



1978년 을 國技

民族中興의 80年代를 바라보면서 모든 跆拳道人들은 올해를 跆拳道의 한해로裝飾하는데 總集中하여야 되겠다.

우리는 올해를 跆拳道의 해로 昇華시킬 수 있는 충분한 素地를 꾸준히 그리고 알차게 마련해 왔음을 自負한다.

國技로서의 跆拳道의 位置와 基盤은 이제 흔들림없는 盤石과도 같다 하겠다.

또한 韓國의 國技인 跆拳道의 世界化는 어느 나라 國技도 도저히 따라 올 수 없을 만큼 優位權을 당당히 掌握하게 되었다.

世界跆拳道聯盟 傘下에 八十個國이 加盟되었고 韓國의 跆拳道師範 千名이 世界各地에서 活躍을 하고 있다.

특히 지난 한해 跆拳道의 世界化를 위한 발돋움은 눈부신 實蹟을 記錄했다.

지난해 美國 시카고에서 열렸던 第三回 世界跆拳道選手權大會에서 跆拳道 宗主國다운 實力을 유감없이 발휘 三連霸의 榮譽을 차지한 바 있다.

이제는 세계 태권도연맹이 國際競技聯盟(GAISF)의 50個 國際聯盟中에서도 上位圈으로 浮上하고 있음은 우리의 자랑이다. 또한 지난해 12월에 韓國跆拳道의 遠대한 未末像을 위해 世界跆拳道聯盟은 社團法人體로서 登錄을 마쳤다.

올해의 첫課題는 오는 6月 서울에서 幕을 올리게 될 跆拳道種目的 「프레·월드·게임」에서 跆拳道宗主國답게 새로운 차원의 技術과 저력을 誇示하는 일이다.

특히 이번 「프레·월드게임 태권도대회」에는 跆拳道에 各별히 관심이 많은 국제 올림픽위원회와 국제경기연맹의 任員陣을 비롯하여 世界體育界指導者들이 많이 參

跆拳道의 해로

世界跆拳道聯盟 總裁 金 雲 龍
大韓跆拳道協會 會長

觀할 예정이다.

올해는 世界跆拳道聯盟 감독아래 「관·암 태권도대회」, 「第三回 亞細亞跆拳道選手權大會」, 「第二回 中東 跆拳道選手權大會」 등이 있는 해이다.

이렇듯 가슴 벅찬 많은 事業을 앞에 놓고 우리 跆拳道人들은 새삼 朴正熙 大統領閣下께서 激勵의 말씀을 주신 것을 되새겨야 하겠다. 跆拳道 宗主國다운 獨創의인 技術開發과 水準높은 競技를 통해서 國威를 宣揚하는 使命感에 스스로를 불태울 覺悟를 가져야만 되겠다.

1978年을 跆拳道의 해로 기필코 손꼽아야 할 것을 다짐함에 있어 무엇보다도 먼저 하여야할 課題가 있다. 그것은 跆拳道人 자신의 覺醒과 加一層의 創意力을 갖는 데 전심전력을 기울이는 일이다.

跆拳道 世界化라는 큰 課業을 위해서는 슬기롭게 與件造成부터 서둘러야 한다. 그리고 跆拳道 宗主國다운 自負와 矜持를 뒷받침해 줄 수 있는 資質向上이 무엇보다도 重要하다.

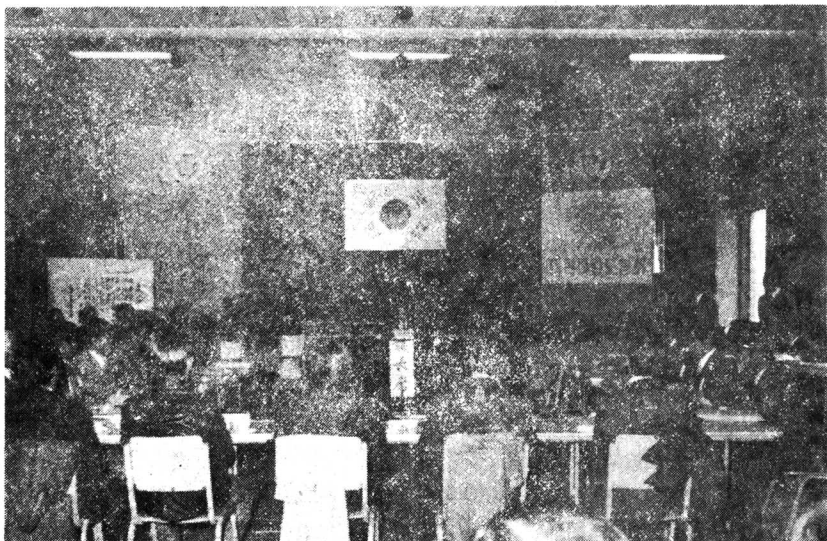
一致團結된 跆拳道人의 力量을 理論과 獨創의인 技術開發에 기울여야 한다.

그러나 이 모든 課題가 跆拳道人 한사람 한사람의 긍정적인 내실을 다지는 데서부터 비롯되어야 한다는 것은 勿論이다. 韓國跆拳道人 한사람의 내실이 곧 大韓跆拳道協會로 이어지고 이것이 다시 世界跆拳道聯盟으로 連結될 때 바로 國技 跆拳道의 世界化가 이룩되는 結果가 될 것이다.

責任感과 使命感에 立脚한 끊임없는 前進를 태권도 가족에게 호소하는 바이다.

1977년 定期 代議員 總會

The 1977 General Meeting of National Delegates



1977년도 정기 대의원 총회

大韓 跆拳道 協會 1977年度 代議員 總會가 1977년 12월 27일 11:00시 대한 체육회 강당에서 17명의 대의원 전원의 참석과 약 100여명의 협회 고단자 및 내빈의 참관인이 지켜 보는 가운데 개최되었다.

—대의원 명단—

김일상(경기)	고봉준(강원)	김 용(충북)	강정구(충남)	허 용(전북)
전 철(전남)	이종호(경북)	조희삼(경남)	최춘식(부산)	고익조(제주)
노희덕(대전)	노상석(충고연)	주상일(국교연)	이남석(서울)	홍종수(중앙)
현우영(중앙)	이금홍(중앙)			

例年에 비해 많은 參觀人이 지켜보는 가운데開催된 이번 總會에서는 1977년을 回顧하고 1978년을 設計하는 자리로서 모두들 진지한 자세로 會議에 들어갔다. 姜元植 전무이사(의)의 개회선언 및 국민의례에 이어 金雲龍 회장은 개회사에서 「태권도 발전을 위하여 討議할 수 있는 機會가 있다는데 호뜻하게 생각합니다. 우리가 늘 자랑스럽게 생각하고 있는 우리 국기 태권도를 진정한 뜻으로 國技로 만들고 나아가서 世界化하고 그 세계화한 태권도를 국위선양의 기수로서 또, 武道 스포츠로서 發展 되었다는 것입니다. 우리가 마땅히 가져야 할 使命의 하나인 국가를 지키고, 護國의 先峯에 서야 할 그러한 使命을 갖자는 것입니다. 세계무대에서 가장 많이 발전하였고, 또 국내적으로도 국기로서 國威宣揚을 가장 널리 하였고 또한 大統領閣下께서도 치하를 해주실 정도의 榮光을 차지하였읍니다만 아직도, 우리가 해야 할 일이 많고 미흡한 점이 많은 것을 여기에 있는 代議員 여러분이 모든 태권도 指導層에 있는 여러분들이 마음속에 다같이 銘心 해주시길 바랍니다. 지난해에는 처음으로 세계 태권도 대회를 해외에서 개최했고 또한, 태권도가 올림픽에 가입할 수 있는 길을 열었읍니다만 아직도, 미흡한 점이 많으므로 跆拳道의 方向이 어떻게 나가야하며 또한, 우리가 무엇을 해야 할 것인가를 진지하게 좀더 建設的으로 團合된 분위기 속에서 태권도를 우리나라가 세계무대에 내세울 유일한 자랑스러운 武道 스포츠라는 그 財産을 우리 後輩들에게 남겨줄 수 있

는 土臺를 닦을 수 있도록 합시다」라고 당부하였다. 이어서 李啓光 감사(의)는 감사보고에 앞서 그동안 회장님께서 물심양면으로 노고를 하시어 각종 국제대회를 비롯하여 세계대회로 成長하였다고 찬사를 보낸단면서, 감사보고에서 감사의 基本方向은 지도감사를 위주로 하여 각 계정별 항목별 면밀히 검토한 결과 何等에 착오없이 잘 처리 되었다고 보고함으로써,

감사보고는 의의없이 通過되었다. 이어서 강원식 전무이사(의)의 76년도 대의원 총회 會議草錄 낭독과 전차년도총회의 건의 및 지적사항에 대한 조치 결과를 설명하였다. 이에 田哲 전남 대의원은 의의없이 통과할 것을 동의하셔서 통과시켰다. 다음은 77년도 사업보고 및 수지결산보고를 상정해 놓고 중요사항만 낭독하여 원안대로 통과시켰다. 77년도 사업보고 중요사항만 보면, 국내대회 총 19회에 참가인원 5,005명 해외에서 처음 열린 3회 세계대회에서의 三連霸 및 國際親善跆拳道大會에서의 종합우승 및 國技院에서 외국귀빈을 위한 연무시범 12회 상품 및 승단심사는 총음심인원 48,319명으로 세분화한 승품응심자 21,021명, 승단응심자 27,298명이었다. 지도자교육 4회에 339명 참가, 심판강습회 7회에 234명, 주한 외국인 지도자법 소양교육 1회에 77명 참가 등 교육 및 강습회·총 21회에 1,039명이 참가했으며 계간 태권도지 발간 21호 12,000부 22호 12,000부 23,24합본호 32,000부 입원 및 사범 해외파견 19개국에 83명 추천 파견 등이었다. 다음은 78년도 사업계획 및 수지 예산을 상정 해놓고 중요사업계획만을 강원식 전무이사(의)가 설명했다. 내용을 보면, 프테 월드 게임 태권도대회가 서울에서 개최되고, 제 3회 아시아 태권도 선수권대회가 홍콩에서 개최되며, 승품심사대회 12회, 승단심사대회 12회, 지도자교육 4회, 심판강습회 1회, 외국인 지도자법 소양교육 1회, 국내대회 개인전 10회, 단체전 4회, 해외파견 친선대회 1회 태권도지 발간 등을 열거하였다. 이러한 제안설명에 대해 주상일 대의원은 국기원에서 시행하는 승품심사에 인원 제한을 하여 피심자들에게 피해가 있으니 해소



이계광 감사의 감사보고



발언하는 제주도의 고익조대의원

할 수 있는 방법을 연구해 달라고 하자, 의장은 승품심사나 승단심사 인원관계는 심사의 권위와 질서를 유지하고 있으며 국가원의 수용능력이나 시설이 미비되어 그런 것은 아니라고 설명하고 심사인원이 많을 때는 계속 일자를 설정 심사를 집행하도록 기술위원회에서 좋은방법으로 시정토록 하겠다고 대답했다. 78년 수지에산안의 중요예산 내용만을 낭독하였는데 전철대의원은 예산안중 시도지부 보조금이 78년도에는 좀더 증액 지불하도록 건의했다. 이종호대의원도 과거와 달리 현재는 사무실도 제대로 갖고 운영하며 각종사업도 활발히 움직이는 것을 감안하여 시도지부 보조금을 증액시켜 줄것을 재차 건의했다. 의장은 두대의원의 의견에 동감을 한다며 앞으로 같이루어 지도록 간부들과 협의의 조치하도록 노력하겠다고, 일선사범에 이르기까지 심사비에 대한 퍼센트도 늘려야 되겠다고 하며 상하부 조직도 신경을 써 노력해 나갈 것이라고 대답했다.

이남석 대의원이 78년 수지에산안을 무수정 통과시킬 것을 대의원들에게 동의를 구하자 대의원들은 만장일치로 찬성 78년도 수지에산안을 무수정 통과시켰다. 임원개선 문제에 있어 중앙에 홍중수대의원이 임시의장에 서울에 이남석씨를 추천하자 대의원들은 찬성했으며 제주도에 고익조대의원은 김운용회장을 유임할 것을 동의하며 감사할 계의한 집행부 임원구성도 김운용회장에게 위임토록 하자고 동의했고 이종호대의원

은 김운용회장 유임과 집행부구성을 위임하는데 찬성하며 태권도 발전에 기여할 수 있는 사람과 태권도계의 원로급 인사를 임원 구성해줄것을 건의했다. 이에 대해 이의없이 찬성 통과시켰다. 감사선출에 대해 이종호대의원은 감사 2명 중 1명은 중앙에 있고 지방에 있는 1명은 도별로 순회 선임할 것을 건의했으나 부결되고, 감사선출문제에는 전형위원 2~3명 내의를 추천하여 의장이 선임할 것을 개하여 찬성 10명으로 통과시켰다. 이어서 의장은 감사선출 전형위원을 현우영, 김일상, 이남석씨 등 3명을 추천 대의원들의 동의를 얻어 전형위원들이 선출결과 감사에 이제광, 전철씨를 유임시켰다. 기타사항에서 경북에 이종호대의원은 고단자 심사에 대해 6단까지는 잘 처리되는데 7단 이상은 승단이 되지 않는데 도지부 육성과 태권도의 발전을 위하여 7단 이상 심사는 회장님께서 직접 면접을 한 다음 처리해 주도록 건의 회장님은 앞으로 7단 이상 심사는 신년도에는 정기적으로 시행하여 차질이 없도록 처리하겠다고 했다. 증고연맹에 노상석대의원은 77년도사업보고증 건의사항에서 78년도부터는 태권도계의 경기부문 최우수상과 단체상, 연구상 및 지도상 등을 마련 총회시 수상할 것과 태권도협회 규약을 보면 연맹단체에서 협회 당연직이사로 보선되도록 되어있는데 이것에 대해 78년도 부터는 이사직을 부여할 수 있도록 배려해 줄것과 연맹이나 각 시도지부 보조금 지급을 사업수행에 차질이 없도록 분기별로 정확히 지불해 줄것을 건의했다. 회장님은 최우수상, 단체상, 연구상, 지도상을 마련 시상하도록 노력하고 당연직이사로 현재 대학연맹에서 이사로 한분이 나와 있으며 기회있는대로 노력하고 보조비 지급관계도 최대한 노력하겠다고 대답했다. 이종호대의원은 경기 및 심판 규정이 개정되면 충분한 시일을 두어 교육을 시킨 다음 시행했으면 좋겠다고, 이런 교육이나 강습회를 개최할때는 강습비도 면제해 달라고 건의, 회장님은 각종규정이 개정되면 세계 연맹에서도 최소한 1년전에 교육기간과 시정시간을 마련하는 것이 통상관례이며 강습비도 시정하겠다고, 답변

전북에 허용대의원은 현재 심사비의 할당액 재조정, 태권도 지도자들을 표시할 수 있도록 하는 문제, 도장인가 문제 및 교육위원회인가 문제도 협회가 주관해주고, 태권도지를 시도지부 육성에 후원해 준 이사 또는 관계기관에 배부할 수 있도록 무상으로 각 시도지부에 태권도장을 배려해 줄것과 급증발급을 대형, 소형 두가지로 분류 발급되는데 행정적인 간소와 물자 절약에 호응하는 뜻에서 소형급증 1장만을 발급토록 건의, 또한 국민학교연맹에 주상일 대의원은 국민학교 어린이들이 태권도 운동을 하는데 좀더 기술적인 품세를 개발하여 지도할 수 있도록

록 해달라고 건의했다. 회장님은 폐회에 앞서 신년 새해에는 단합된 전진의 해가 되기를 바라며 다같이 일할 것을 약속하자고 했다. 이어서 77년 정기대의원 총회는 폐회선언과 함께 막을 내렸으며 이어서 뉴서울호텔부룸에서 대의원과 임원들의 오찬회가 화기애애하게 김운용회장님의 주최로 열려 정담을 나누었으며 1978년 신년의 거보를 내딛을 것을 확약하였다.

1978년도 사업계획과 수지예산은 다음과 같다.

