 경험 중 태권도는 5순위로 나타났다. 향후 가입하고 싶은 체육 동호회로 태권도가 1순위, 검도가 3순위, 권투가 4순위로 나타났다. 교외 체육활동 참여 종목 중 태권도가 1순위, 검도가 2순위로 확인되었으며, 20대는 0%로 확인되었다. 각각의 내용은 <Table 1>, <Table 2>, <Table 3>과 같다.

Table 1. Life training class experience

	Swimming	Health	Yoga, Pilates, Taebo	Golf	Taekwondo
2016	23.7	21.2	16.2	10.7	6.1
2015	27.5	18.6	12.6	6.7	11.6

Table 2. Athletic club you want to join

	Taekwondo	Inlain skating	Kendo	Boxing	Gymnastics
%	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6

Table 3. Participation in athletic activities

	Taekwondo	Kendo	Swimming	Soccer	Basketball
%	45.5	10.9	8.5	7.0	5.3
10대	45.8	11.0	8.5	7.1	5.4
20대	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Table 4. Status of annual papers

Year	Title	Frequency
2014-2017	-	0
2013	The relationship between Leisure Constraints and Leisure Constraints Negotiation of Taekwondo Instructors	1
2012	-	0
2011	Effects of Parents' Involvement with Taekwondo on Youth Taekwondo Participation	1
2010	A Study on the Job Satisfaction and Life Satisfaction among Taekowndo Leader's Leisure Activity Pattern	3
	The relationship analysis between Leisure satisfaction and physical self-efficacy through Taekwondo demonstration activity	
	Effect of the Children Taekwondo Trainees' Learning Attitude on Training Satisfaction & Training Adherence	
2009	Physical Self-Concept Profile to After-School Taekwondo Practice of Middle and High School Students	1
2008	-	0
2007	The Diffrence of Sociability by Taekwondo Training on Sociability for Elementary School Students	2
	A Study on the Developmental Plans of Taekwonde as a Leisure Sports	
2006	The Effect of Leisure and Recreational Taekwondo Program on Improvement of Physical Self-description for Youths with Developmental Disabilities	3
	The Relationship between Etiquette Awareness and Sociability Development along with Participation in Taekwondo Practice	
	TaeKwonDo Instructors' Perception and Practice on Leisure and Recreation Instruction	
2005	Lived experience of Taekwondo training as serious Leisure for female college student	1
Total		12

### 3.2. 연구현황

2005년부터 2017년 사이의 연도별 논문을 살펴보면 2005년 1편, 2006년 3편, 2007년 2편,

2009년 1편, 2010년 3편, 2011년 1편, 2013년 1편 등 총 12편으로 나타났다. 연구현황의 세부사항은 다음 <Table 4>와 같다.

Table 5. Target and topics of research

	Content	Frequency
Target	Leader	3
	University student	1
	Youth	3
	Elementary school student	2
	Parent	1
	Ordinary person	2
Topic	Serious leisure	1
	Female university student	1
	Physical self-concept	3
	Social development	2
	Leisure recreation class	1
	Job satisfaction	1
	Living satisfaction	1
	Training	1
	Leisure pharmaceutical	1

Table 6. Status of annual studies on martial arts

Year	Frequency	Leisure paper	%
2017	15	0	0
2016	63	2	3.17
2015	64	1	1.56
2014	29	0	0
2013	38	1	2.63
2012	36	3	8.33
2011	54	4	7.40
2010	67	4	5.97
2009	72	2	2.77
2008	24	0	0
2007	23	2	8.69
2006	25	3	12
2005	25	1	4
Mean			5.65

### 3.3. 연구주제

2005년부터 2017년 사이의 총 12편의 연구를 살펴보면 대상으로는 지도자 3, 대학생 1, 청소년 3, 초등학생 2, 부모 1, 일반인 2로 확인할 수 있었고, 주제어는 진지한 여가, 여자대학생, 신체적 자기개념, 사회성 발달, 여가레크리에이션 수업, 직무만족, 생활만족, 수련, 여가계약 등으로 나타났다. 본 연구의 대상 및 주제는 <Table 5>와 같다.

