

## 저급 유단자(1~3단)의 태권도 수련 중단에 대처 방안Ok

### I. 서론

태권도는 세계적인 스포츠로서 한국인뿐만 아니라 전 세계인들의 사랑받는 운동경기로 폭발적인 인기를 얻고 있는 호신용으로 즐기는 스포츠가 되었다. 태권도는 심신을 건강하게 하고, 바른 예절을 갖추게 하며, 타인을 배려하는 마음을 생기게 하므로, 여러 가지 면에서 좋은 결과로 나타나 우리나라뿐만 아니라 세계인들에게도 인정받는 세계적인 스포츠로 인정받게 되었다는 것을 의미하고 있다. 또한 태권도는 한국의 역사와 함께 발전해 온 조상들의 슬기와 열이 담긴 한국 고유의 민족 무예로서 전승되어 온 문화유산이다. 오늘날 국민 체력 향상과 체육인 저변 확대에 발맞추어 국기로서 국내에서는 물론 해외에서도 외교의 문화적 수단으로 각광 받아 태권도 인구가 날로 증가하고 있는 추세에 있다.

태권도는 크게 기본동작, 품세, 겨루기의 세 가지로 구분한다. 그 중 겨루기는 태권도의 종합예술 이라고 할 수 있으며, 전신의 근육과 관절을 모두 움직이는 종합적 신체운동이라고 볼 수 있다. 그러므로 신체 각 부위가 고루 운동이 되고 조화를 이루게 되어 성장발달에 필요한 운동량을 공급해주는 물론 신체 각 부분의 기능발달과 체력을 향상시키는 상호작용을 한다. 또한 겨루기는 전신운동으로 인체의 모든 기관에 에너지를 발생시켜주고 몸통을 다져주고 정동뇌를 자극 발달시켜 힘 있게 실행하는 의욕을 개발하게 된다. 심리적으로는 강인하고 용기 있는 성품으로 변모시켜 어떤 일에도 앞장설 수 있는 강인한 용기와 담력을 길러준다 이것은 자신감을 갖게 하고 자신감은 인간을 의연하게 만든다. 의연한 태도는 겸양을 낳게 되고 또 겸양은 희생적 정신으로 자아를 극복하게 되고 사회 봉사자로서 뚜렷한 개성이 창조된다. 그러므로 겨루기를 통해서 신체적으로나 정신적으로 유능한 인간을 만드는데 그 목적이 있다.

태권도의 본질은 실제적인 가치와 이상적인 가치라는 두 가지의 기본적인 형태를 기초로 한다. 태권도의 실제적인 가치는 개개인의 기술에 의한 세부적인 몸놀림과 이를 제어하는 훈련을 기반으로 한다. 이에 반해 이상적인 가치는 태권도의 특수성으로부터 나오는 세 가지의 이상(기술적, 예술적, 철학적 이상)에 기초한다. 태권도 수련은 도덕적이어야 한다. 사람들은 여러 가지 이유로 태권도를 수련하지만, 태권도를 진지하게 배우는 사람만이 태권도 본연의 정신을 깨닫게 된다. 태권도나 다른 무예를 단순히 여가선용, 운동 혹은 자기방어의 방법으로 생각하고 참가하는 사람들은 훈련을 함으로써 어느 정도 이득을 얻지만, 태권도 같은 무예에는 그 이상의 무엇이 있다. 태권도에 있어 중심이 되는 보다 복잡한 도덕적, 정신적 목표에는 헌신과 수련이 요구된다. 충실한 수련에는 기술, 자각, 도덕적 판단이라는 이득이 따른다. 역사를 통해서 무예지도는 사제관계에서 이루어졌다. 주의깊게 짜여지고 지도되는 훈련에 의해 제자는 무예의 기술을 닦는 엄격한 훈련을 습득하고 도덕적 조언을 실행하였다. 사범은 올바른 일을 하며 나쁜 것을 피하도록 아이를 격려하는 아버지의 성향을 띄고 있다. 이것은 수련에 있어 사범의 역할에 왜 그렇게 비중을 두어야 하는지를 설명해 주는 것이다. 격렬한 기술들은 도덕적 예의에 의해서만 제지되며 훌륭한 성격은 계속해서 발전하는 좋은 습관을 통해서만이 형성되기 때문이다. 이 장에서는 저급 유단자(1~3단)의 태권도 수련 중단에 대처 방안에 대해 전반적으로 살펴보기로 하자.