1977년도 수지결산 1978년도 수지예산
수입 90,395,032원 수입 221,507,530원
지출 90,395,032원 지출 221,507,530원

1978년도 사업계획

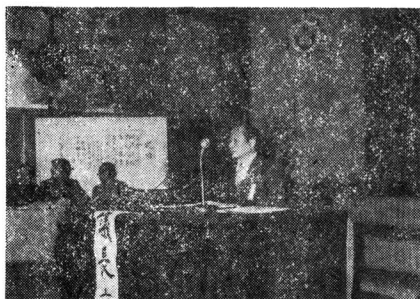
대한태권도협회

월	일	사	업	명	장	소	비고
1	15	제70회 전국 승품심사대회			국	기	원
2	12	제71회 전국 승품심사대회			"		
	25	제80회 전국 승단심사대회(4단 이상자)			"		
	26	제80회 전국 승단심사대회(3단 이하자)			"		
3	2~11	제23기 지도자교육			"		
	12	제72회 전국 승품심사대회			"		
	18	외국인 지도사범 소양교육			"		
	23~26	1978년도 전국 신인선수권대회			"		
4	9	제73회 전국 승품심사대회			"		
	13~15	제16기 심판 강습회			"		
	16~18	Pre World game 한국대표선수 1차선발대회			"		
	22	제81회 전국 승단심사대회(4단 이상자)			"		
	23	제81회 전국 승단심사대회(3단 이하자)			"		
	29~31	Pre World game 한국대표선수 2차선발대회			"		
5	6	한독 친선 태권도대회 파견			서	독	민
	13	Pre World game 한국대표선수 최종선발전			국	기	원
	14	제74회 전국 승품심사대회			"		
	19~21	제13회 대통령하사기경탈 단체대항전			"		
	26~28	Pre World game 태권도 종목 경기대회			"		
	4일간	제7회 전국 소년체육대회			미	정	
6	1~3	제3회 아시아태권도선수권대회 파견 한국대표 1차선발전			국	기	원
	11	제75회 전국 승품심사대회			"		
	12~21	제24기 지도자교육			"		
	24	제82회 전국 승단심사대회(4단 이상자)			"		
	25	제82회 전국 승단심사대회(3단 이하자)			"		
	29~30	제3회 아시아태권도선수권대회 파견 한국대표 2차선발전			"		

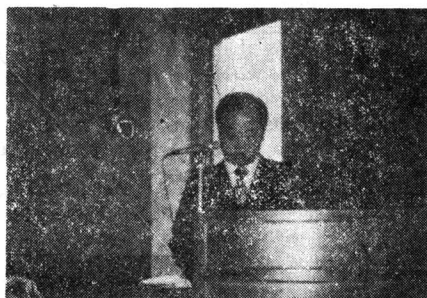
월	일	사	업	명	장	소	비고
7	9	제 76회	전국 승품심사대회		국	기 원	
	14~15	제 3 회	아시아태권도선수권대회 파견 한국대표 최종선발전		"		
	22~23	제 9 회	주한외국인 및 여자부(국내, 외인) 개인선수권대회		"		
8	3~12	제 25기	지도자 교육		"		
	13	제 77회	전국 승품심사대회		"		
	19	한독	친선태권도대회		"		
	26	제 83회	전국 승단심사대회(4단 이상자)		"		
	27	제 83회	전국 승단심사대회(3단 이하자)		"		
9	8~10	제 3 회	아시아태권도 선수권대회		"		
	10	제 78회	전국 승품심사대회		"		
	3일간	제 59회	전국체육대회 서울시 예선전		"		
10	8	제 79회	전국 승품심사대회		"		
	21	제 84회	전국 승단심사대회(4단 이상자)		"		
	22	제 84회	전국 승단심사대회(3단 이하자)		"		
	5일간	제 59회	전국체육대회		"		
11	12	제 80회	전국 승품심사대회		"		
	24~26	1978년도	전국 우수선수 선발대회		"		
12	1~10	제 26기	지도자 교육		"		
	14	제 81회	전국 승품심사대회		"		
	16	제 85회	전국 승단심사대회(4단 이상자)		"		
	17	제 85회	전국 승단심사대회(3단 이하자)		"		

기 타 중 요 사 항

- 1) 해외 태권도 사범 파견
- 2) 선수·임원 해외파견 및 초청
- 3) 태권도지 발전(년 4회)
- 4) 태권도 화보 발간
- 5) 우수선수 장학금 지급
- 6) 해외홍보용 팸플렛 발간
- 7) 태권도 기술연구 발표회
- 8) 외국인 초청 특별수련 실시
- 9) 해외파견 교육 실시



임시의장을 맡은 이남서 중앙대의원



제안설명하는 강원식전무이사

大韓跆拳道協會 執行部 任員 名單



顧問 崔 珏 圭



會長 金 雲 龍



副會長 朴武昇



副會長 張翼龍



副會長 鄭仁永



副會長 嚴雲奎



專務理事 姜元植



理 事 韓鳳洙



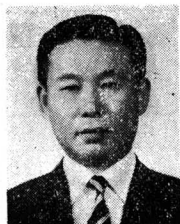
理 事 金鳳均



理 事 鄭泳薰



理 事 朴承復



理 事 金新正



理 事 元瓊洙

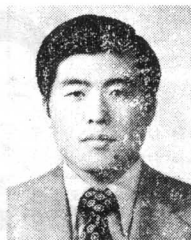


理 事 南宮浩

大韓跆拳道協會 執行部 任員 名單



理 事 金俊喆



理 事 承銀鎬



理 事 李得龍



理 事 金聖宇



理 事 李源秀



理 事 鄭炳宙



理 事 梁在港



理 事 任宅根



理 事 徐三德



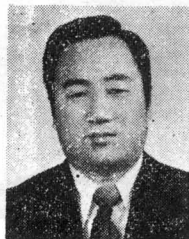
理 事 金鴻來



理 事 奉斗琬



理 事 曹淇相



理 事 朴文培



監 事 李啓光



監 事 田 哲

1978年度 大韓跆拳道協會 技術委員會 名單



委員長 裴永基



副委員長 李炳路



副委員長 李龍雨



副委員長 金寅錫



副委員長 李敦允



審査分科委員長 崔南道



審判分科委員長 金順培



競技分科委員長 黃春成



教育分科委員長 朴海滿



研究分科委員長 朴斗奎



賞罰分科委員長 金浩載



編輯分科委員長 金在基



國際分科委員長 郭炳五



企劃分科委員長 金正雄



派遣分科委員長 元天喜



弘報分科委員長 金容好



示範團團長 李今煥

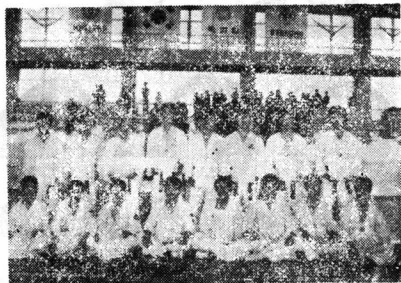
分科委員會	分 科 副 委 員 長	分 科 委 員
審査分科委員會	김봉기, 원정남, 고철성, 전용하	이상연, 김정인, 이남호, 장기승, 김진위, 강신익
審判分科委員會	이영근, 김용휘, 백수남, 백학재	김용길, 최종수, 김종신, 장용갑, 김창호, 전성환, 정찬모
競技分科委員會	이규석, 이상달, 신장식, 최정대	최국환, 이석원, 서종근, 이병훈, 김 철, 이영환, 박용국
教育分科委員會	이규정, 홍정부, 임춘길	고국환, 임현장, 김조웅, 남종국, 노영일, 오홍복, 최정도
研究分科委員會	우필옥, 진덕영, 최오영	최길현, 이정웅, 임택중, 김정기, 이종문, 김종길, 한광수
賞罰分科委員會	이완기, 문한중, 김동익	신재도, 유백만, 이영세, 김강인, 한효봉, 신우철
編輯分科委員會	유수웅, 지희용, 문창남	최석철, 구정도, 강국형, 배동승, 전창식, 조준호
國際分科委員會	임정원, 주계문, 고의민	박재수, 허 영, 전종오, 유현묵, 홍재학, 김형민, 고성훈
企劃分科委員會	안희균, 이병규, 허지희	권호열, 오함숙, 조경진, 정경덕, 김준근, 정순규, 나종열
派遣分科委員會	이영철, 김선학, 박강열	이규형, 이규현, 서광희, 강종만, 이영덕, 임재익, 이기령
弘報分科委員會	전재규, 임순호, 강영복	김영삼, 노부귀, 김철호, 이단배, 조한우, 송용식, 윤홍열
示範團團長	안영택, 유승선	

1977년도 최우수선수 선발대회

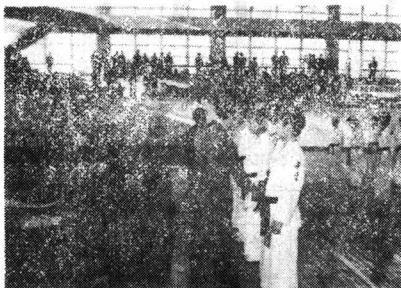
1977년을 총결산하는 1977년도 전국태권도 최우수선수 선발대회가 77년 11월 25일과 26일 양일간 국기원에서 개최되었다. 77년에 대한태권도 협회가 주최, 주관하는 각종 대회에서 3위 이상 입상자에 한하여 출전할 수 있는 이번 대회에는 138명의 선수가 참가하여 양일간에 걸쳐 각축전을 벌여 1977년도 마지막 대회로서 휘나레를 장식하였다. 각 체급별 입상자는 다음과 같다.

체급별 입상자 명단

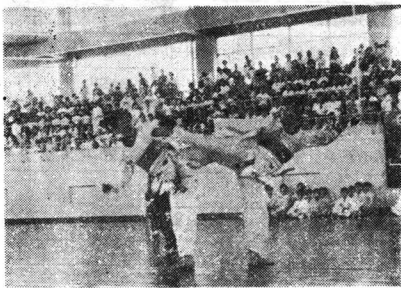
체 급	순위	중 기 부	고 기 부
핀 급	1 윤준철(성동상전)	한우근(육군)	
	2 강종길(대성고.)	이종윤(해군)	
무타이급	1 하석광(해군)	윤종우(경북)	
	2 이홍수(남산공전)	안영익(인천체전)	
판 탐 급	1 이재봉(성동상전)	손태환(해군)	
	2 이영래(남산공전)	박수복(육군)	
페 티 급	1 박 철(인천체전)	김무천(해군)	
	2 이태희(성균체육관)	이규남(동대문상고)	
라이트급	1 정 찬(풍생고)	주상현(해군)	
	2 오남일(동대문상고)	이재근(성일고)	
웰 티 급	1 김상천(동대문상고)	유영합(육군)	
	2 김금선(인천체전)	김현태 (광주실업전문)	
미 들 급	1 장종태(육군)	이주성(해군)	
	2 하용성(성동상전)	박문식(인천체전)	
해 비 급	1 백진호(해군)	진중의 (광주실업전문)	
	2 용영록(대성고)	오유열(해군)	



77년도 우수선수선발대회 중기 고기 우승자



77년도 우수선수 시상식



우수선수 선발대회광경

태권도인의 밤

Taekwondoist's Night

국기원 건립 5주년 및 대한 태권
도협회 창립 16주년을 기념하며

태권도인의 전당 國技院의 개관 5주년을 기념
하고 세계태권도 선수권대회 3연패를 자축하는
「태권도인의 밤」행사가 77년 11월 30일 하오 6
시 대한체육회 강당에서 열렸다. 이자리엔 高光
得문교부차관, 崔載九, 金振鳳국회의원, 李宇柱
연세대총장, 폴리네시아 태권도연맹 페르나르
보르리 회장, 金用雨 前 대한체육회장,

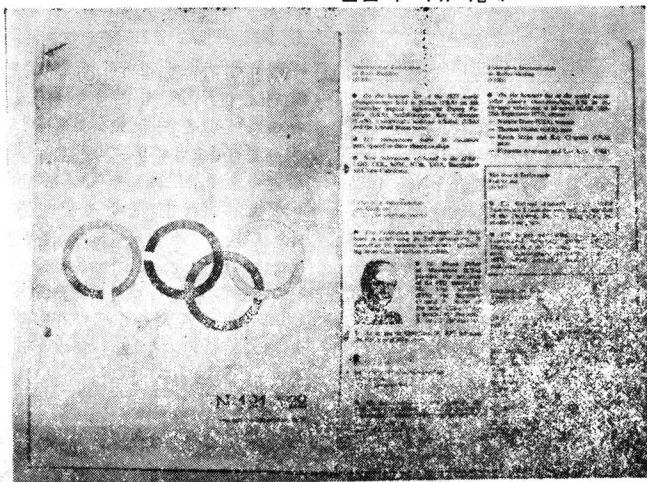
등 4백여명의 내외귀빈들 및 체육인들

이 참석한 가운데 성대히 베풀어졌다. 태권도의
國技化, 世界化에 힘쓴 유공자와 우수 선수들에
게 표창이 있는 다음 金雲龍세계태권도연맹총재
겸 대한태권도협회장은 축사에서 「국기 태권도
가 전세계의 스포츠로서 발돋움 할 수 있었음은
여기 모이신 여러분들의 성원 덕분」이라고 전제
하고 「남은 과제는 태권도가 올림픽 종목으로
채택되는것 뿐이므로 가까운 장래에 이 숙원을
이룩하도록 힘껏 노력하겠다」고 말했다. 한편
이 자리에 모인 체육관계 인사들은 국기 태권도
의 세계화에 찬사를 보내며 화기애애한 분위기
속에서 정담을 나누었다.



태권도는 세계의 공인 스포츠로 각광을 받고 있다

『올림픽 리뷰지』에 보도



한국의 국기 태권도는 국제 공인 스포츠로 자리를 계속 굳혀가고 있다.

올림픽위원회(I.O.C.)에서는 올림픽위원회 기관지인 「올림픽 리뷰」지 77년도 11~12월호에서 세계태권도연맹의 소식을 게재하여 태권도가 명실공히 세계 공인 스포츠로 활발히 움직이고 있음을 보도하였다.

「올림픽 리뷰」지의 가맹단체 소식란에서 세계태권도연맹총회는 앞으로 4년간의 연맹 총재직을 김운용 박사에게 수임토록 만장일치로 가결하였다는 사실과 지난해 9월 미국 시카고에서 열렸던 제 3회 세계태권도선수권대회에 47개국이 참가하였다는 소식, 그리고 세계대회 기간중 열렸던 제 5회 국제심판강습회에 117명의 심판강습생이 참가하였다는 사실을 일일이 보도하였다.

Olympic Organ Runs Story on Taekwondo

The Olympic Review, an organ of the International Olympic Committee, carried an article about World Taekwondo Federation activities in its November-December 1977 issue.

The General Assembly of the World Taekwondo Federation renewed the mandate of the President, Dr. Un Yong KIM, for another four years.

A total of 117 referees took part in the fifth International Refereeing Seminar held in Chicago, Ill., on the occasion of the Third World Taekwondo Championships.

태권도의 씨앗을 뿌리러

“공산권 폴란드 방문기”

“Taekwondo in the Poland”

李 京 明 師範

(오지리태권도협회부회장
유럽태권도연맹기술위원장)

이 할해도 저무는 12월에 나는 바쁜 일과에서도 4박5일간의 시간을 내어 지난 5월 첫 방문에 이어 두번째로 태권도 지도보급을 위해 폴란드의 여행에 나서기로 했다.

공산권 폴란드에 뿌리내린 한국 태권도는 이제 조용히 각처에서 싹트고 있기만하다. 눈이 온 뒤라 차거운 바람이 가볍게 불고 흐린 일기 속에 지난 12월 7일 11시40분 Wien공항을 출발한 오스트리아항공기는 1시간만에 Warsaw공항에 도착했다. 입국수속을 서두르는데 조그마한 여행가방 속에는 태권도복, 세면도구, 국기원단증7매, 태권도 16mm필름, 호구1착 그리고, 카에타 그것이 전부였다.

입국카드, 세관통관카드기재, 약간의 폴란드貨 교환을 서둘러 수속이 임했는데 여자 세관원은 가방을 보더니만 초라해서인지 내용물은 묻지 않고 카드에 기재된 외환의 액수만을 확인하는 것이었다. 전보로 미리 연락을 했던 바 3명이 공항입구에서 기다리고 있었다. 태권도 3단인 폴란드의 태권도 개척자인 28세의 Konarski Jerzy군과 자동차 운전수 그리고 통역을 맡을 독문학을 전공하는 대학생이었다.

Warsaw에서 남쪽으로 Lublin시까지의 165km를 달리는 차속에서 4박5일간의 체류일정을 확인했고, 대화를 나누는 가운데 50대의 운전수는 12세의 자기 아들이 태권도 수련생이라는 것을 알게 됐고 나를 만나게 되어 아주 기쁘다고 했다.

눈이 온탓에 거리는 흙탕물이고 지저분하기 짝이 없고 먼지를 뒤집어쓴 가로수마저 초라했



다. 추위탓인지 거리를 지나는 사람들의 표정이 어둡고 그들의 거동이 지쳐있는 것 같았으며 두툼한 외투에 남녀노소 할것 없이 털모자를 쓰고 있었다. 이도시 시민들의 중요한 교통수단은 버스가었고 가끔 택시도 보였으며 노후로 인한 차량들이 뿜어내는 배기가스로 공기는 탁하기만 하였다. 차량은 대부분 제코, 동독, 소련으로부터 수입된 것이 많고, 그나마 노후로 인해 Lublin시까지 가는 국도에 5대의 차량이 교차나 길가에 방치되어 있는 것을 보았다. 세모에다 성탄절을 앞두고 광장과 백화점 입구는 성탄츄리가서 있었으며 상점에는 성탄카드와 선물을 사느라 제법 부산하였다.

