

본 도장은 대한태권도협회 등록도장으로
「KTA태권도장 표준교육과정」을 준용합니다.

대한태권도협회 KTA
KOREA TAEKWONDO ASSOCIATION

태권도는 또 하나의 가족입니다.

태권도는 바른 몸과 바른 마음을 만듭니다.
태권도에는 사랑과 배려가 있습니다.
태권도는 건강한 삶을 약속합니다.



KTA

대한태권도협회
KOREA TAEKWONDO ASSOCIATION

본 도장은 대한태권도협회
등록도장입니다.

내용 수정 가능 페이지

송파구 올림픽로 424 올림픽공원 벨로드롬경기장 101호



KTA대한태권도장

교/육/상/담

☎ 02.420.4271

본 도장은 대한태권도협회 등록도장입니다.

1품(단)을 목표로 합니다.

2품(단)을 목표로 합니다.

3품(단)을 목표로 합니다.

4품(단)을 목표로 합니다.

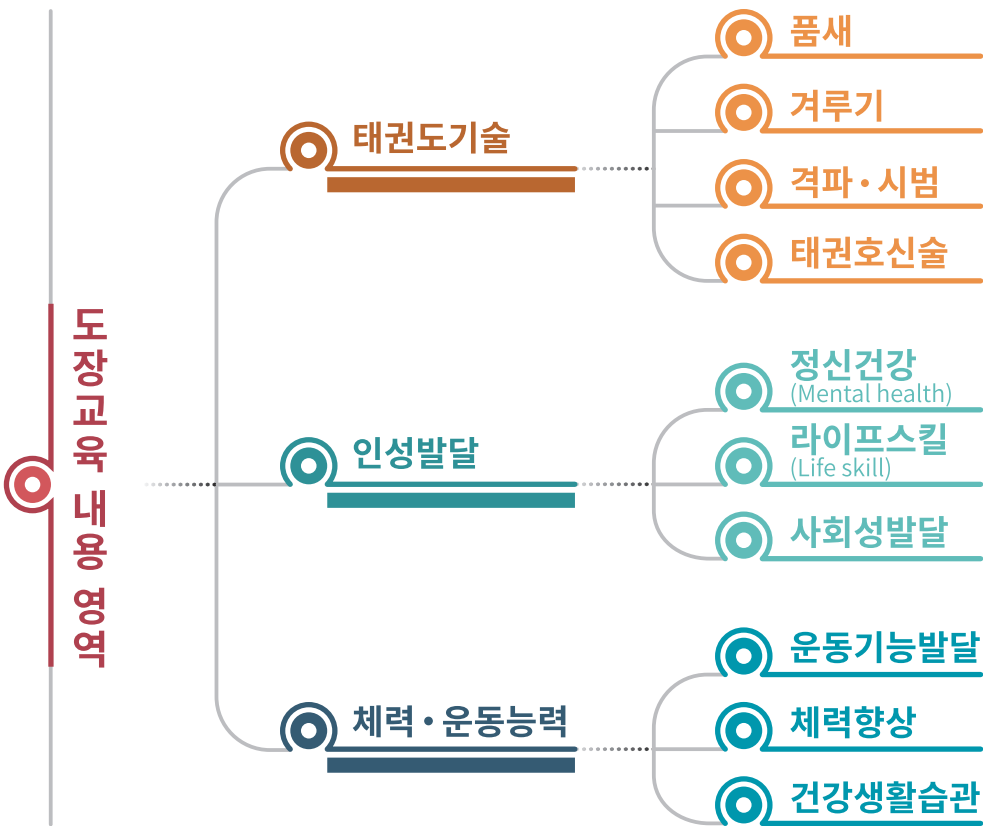
구분	3품 · 단 (36개월)																	
띠 색깔	[품] 검은색/빨간색   [단] 검은색																	
급	18급	17급	16급	15급	14급	13급	12급	11급	10급	9급	8급	7급	6급	5급	4급	3급	2급	1급
수련 기간	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월
비고	수련 기간 2개월은 최소 수련 기간을 의미하며, 수련생의 참여 빈도에 따라 달라질 수 있습니다.																	

태권도 수련은 개인 역량개발과 자아 성장입니다.

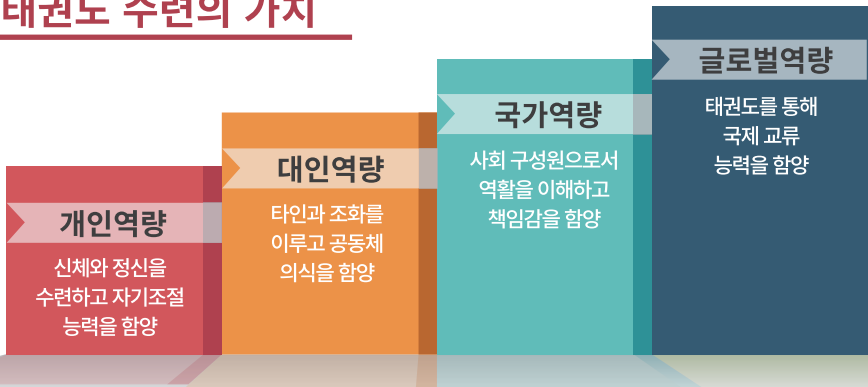
본 도장은 KTA 태권도장 표준교육과정을 준용합니다.