## II. 본 론

### 1. 태권도의 의미와 정신 및 가치

#### 1) 태권도의 의미

태권도는 수천년의 역사를 통하여 다듬어진 우리나라의 고술무술이며 국기(國技)다. 태권도는 우리의 손과 발 그리고 몸 전체를 사용하여, 위력과 기술로 연결시키는 맨손 전신운동으로써 신체의 단련으로 몸을 건가하게 하고 외부의 공격으로부터 자신의 몸을 보호하고 마음의 수련을 통하여 올바른 가치관을 형성시켜 자완성의 의지를 실천하도록 하는 행동철학이다. 태권도의 "태(跆拳道)"는 태풍처럼 거세고 힘 있게 뛰어 차는 발 즉, 발의 기술체계를 의미하며 "권(拳)"은 강한 주먹 즉, 손의 기술체계를 의미하며, "도(道)"는 인간이 가야할 올바른 길 즉, 자아완성을 의미한다. 남녀노소 어떤 사람이나 제한없이 아무런 무기를 지니지 않고 언제, 어디서나 손과 발을 사용해 방어와 공격의 기술을 연마하여 심신의 단련을 통해 인간다운 길을 걷도록 하는 무도이자 스포츠이다.

#### 2) 태권도의 정신

한(韓)민족의 조상들은 원시적 정신세계에서 부딪치는 실존적인 한계 상황과 천재지변에 의한 좌절을 경험하면서 인간의 능력을 초월한 인간 이상의 어떤 힘, 즉 하늘, 비, 구름, 태양, 달, 나무, 바위와 같은 자연의 힘에 대해 의존하게 되었다. 그리고 그 힘에 대한 위안을 통하여 삶을 영위해왔다. 세월이 흐르면서 부족국가와 농경사회의 기틀을 다져가면서 공통적으로 형성된 '사상'이 곧 하늘의 힘에 의존하는 "천신숭배사상"으로 나타나 한(韓)민족은 하늘을 정성껏 섬기는 일을 중요시 하였고 이를 바탕으로 선(仙) 사상이 우리민족의 철학적 사상의 바탕이 되었다.

또한 충효의 정신을 기르고 권리를 찾기에 앞서 자신의 의무를 다하려는 무실역행(務實力行)의 생활태도를 확립했고 의(義)로운 일에 앞장서는 것을 제1의 생활태도로 삼았다. 삼국시대에는 이것을 국선(國仙)이라 하였으며 중국에서 들어온 도교의 선(禪)과는 성격과 차원을 달리하는 민족고유의 사상으로 확립되어 갔다. 태권도의 5대 정신은 다음과 같다.

#### 첫 번째는 예의다.

마음속에서 우리나라와 행동으로 표시되는 높고 값진 인격의 기본 서로 공경하고 의리를 지키며 사람으로서의 도리를 다한다. 어른을 공경할 줄 알며 동생을 사랑으로 보살피야 한다는 정신인데, 서로 양보하는 정신을 키우며, 상대방의 인격을 존중하고 태권도 인으로서 겸손해야 한다. 또한 정의감이 충만해야 하고 남을 비방하거나 모욕하지 않으며, 선배와 후배 사범과 제자의 관계를 명확히 해야한다.

#### 두 번째는 엄치다.

부끄러움을 아는 깨끗한 마음 사람의 도리에 어긋난 행동에는 부끄러움을 느낄 줄 안다. 태권도인은 옳고 잘못된 일을 판단할 줄 알아야 하며 만약 그릇된 일을 하였을 때는 부끄러

위 하고 잘못된 일은 즉시 시정할 줄 알아야 한다.

세 번째는 인내다.