식육점, 식품점에는 영업시간전에 미리와서 열을 지어 지루하게 기다리고 있는 모습을 볼 수 있고 Bus는 차장이 없고 티켓을 미리 구입해 앞 뒤 승강구에 올라서면 개찰하는 기계함이 달려 있다.

정치체제로 인한 생활에서 오는 인습때문인

가! 목직한 표정, 그리고, 무관심이 전부인양 그저 묻는 말에만 답할 뿐이다. 젊은 여자들은 화장보다는 역시 옷치장에 신경을 쓰고 있음을 알수 있고 서구에서 처럼 여자들이 담배를 많이 피우고 있었다.

침묵을 깨트리는 작업 그것은 “앗”하는 태권도의 기압소리!

3회의 기술 지도 강습회 그리고 3회의 공개시범 및 태권도 영화 상영은 한마디로 성공적이었다고 자부하고 있다. Lublin시를 中心으로 5개의 소도시에 文化院의 스포츠활동으로 학교 체육관을 이용한 태권도 크럽은 활기를 띄고 있다. 앞서 5월 방문시에 가졌던 Lublin시 문화원들에서의 시범을 통해 알려진 나를 지칭하는 Mr. Lee는 굉장한 인기가 있다고 일러주는 Konarski Jerrey군의 말대로 Lublin시 문화원에서 두차례 시범, 그리고 80km 떨어진 Zamos시 체육관에서 가진 시범대회에 대회에 500여명의 관객이 동원됐고 시범과 태권도 영화를 통해본 태권도의 위력, 중주국 태권도의 인구에 그저 관객들은 혀를 두르는 것이었다.

시범이 끝날때마다 시민들의 사인 공세로 진땀을 빼었고 그러나, 그럴때마다 마음은 호뭇했다. 시범은 유단자 7명과 함께 하였고, 태권도 영화 상영시에는 영문학 전공 여대생이 자국어로 중요한 대목마다 통역을 맡았고 문화원에서 적극적인 협조와 기자들의 동원 등으로 홍보 활동에도 큰 성과를 거두었다.

그간 20여명의 여자 수련생이 늘어났고 지난 9월 시카고 세계대회등 태권도 소식을 궁금히 여겼고 언제 올림픽에 가입되느냐고 묻기도 했다. 7명의 유단자가 자기 Lublin시를 中心으로 소도시로 흩어져 각 Club에서 지도보급에 여념이 없었고 두번째로 대하는 얼굴이라 이제는 친밀감을 느꼈다.

특히 Zamos시 체육관에서 시범이 끝난후 사무실에서 기자들과 여담의 대화를 나누며 그들이 원하는 “탐”주를 마시며 정치를 초월한 인간미를 교류할 수 있었다. 이렇게 시범대회를 통해 점차로 태권도의 인식, 그리고, 태권도크럽의 확장 등 전망은 밝기만 하나 지도자의 빈곤



으로 인한 문제점 해결을 강구해야 하는 과제가 급선무였다.

태권도의 기술 전수를 위해 지도자의 파견 문제에는 경제력의 벽에 부딪히고 Poland내에서 태권도 공인문제, 협회구성으로 구라파연맹, 세계연맹의 가입 등 많은 어려운 문제점을 해결해야 한다.

그러기 위한 조그마한 기초작업으로 메스품을 타야 하는 것이다. 우선은 중앙관청에 태권도를 알리기 위한 방법으로 TV에서의 시범을 위해 문화원 예원장이 나에게 제의하기를 적어도 정확히 3개월 전에 방문 일정을 알려주면 가능하다는 것이었다.

그래서, 78년 4월 중순에 다시금 기술 지도차 방문하겠다고 문화원 예원장의 제의를 수락하고 약속을 해 두었다. 마지막 날 시범이 끝나고 문화원에서 배풀어준 다파회에서 예원장이 진심으로 나의 방문에 감사함을 표했고 앞으로도 계속 정기적으로 기술지도를 위해 방문하여 주기를 간곡히 부탁했다. 이를 위해 좀더 세계 태권도 연맹의 물품자원 예를 들면 호구, 교본, 보홍용책자 등이 절실하다.

4박5일간의 기간은 고된 속에서도 짧기만 하였다. 더욱 사명감을 갖고 태권도의 세계화에 노력할 것이다. 때로는 뿌듯한 보이지 아니한 희망과 보람을 느끼기도 하나 그보다 어려움이 더 많아 항상 내 뇌리에는 걱정이 앞섬을 숨길 수 없었다.

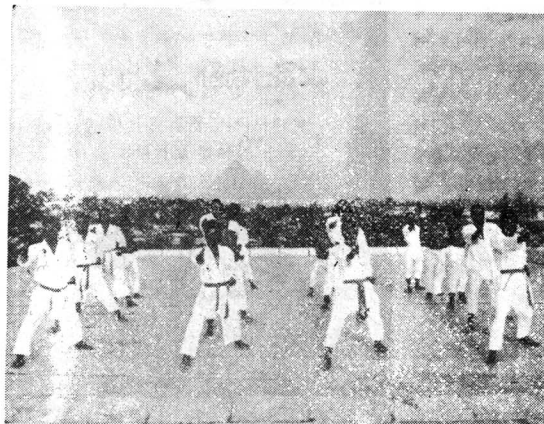
아프리카에 진출한 태권도 소식

TAEKWONDO MOVE INTO GABON

—신 경 호 사범—

—박 정 원 사범—

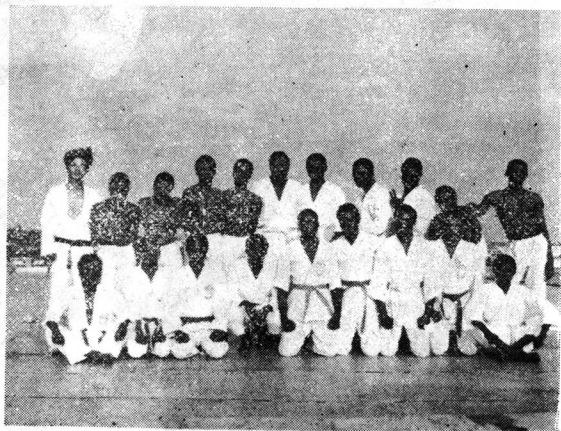
아프리카 서부에 있는 가봉에도 태권도 불이 일어나 관심사가 되고있다.



가봉에서의 태권도 수련 광경

박정원(7단) 신경호(6단) 2명은 76. 4. 12. 가봉공화국에 파견된 이래 가봉의 대통령경호실, 헌병사령부, 특전사, 경찰, 민주당 등 중요 5개부처를 분담 불철주야 노력한 결과 수련생 약 500명에 도달하였으며 관련 친한 인사의 수도 증가되어 가고 있다.

지난 11. 11. 은 대통령 경호실장 "마르팽" 중장 등 임석하에 제 1회 승단심사를 실시 유단자 19명을 배출했다.

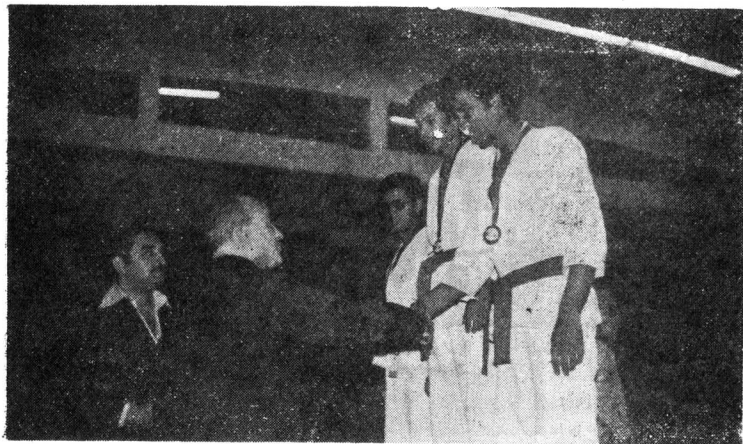


가봉 민주당 수련생들(좌측이 신경호 사범)

제2회 전 이집트 태권도 선수권 대회 The 2nd Egypt Taekwondo Championship

—노승욱 사범—

1977년 12월 8일~9일 양일간 1976년에 이어 두 번째로 전 이집트 태권도 선수권 대회가 카이로 여자 체육대학 체육관에서 180명의 선수와 수백명의 관중이 모인 가운데 성대히 거행되어 이집트인의 태권도에 대한 인식은 날로 높아져 가고 있다. 여기에는 이집트 내무부차관이며 경찰사관학교총장인 Dr. Abdel Karim Darwish씨가 대회장직을 맡아 특히나 경찰관들의 관심도가 높아졌으며 앞으로의 태권도 전망이 밝아졌다.



시상식에서 시상하는 대회장

중동의 태권도 소식

“Taekwondo in the Middle East”

“중동에 태권도 열풍으로 가라테를 누르고 인기상승, 중동연맹 조직을 계기로 토착화에 박차를 가하고 있다”

국제사회에서 한국의 대명사처럼 되어있는 태권도가 중동지역에 열띤 바람을 일으키고 있다. 종교적인 배경과 생활인습의 차이등으로 그 보급에 어려움을 겪어온 중동 여러나라에 태권도가 날로 인기를 더해가고 있다는 소식.

세계태권도연맹에 의하면 태권도가 진출해있는 나라는 사우디·아라비아, 이란, 바레인, 터키, 예멘, 모로코, 카타르 등 21개국에 달하며 이들 나라에 나가 직접 기술지도는 물론 태권도협회조직 및 운영에 참여하고있는 한국인 사범수는 50여명에 달한다. 특히 중동전설봉을 타고 현지에 나간 민간 기업체 기술진에 끼인 태권도 사범수는 기지부수이다. 중동의 태권도 사범들

은 다른 지역에 비해 태권도의 진출이 늦어 일 본 가라테세력이 판을 치고있는 역경하에서 태권도의 우수성을 알리고 보급활동에 심혈을 기울여 왔으며 최근에 이르러 중동태권도연맹의 결성작업을 끝내고 오는 12월 중동지역 선수권대회를 개최하는등 태권도의 토착화에 기를을 마련했다.

사우디·아라비아의 「리아드」에서 개최될 제 2회 중동선수권대회에는 13개국이 출전할 예정으로 이를 계기로 태권도는 중동에 안주지를 찾게 될 전망이다.

특히 태권도의 우수성은 나라마다의 국내 시범경기등에서 가라테와의 대결할때마다 기술과 체력면에서 압도적인 우세를 보이므로써 증명되어 왔고 이때문에 가라테측은 태권도와의 정면대결을 기피하는등의 현상을 빚고있다는 얘기가.



애집트에서의 태권도 이론 실기강의 장면

열기를 뽐기 시작한 페루의 태권도

“Taekwondo in the Peru”

박 병 오 사범

남미대륙 서부에 위치한 페루에도 태권도가 상륙 불을 이르고 있다.

1975년 서정희 사범이 처음 페루에서 태권도를 보급하기 시작하다가 알젠틴으로 이민을 간 후 1977년에 박병오 사범이 두번째로 페루에 건너가 태권도 저변확대에 심혈을 기울여 이제 페루 육군사관생도 및 장교 250명과 수사경찰국요원 40명 의무성요원 40명을 주축으로 이제는 많은 수련생 확보는 물론 심지어는 가라테에서 태권도로 전향하는 수련생들도 적지 않아 태권도 불이 일기 시작하였다.

페루에는 세계계 2차대전당시 가라테가 보급되었고 한편 10여년전에 중국의 쿵후 역시 전파되었으며 외에도 검도 및 합기도 등 잡다한 무도가 나뮈메로 회원을 확보하여 활기를 띄우고 있는 실정이다. 그러나 뒤통계나마 태권도가 전파되고 태권도의 우수성이 알려지자 하루 하루 태권도 수련생은 늘어나고 있어 불이 조성되어

이제는 유단자도 10여명이 나오게 되었고 금년 안으로는 수많은 유단자가 배출될 것으로 전망되며 세계태권도연맹 산하 페루태권도협회 결성에 간간함을 쏟고 있다.

태권도 불이 일어나자 군부대 등 해군사관학교, 의무연구원 등에서도 태권도 수련을 요청해 오고 있어 호못한 심정이나 혼자의 몸으로 도저히 다 손을 댈수 없는 입장이고보면 안타깝기만 하다. 사범을 더 초청해오고 싶은 심정이나 이 나라 경제사정이 남미에서도 최하의 경제사정에 놓여 있고 보니 곤난한 처지에 있다. 남미는 전반적으로 취약지구라고 보겠다. 거기에는 워낙 가라테가 오랜 전통을 가지고 있기 때문에 그러나 이제는 이곳 페루에서도 태권도에 대한 인식이 좋아져 불을 조성하게 되었으니 더욱 노력하여 오랜 역사와 전통을 자랑하는 가라테를 누르고 명실공히 세계화된 태권도의 기틀을 마련하는 데는 의심할바 없었다고 본다.

알젠틴 태권도협회 세계태권도 연맹에 가입

“알젠틴 주재 국제태권도연맹 소속 사범들 국제연맹을 탈퇴하고 세계태권도연맹에 정식으로 집단 가입”

알젠틴에 주재하고 있는 한국인 태권도 사범들과 10,000여명의 수련생이 그간 최홍희씨가 이끄는 국제태권도연맹에서 탈퇴하여 세계태권도연맹에 정식으로 집단 가입하였다.

알젠틴 태권도연맹을 대표한 김한창사범 등 3명의 사범은 국제연맹에서 활약해 오다가 최홍희씨가 반한연합단체에 가담 반국가적인 활동을 벌이고 있는데 경악을 금치못해 탈퇴하여 앞으로 세계태권도연맹에 보조를 맞춰 태권도 보급은 물론 국위선양에 더욱 힘쓰겠다고 전해 왔다.

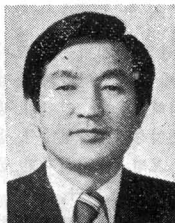
세계태권도연맹 이사진 구성



Dr. Un Yong Kim
President



Mr. Roland R. DeMarco
Vice President



Mr. Chong Woo LEE
Honorary Secretary



Mr. Woo Young HYUN
Secretary-General

세계태권도연맹은 지난해 9월 14일 미국 시카고에서 개최된 제 3 차 세계태권도연맹총회에서 총재에게 위임한 결정사항에 따라 임원진을 아래와 같이 구성하였다.

총 재 : 金雲龍

부 총 재 : Roland R. DeMarco

(한미 재단 이사장)

명예총무 : 李鍾佑

사무총장 : 玄友泳

실행위원 :

John M. Murphy(미 하원 상공분과위원장)

David G. Rivense(전 미국체육회회장)

Juan Ponce Enrile(필리핀 태권도협회장, 국방장관)

Antonio Garcia de la Fuente(스페인 태권도협회장, 세계유도연맹사무총장)

Behrooz Sarshar(이란 무도연맹부회장, 경찰대령)

Ouassenan Kone(아이보리코스트 태권도협회장, 보안장관)

袁國徵(중화민국 태권도협회장, 육군중장, 연

합근무부총사령관)

Cihat Uskan(터키 태권도협회장)

Josiah Henson(미국 체육회부회장)

Alan Francis(영국 무도연맹회장, 경시청경시장)

J.A.A Etima(우간다 태권도협회장, 교도소본부장)

Bernard Baudry(타히티 무도연맹회장)

Hernando Segura Perdomo(콜롬비아 상원의원)

Y.B. Rais Yatim(말레이시아 법무차관)

Heinz Marx(독일 태권도협회장)

Mario Crema(주한 이태리대사)

嚴雲奎

감 사 : 金鍾植

李南石

태권도와 침술학

국방부 체육담당 소령 한 광 수



태권도가 지니는 고도의 기술에 의해 인간의 생명을 상해했을때 인간의 생명 존엄성의 차원에서 생각해 보면 실로 심각한 문제가 아닐수 없다.

불의에는 정의로서 맞서 싸워 이겨 그 불의를 상해 하였을때 즉각적이고 신속

한 응급처치를 하여 소생시켜 줌으로써 자신을 반성하고 새로운 인간으로 사회 봉사자가 되게 할 수 있으리라 믿는다. 때문에 조금만 관심을 갖는다면 태권도 수련중 일어나기 쉬운 제반 증상 에 대한 구급처치를 할수 있는 것이다. 단련의 방법 즉 운동의 가치는 많지만 그중에서도 우리 민족 고유의 무도인 태권도는 정신과 체력을 단련하는데 가장 뛰어난 운동이라 할수 있다. 그래서 이러한 요체를 인식시키고 보급시켜 전일하고 건강한 생활을 영위하는데 큰 도움이 되었으면 하는 생각으로 이를 소개하는 것이다.