“KTA 태권도장 표준교육과정의 교육가치는 올바른 성장입니다.”

수련생의 연령과 급별 수준을 고려하여 체계적으로 수련합니다.



태권도 수련의 가치



개인 역량을 토대로 타인과 조화를 이루며 국가와 세계에 기여하는 태권도인 양성



태권도의 수련효과가 궁금해요?

“건강한 신체와 올바른 자아형성에 도움이 됩니다.”

Q 태권도장에서는 무엇을 가르치나요?

A 대한태권도협회(KTA)에서 인증한 표준교육과정을 기반으로 다양한 프로그램을 제공합니다.

A 대표적으로 라이프스킬(Life skill)을 배우는 **인성**, 자기 조절과 인내심을 키우는 **품새**, 나를 이기고 자신감을 키우는 **겨루기와 체력, 격파·시범, 호신술**을 배웁니다. 이러한 교육과정을 통해 신체적, 정신적으로 외면과 내면의 균형 있는 성장을 골고루 할 수 있도록 지도합니다.

Q 다른 무술보다 태권도가 좋은 이유가 있나요?

A 태권도는 대한민국 법령에 **국기(國技)**로 지정된 유일한 무술이며, 올림픽 정식종목으로 전 세계적으로 인정받고 있습니다.

A 국내에는 **30여 개의 대학과 대학원**에 태권도 관련 전공이 개설되어 있으며, 수련생이 취득한 **품·단증**은 입시에서 공식적으로 인정받아 **체육특기자** 또는 **전공 점수로 반영되어 대학 진학**에도 도움이 되고 있습니다. 또한 **군인, 경찰 공무원** 시험에서 단증이 **가산점이 부여**되는 등 진로 선택의 폭을 넓히는 데도 유리합니다.

Q 태권도 수련활동은 어떤 도움이 되나요?

A 태권도 수련활동의 심리치료적 효과에 대한 박사논문 내용으로 태권도 수련은 **신체적, 정신적, 그리고 사회적 성장**에 큰 도움을 줍니다. 이처럼 태권도는 단순한 운동을 넘어 전인적인 능력 발휘에 기여하는 종합적 활동입니다.

범 주	내 용
신체활동	행복감과 만족감을 높이고 정신건강에 부정적인 요소 제거
구령과 기합	억압된 마음으로부터의 정신적 평안/자신감향상/스트레스해소
경쟁	성공적인 경쟁 경험을 통해 위축된 자아에 에너지 공급원
도전	긴장 극복 경험으로 유능감을 높임/성공 경험은 자존감 향상
집단활동	카타르시스/이타주의적 협동심/집단이 가진 치료적 힘
띠와 승급심사	외적 자아의 상향조정으로 사회적인 강화/열등감 불안감 감소
규율과 규칙	자기조절력과 자율성을 높임/내면적/외부적 무질서 극복
도복	사회적 자기와의 분리/새로운 자아형성



우리 자녀에게 태권도는 꼭 필요해요!

“빠르게 키우기 보다는 바르고 건강하게 키우도록 하겠습니다.”



Q 또래 아이들보다 키가 작는데 태권도를 하면 키가 크나요?

A 태권도는 신체활동을 통해 **성장 호르몬 분비**를 촉진하고, **척추 건강**을 위한 자세교정 운동 등이 **성장에 도움**을 주고 있습니다.

A 키 성장은 약 70% 이상이 환경적, 후천적 요인이 영향을 끼친다고 합니다. **세계보건기구 (WHO)**에서는 ‘키는 유전이 아니라 후천적인 환경적 요인에 의해 결정되며, 유전적 요인은 자녀의 키를 결정하는데 큰 비중을 차지하지 않는다’고 발표한 바 있습니다. 환경적 요인에는 식습관을 포함한 아이의 전체적인 생활 습관, 성조숙증이나 소아비만과 같은 성장장애 등이 속하며, 이를 제때 올바른 방법으로 관리해 주는 것이 성장기 아동의 숨겨진 키를 찾아주는 좋은 방법입니다.

Q 우리 아이는 성격이 내성적이고 자신감도 부족합니다. 그렇다 보니 친구들과 잘 못 어울려요!

A 태권도를 배우게 되면 **자신감**을 높이고 **사회성**을 발달시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 수련을 통해 **체력과 근력 향상**, **규율 의식과 자기 통제력 향상**, **팀워크와 협동심 향상**, **상대방을 존중하고 배려하는 태도**를 습득하게 될 것입니다. 물론 자연스럽게 친구 관계가 좋아지기도 합니다.