어떠한 어려움도 참고 견디어 내는 것 어떠한 어려움도 참고 견디며 스스로 이겨낸다. 어떤 일을 이루려면 목표를 선정한 다음 인내력을 가지고 끊임없이 노력하여만 성공할 수 있다는 정신인데, 실패하더라도 더욱더 노력하여 끝에 성공하겠다는 끈질긴 정신을 가져야 한다.

네 번째는 극기다.

자기 자신을 조절하여 모든 욕심을 자기의 의지로서 눌러 이기는 것, 자기의 욕구와 욕망을 참고 이겨서 굳건한 의지를 기른다. 나 자신을 양심과 의지로 이기는 정신을 뜻하는데, 항상 자기 자신을 이길 수 있는 극기 정신을 키우며 검소하고 절제하는 극기 생활을 하여야 한다. 자기 자신을 억제하는 것이 가장 중요한 정신으로, 남의 물건을 부러워 하거나 허영심에 사로잡혀선 안되고 자유대련시 실수로 인하여 후배나 동료에게 맞았을 경우 감정을 억제하지 못하면 안된다.

다섯째는 백절불굴이다.

백 번 찍어도 바른 것을 위해 굽히지 않는 군자의 기상, 어떠한 어려움도 굴하지 않고 바르게 이겨낸다. 태권도인은 평소 검소하고 정직함은 물론 정의감에 입각하여 생활하고 불의에 대해서는 추호도 두려워하거나 주저함이 없어야 한다는 정신인데, 백 번을 굴하지 않는 백절불굴의 정신을 강조하고 있다. 태권도의 5대 정신, 정말 본받을게 많은 내용들이 담겨 있다는걸 알 수 있는데, 그 어떤 스포츠보다도 스포츠 정신이 살아있고 신사다운 종목이 바로 태권도이다.

### 3) 태권도의 가치

#### (1) 태권도의 윤리적 가치

태권도 수련은 도덕적이어야 한다. 사람들은 여러 가지 이유로 태권도를 수련하지만, 태권도를 진지하게 배우는 사람만이 태권도 본연의 정신을 깨닫게 된다. 태권도나 다른 무예를 단순히 여가선용, 운동 혹은 자기방어의 방법으로 생각하고 참가하는 사람들은 훈련을 함으로써 어느 정도 이득을 얻지만, 태권도 같은 무예에는 그 이상의 무엇이 있다. 태권도에 있어 중심이 되는 보다 복잡한 도덕적, 정신적 목표에는 헌신과 수련이 요구된다.

충실한 수련에는 기술, 자각, 도덕적 판단이라는 이득이 따른다. 역사를 통해서 무예 지도는 사제관계에서 이루어졌다. 주의깊게 짜여 지고 지도되는 훈련에 의해 제자는 무예의 기술을 닦는 엄격한 훈련을 습득하고 도덕적 조언을 실행하였다. 사범은 올바른 일을 하며 나쁜 것을 피하도록 아이를 격려하는 아버지의 성향을 띄고 있다.

이것은 수련에 있어 사범의 역할에 왜 그렇게 비중을 두어야 하는지를 설명해 주는 것이다. 격렬한 기술들은 도덕적 예의에 의해서만 제지되며 훌륭한 성격은 계속해서 발전하는 좋은 습관을 통해서만이 형성되기 때문이다. 참된 태권도 수련의 목표는 신체적인 동시에 윤리적, 정신적 측면을 포함하고 있다. 따라서 태권도의 무예정신은 그것 자체가 행동이 아니고 행동을 유도하는 정신적인 배경이 되기 때문에 단순한 스포츠로 바라보기보다는 한 차원 높은 인간교육 방법으로서 태권도의 가치를 가능해야 할 것이다.