태권도는 투기운동이라서 익히는 과정이나 단련과정에서 적지않게 부상을 입는 예가 많다. 인체의 온몸을 누비는 경락과 그 경락상에 있는 경혈을 이용 침술로서 갖가지 상해 내지 장애를 치료해서 그야말로 신비하리만큼 신효하는 그 적중도는 참으로 경이적이 아닐수 없다. 아래 기술한 내용은 태권도 수련과정에서 출지에 발생하기 쉬운 제법 실신, 기절혼수 상해시 신속히 적용하는 기사회생요법이다. 환자가 발생했을때 아래 기술된 혈을 차례로 신속한 동작으로 삼음침(또는 지압)으로 자극을 주면서 2~3회 반복하여야 한다. 만약 환자가 깨어나지 않을때는 좀더 세게 자극을 주면서 계속 신속한 동작

으로 깨어날때까지 반복해 주면 특효가 있는 것이다.

이와 같은 구급혈(起死回生穴)로 환자가 소생하게 되면 침의 신속하고도 오묘한 신비성을 여러분들은 감탄하게 될 것이다. 단, 구급혈은 침을 놓고 기다릴 시간적 여유가 없어 빨리 자극을 준다. 주의해야 할것은 회복이 불가능한 증상의 환자는 전문의에게 즉시 가야할 것이다.

1) 사관(四關)

(1) 합곡(合谷)

엄지손가락과 둘째 손가락을 펴고 그 갈라진



부분(虎口)에 타방(他方)의 엄지 손가락의 엄지 손가락의 기본 관절 횡문을 붙여서 그 엄지

손가락과 둘째 손가락의 뼈 집합부선 가운데 점에서 약간 둘째 손가락 위를 5분~1寸을 직자(直刺:바르게 찌르는것, 90° 각도) 또는 사자(斜刺:비스듬히 찌르는것, 45° 각도) 해 준다.

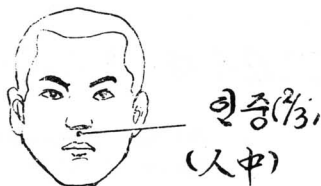
(2) 태충(太衝)



발등 첫번째와 두번째 뼈의 집합 가운데의 1.5寸의 부위 5분~1寸 직자한다.

2) 인중(人中)

코밑에서 입술 위 아래로 용지점을 위로 향하여 3~8分 정



도 비스듬히
사자(斜刺)한
다.

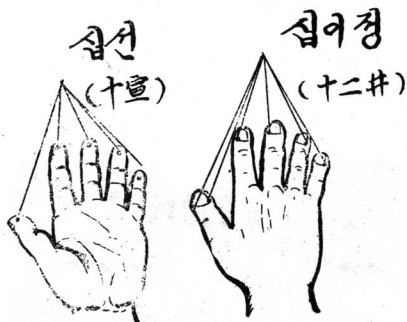
3) 백회(百會)

백회혈은 뒷
머리 끝과 앞
머리 끝가운
데 위로 6寸
머리가운데선
과 양귀의 선

을 이은 교차점으로 점자(點刺)해 준다.

4) 십선(十宣)

양손가락 끝 손톱아래 손가락 끝 옆손가락을
전부 약 1분가량 점자 해 준다.



5) 십이정(十二井)

손톱과 피부와의 교차로를 그려 교차되는 지
점으로 점자하여 피를 빼어준다.

6) 용천(湧泉)

둘째 발가락과 세째 발가락 관절의 후방으로
발을 굽혔을 때 나
타나는 八字型의 교
차점을 삼능침(또는
지압)으로 점자한다.

끝으로 어떤 상해
자가 있다고 해서
함부로 적용해서는
안되며 반드시 침술
학에 對한 一般의
수련기를 거친 다음 活用해 줄것을 거듭 당부하
지 않을수 없습니다.



용어해설

1) 경락: 신경, 혈액, 임파계와는 틀리는 인
체에 망사처럼 산재해 있는 눈에 보이지 않는
혈(미구에서 경락을 발견하고자 하는 연구가 지
금 진행되고 있음).

2) 삼능침(三陵鍼): 길이 약 60cm의 끝이 삼
각뿔로 된 침의 종류(강자극이나 사혈때 쓰임)

3) 구급혈(救急穴): 위에 기술된 6가지 경혈
의 총칭

4) 직자(直刺): 90° 각도로 침을 바르게 찌르
는 것.

5) 사자(斜刺): 45° 각도로 침을 비스듬히 찌
르는 것.

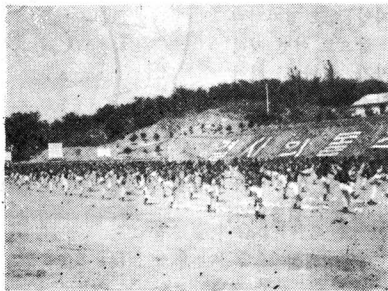
6) 점자(點刺): 환부에 직접 자극을 주는 치
료방법: 주로 사혈때 쓰임.

오늘의 총력안보 내일의 민족통일

자랑스런 나의 집은 5802부대 태권사단

육군 제5802부대 종합교육대

이병 홍 일 표(태권도 2단)



1971년도에 대통령 각하께서 태권도를 국기로 정하셨고, 우리 사단장님이신 김복동(金復東)장군님께서 태권사단 육성을 통하여 정신전력 향상을 도모하고자, 피나는 노력이 계셨다고 해서 제가 본지에 투고하는 것은 결코 아닙니다.

저의 이등병 마크인 이 막대기 하나가 옆으로 누인채 그냥 있는 것이 아니라는 것을 말씀드리고져, 그리하여 존경하옵는 대통령 각하를 위시하여 국방부장관님, 참모총장님, 군사령관님 그리고, 우리 사단장님에 대하는 작은 충정이며, 고향에 계시는 부모형제, 친지에 보답의 길이라 생각하여 저의 선후배, 동료들의 가슴과 가슴, 마음과 마음이 연결되어 조국 수호의 대임을 완수하고자 하는데 태권도가 구심점이 되어 “자랑스런 나의 집은 5802부대 태권사단이다”라고 크게 외쳐보고 싶은 것 뿐입니다.

태권도!

이 얼마나 믿음직스럽고 힘찬 단어입니까?

태권사단!

이 얼마나 장엄하고 마강한 힘과 맘의 결정체입니까?

그 속에 “나”, “너”, 10분간의 휴식시간에,

식사시간도, 화장실에서도 잠 자리의 꿈 속에서 까지도, 아니지, 보초서도 총을 옆에 놓고 손짓 발짓하며 태권도를 익히다가 상관에게 꾸중까지 들어가며 수련해온, 피땀이 금방이라도 묻어 날 듯한 이 억센 주먹과 발! 피부와 뼈의 연결점인 심장속의 고동!

언제 어느때 어디서든지 “오너라, 일격에 박갈 내 주마”

용광로에 비길 바 없는 이 투쟁심의 불길!

진정 나는 피끓는 푸른 제복의 사나이여라.

조국과 민족의 햇불 상승사단!

국가와 국민의 기수 태권사단!

그곳이 우리집, 나의집 5802부대입니다. 이 어찌 자랑이 아니고, 자랑을 아니하고 건디겠음니까?

저의 이등병 막대기 하나가 약할세라 두개(일병), 세개(상병), 네개(병장), 그 위에 갈매기가 앉은(하사) 분대장님이 나를 지켜주신답니다 아무리 무거운 책무가, 막중한 임무가 주어져도 결코 무너질 수 없고, 꺾여지지 않을 대한의 건



아, 조국의 동량들이 상부상조하는 이곳!

2월 22일~25일까지는 사단장기 쟁탈, 제 1회 대대 대항 태권도 대회가 성대히 거행되었습니다. 태권도사단은 이제 육성의 단계에서 승화의 경지로 도약 했습니다.

유단자는 전 사단 병력의 80% 정도, 사단장님 부임이래 1년도 못되는데 정말 피나는 노력을 했습니다. 우린 정정당당히 국기원 심사에 응했습니다.

태권도 대회때, 그때!

언제 그렇게 손발은 빨라졌고 힘이 들어 갔는지, 천지를 뒤흔들고 차라리 몸서리쳐질 기합소리 와 원, 투, 뽕, 그야말로 혈전의 4일간!

자상하고 인애하신 사단장님께서는 애프란스와 군의관, 위생병을 시종 대기시켰지요, 만약에 상대가 복피눌 이었다면 군의관님 께나 바쁘셨을 겁니다. 화장터에 다니느라고 답입니다.

“겨루기”와 “격타”, “홀세”까지 포함하여 50%, 30%, 20%의 비율에 의한 채점으로 단체상엔 2092부대 지할대가 우승기와 금메달(개인)이, 3653부대에 준우승컵과 은메달(개인)이, 2092부대에 종합 우승컵이 수여되었으며, 개인상으로는 키보다 더 큰 트로피가, 최우수상 1명 우수상 2명에게 각각 수여되었습니다. 후반기엔 너도 나도 출전하기 위하여 그 순간부터 이를 갈며 다짐 했으리라.

우리 조상이 겪어온 국난 극복사는 고등교육을 거친 저와는 호흡을 같이한지 이미 오래 일



니다. 현 시점에서 제가 종(奴)의 후손이든, 양반의 후손이든, 이 조국 내 아름다운 금수강산의 후예로 태어나서 더욱 아름답게 후손에게 물려 주어야 할 사명과 조국에의 자량과 사랑이 이 몸속에서 이원적이지 아닌 일원적인 바에야 모를지گی 목매어 우는 망아지야 될 수 있겠습니까?

뛰어야지요, 오늘도, 내일도, 또 먼 훗날 후손대까지도 3무사단, 없는 것이 셋이라, 무엇이든 하지 않는 것이 없고, 맡겨서 못하는 것이 없으며, 해서 안되는 것이 없는, 우리의 5802부대를 위하여, “나” 이등병 막대기 한 개를 조국 근대화를 위해 옆으로든 똑바로든 필요한 대로 쓸 수 있도록 되어 주는 것, 그것이 삶의 길(忠)이요, 그것이 영광의 길(孝)이 길래, 결코 나는 우리들은 생존하는 미물은 되지 않겠다고 존경하는 대통령각하를 비롯한 직속상관님들과 선후배 장사병 그리고, 전후방 부모형제에게 굳게 굳게 맹세합니다.

자랑스런 나의 길 5802부대 태권사단을 위하여 헌신적인 지원과 노력을 해 주신 대한 태권도 협회, 국군, 육군 태권도부 여러분! 정말 감사합니다. 고맙습니다. 이 작은 사병의 인사를 받으십시오. 총화단결과 승평통일을 기원하며

단결!



女大生들의 跆拳道

身體鍛鍊과 精神教育의 多角的 스포츠로 !



김 영 숙

선미태권도장 사범

1975년은 세계 여성의 해 였었다.

내가 이화 여자 대학교에 태권도 부를 창설하게 된 것은 공교롭게도 이 여성의 해에, 물론 그 이전에 이화 여자 대학교에 발을 드러 놓을 수도 있었으련만 동방의 지국 이라서 일까? 아니면, 아직도 여성은 안방과 부엌만의 세계가 전부라고만 고집하는 기성세대들의 세속에 의해서 일까? 1971년 5월 15일 나는 여자만의 태권도 도장을 여성회관에서 현재 이화 여자 대학교 체육 대학장으로 계신 성정순 학장님을 대회장으로 모시고 이화여자대학교 근처에 세계 최초의 여성만의 태권도 보급 자리를 마련 했었다

그동안 몇번 이화여자대학교에 문을 두드려 보았지만 곱게 핀 꽃들에게 무슨 억센 바람인가 해서인지 계속 퇴짜로만.....

1975년 당시 체육대학장이셨던 한성일 교수님

이 유럽 각 여자대학 순방 길에서 태권도한국은 특히 이화 여자대학교의 태권도수준은 어느정도 나의 질문을 받게 된것이 수없이 올라온 나의 뜻보다 몇 십배 강한 힘이 학장님께 작용 했는지.....

그러나 무엇 보다도 태권도가 다른 운동보다 다각적인 스포츠로서 신체 단련과 정신교육에 특히 필수적 이라는데 그 창설 목적이였다고 한성일 교수님이 말씀 하셨다<현 사회 체육위원회 위원장> 그리하여 연약하고 조용 하기만 하였던 교정에 호기심 내지 잔다르크 같은 기질을 감추어 온 여학생들에게 멋있는 기회가 되었던것 같았다.

주 3회 본인이 원하면 을수있는 시간이었고 특히 인체를 다루는 계통의 학문을 하는 학생들에게 인기가 있었고 다음은 문리대학 법정대학



순으로 많았으며 역시 체육대학 학생들은 받아들이는 속도가 빨랐으며 그 유연성이나 지구력에서도 타 대학 학생들이 따라 올수가 없는 정도였다.

학교 당국에서도 태권도의 교육적 가치를 높이 평가하고 있으며 특히 체육대학 체육과 학생들의 작품 발표회에서는 현대 무용으로 승화시키기 위해 맹 연습을 하였었다.

1976년 9월 체육과 학생들이 졸업실기 발표회 때에는 저력이라는 제목의 태권도 동작을 포함시킨 작품을 선보였다.

이런 계기로 우리 순수한 태권도동작이 현대 무용 연구자들에게 새로운 암시를 던진것이 아닐까! 라고 생각되면서 초창기 신청자들의 수는 50여명이 넘었었는데 그중에서 1976년 12월에 체육과 황선옥양의 승단을 비롯하여 1977년 8월에는 법학과의 주현이양이 초단이 됐었고 현재는 2급이 3명, 4급 8명, 7급 8급 등으로 40여명이 열심히 수련중이다. 아직은 미흡하지만 더 많은 학생들이 수련에 임할것으로 보고 훗날 더 많은 여성 태권도인들에게 조금 이나마 도움이 될까해서 내 소신대로 받아 두었던 학생들의 시간 중에 느낌을 적은 감상문을 몇편 소개하고자 한다.

법정대학 2학년 김 은 아

1976 4월 14일

품이라도 잡아 보겠다고 나선 것은 때로 여자라는 것에 대한 혐오감과 역겨움을 느끼는 때문이다. 좀 더 솔직해 지자면 여자라는 것을 그렇게 싫어 하면서도 밟길 하나 제대로 기를려고 다니지 못하는 나의 약함이 싫어서였다.

몇일 안됐지만 나는 도복을 입은 여자들이 좋아졌다. 워낙 운동도 못하고 우선은 길게 보다는 짧게 알고 싶어선지 외곽의 노력은 자신할 수 없지만 내가 정작 배워야 할것은 태권도 이상의 그 무엇임을 알았다. 태극기와 목련속에 호호하는 사람들 그 소중하고 귀한 마음들의 아주 작은 부분 만이라도 내가 배울 수 있다면 나



는 그것으로 족하다.

무엇이든 다가서 본다는 것은 즐거운 일이다. 새로운 세계를 접하는 경이감이 있고 좀 더 깊고 넓게 세상을 이해할 수 있으리라 믿기 때문이다.

1976년 5월 24일

배우기 시작한지 얼마나 되었을까?

한달? 두달? 아마 그 즈음일게다.

흰 띠를 두르고도 나는 딱 신나했다. 색으로 말하자면 검은 띠가 단연 예쁘다. 하도 요원해서 성의가 있다고 주장할 수 없는 나는 예의상 욕심을 못내고 있긴 하지만.....

하지만 아무렴 어떠한가 함께 모여서 무엇인가 한다는것 1장이긴 하지만 태극의 범주 속으로 진입했다는 것이 나는 즐겁고 또 그것으로 족하다.

국기에 대한 경례, 목련을 하는 것 만으로 나는 너무 즐겁다. 사람들은 내게 물렁뼈라고 할 것이다.

아무튼 겁먹은 것보다는 수월히 지내 왔다. 배려해 주신 덕분이 컸겠지만 (교수 방법에 있어서)

언제 갑자기 정말 이것은 내 능력 이상의 것이라고 느끼며 포기하려 할런지는 모른다 하지만 최소한도 지금 내가 확인할 수 있는 것은 나는 그 고비를 넘겨 보려 할 것이고 또 넘길 수 있으리라는 것이다.

1976년 10월 21일

(누가) 왜! 태권도를 배우는가? 하면 나는 할 말이 없다. 다만 코백 하자면 하겠다고 마음 먹었고 그것이 갖고 있는 세계가 무엇인지를 알고 싶다는게 이유라면 이유일까? 물론 내 나름대로의 계산이 있긴하다. 동상에 가까운 것이어서 입학에 별을 꺼려 하지만.....