### 3.4. 국내 학술지의 동일 기간 연구와의 비교

동일 연도의 국내의 전체 학술지의 무도 관련 연구와 여가관련 학술지의 무도연구를 비교해보면 전체 학술지의 무도 관련연구 중에서 여가를 주제로 수행된 연구는 2007년 8.69%가 최고치로 나타났으며 국내 학술지의 무도 관련연구에서 여가 관련연구의 평균비율은 5.65%로 매우 낮은 것으로 확인할 수 있었다. 동일 연도 무도 주제 연구와의 비교는 <Table 6>과 같다.

#### 4. 결론

본 연구는 여가관련 무도연구의 동향을 파악하여 현대인들의 삶의 질과 행복감을 높여 줄 수 있는 여가활동으로서의 무도스포츠 가치를 역할을 재고하는데 필요한 무도스포츠의 연구 방향을 제시하고자 하였다. 도출된 결과를 바탕으로 본 연구의 논의 및 결론은 아래와 같다.

첫째, 2016 국민생활체육 참여실태 조사보고서의 결과를 살펴보면, 생활체육 중 강습경험이 있는 종목 상위 5개 중 태권도가 6.1%로 5번째로 나타나 이미 무도스포츠는 국민들의 생활스포츠로서 한 부분을 담당하고 있는 것을 알 수 있다. 학생들의 교외 체육활동 참여 종목으로는 태권도와 검도가 각 45.5%, 10.9%로 1위와 2위로 확인되어 학생들의 체육활동으로서 무도스포츠 역시 높은 참여비율을 보이고 있다. 향후 가입하고 싶은 동호회의 결과 역시 태권도 0.7%, 검도 0.6%로 각각 1순위와 2순위로 나타났다. 2016 국민생활체육 참여실태 조사보고서에 나타난 바와 같이 무도스포츠는 여가활동으로서의 생활체육으로 인식되고 있다. 이와 같은 이유는 무도스포츠가 교육적 가치, 신체적 및 정신적 건강 활동의 일환으로 본연의 가치가 있으며, 대중화를 확보하고 있는 것으로 이해할 수 있다[15]. 하지만 시대에 따른 필요성에 부응하기 위해 시대적 요구를 반영하여 현대인들이 가지고 있는 문제를 스포츠 활동으로는 해결되지 않는 경우 심신의 조화를 통한 해결방안을 제시할 수 있다면 개인적, 사회적으로도 긍정적이며, 무도스포츠의 활성화도 꾀할 수 있을 것으로 보인다. 또한 양적인 성장 보다는 질적인 향상을 위해 물리적 환경과 지도자의 자기개발 및 프로그램 개발에도 노력을 해야 할 것으로 판단된다[16].

둘째, 2005년부터 2017년 사이의 연도별 논문을 살펴보면 2005년에 1편, 2006년 3편, 2007년 2편, 2009년 1편, 2010년 3편, 2011년 1편, 2013년 1편 등 총 12편이 발견되었다. 2006년과 2010년 각 3편씩으로 가장 많이 수행되었으나 절대적인 연구 수는 매우 미흡한 것으로 확인되었으며 특히, 2014년 이후 여가관련 학회에 등재된 무도주제의 연구가 단 한편도 나타나지 않은 것으로 여가와 관련된 무도연구의 양적인 성장이 가장 시급하며 이를 위해 기존의 무도의 가치에서 현대사회에서의 무도스포츠로서의 가치에 대한 인식이 선행되어야 할 것으로 판단된다.

셋째, 동일년도 여가관련 학회지의 대상과 연구주제를 살펴보면 대상은 지도자, 대학생, 청소년, 초등학생, 부모, 일반인으로 확인되었고, 연구주제로는 진지한 여가, 여자 대학생, 신체적 자기개념, 사회성 발달, 여가레크리에이션 수업, 직무만족, 생활만족, 수련, 여가제약 등으로 여가와 관련된 무도연구는 양적인 측면과 마찬가지로 질적인 측면에서도 여가활동으로서의 무도스포츠 자체의 가치를 재고할 수 있는 보다 다각적인 접근은 측면으로서 개선되어야 할 여지가 많은 것으로 확인되었다. 또한, 기수행된 무도관련 연구는 무도연구 대상자의 여가와 관련된 연구나 무도 수련을 통한 여가만족 등의 효과를 검증한 연구로 여가활동으로서의 무도스포츠 가치를 제시하기에는 미흡한 점이 많다.