## (2) 맨몸투기로서 태권도의 가치

맨손과 맨발로 상대방을 타격하는 기술체계를 갖는다. 특히 다른 무술과 뚜렷이 차이를 갖는 것은 위력적이고 다양한 발기술이다. 발 술이야말로 태권도가 세계 최강의 투기고 존재하는 이유이다. 태권도는 어떤 무기의 사용도 없이 인체를 사용하지만 일편필승의 가공할 공격력을 갖고 있다. 그러나 태권도는 방어를 우선하는 기술습득원리를 강조한다. 이는 평화와 공정성을 존중하는 태권도의 정신적 기반에서 비롯한다. 이를 통해 태권도는 배우는 이가 수련의 목적을 결코 남을 공격해서 제압하려는 것이 아니라 자기 극복의 고결한 태도에 두도록 만든다.

## (3) 스포츠로서 태권도의 가치

팬암게임, 아시안게임, 올아프리카게임, 남아메리카게임 등의 대륙별 종합경기 대회는 물론 올림픽 경기장의 관중들이 환호하는 새로운 가치를 지니게 되었다. 아시안게임이나 올림픽의 개회식에서 처럼 1,000명이 넘는 많은 수련자가 아름답고, 정확하고, 강력한 힘이 표출되는 태권도 매스게임을 보이는 장면은 어떤 스포츠종목에서도 발견하기 어려울 것이다. 더욱이 맨몸투기로서 인명에 미칠 피해를 없애고 합리적이고 공정한 경쟁을 하도록 과학적인 경기규칙과 보호용구를 개발한 것은 태권도가 각광받는 국제스포츠로 발전한 원동력이다. 이제 태권도는 고도산업문명사회의 길을 가고 있는 인류에게 적합한 현대스포츠로서 유효성, 안전성, 규칙성, 경제성을 골고루 갖추게 된 것이다.

## (4) 교육적 수단으로서 태권도의 가치

태권도가 표방하는 수련의 목적은 수련자를 사람다운 사람, 즉 인간의 신체적 조건과 아울러 정신적 기틀을 보다 개선하겠다는 지향점을 갖는 다는 것으로 설명된다. 태권도의 교육적 역할은, 자아완성에의 의지를 실천하도록 안내한다는 점으로 귀결된다. 이를 위해서 태권도 수련자는 평화지향적인 기술체득원리를 이해하며 빈번하고 반복적인 예절 교육을 통해 차질 빠지기 쉬운 자기중심적 삶을 뛰어넘어 인간생활에의 광범위한 적응력을 높이는 것이다. 이런 인간생활에서의 덕목들이 교육으로서 태권도가 추구하는 바이며 바로 이점이 태권도의 무도적 가치관이다.

## (5) 세계적인 브랜드로서 태권도의 가치

우리의 태권도는 이제 국제무대에서 정치, 경제, 문화, 정보 부문에서 그 활동분야를 넓혀가고 있으며, 태권도 중주국인 우리나라의 위상 제고에 일익을 담당하고 있고, 세계 100여 개국의 국가원수 경호 요원에 대한 무술 지도를 태권도 지도자들이 그 역할과 지도를 담당하고 있다는 것은 국가적으로도 큰 자랑이 아닐 수 없으며, 국가 이미지향상 및 국가발전에 이바지 하는바가 크다는 사실은 누구나 다 알고 있는 주지의 사실이다.

또한 태권도 중주국으로서 국가 이미지와 결합된 'KOREA=태권도' 라는 브랜드는 한국이 보유한 최고의 브랜드인 '삼성'을 능가하는 파워브랜드다. '코리아'하면 '태권도'를 연상하게 되고 '태권도'하면 '코리아'를 연상하게 되는 국가발전의 원동력이 잠재되어 있는 브랜드가 바로 '태권도'다. 외국에 다녀보면 코리아는 몰라도 태권도는 다 알아주고 그 나라의 연예인보다 태권도 선수가 더 인기 있는 나라가 많다.