언제 이것을 써먹게 될런지는 모른다. 발거리에서 봉변을 면할 수 있게 하거나 낯선 땅에서 조금은 덜 도사릴 수 있게 하는 그 정도 아니면 이다음 내 짝이 될 사람에게 스스로 백병전을 포기하게 할 수 있을 정도 아마 그 정도일거라 생각한다.

하나 그러한 것은 기실은 아무 것도 정말 아무것도 아니질 않는가?

나는 이미 너무 많은 것을 받고 있다. 정말 나는 무엇을 배우고 있다는 것만으로도 축하다 작고 귀여운 꼬마 선배(선미도장)가 가르쳐 주는 몸세가 나를 즐겁게 한다. 기압소리도 무서움을 누르고 어슬픈 발길질이라도 할 수 있게 된 것이 나는 신기하다. 내 노력에 비해 너무 많은 것을 받고 있는것이다.

문리대 자연계열 1학년 신 정 애

1975년 7월 9일

※ 태권도를 배우게된 동기

태권도를 동경하게 된것은 순수하게 우리 나라에서 창안되고 또 우리나라의 독특한 뛰어난 것으로 세계에 널리 퍼져있다는 점도 있습니다. 만 어릴 적에 즐겨 읽은 태권도 만화 때문에 태권도에 마음을 두고 있었읍니다. 특히 일본 [가라테]와의 대전에서 언제든지 승리 하는 내용에 대해선 어린 마음에서도 너무 통쾌하여 한번은 꼭 해봐서 여자 유단자가 되어 여러 강대국들과 대전하여 국위를 떨쳐 봐야지 하고 생각을 했읍니다. 하지만 유전적으로 키가 너무 작은 신체적 조건, 보수적인 집안사정으로 엄청난 꿈은 포기했읍니다만은 태권도는 꼭 해보고 싶다는 마음은 계속 품었는데 너무 나이가 들어서

태권도 도장 찾아가기도 너무 쑥스럽고 용기 없어 체육시간만이라도 태권도 하기를 기다렸다고 할 수 있습니다.

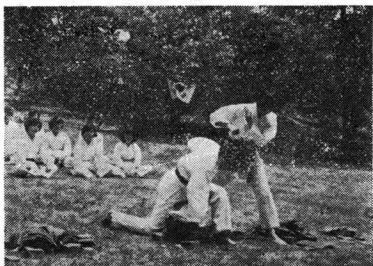
제가 듣기로 태권도는 한국의 태권도 이닌 만큼 남자는 말할 것도 없이 한국 여자 만큼은 꼭 해야 되겠다고 생각도 했고 불의의 사고에 대한 호신술뿐 아니라 여자들의 미용에도 크게 도움이 된다고 들었으며 태권도는 특히 정신력이라고 생각하므로 온 정신을 기울일 수 있는 태권도를 함으로써 맑은 정신을 가질 수 있다고 생각하며 또 다같이 태권도라는 스포츠를 하므로써 많은 선생님 친구 및 선배님 들도 만나보고 싶었던 것도 태권도를 배우게 된 동기중의 하나라고 할 수 있습니다.

법정대학 채 경 자

1976년

왜! 그 많고 많은 것 중에 무얼 못해 하필이면 여자가 법학을 공부하고 사내같이 태권도는 무슨 태권도냐고 남자라면 대부분 이렇게 물어온다. 이러한 말을 들을 때 마다 왜 당신은 갓이나 쓰고 도포 자락을 끌며 담배대나 피워물고 사랑방에나 앉아 있지 않느냐고 대답 대신 반문을 던진다.

참으로 피이하다. 우리의 헌법에는 분명히 모든 국민은 법 앞에 평등하며 누구든지 성별 사회적 신분에 의해 정치·경제 등 생활의 모든 영역에 의해 차별을 받지 않는다고 똑똑히 규정



지어져 있다. 그렇다면 동등하게 매우 되려면 여성에게도 능력이 있어야 함은 당연하지 않은가? 능력도 없이 평등하게 대우 받으려는 것은 있을 수 없는 것이 아닌가, 그렇게 위해서 남성 못지 않게 공부하고 체력의 약세를 극복하기 위해 더 뛰어야 할것이다. 그런데 태권도는 인격 완성을 위한 무도로써 뿐만 아니라 체육 호신 연담의 4요소를 이상적으로 균등히 병합한 무술이라 할 수 있으며 그리하여 수련으로써 인격 완성을 지향하며 생사의 위기에서 자아를 살리는 중국의 진리로 받아들일 수 있기 때문에 태권도를 배우게 된 동기라면 동기랄 수 있겠다.

인문사회 이 현 숙

1977년 3월 23일

태권도라는 이 운동은 다른 것과는 달리 한민족의 운동으로서 몇천년간 계속 傳修되어 온 것이다. 나는 태권이 우리의 것이라는 매력을 느꼈다. 나는 태권도를 함으로써 정신수양을 쌓고자 한다.

나는 태권을 스포츠 라기보다는 무도라고 생각한다. 나는 무사의 정신을 배워서 나의 연약한 정신력을 강인케 하고자 한다.

국민학교 6학년 때 합기도장을 열흘 남짓 다닌 적이있다. 어렸을 때부터 배우하고 싶어하다가 내 친구와 함께 다니게 되었다. 그러나 집에

서 「특히 어머니가」 필적 뛰며 못하게 하셨다. 지금은 2가지 정도 밖에 기억이 나지 않지만 기본동작 14수 까지 다 배우고 낙법도 배웠다 후에 내친구가 낙법만은 끝내주게(?) 잘하더라고 하기도 했다. 이대로 가기로 마음 먹고 원서를 샀을때 태권도부가 있다는 글을 보고 눈이 번쩍 띄었다. 이리하여 나는 나의 오랜 숙원(?)을 풀게 되었다.

지금도 집에서는 내가 태권클럽에 돈을 모른다. 그러므로 얼마 안되는 용돈을 쪼개어서 입회비 도복비를 내어야만 했다. 너무 많은 경제적 부담이 있었다면 포기해야 했을 것이다.

이런 점에서 나는 학교 당국과 사범님과 선생님께 감사를 드린다.

앞으로 극성스럽게 뛰어나달라 계획이다.

고등학교때 오스트리아에 가 계신 사범님의 소개로 펜팔을 하게 되었는데 그 아이도 초인이 넘는 것 같았다. 그는 한국인이면 모두 태권을 하는줄 알고 있었다. 태권도복을 입고 찍은사진을 보니 약간 이상한 기분이 들었다.

태권은 한국의 자랑스러운 무도이며 이제 그 일원이 되고자 함에 남모르는 긍지감에 싸인다



내 이조그마한 가슴에 삶이 커감에 따라 그 뜻이 태권도 한국에 여성들의 모임이 이루어 질 것을 믿고 나는 열심히 뛰고 또 뛸 것이다.

보내주신 원고는 최선을 다해 실겠습니다

부디 발전하는 태권도를 위하여 투고하여 주십시오

1. 종 류 : 논문(태권도의 발전을 위한 내용)수필, 시, 수련기, 사진, 만화, 단편소설등

※ 특히 벽지나 도서지방 및 학교소식

2. 방 법 : 200자 원고지 10매단위로 20매, 30매.

3. 보내실곳 : 우편번호 100 서울 중구 무교동 19번지

대한태권도협회 편집실

은광여고 태권도생을 지도 하면서

朴 熙 源

은광여고 율리주일

태권도 지도교사

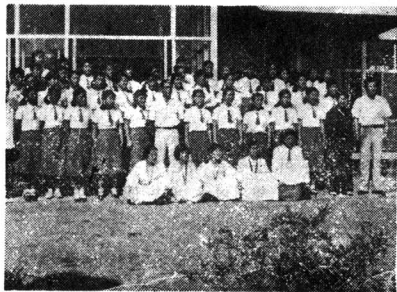
본교 태권도 발단에 관한 기사는 태권도지 21호에 게재된 바 있으므로 창단 1주년을 맞이하면서 그동안 여고생들의 태권도 수련기를 몇가지 소개해 보기로 하겠다.

1977년 3월 320명의 태권도 신입부원으로 출발한 본교 태권도부는 필자의 지도로 「학생 개인의 소질을 개발하고 개성을 살리며 굳센 체력을 바탕으로 한 올바른 가치관을 기른다」는 목적으로 출범하게 되었다.

처음에는 태권도를 수련할 마땅한 장소가 마련되지 않아서 학교전물 옥상에서 부터 이후 학교측의 배려로 30명짜리 도장에서 장소의 좁고 넓음을 가리지 않고 열심히 수련하였다. 부원들은 항상 지도교사의 말에 잘따라 주었으며 학업에 지장을 초래하지 않는 범위내에서 최대한의 태권도 수련시간을 늘리기 위하여 주간부는 방과후인 오후 4시부터 야간부는 오후 2시부터 각각 2시간씩의 수련시간을 효과적으로 이용하였다.

처음에는 태권도를 이해하지 못하는 일부 교사들의 반대와 「공부는 안시키고 엉뚱한 짓을 한다」는 일부 학부모들의 완강한 반대와 항의에 부원들은 일시 좌절을 느끼는 듯 했으나 필자의 격려와 부원들의 일치단결된 힘으로 우선 여학생으로서 갖추어야 될 몸가짐과 규칙적이고 절도있는 생활습관을 기르도록 노력한 결과 부원들의 학교 성적이 높아짐은 물론 예절 바르고 더욱 착실하게 행동하는 여학생이 되어갔다.

이제는 비난의 눈길을 보내는 교직원들이나



항의해 왔던 부형들의 관심도는 반대에서 찬성파 지지로 변화였고 그들 역시 태권도 가족의 긍지를 갖게되었다.

5,000여 여학생속의 320명의 태권도 부원은 서서히 인기를 더하면서 주위의 여러 사람들로 부터 귀여움을 받기 시작했으며 그들이 태권도라고 큼지막하게 쓴 트레이닝복을 입고 교내 구석 구석을 다니며 휴지도 줍고 아울러 체력단련을 하는 모습은 호뭇하기 이룰데 없었다. 그러나 여학생을 지도하는것이 그리 쉬운일 일순 없었다.

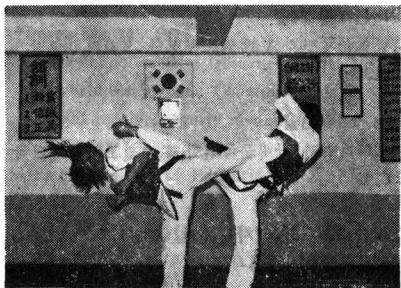
지도자가 태권도를 익히고 보급하면서 그간 많은 수련생들과 같이 연구하고 노력한바 있으나 그러나 본교는 여학생들이란 특수한 점이있는 것이다. 이들의 감정은 섬세하여 다치기 쉬우며 여성 특유의 예민한 감각과 신체적인 특성을 감안하여 지도하여야 했다.

그러기 위하여는 우선 종래의 남·녀·노·유 의 구별을 두지 않은 획일적인 지도방법에노 보

다 더 여성적인 면에 신중을 기해야 했다. 우선 신체의 단련보다는 정신적인 면에서 수련시켰고, 주먹과 손날굴히기는 가끔적이면 피하고 대신 어느 목표면 정확하게 가격할 수 있는 훈련을 시켰다.

그리고는 강하고 딱딱한 것보다는 부드러우면서 재빨리 공격과 방어를 하계끔 기본동작의 숙련과 동작간의 연결성에 주의를 환기 시켰으며 품세에서의 여러동작을 응용하여 겨루기를 지도하였다. 겨루기에서는 우선 공격보다는 방어에 치중해야 했다. 왜냐하면 겨루기중 발공격에 얼굴부위의 연약한 피부가 상하는 일이 많아지기 때문에 얼굴을 짓히면서 맞받아 공격하는 것을 많이 익히게 했다.

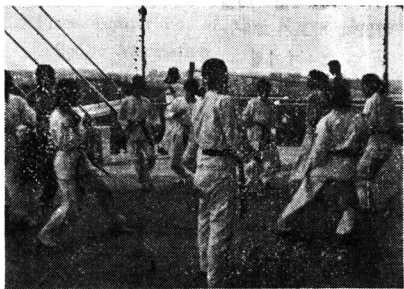
한편으로는 여성의 미적인면을 배제할 수 없어 발들어 올리기와 스텝(step) 밟기에 많은 시간을 두었다.



이상과 같은 조직적인 훈련을 거듭한 결과 2주간 본교 태권도부는 교내—뿐만 아니라 사회속의 여성태권도인으로 발돋움하기에 이르러서 창단 2개월후에는 M.B.C-T.V 명랑운동회에 출연하여 태권도 여고생의 면모를 과시하였으며 교내에선 교사 및 학생들의 요청에 의하여 태권도 시범을 보인결과 발과 손의 조화있는 묘기에 매혹된 관중들의 감탄 및 박수갈채는 끊일 수 없었으며, 특히 겨루기 시범에서 여고생들의 스텝(Step)은 웃음과 감탄의 소리로 인기를 독점하였다.

이해 1977년도 전국여자태권도 개인선수권 대

회에서는 금·은·동메달등을 골고루 차지해 온 광태권도의 실력을 과시한 바 있으며 은광을 찾는 각계 인사들은 으레히 태권도 시범을 요청할 정도로 각계의 관심은 더욱 높아지기 시작하여 77년 11월 자유중국 교육사절단 내한시 서울단국공고에서 시범을 보인 결과 참석한 사절단 관계인사 및 여학생부형들에게 많은 격려와 아낌



없는 찬사를 받게 되었고, 사회의 관심도는 여기서 끝나지않고, 동아일보에서는 “태권도 익히는 은광여고생”이란 기사를 같은 시기에 T.B.C-TV에서는 “태권도 여고생”이란 “인간만세”를 방영 M.B.C Radio 인기 프로그램인 별이 빛나는 밤에 출연, 여학생지를 비롯한 기타지에 게재, 전방 XX부내 태권도 창단식 초청시범요청 ○○영화 제작회사 무술영화의 협찬요청등 여고태권도생에 대한 사회의 관심도는 날로 커가고 있다.

이제 1978년도를 맞이 하면서 우리 부원들은 한국—여성 태권도의 개척자적인 막중한 사명감을 한층더 새기며 “의유내강”한 여성 무도인의 긍지를 심어 나가겠으며 올해부터는 한국 중·고연맹에 가입되어 시합 횟수도 늘어나 더욱 열심히 수련하고, 공부도 잘하고 행동도 착실한 여성으로서의 “나”보다는 “우리”라는 공동체 의식속에 이웃을 사랑하고 조국발전을 위한 온갖 정열을 발휘할 수 있는 슬기롭고 아름다운 한국적 여성을 기쁨에 그 의의가 있을 것이다.

협 회 동 정

☆77년 12월 1일~10일

제22기 지도자교육

장 소 : 국기원

수강생수 : 101명

☆77년 12월 11일(1차), 20일(2차)

제69회 승품심사대회

장 소 : 국기원

응심자수 : 1차 600명, 2차 272명

☆77년 12월 16일

제3회 세계태권도선수권대회파견 ~~한국~~ 대표선수단 서훈식

장 소 : 문교부상왕실

훈 장 명 : 백마장 13명, 기린장 1명

☆77년 12월 17일

제79회 승단심사대회(4단 이상자)

장 소 : 국기원

응심자수 : 87명

☆77년 12월 18일(1차), 21일(2차)

제79회 승단심사대회(3단 이하자)

장 소 : 국기원

응심자수 : 1차 500명, 2차 397명

☆77년 12월 27일

1977년도 정기대의원총회

장 소 : 대한체육회강당

대의원수 : 17명

참관인수 : 약100명

☆78년 1월 4일

1978년도 사무식

장 소 : 본회회의실

참 석 자 : 본회사무직원일동

☆78년 1월 15일, 18일

제70회 승품심사대회

장 소 : 국기원

응심자수 : 1차 500명, 2차 302명

☆78년 1월 24일

남대문국민학교 태권도시범단 오지리향출발
(19명)

☆78년 2월 3일

오지리파견 남대문국민학교 태권도시범단귀국
(19명)

☆78년 2월 12일(1차), 19일(2차)

제71회 승품심사대회

장 소 : 국기원

응심자수 : 1차 700명, 2차 630명

☆78년 2월 25일~26일

제80회 전국승단심사대회

장 소 : 국기원

응심자수 : 696(3단 이하), 41(4단 이상)

☆1978년 2월 27일

사우디아라비아 반달빈·술탄왕자가 국기원으로 김운용총재를 방문 명예단증 및 기념품을 받고 연무시범을 보았다.