넷째, 국내 학술지의 연도별 무도 관련 연구 현황을 살펴보면, 2007년 무도관련 논문 23편 중 여가관련 논문은 2편으로 8.69%로 가장 높은 비율을 나타낸 것으로 확인되었다. 하지만 국내 무도관련 논문 수와 여가관련 논문 수 평균은 5.65%로 무도관련 연구에서 여가를 주제로 수행된 연구를 찾아보기가 어려울 정도로 여가와 무도의 관계를 규명한 논문은 부족하다. 특히, 사회에서의 여가의 역할이 증가하고 있는 상황에도 불구하고 무도관련 연구의 주제로 여가가 양적으로나 질적으로 전혀 증가하지 못하고 있고 최근의 연구를 살펴보아도 특별한 증가세를 찾아보기 어렵다는 점은 무도스포츠로서의 현대사회에서 역할과 가치를 찾지 못하고 있는 것으로 시대의 흐름에 발맞추어야 할 필요성이 매우 중요하며 시급하게 해결해야 할 문제로 대두되었다. 결론적으로 전통적인 무도의 가치를 지키며 현대적인 스포츠의 가치를 접목하여 정통성 있는 무도스포츠로서의 변모는 현대인들에게 꼭 필요한 심신의 조화를 가능케 하는 여가활동으로서의 역할이 가능할 것이며, 미래사회의 삶의 질과 행복감을 높여 줄 수 있는 무도스포츠의 가치를 확보할 수 있을 것이다.

#### References

1. OECD, *homepage* [Internet], <http://www.oecd.org> (2020).
2. Ministry of Culture, Sports and Tourism, *Leisure white*, (2013).

3. Ministry of Culture, Sports and Tourism, *Physical white*, (2015).
4. Ministry of Culture, Sports and Tourism, *Leisure white*, (2013).
5. C. G. Kim, *The effect on both satisfaction from the training and intention to constant exercise of the participation motive of kumdo trainees [Master's thesis]*, Mokpo National University, (2017).
6. J. L. Jang, "A study of chinese martial arts after the modern ages", *The Korean Journal of Martial arts*, Vol.2, No.1 pp. 15-30, (2000).
7. M. H. Kim, J. S. Jang, H. S. Park, "The identity of korean martial arts kuksool", *korea sport research*, Vol.18, No.2 pp. 41-50, (2007).
8. S. K. Son, "Study on the process of taekwondo brand image formation as korean martial art sports", *Philosophy of Movement : Journal of Korean Philosophic Society for Sport and Dance*, Vol.20, No.3 pp. 221-238, (2012).
9. M. E. Kim, *The effects of martial arts training on building juvenile value system [Master's thesis]*, Myongji University, (2000).
10. K. T. Kim, *The effect of Kumdo practice on the personality formation and the pro-social behavior of teenagers [Master's thesis]*, Kook Min University, (2001).
11. B. E. Lee, H. S. Jeon, S. Y. Jang, "The differences in the perception of martial-art trainees between social attitudes and training motives in accordance with their demographic features", *The Journal of Martial Arts*, Vol.14, No.2 pp. 55-67, (2004).
12. Y. T. Lee, J. H. Lee, S. H. Kim, "Taekwondo instructors' perception and practice on leisure and recreation instruction", *Journal of leisure and recreation studies*, Vol.30, No.4 pp. 273-284, (2006).
13. Y. T. Lee, J. H. Lee, S. H. Kim, "Trends in educational dance-related research in korea", *Korean journal of physical education*, Vol.41, No.2 pp. 457-467, (2002).
14. Borg. W. R., Gall. M. D., *Educational research*, NY: Longman. (1983).
15. Y. M. Kwak, W. S. Kim, C. Y. Kim, "Effects of martial arts sports SNS activities on sports star fandom and relationship benefits", *The journal of Korean Alliance of Martial Arts*, Vol.22, No.1 pp. 51-63, (2020).
16. S. G. Park, I. J. Kim, "The influence of overcoming an obstacle factors with martial arts participation avoidance factors of college students", *The journal of Korean Alliance of Martial Arts*, Vol.18, No.4 pp. 45-61, (2016).