이러한 가치를 지닌 우리 고유의 국가적 브랜드인 태권도에 대한 선점 및 투자의 가치

는 이미 검증되고도 남음이 있으며, 이는 미국의 준리(이 준 구 박사)등 많은 유명 태권도인의 성공 사례기를 토대로 검증된 사실들입니다. 이제 태권도는 단순한 운동이나 국제 경기의 일부분이 아닌, 전 세계인의 건강한 생활체육과 밀접한 관련이 있는 전인적(全人的) 교육 프로그램이다. 이러한 교육적 프로그램의 보급은 동양사상의 전령사로서, 현재 미국 주류사회에서도 매우 주목하고 있는 우리 한국의 형이상학적인 문화코드로서, 자리 매김 하였습니다. 이들 태권도인 들의 해외에서의 인적 네트워크는 선진국의 스포츠와 관련된 비즈니스는 물론, 정치권까지도 영향력을 미치는 막강한 실력 단체로서도 자리를 잡아가고 있다.

## 2. 태권도의 교육적 내용과 가치

### 1) 체육의 목표에 내재된 인성교육 내용

태권도 교육에서의 ‘인성교육’이란 용어는 신체적 발달이나 기술수련 이외의 영역, 즉 신체 및 기술을 분리해서 ‘지능을 포함한 올바른 성격과 태도의 육성’이라는 뜻으로 사용할 수 있다. 따라서 이 논문에서 인성교육은 지적인 면, 정서적인 면, 사회적인 면을 뜻하며, 생활 태도 면을 추가하여 그 개념을 구성한다.

일반적으로 교육의 제일 목적은 어린이의 경우 그들로 하여금 자신이 가지고 있는 모든 잠재능력을 개발하도록 도와 주는 데 있다. 잠재능력은 어린이가 사고하는 것을 배우며, 사상이나 이념을 전달하는 인지적인 기능을 개발하는 것도 포함하고 있다.

최근의 교육철학은 바람직한 교육 프로그램을 통해 아동의 전인적 발달의 중요성을 강조한다. 어린이들이 지닌 움직임에 대한 능력을 끌어 올리고 신체적 수준을 향상시켜야 한다. 반면에 잘 조직화되고 학습화되는 적절한 움직임과 경험을 어린이들의 전인적 발달 영역에 포함시킬 수 있도록 노력해야 한다.

이와 같이 전인교육의 목적에 부응하여 체육학자들이 제시한 구체적 실천 가능한 체육의 목표들은 크게 네 가지 영역으로 분류된다. 첫째, 신체적 발달, 둘째, 운동과 동작의 발달, 셋째, 인성적 발달, 넷째, 사회적 발달 등이 그것이다. 이들 중 지적, 정서적, 사회적 발달 또한 간과해서는 안될 중요한 목표인 것이다. 이같은 체육의 인성 교육적 목표가 지닌 내용에 대해 체육학자들은 다양한 견해를 제시한다.

신체에 관련한 지식의 축적과 이해력 및 사회적 발달은 책임감, 자신감, 우정, 정서, 성취도, 협동성, 적응력, 리더쉽, 훌륭한 민주시민 등으로 분류하였다. 인성교육과 관련된 체육의 목표를 하나씩 고찰해보면, 인원이 제시한 사회적 목표도 있으나, 클라크의 사회적응물에 관한 목표도 있었다. 그리고 어린이의 자아상에도 깊이 관여한다. 자아상은 어린이가 자신에 대해서 가지고 있는 필수적 감정이다.

모든 어린이는 자신의 지적 능력이나, 동료 집단 사회에서의 인기도 혹은 신체 활동을 수행하는 능력에 대한 자신의 감정을 발전시킨다. 이러한 발달은 어린이들이 정상적으로 자신의 인간적 가치에 대하여 긍정적인 생각을 가질 수 있도록 해 주는 것이다. 이러한 긍정적인 관심을 가지고 있는 어린이는 일반적으로 새로운 도전을 하는데 있어서 모든 일에 열성적이게 되는 것이다.

체육에 있어서 육성할 수 있는 사회적 성격을 들어 보면 명량성, 적극성, 동정 및 타인

의 권리존중, 예의, 정의 성실, 법과 정당한 권위에 대한 복종, 자제, 협력, 책임감, 인내, 관용, 용기 지도성과 중속성이 있다. 이와 같은 체육을 통해서 어린이들은 사회적으로 정서적으로 발달하기 위해 협동심과 경쟁심 또한 중요하게 취급된다.