K. T. A. Journal

*December 1~10 1977

The 22nd Taekwondo Instructors Refresher Course
Place: Kukkiwon
Applicants: 101 Persons

*December 11, 20 1977

The 69th Poom Phomotion Test
Place: Kukkiwon
Applicants: 1372 Pensons

*December 16, 1977

Taekwondoists who returned from the 3rd World Taekwondo Championships in Chicago, received sports medal "Baekma" and "Kirin"
Place: Minister of Education

*December 17, 1977

The 79th Dan Promotion Test (over 4th dan)
Place: Kukkiwon
Applicants: 87 Pensons

*December 18~21, 1977

The 79th Dan Promotion Test (under 3rd Dan)
Place: Kukkiwon
Applicants: 897 Persons

*December 27, 1977

The 1977 Annual Conference of national Delegates of K.T.A. was held at K.A.S.A

auditerium

Place: Auditorium of the Korea Amotenr Sports Association
Participants: 17 representatives of Prorincial chapter

*January 15, 1978

The 70th poom promotion Test
Place: Kukkiwon
Applicants: 802 Pensons

*January 24, 1978

Demonstration team of namdaemoon Primary School dispathing in Europe.

*February 12, 19 1978

The 71st Poom Promotion Test
Place: Kukkiwon
Applicants: 1330 Persons

*February 25, 1978

The 80th Dan Promotion Test
Place: Kukkiwon
Participants: 737 Pensons

*February 27, 1978

M.R.H. Prince Bandan Bin. saltan of Saudi Arabia Visited Kuk Ki Won and observed Taekwondo demonstration. He recieved the Honorary memberships certificate by Dr Un Yong KIM President of W.T.F.

1977년도 태권도 우수선수 장학생 선발

본 회에서는 매년 태권도 우수선수 중에서 중학교, 고등학교, 대학교별로 장학생으로 선발하여 장학금을 지급하여 우수한 경기자를 육성하는데 뒷받침이 되어 주고 있다. 1977년도 장학생으로 선발된 선수는 다음과 같다.

중등부 : 이종호(충남예산중학교 3년생)

권기문(전북완산중학교 3년)

김상태(서울한양중학교 3년생)

고등부 : 김종기(서울체육고등학교 3년생)

김상천(서울동대문상업고등학교 1년생)

양기모(서울체육고등학교 1년생)

대학부 : 차석현(명지대학교 3년생)

이낙휘(단국대학교 1년생)

이종철(명지대학교 2년생)

최재천(한국체육대학교 1년생)

이동화(인천체육전문학교 1년생)

昇品昇段審査費

본 회에서는 승품 및 승단심사비로 인하여 항간에 물의가 있어 여기에 국기원 승품 및 승단 심사비를 계제하여 구조적 부조리 발생요인을 사전에 제거토록 하며 태권도 백년대계를 위한 총화단결을 이룩하고자 한다.

심 사 비 내 역

품 및 단별	심 사 비 총 액	심 사 비 할 당 내 역				
		국 기 원 25%	시도지부 10%	계 열 별 25%	시도본관 10%	일선사범 30%
1 품	3,000	750	300	750	300	900
2 품	3,500	875	350	875	350	1,050
3 품	4,000	1,000	400	1,000	400	1,200
1 단	4,000	1,000	400	1,000	400	1,200
2 단	5,000	1,250	500	1,250	500	1,500
3 단	6,000	1,500	600	1,500	600	1,800
4 단	7,000	1,750	700	1,750	700	2,100
5 단	8,000	2,000	800	2,000	800	2,400
6 단	9,000	2,250	900	2,250	900	2,700

人体運動의 力學的原理

Thesis of vital dynamics for Taekwondo

(連載二回)

공군사관학교 체육과 소령 안 형 균

(3) 힘의 작용점

만약 직선운동을 바란다면 힘이 중심에 가깝게 작용하면 할수록 주어진 물체를 움직이는데 필요한 힘은 적어도 된다. 힘이 중심을 통해 작용하고 물체의 운동이 자유로우면 물체는 직선운동을 한다. 그러나 만약 물체가 마찰이 크든가, 노상에 장애물이 있다면 회전운동을 하게 된다. 한 점이 고정되어 있으면 힘을 어디에 가해도 물체는 그 고정점을 축으로 해서 회전한다. 작용하는 힘이 중심에서 멀면 멀수록 물체의 회전 경향이 크게 된다. 힘이 중심을 통해서 작용하고, 중심의 상·하 또는 어느 측면에 작용하면 물체는 회전한다. 힘의 작용이 중심에서 멀면 멀수록 그 물체를 회전시키는데 필요한 힘은 적게 된다.

2) 힘의 성분(Component)

힘의 방향성분은 간단한 기하학적 방법으로 구할 수가 있으며, 방향을 좌표표시로 나타낸다. 힘계를 그것의 합력으로 대치하는 과정을 합성이라 한다.

동일물체에 평행하지 않은 둘 혹은 그 이상의 힘이 작용하는 경우가 자주 있다.

만약 그림<12>에서와 같이 ox 축상에 물체 A에 힘 F_x 와 F_y 가 동시에 작용했다면 (F_x, F_y)는 (F, θ)로 나타내어 $F = \sqrt{F_x^2 + F_y^2}$, $\tan \theta = \frac{F_y}{F_x}$ 로 된다. 즉 힘의 합성은 θ 방향으로 F 의 힘이 된다.

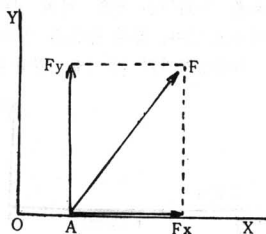


그림 12. 힘의 직각성분

만약 그림<13>에서와 같이 한 점 O에서 교차하는 두 힘의 합력은 평행사변형의 법칙으로 구할 수 있는데, 이것은 양변이 두 힘에 비례되는 평행사변형의 대각선에 합력이 비례하기 때문이다. 힘 P와 Q의 합력은 R이며, 이 P와 Q의 교

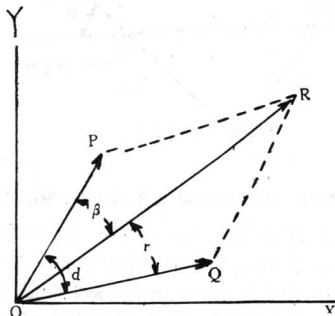


그림 13. 힘의 평형 4변형의 성분

차점은 O 를 지난다. 이것의 크기는 일반 삼각형에 관한 여현의 법칙(cosine의 법칙), 즉

$$R = \sqrt{P^2 + Q^2 + 2PQ \cos \theta}$$

정현의 법칙(sine의 법칙) 즉,

$$\sin \beta = \frac{Q}{R} \sin \alpha, \sin \gamma = \frac{P}{R} \sin \alpha \text{의 방정식에}$$

의하여 구할 수 있다²⁷⁾.

이상에서 힘의 합성은 평행사변형의 법칙으로 두 힘 P 와 Q 의 합력으로 구해진 것이므로 이 파정순서를 반대로 하면 한 힘을 둘 또는 그 이상의 수의 힘(분력)으로 분해할 수 있다.

3) 힘의 모멘트(Moment of force)

외력에 의해 물체를 회전하는 경우 작용되는 힘의 대소를 나타내는 것을 힘의 능률(힘의 moment)이라고 한다. 힘의 능률은 힘에다가 회전축에서 작용점까지의 길이를 곱한 것과 같다²⁸⁾.

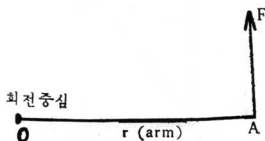


그림 14. 힘의 능률

그림<14>에서 회전중심을 O , 힘의 작용점을 A 로 할 때, OA 를 팔의 길이라고 한다. 힘의 방향이 팔에 대하여 수직인 경우, 힘의 능률= $F \times r$ 가 되지만.

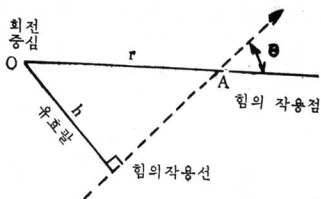


그림 15. 힘의 작용선과 팔이 직교하지 않는 경우

그림<15>와 같이 팔의 방향에 대하여 θ 각을 이루는 경우에는 회전의 중심에서 힘의 작용선에 내린 수직선의 길이 h 가 능률의 유효 팔의 길이가 되는 까닭에, 이 때 힘의 능률= $F \times h = F \times r \sin \theta$ 로 된다. 따라서 능률은 팔의 방향과

힘의 방향이 직각인 경우에 최대가 된다.

2. 근수축의 역학적 작용

인체는 근수축으로 말미암아 힘을 생성하며 외력에 극복하여 운동을 하므로 근육이 내는 힘도 다른 힘과 같은 원리에 따라 같은 성질을 가지고 있다. 단지, 근육은 언제나 당길 뿐이고 밀지는 못한다는 점에 제한이 있다. 힘을 작용시키는 때는 신체를 움직이거나 물체를 움직이는데 있어서 그 운동의 목표에 따라서 최대의 힘이 요구되느냐 힘의 조절이 요구되느냐 등이 고려되어야 한다.

1) 근력의 크기

근력의 크기는 수축하는 근섬유의 수와 근육의 횡단면의 크기에 비례한다. 모리스(Morris)는 남자 근육이 내는 힘은 9.2 kg/cm^2 이고 여자의 근육이 내는 힘은 7.1 kg/cm^2 이라는 것을 발견하여 발표하였다²⁹⁾.

근의 최대힘을 목표로 하려면 신체의 모든 부분에 있어서 불필요한 근육의 수축을 적게하면 할수록 에너지의 낭비는 적다. 길항근군이 조화를 이루어 작용하면 운동은 효과적이다. 만약 두 근군이 동시에 같은 크기의 힘으로 수축하면 운동은 일어나지 않고 긴장 뿐이다. 운동을 일으키는 근에 길항하는 근의 수축이 적으면 적을수록 운동하는데 큰 힘을 얻는다. 여러 개의 근군이 일정한 목적을 위해 협력해서 힘을 내고 같은 방향으로 적당한 연속으로 작용을 하면 전체의 효과적인 힘은 근군에 따라 생긴 힘의 총화가 된다. 몇 개의 힘이 연속적으로 가해질 때 각각의 힘은 앞의 힘이 정상(최대의 속도와 최소의 가속도로 움직이고 있는)에 달했을 때 가해져야 한다.

신체는 대부분 제 3종지레로서, 힘이 속도에 크게 영향을 받으므로 근육의 수축 속도가 힘의 생산에 중요한 요인이 된다. 즉 근육의 수축 속도가 빠르면 팽을 수록 그만큼 움직이는 지레의 끝에서 얻는 힘은 크게 된다.

신체가 많은 힘을 냈다고 해도 견고한 지지(base)가 없으면 그 힘은 물체를 움직이는데 효

파적이 못된다. 신체에서 발생된 힘의 효과는 운동에 관계하는 근육의 기점(origin)을 타 근육에 고정해서 견고한 기저를 이루어야 한다. 그리고 신체는 지지면과의 사이에 상호작용에 의존한다. 예로서 미는 운동에서 물체를 효과적으로 밀려면 견갑골(scapular)이 늑골(ribs)에서 밀리어 떨어지지 않도록 견갑골이 늑골에 견고하게 고정되어야 한다.

2) 근육의 힘의 방향

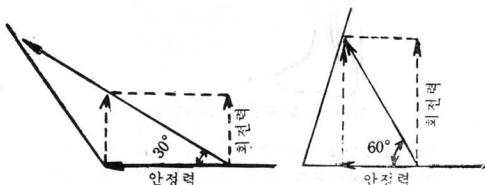
근육의 힘의 방향은 관절과 작용점 사이에 놓여 있는 역학상의 축과 근육이 당기는 선에 의해 생기는 각도에 의해서 나타낸다³⁰⁾.

근육의 힘을 생각할 때 근육이 당기는 선과 움직여지는 뼈의 축 사이의 각도가 힘이 작용하는 각도를 결정한다.

이것은 썰매와 같은 물체를 끌때와 같이 각도가 일정하지 않다. 왜냐하면, 그림<16>과 같이 굳이 끌때 뼈가 회전하기 때문에 끌어당기는 각도는 계속적으로 변한다. 끌어당기는 각도가 90도에 가까우면 가까울 수록 수

축은 그만큼 효과적이 되어 회전력(rotating force:RF)이 커진다. 그것은 90도를 벗어나면 어떠한 때라도 두 개의 분력으로 나누어지기 때문이다. 끌어당기는 각도가 90도 보다 작으면 작용 수록 뼈가 다른 뼈를 향해서 관절쪽으로 끌어 당기려는 안정력(stabilizing force:SF)이 커진다. 그리고 끌어당기는 각도가 90도 보다 클때 뼈를 끌어당기는데 관절에서 이탈시키려는 힘이 나타난다 이런 것은 인체작용에서 거의 없다. 몇 개의 근육이 함께 작용해서 한가지 운동으로 일어날 때 그들의 근육은 다른 점(point)과 다른 각도에서 끌어당긴다. 이러한 방법으로 그들의 근육은 운동중에 그 분절을 견고하게 돕고 움직임을 돕는다.

유효한 힘팔은 근육의 힘이 당기는 선에서 관절까지의 수직거리라는 것을 잊어서는 안된다³¹⁾ 그러므로 하나의 근육에 있어서 힘팔의 길이는 착점(insertion)에서 관절까지의 거리가 아니고 근육의 힘이 당기는 선에서 관절까지의 수직거리이다. 힘팔의 착점에서 관절까지의 거리가 같을 때에는 끌어당기는 각도가 90도일 때이다.

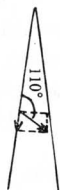


당김각=30°
안정력이 회전력
보다 크다.

당김각=60°
회전력이 안정력
보다 크다.

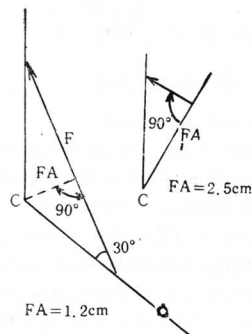


당김각=90°
모두 회전력



당김각=110°
안정력이 약간 있다.

그림 16. 근육의 당김각에 대한 안정력과 회전력의 상대적 크기



※ F: 근육
FA: 힘팔
C: 관절

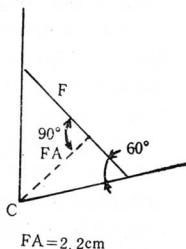
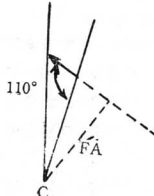


그림 17. 끌어당기는 각도에 따라 힘팔의 길이 변화

그림<17>에서 근육이 끌어당기는 각도가 90도에

가까워짐에 따라 힘팔(FA)의 길이가 증가하는 것을 나타내고 있다.

3) 근육의 힘의 작용점

근육의 힘의 작용점은 뼈의 지렛대에 근육의 부착점의 중심이라 가정할 수 있다. 이것은 보통 근육의 착점에 해당한다. 그러나 정확히 근육에 당기는 선과 뼈의 역학상의 축 사이의 교차점이다³²⁾.

4) 근력의 성분

인체의 분절에 붙어 있는 근들의 작용선은 뼈에 여러 가지 각도로 작용되도록 배열되어 운동의 범위를 계속 변화하면서 움직이고 있다.

(1) 근작용에 있어서 힘의 합성의 예³³⁾

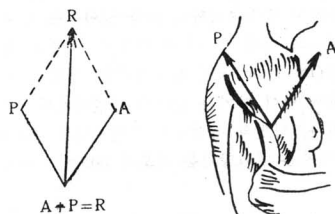


그림 81. 삼각근의 힘의 합성

가. 삼각근의 전면과 후면의 작용

삼각근(deltoid muscle)의 전면과 후면의 작용으로 정중면(sagittal plane)에 따라 팔을 굴곡(flexion)과 신전(extension) 운동을 한다.

삼각근의 전면과 후면의 결합작용에 의해서 그림<18>과 같이 액상면(frontal plane)에서 근육의 두 부분의 합력으로 팔을 외전(abduction)시킨다. P와 Q는 팔을 외전시키기 위해 전면과 후면의 삼각근을 끌어당기는 나타낸다.

나. 대흉근의 쇄골과 흉골 부분의 결합작용³⁴⁾

대흉근(pectoralis major)의 쇄골(sternal) 부분의 결합작용에 의해서 팔을 가슴쪽으로 수평 내전(horizontal adduction)을 이룬다. 그림<19>다. 비복근의 작용³⁵⁾

비복근(gastrocnemius muscle)의 두머리의 내측과 외측방향으로 아킬레스 건(tendon of Achilles)을 위로 끌어 당긴다. 그림<20>

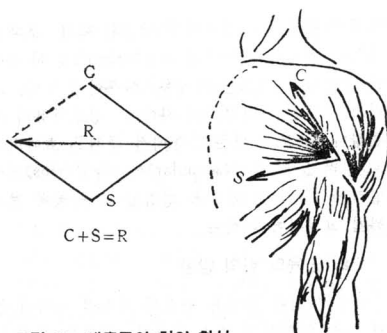


그림 19. 대흉근의 힘의 합성

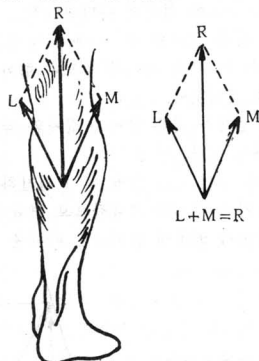


그림 20. 비복근의 힘의 합성

(2) 근작용의 힘의 분해 예

가. 상완이두근의 전완 굴곡 작용³⁶⁾

상완이두근(biceps brachii)이 주관절에서 전완을 회전시켜 굴곡시킨다.