A 수련생은 처음에는 어색해하거나 어려워할 수도 있지만, 수련과정과 다양한 캠프 또는 체험프로그램 등을 통해 점차 **자신감**을 갖게 되고 **적극적으로 참여**하게 될 것입니다. 또한, 도장에서 함께 운동하는 동료들과 어울리면서 서로 돕고 격려하는 과정에서 **사회성도 향상**될 수 있습니다. 하지만 수련생마다 상황이나 성향이 달라 효과는 다를 수 있기 때문에 도장에서도 상태를 잘 관찰하지만 부모님께서도 자녀와 함께 고민하고 지원해 주시면 더욱 좋아질 것입니다.

Q ADHD 아동이 태권도 수련을 하면 개선이 될까요?

A 관련 논문에서는 태권도 수련이 ADHD 아동의 **문제행동을 완화**하는 데 효과적이며, **신체적 훈련과 심리적 안정감 제공**에 기여한다고 합니다.

A 운동을 하는 것 자체만으로도 **주의 집중 능력**을 향상하지만, 특히 태권도는 동작 하나하나에 집중해야 되는 만큼 그 과정에서 **주의 집중 능력**이 더욱 향상이 됩니다.



안녕하세요!
KTA대한태권도장 관장
홍길동입니다.

- 대한대학원 체육학과 석사 졸업
- 태권도 공인 7단
- 생활체육지도자 2급
- 태권도 심판 자격 3급
- 태권도대회 최우수 지도자상
- KTA대한태권도장 관장
- 대한태권도협회 교육강사
- KTA표준교육과정 연구위원

본 도장은 대한태권도협회 등록도장입니다.

● 지도진 소개



지도사범
홍길동



지도사범
홍길동

- 대한대학교 졸업
- 태권도 공인 5단
- 사범지도자 자격증은 1급
- 대한대학교 졸업
- 태권도 공인 4단
- 생활체육지도자 2급
- 매니저:홍길동
- 상담사:홍길동
- 기사님:홍길동

● 태권도 수련의 효과와 목적

건강한 신체발달

+

자기방어 역량

+

강인한 정신력

+

원만한 인격

→



국가 사회에 기여
글로벌 세계에 공헌

건강한 신체 발달과 자기방어 역량을 기르고, 강인한
정신력과 원만한 인격 형성을 도모하여 국가사회에
기여하고 글로벌세계에 공헌하는 인재 양성

● 협조부탁드립니다.

- 수련시간은 변경이 가능합니다.
- 차량시간은 철저히 지켜주세요.
- 수련생의 결석이 있는 가정에서는 꼭 관장님께 알려주세요.

수련활동소개



수련 활동



태권체력



특별 활동



대회 활동



청소년 활동



참관 수업

KTA대한태권도장 수련시간표!

“연령과 수준을 고려한 수련시간표!”

부 별	수 려 n 시 간	수 려 n 연 령
1 부	오후 2시00분~2시50분	초등 저학년
2 부	오후 3시00분~3시50분	초등 저, 중학년
3 부	오후 4시00분~4시50분	초등 중학년/유치부 수련 (분리수업)
4 부	오후 5시30분~6시20분	초등 중·고학년/유치부 수련 (분리수업)
5 부	저녁 7시00분~7시50분	초등 고학년, 중등부/수준별 수련/선수반 수련
6 부	저녁 8시30분~9시20분	중·고등부, 성인부/수준별 수련/선수반 수련

■ 대한태권도협회 등록 도장은 주 3회 수련을 기본으로 합니다. ■

Korea Taekwondo Association



본 도장은 대한태권도협회
등록도장입니다.

NAVER

KTA대한태권도장

검색



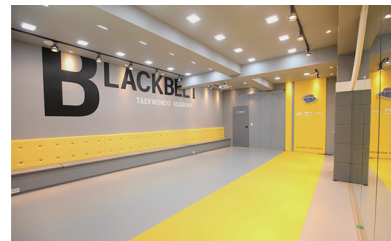
■ 최상의 수련환경



건물전경



1수련장



2수련장



부모님참관실

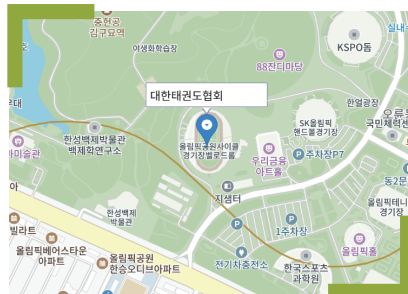


휴게실



2층공부방

■ 찾아오시는 길



안전한 차량운행을 위해 아파트 입구에서 승·하차 합니다.

서울시 송파구 올림픽로 424
올림픽공원 벨로드롬경기장 101호

KTA대한태권도장

교/육/상/담

☎ 02.420.4271

제작 주문 참고



KTA 도장소개서

▶ 태권도장의 명품화 도장소개서란?

- KTA 표준교육과정과 각 도장의 특성을 반영하여 상담자료 혹은 홍보자료로 활용할 수 있는 8페이지 분량의 안내서
- KTA 표준교육과정에 기반한 도장소개서 활용법 태권도장의 교육 가치 전달, 학부모 상담 자료와 도장 홍보자료로 활용.

본 제작물의 저작권은 KTA에 있습니다. KTA 등록도장은 어디서나 자유롭게 인쇄 제작할 수 있습니다.