규정이나 다른 사람의 의사를 따르는 것 뿐 아니라, 통솔하는 능력 역시 스포츠를 통해 발달될 수 있다. 공정심, 스포츠맨십, 정직성, 존경심, 다른 사람에 대한 이해심과 같은 기타 사회적 특징들도 체육관이나 운동장에서의 경험에 의해 가능한 것이다.

## 2) 태권도의 교육적 가치

교육이란 인간의 행동을 계획적으로 변화시켜 바람직한 인간형성으로 이끌어 내는 과정이어야 한다. 태권도 수련은 태권도 교육 내용을 소재로 하여 이루어지는 훈련으로써 태권도를 통한 바람직한 인간형성의 작용이다. 오늘날 태권도는 무도 스포츠로써 세계적으로 각광을 받고 있으며 종래에 행하여 오던 단순한 기술의 전수만이 아니라 더 나아가 수련의 결과와 과정을 통하여 보다 바람직한 인간으로 변화시키는 데 그 목적이 있다. 태권도를 통한 인간형성은 더 나아가 인격완성을 성취한다는 것으로 이러한 일련의 일 등이 태권도 수련을 통하여 가능하다는 것이다.

태권도는 상대를 제압하기 위한 공격형의 투기가 아니라 이성을 지배할 수 있고, 인격을 도야하기 위한 무도이다. 「건강한 정신은 온전한 신체에서 나온다.」는 말과 같이 다른 투기나 스포츠와는 달리 정서화합과 인격형성을 필수 요소로 하는 기술이다.

태권도 수련과정에서 유발되는 갖가지 측면에서 인내력·용기·담력·양보·관용·미덕 등을 배양하고, 희생정신, 협동정신, 애국애족정신 등을 함양하게 된다. 그러므로 오늘날의 태권도가 어떤 종목의 운동보다 많은 사람들에게 인기를 누릴 수 있는 것은 태권도가 지닌 몇 가지 특징에서 그 이유를 찾을 수 있다.

첫째, 태권도는 남녀노소를 불문하고 누구나 자기의 신체에 맞게 실시할 수 있다는 점에서 평생교육으로서의 가치를 지니고 있다.

둘째, 시간과 장소에 구애됨이 없이 어떠한 장소에서도 연습할 수 있으며 특별한 시설이나 이용 도구가 필요하지 않다는 점이다.

셋째, 경제적 부담이 적으면서도 어느 운동과도 조화를 이룰 수 있는 종합 운동이라는 점에서 마지막으로 태권도의 가치를 증명할 수 있는 바이다. 이러한 점 외에도 태권도는 심신의 단련은 물론이거니와 예의와 양보의 미덕을 갖춘 온화하고 원만한 성품과 공명 정대에 대해 불의와 타협할 줄 모르는 운동이다. 또한 희생 정신과 협동심의 배양으로 자제력과 자신감을 길러주는 창조적인 민주 시민으로서의 인격을 형성하고 나아가 충과 효를 겸한 인격자가 되는 것이다.

## 3. 태권도 수련의 의미와 수련효과

### 1) 태권도 수련의 의미

태권도 수련의 의미는 태권도를 통한 심신의 단련을 통해 건강한 육체와 건전한 정신이

전체 22페이지 중 6페이지까지의 내용입니다.  
전체 내용은 아래 '전체보기'를 통해 확인하실 수 있습니다.

전체보기

## 저급 유단자(1~3단)의 태권도 수련 중단의 대처 방안Ok

저작시기 : 2016-10

등록시기 : 2016-10-18

자료형태 : hwp, pdf

분 류 : 예체능

출 처 : <https://www.happycampus.com/report-doc/16858071/>

--- 주의 사항 ---

위 정보 및 게시물 내용의 불법적 이용, 무단 전재 및 재배포는 금지되어 있으며  
이를 어길 시에는 저작권침해, 명예훼손 등의 법적 책임이 발생할 수 있습니다.