그림<21>에서 S는 안정성분(stabilizing component), T는 회전성분(rotatory component)을 나타낸다.

나. 슬괵근군이 하퇴를 끌어 당기는 작용³⁷⁾

슬괵근군(hamstring muscle group)

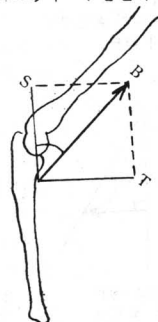


그림 21. 상완이두근의 힘의 분해

이 H의 두 성분, 즉 S의 안정성분과 T의 회전성분으로 작용한다. 그림<22>

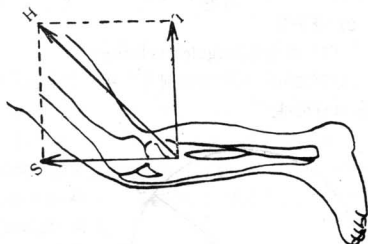


그림 22. 함스트링근군의 힘의 분해

5) 근력의 모멘트와 관절각도³⁸⁾

근력은 근육의 수축력 그 자체가 아니고 뼈를 매개로 하여 전해지는 근육의 수축력이다. 근육은 뼈에 부착되어 있으므로 근이 수축하면 뼈가 관절에서 회전 운동을 한다.

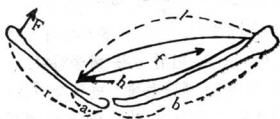


그림 23. 근력의 회전 능력

그림<23>은 주관절의 모형도이다. 전완의 길이를 r 라 하고 손에 근력계를 가지고 팔꿈치를 굽힐 때의 근력을 측정한다고 할 때 근의 수축력을 f 라 하면, 근의 수축력 모멘트 = $f \cdot h$ 이다. 근력계가 나타낸 수 값을 F 라 한다면 그 능력은 $F \cdot r$, 따라서 $f \cdot h = F \cdot r$

$$F = \frac{h}{r} \cdot f \dots \dots \dots (1)$$

근은 신장 상태에 있을 때 큰 수축력을 발생하므로 수축력 f 가 근의 길이 l 에 비례한다고 하고 그 비례 정수를 c 라고 하면,

$$f = c \cdot l \dots \dots \dots (2)$$

팔꿈치 각을 θ , 근의 부착점에서 팔꿈치까지의 길이를 a, b 로 한다면, a, b, l 로 이루어지는 삼각형의 면적을 생각해서,

$$l \cdot h = ab \sin \theta \therefore h = \frac{ab \sin \theta}{l} \dots \dots \dots (3)$$

공식 $F = \frac{h}{r} \cdot f$ 에 (2), (3)을 대입하면,

$F = \frac{abc}{r} \sin \theta$ 이다. 여기서 a, b, c, r 은 정수이므로 F 는 $\sin \theta$ 에 비례하게 된다. 그러므로 $\sin \theta$ 의 값은 $\theta = 90^\circ$ 일 때 최대값의 $\sin 90^\circ = 1$ 이 되므로 모형도에서 생각하면 팔꿈치를 눕혀서 발휘하는 힘은 직각이 되었을 때가 최대로 된다.

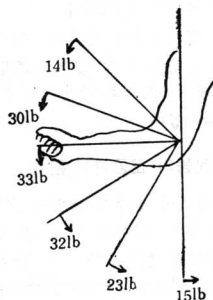


그림 24. 주관절의 각과 힘의 관계

IV. 신체운동의 역학적 작용

신체운동은 수동적 운동기관인 골격을 기능적으로 연결하는 관절동작에 의해서 하나의 행동을 이루고 있다. 한 예로서 달리기할 때 팔, 다리 등이 여러 관절들을 축으로 하여 각(회전)운동(angular:rotary motion)을 하면서 몸 전체는 직선운동(linear:translatory motion)을 한다. 물론 이때 팔, 다리 등이 각 운동을 하기 위해서는 뼈에 부착된 근의 길이가 수축이완하는 것도 직선운동인 것이다.

이와같이 신체운동에서 여러 가지 형태의 운동을 볼 수 있지만 실제로는 직선운동과 각운동의 두 종류로 되어 있음을 알 수 있다. 따라서 인간이 운동을 하는데 영향을 주는 역학적 운동학³⁹⁾(mechanical kinesiology)의 요소로서 운동학(Kinematics)과 운동역학(kinetics)에 관한 기본적 원리가 제시되어야 한다. 운동학은 운동의 원인이 되는 힘을 고려하지 않고, 운동의 역학적 성분을 기하학적으로 분석하는 역학

의 한 분야이고, 운동역학은 물체가 운동상태에 있을 때 운동의 원인이 되는 힘의 상호작용을 고려하여 운동의 원인을 분석하는 역학의 한 분야이다. 그리고 운동역학은 다시 정역학(statics)과 동역학(dynamics)으로 세분하여 생각할 수 있는데, 정역학은 힘의 균형에 의해서 평형의 상태에 있는 물체를 다루고, 동역학은 힘의 불균형상태에 의해서 운동의 변화상태에 있는 물체를 다루는 역학의 분야이다.

그러므로 신체운동이 인체의 여러 관절들을 축으로 하여 선운동과 각 운동의 조합으로 이루어지기 때문에 운동학과 운동역학의 관점에서 살펴볼 필요가 있다.

1) 신체운동의 운동학적 분석

근육이 수축하여 발생한 근력이 인체의 뼈에 작용할 때 근육의 길이와 뼈의 위치 변화율은 속도의 관점에서 설명된다. 즉 근육의 길이가 짧아지는 율은 선속도, 지렛대(뼈)의 회전율은 각 속도의 관점에서 생각할 수 있다.

따라서 선운동에 대한 속도와 가속도, 각 운동에 대한 각속도와 각가속도의 역학적 원리를 살펴보기로 한다.

1) 선운동

(1) 속도(velocity)

속도에 대한 개념을 분명하기 위해서 속력(speed)과 속도의 차이점을 이해하여야 한다.

가. 속력

속력에는 등속력, 순간속력, 평균속력으로 나누어 생각할 수 있다. 등속력은 A지점에서 B지점까지의 전거리가 경과시간에 직접 비례하여 일정한 속력으로 운동하고 있는 상태며, 순간속력은 경과시간동안 순간 순간의 속력이 달라지므로 전거리가 경과시간에 비례하지 않는다. 그리고 평균속력은 전거리를 경과시간으로 나누어진 평균의 변화율을 말한다. 따라서 등속력과 평균속력의 값은 같은 크기이지만, 순간속력은 일반적으로 평균속력과 다르다.

(2) 가속도(acceleration)

속도가 일정하지 않은 물체는 가속되었다고 한다. 속도가 거리의 시간적 변화율인 것과 같이 가속도는 직선운동에 있어서 속도의 시간적

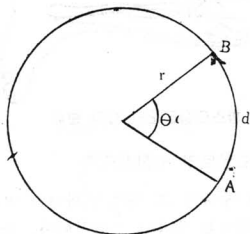
변화율이다.

$$\text{즉, 가속도} = \frac{\text{속도}}{\text{시간}}, \text{ 혹은 } a = \frac{v_f - v_o}{t} = \frac{v}{t}$$

2) 각운동

(1) 각속도(angular velocity)

그림<25>는 A의 위치에서 B의 위치로 회전한 그림이다.



여기서 움직인 각도 θ 와 움직인 원의 호(arc)의 길이를 d 로 나타냈다.

한 회전체가 시간 t 사이에 각 θ 만큼 회전하면 각 가속도 ω

그림 25. 원 운동

(omega)는 다음과 같다.

$$\text{즉, 각속도} = \frac{\text{변위각}}{\text{시간}}, \omega = \frac{\theta}{t}$$

이것은 선속도의 정의와 흡사하다. 여기서 각의 변위 θ 는 선의 변위 d 와 대응하다.

역학의 법칙을 세우는데 변위각 θ 를 라디안(radian)으로 표시하는 것이 필요할 때가 있다. 선의 길이 단위가 inch로 나타내는 것과 같이 변위각 θ 를 라디안으로 나타낸다. 라디안은 반경 r 에 대한 호의 길이 d 의 비율로서 정의된다. 그러므로 각 θ 는 $\theta = \frac{d}{r}$ 라는 공식에 의해서 얻어질 수 있다.

1라디안에서 θ 는 호의 길이 d 와 반경 r 가 같다.

각과 라디안의 관계에서

① 원의 한바퀴는 360도이다.

② 반경이 r 인 원의 둘레는 $2\pi r$ 이다.

③ 원을 한 바퀴 돌 때의 라디안 θ 는 6.283이다. 왜냐하면 $\theta = \frac{d}{r} = \frac{2\pi r}{r} = 2\pi$ 에서 $\pi = 3.14$ 이므로 $2\pi = 6.283$ 이다.

④ 위의 관계에서 360도는 2π 라디안이라는 것을 알 수 있다. 그러므로 1라디안 = $\frac{360^\circ}{2\pi} =$

$$\frac{360^\circ}{6.283} = 57.3^\circ, \text{ 혹은 } 1 = \frac{6.283}{360} = 0.01745 \text{ 라}$$

다한다.

(2) 각가속도(angular acceleration)

직선운동을 하는 물체의 속도가 변하듯이 각운동을 하는 물체의 각속도도 변한다. 만약에 각속도가 t 시간 동안에 ω_f 에서 ω_i 변했다면 그 물체의 각가속도 α 는, $\alpha = \frac{\omega_f - \omega_i}{t}$ 가 된다. 판질운동에 있어서 각속도는 모든 운동에 기본이 된다. 예를들면, 달리기할 때 인체의 선가속도는 팔다리의 각속도(또는 각가속도)의 증가에 의해서 생긴다.

3) 선운동과 선운동의 관계

라디안의 정의에서 각 θ 는 두점 사이의 호의 길이 d 를 반경 r 로 나눈 것으로, 즉 $\theta = \frac{d}{r}$ 로 나타낸다. 이 공식을 변형하면 $d=r\theta$ 가 되며, 선속도의 공식 $v = \frac{d}{t}$ 에 $d=r\theta$ 를 대입하면 $v = \frac{d}{t} = \frac{r\theta}{t} = r(\frac{\theta}{t}) = r\omega$ 가 된다.

그러므로 지렛대의 끝에서 물체의 선속도는 지렛대의 길이와 각속도를 곱한 것임을 알 수 있다. 따라서 각속도나 지렛대의 길이가 크면 클수록 지렛대의 끝에서 선속도는 크게 된다.

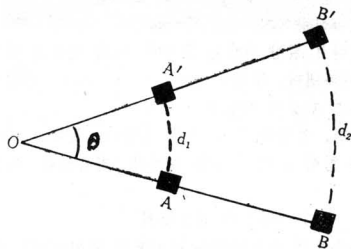


그림 26. 지렛대의 길이와 각속도가 일정할 때 속도에 미치는 영향

그림<26>에서 길이 A인 지레와 B인 지레의 두 가지를 나타냈다. 지레 B의 호의 길이가 A의 호의 길이보다 길다는 것이 분명하므로 주어진 각속도에 대해서 일정한 시간에 지레 B의 끝이 A의 끝보다 많이 움직인 것이다. 그러므로 지레 B의 선속도는 A보다 크게 된다.

한편, 지레 B에서 더 큰 속도가 얻어졌지만, 그것을 움직이는데 더 많은 힘이 든다. 왜냐하

면 지레의 끝에서 물체의 회전능률은 그 물체의 무게와 작용팔의 길이의 곱으로 나타나기 때문이다. 이런 이유에서 힘팔 보다 긴 작용팔을 갖고 있는 지레는 힘을 희생하는 대신 속도와 거리의 득을 보게 된다.

(2) 선가속도와 선가속도의 관계

선속도 v 는 각속도 ω 와 반경 r 을 곱한 것($v=r\omega$)으로, 선가속도 방정식에서 v 대신 $r\omega$ 를 대입하여 선가속도와 각가속도의 관계식을 구할 수 있다. 즉, $a = \frac{v_f - v_i}{t} = \frac{r\omega_f - r\omega_i}{t} = \frac{r(\omega_f - \omega_i)}{t} = r \frac{\omega_f - \omega_i}{t} = r\alpha$

이와같이 선가속도는 반경 r 에다가 각가속도 α 를 곱한 것이 된다.

4) 각운동의 성분

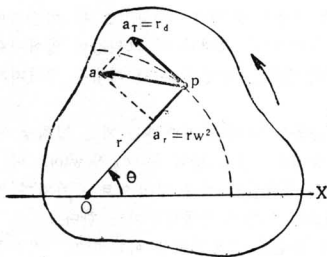


그림 27. 점 P의 가속도의 접선성분은 $r\alpha$, 법선성분은 $r\omega^2$ 이다.

그림<27>과 같이 각운동체는 접선성분(tangential component)과 법선성분(radial component)의 두 가지 성분이 있다⁴⁰⁾. 접선성분은 움직이는 물체가 평행하게 작용하면서 선속력의 변화를 나타내는 경향이 있으며, 법선성분은 움직이는 물체가 수직으로 작용하면서 운동의 방향변화를 나타낸다.

여기서 접선가속도(a_t : tangential acceleration)는 회전체의 선속력의 변화율이다. 즉 $a_t = r\alpha$. 그러므로 선가속도와 같다. 그러므로 접선성분의 회전력(F_t : tangential force)은 $F = ma$ 로부터 $F_t = ma_t = mr\alpha$ 로 나타낼 수 있다.

한편, 법선가속도(a_r : radial acceleration)는 회전체의 방향변화율로 정의된다. 즉, $a_r = \frac{v^2}{r} = r\omega^2$ 이다. 그런데 법선성분은 회전중심으로 향

하는 구심력(centripetal force) 또는 회전중심으로 부터 바깥쪽으로 당겨지는 원심력(centrifugal force)과 같은 크기의 힘으로 비회전력을 나타낸다. 그러므로 법선성분의 비회전력($F, \text{radial force}$)은 $F=ma$ 로부터 $F=ma_r=m\frac{v^2}{r}=r\omega^2$ 으로 나타낼 수 있다. 따라서 비회전력이 영일 물체는 직선경로로 움직인다.

후쿠다⁽⁴¹⁾에 의하면 철봉운동의 대차에서 회전 속도가 가장 큰 철봉 바로 밑 부근의 원심력은 몸무게의 3.6~5배 가량 된다고 한다. 철봉을 쥐고 있는 힘, 즉 구심력은 이것과 같거나 그 이상이어야 할 것으로 미루어 악력에 의한 전달력이 얼마나 큰지를 짐작할 수 있다.

2) 신체운동의 운동역학적 분석

앞에서 운동이 어떻게 수학적으로 기술되어 지나를 논하였다. 그러나 왜 그와같이 일어나는가에 대한 운동의 원인에 관한 해답은 주어지지 않았다.

모든 운동의 원인을 지배하는 기본 법칙을 처음으로 공식화 한 사람이 Issac Newton이다. 이 법칙은 동력학의 기본 법칙으로 세가지가 있는데 이것을 뉴턴의 운동법칙이라 한다.

따라서 뉴턴의 운동법칙을 이해하고, 선운동과 자운동에 따른 뉴턴법칙 관계를 살펴보기로 한다.

1) 뉴턴의 운동법칙

(1) 뉴턴의 제 1 법칙

뉴턴의 제 1 법칙을 관성의 법칙(law of inertia)이라 한다. 왜냐하면, 운동상태에 있다 물체의 운동을 변화시키려 할 때 저항 성질을 다루기 때문이다. 즉 관성의 법칙이란 정지해 있는 물체는 계속 정지하려는 경향과 운동하고 있는 물체는 그 물체에 외력이 가해지지 않는한 같은 방향과 같은 속도로 운동을 계속하려 한다⁽⁴²⁾. 여기서 물체가 운동의 상태에 머물려고 하는 경향을 관성(inertia)이라 한다. 그러므로 뉴턴의 제 1 법칙은 관성력 보다 더 큰힘이 물체에 가해졌을 때 물체는 움직인다는 것을 말해준다. 이 법칙은 힘이 단순히 어떤 물체를 가속시

키는 것으로 정의되는 힘에 대한 개념의 모호성을 제거해 준다. 예를들면, 정력학의 관점에서 정지해 있거나 계속 똑같은 운동을 하고있는 물체에 많은 힘이 작용하고 있을 수가 있다. 이러한 경우 물체에 작용하는 모든 힘의 크기와 방향이 서로 상쇄되어서 힘의 합이 영(zero), 즉 물체는 평형상태에 있는 것이다.

이상에서 운동을 변화시키려 할 때 관성을 극복하는 힘이 필요하다. 그런데 운동상태의 변화에 대한 물체의 저항은 그 물체의 질량과 속도에 의한다. 그러므로 물체가 무거우면 무거운 만큼, 빨리 움직이면 움직인 만큼 그 관성을 극복하는데 한층 큰 힘이 필요하다.

(2) 뉴우톤의 제 2 법칙

뉴우톤의 제 2 법칙을 가속도의 법칙이라 하는데 그 이유는 물체의 가속도에 영향을 주는 요소들을 다루기 때문이다. 가속도의 법칙은 물체에 힘이 가해질 때에 생기는 가속도는 가해진 힘에 비례하고 물체의 질량(mass)에 반비례하며 작용하는 힘의 방향으로 발생하는 것이다. 그러므로 이 법칙은 힘이 가속도에 관해서 힘을 비교 분석하는 방법을 제시해 준다⁽⁴³⁾.

이 법칙은 다음 공식으로 표시된다.

$$\text{힘} = \text{질량} \times \text{가속도}, F = ma$$

따라서 질량(m)은 물체에 대한 관성의 척도를 나타낸다. 질량이 크면 관성이 크고, 질량이 작으면 관성이 작음을 의미한다.

한편, 일정한 무게 혹은 질량의 물체는 작용하는 힘이 크면 클수록 물체의 가속도는 커진다.

(3) 뉴우톤의 제 3 법칙

뉴우톤의 제 3 법칙을 반작용의 법칙이라하며, 모든 운동에 있어서 그 운동에는 똑같은 크기의 반작용의 떼이 있다는 것이다. 즉 어떤 물체에 힘이 가해졌을 때 그 물체에 가해진 힘과 똑같은 크기의 반대 방향의 힘으로 밀어낸다.⁽⁴⁴⁾

따라서 이 법칙은 물체간의 힘과의 관계를 말하는 것이지, 물체의 운동과 힘과의 관계를 말하는 것이 아니다.

(다음호에 계속)

태권 시범 부대 제5802부대



陸軍 第5802部隊는 跆拳道 示範部隊로서 全將兵의 有段化를 시도하여 國軍 戰力增強의 基本條件이란 信念을 갖고 部隊長의 卓越한 統率力

에 힘입어 當部隊 教育 隊長의 不斷한 努力으로 數千名의 有段者를 배출하므로써 1978年 2月 22日~25日까지 4日間에 걸쳐 第1回 部隊長旗 爭奪 大隊 對抗 跆拳道大會를 열어 大會를 성황리에 마쳤음은 勿論 跆拳道를 통한 全將兵의 사기양양에 크게 이바지하였다는 소식!

본 회에서는 제 5802부대 部隊長의 공로를 찬양하여 감사패와 명예 5단증을 姜元植專務理事가 傳達한 바 있으며,

한편 部隊長은 본회에서 적극 태권도 육성을 위하여 아낌 없이 협조하여준데 대한 고마움으로 역시 감사패를 보내 주었다.

제 4 회 세계 태권도 선수권 대회

1979년 11월 서독 도르트문트에서 개최기로 결정

세계 태권도 연맹은 지난 해 9월 제 3 차 세계 태권도 연맹 총회 결의에 따라 제 4 회 세계 태권도 선수권 대회를 1979년 11월 24일~25일 양일간에 서독의 도르트문트에서 개최기로 결정을 내렸다.

따라서 서독 태권도 협회가 세계태권도연맹에

보고해 온 바에 의하면 세계대회에 앞서 1979년 11월 21일부터 23일에는 국제심판강습회와 세계태권도연맹 이사회와 총회를 각각 개최기로 되었다고 한다. 세계 대회가 개최될 베스트 할렌 경기장은 2만명의 관중을 수용할 수 있는 유럽 최대의 실내 경기장이라 한다.

어린이 태권도 시범단 유럽원정기

Children Taekwondo Demonstration Team
Visiting in Europe.

김 봉 기

남대문국민학교 태권도부사범
심사분과위원회 부위원장

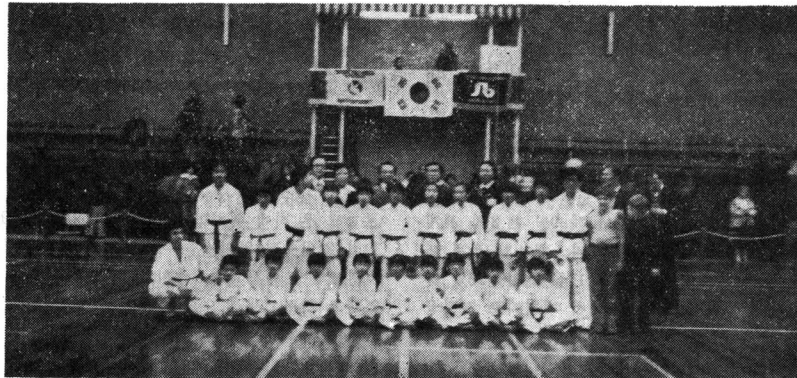
우리 남대문국민학교 태권부 시범단은 엄운규 대한태권도협회부회장님을 단장으로 남대문국민학교 김정숙교장선생님과 박대성, 김영환 그리고 필자가 사범으로 임원 5명에 김한주, 이재호 이태환, 우동수, 남윤기, 오영주, 한상호, 박진홍, 금수철, 김용성, 이청수, 조상우 그리고 김영리, 김현숙등 14명의 선수로 편성되어 11일간의 유럽태권도 시범여행에 올랐다.

1978년 1월 24일 오후 1시 30분 예정보다 30분을 늦게 출발하였으나 기체는 계속 상승하여 고도 3만피드를 유지하며니 의자의 벨트를 풀어도 좋다는 기내 아나운서멘트가 흘러 나온다.

아! 이제 정말 가는구나 하는 실감을 느끼게 한다. 얼마나 어려운 여정인가 비행기를 탈 그 순간까지도 무엇이 어떻게 되는지 짐작할 수

없을 정도로 일행에 물려 들어온 느낌이다. 조용히 푸른 창공을 내려다 보며 곰곰히 생각하면 시범단 원정에 힘써주신 많은 분들에게 폐만 끼쳐 드린것같아 죄스럽기만하다. 그러나 열심히 그동안의 우리가 닦은 기량을 최대한으로 발휘하여 좋은 성과를 얻는 것만이 보답의 길이라 생각하고 아이들이 품전강히 잘해다오를 마음속에서 뇌까린다.

두어시간만에 일본에 도착해서 비행기를 갈아타기 위하여 공항대기실에 머무르고 있으나 외국에 나온것 같은 느낌이 들지 않는다. 우리나라의 부산정도 나들이를 나온 기분이다. 사람들의 모습이 그렇게 한문의 관관들이 도무지 낯설지가 않다. 아이들도 별로 이질감을 느끼지 못



하는것 같다. 다시 탑승수속을 하고 있는 동안 갑자기 공항내가 어수선했다. 저지니 젊은남녀들이 물리며 피성이 터지며 경찰들이 물린다. 늘 지상에서 적군파의 소식을 들은바하여 일행들은 긴장하여 주위를 살피나 일본인들의 표정은 담담하다. 나중에 알아보니 미국의 영화배우가 일본 도착후 젊은 팬들의 환영을 받는 순간이란단다. 지레 겁을 먹은 나는 슬그머니 웃음이난다.

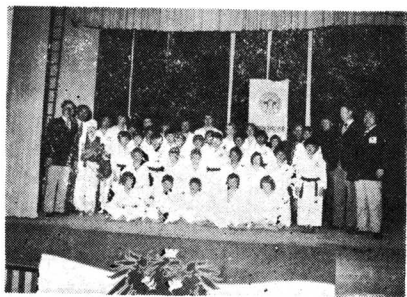
오후 10시 20분 앵카라지로 출발하는 유증한 기체는 기수를 북해도로 향하며 어두운 상공을 가르고 일로 북극권을 향한다.

밖으로 보이는것은 어둠뿐이고 기내는 커다란 건물의 지하실 발전실과 같이 요란한 굉음이 그칠줄 모른다. 요동도 없으며 지나치는 스튜어디스들의 보살핌마저 없었다면 야간열차의 완행과 같다.

다행히 관광철이 아니라 기내에는 많은 빈 좌석이 있어 모두 편안히 누워서 잠을 잘수가 있어 얼마나 다행인지 모르겠다. 하나 하나 모포를 덮어주며 잠을 청하노라 도무지 잠이 오지 않는다. 첫 밤을 비행기에서 보내서 그런지 삼삼오오 짝을 지어 웃고 떠드는 아이들이 도무지 걱정이다. 다음날 어떻게 할려고 그러는지 그러나 조금도 피로한 기색이 없어 한편으로는 대견스럽기까지하다. 6시간을 날아도 아직 멀미하는 아이들이 없어 다행이다.

8시간의 비행중 기내식사가 두번이나 나오는데 아이들이 별로 식성에 맞지 않나보다 겨우 콜라등의 음료수만 마시고 빵으로만 손들이간단 잘 먹여주어야 할텐데....

창밖을 내다보니 아래에는 온통 빙산뿐이다. 멀리 빨간 해가 솟고 호미하게 바다가 깔린다. 기체가 착륙을 시작하려고 구름속으로 내려가니 눈보라가 몰아친다. 활주로를 청소하는 눈차가 눈에 들어오고 언제와 있었는지 대한항공 점보기가 유류공급을 받고있는 모습이 그처럼 대견스러울수가 없다. 멀리 알래스카 얼음땅에서 태국마크를 본 것이다. 아이들도 자못 기분이 으스스하다. 이것이 우리의 국력인가? 여러나라의 항공기가 들쭉날쭉하는데 우리의 항공기가 의연한



모습으로 그 위용을 자랑한다. 일본 기념촬영을 하고 기내 청소를 하는 동안 공항내부를 돌아본다. 커다란 백곰앞에서 모두들 기념촬영을 마치고나니 현지시간이 오전 9시다. 우리나라와 4시간의 시차가 있단다. 잠에 취한듯 다시 8시간의 비행을 위해 기내로 들어가 또다시 같은 굉음속의 연속으로 빨려들어간다.

기수를 서쪽으로 북극 500km까지 접근하며 고도 3만피드를 유지한 비행기는 도착지를 아는지 모르는지 계속 똑같은 울동으로 날아가고 아침식사를 마친지 얼마되지 않았는데 또다시 저녁식사가 들어온다. 시차가 또 바뀌어 지니 도무지 때를 구분하기가 힘들다. 얼마나 지났을까? 창밖은 다시 어둠이 깔리고 새벽 2시란다. 또 잠을 청해야겠는데 머리만 뻐근하다. 이제 비행기를 타고 간다는 실감이 난다. 이렇게 또다시 8시간을 날라 호릿한 창밖에서 불빛들이 반짝인다. 서독의 북쪽 공업도시 함부르크에 도착했다. 이곳도 밝은 진눈깨비가 날리고 있다. 1시간동안 기내 청소를 마친다음 다시 밀으로 또 한시간 남짓 비행하여 우리의 목적지인 후르츠. 후르츠공항에 도착하니 오전 9시다. 이제 완전히 8시간의 시차를 바꾸고 다시 25일이 됐다. 한국보다 8시간이 늦게가고 있다.

별로 어렵지 않은 수속을 마치고 입구에 나서니 오스트리아의 인스브르크에서 이경명사범이 마중을 나와있다. 또 독일에서 활약하고있는 김광일사범도 같이 우리를 기다리며 꽃다발을 안겨준다. 집을 찾아 대기시켜놓은 택스에 올라 또다시 8시간의 장거리 고속버스여행에 들어갔다. 아이들도 대부분 시차가 바뀌어서인지 별로 말들이없다. 힘차게 학교교가를 불러 사기를 듯

군다를 차창밖으로 펼쳐지는 이국의 모습을 살피느라 여념이 없다. 잘 떨어진 고속도로, 웅장한 소나무가 그렇게 부러울수가 없다. 그러나 코르지 못한 기후는 계속 눈발을 날리고 있다. 김광일사범의 이야기를 들으니 햇빛을 별로 볼수가 없다고 한다. 그러니 우리의 한국의 날씨가 좋다는것이 실감난다. 얼마나 분명한 4계절인가 2시간반을 90km의 속도로 가서 김광일사범이 경영하는 식당에서 점심을 했다. 구수한 된장찌개가 나오고 푸짐한 김치 쌀밥이다. 집을 떠난지 이틀밖에 되지않았는데 김치가 무척이나 좋아된다. 역시 우리는 한국사람인가 보다.

식사를 마치고 부지런히 배스로 댄스가를 찾자 오스트리아로 향한다. 조금씩 높아가는 산들이 하얀 눈을 덮어 장관을 이룬다. 멀리 보이는 알프스의 산맥들이 점점이 한쪽의 그림과 같다.

조그마한 차들이 스키를 차지봉위에 싣고 알프스산을 향해 질주를 한다. 저녁 7시 오스트리아 국경에 도달하여 여관에, 싸인을 받고 산길을 돌며 계속 올라가는 길은 합박눈으로 시야가 좋지않다. 그러나 별로 춥지않아 도로에는 비가온듯 빨리도 녹아 차량운행에는 별지장이 없다. 가까운 등산에는 20~30cm의 눈이 쌓여있다. 눈이 많이도 오는구나 하였더니 금년에는 별로 많이 온 눈이 아니란다. 어찌됐던 서독에 도착하고부터 계속 눈속을 달리는 폭이다.

오후 8시 인스브르크시로 부터 약 10km 떨어진 인테크시 고등학교에 도착하였다. 도착하자마자 곧바로 시범준비에 들어갔는데 벌써 500여



명의 관중들이 질서정연하게 자리를 하고 있다. 드디어 이제 첫 시범을 하게 된것이다. 간단한 인사소개와 그곳의 수련생들의 품새 및 격파시범을 마치고 우리들의 차례가 왔다.

기본동작을 마치고 우뢰와 같은 박수에 우리들은 피로도 잊고 열심히 하나 하나 격파, 품새 등을 펼쳐 나갔다. 180°도 격파, 뒤돌려차기격파의 빠른 동작은 이들의 탄성으로 우리들은 한참이나 인사를 다시해야했다. 한시간 남짓한 시범을 마치고 이날 참관을 하였던 인테크시 부시장의 시범참관 소감은 우리 시범단의 피로를 풀기에 충분하였고 일일이 선수들을 격려하며 서로 기념패네티를 교환하였다.

시범을 마치고 기념촬영을 하고 있는데도 관중들은 한사람도 움직이지 않고 자리를 지키고 있었다. 이때 만큼이나 태권도를 하기 잘했다고 생각한적도 없다. 20여시간을 비행기로 날아와 8시간을 고속버스로 달리는 이곳을 참으로 잘왔구나 하는 생각은 아이들 모두도 나와같이 생각하고 있었지.

다시 차에 올라 인스브르크시에 도착하니 원색의 네온사인들과 건물들의 간판들이 대낮과 같다. 미리 이경명씨가 중국식당에 예약을 하였고 김치를 담가놓고 우리 일행을 맞는 이경명씨 부인의 손길이 지쳤던 일행의 사기를 돋운다. 식사를 하면서 여러가지 어려웠던 일들, 초조히 기다리는 마음들을 푼다놓고 이야기하였다.

식사를 마치고 벌써 자정이 가까웠다. 호텔에 들어가 간단히 세면을 마치고 일찌기 잠을 청하나 시차가 바뀌어서 인지 잠이 오질않는다. 이제야 슬슬 떠나올때 공항에 배웅나온 사람들의 얼굴이 하나 둘 떠오른다. 잊지못 잊치락하면서 잠깐 잠이 들었다 싶더니 창밖의 햇살이 눈부시다.

곰국에 김치를 넣고 거뜬히 한그릇씩 해치우고 나니 힘이 솟는것같다. 이경명씨 자택에서 곰탕파티를 한 것이다. 아이들도 모처럼 식욕을 느끼고 허리미를 풀고 포식을 하였다.

식사를 마치고 인스브르크시내를 버스로 관광하며 75년 동계올림픽이 개최되었던 스키장을 돌아보며 모처럼의 맑은 날씨와 바람도 없는 온화한 기후, 사람들도 픽이나 친절해 보였다. 이

제가 마음놓고 기념촬영이나 해보자하고 단체사진은 물론 각 개인앞으로 한장씩 찍어주고는 인스브르크 시내로 내려왔다. 좌우를 둘러봐도 온통 절경의 산과 적당히 위치한 깨끗한 건물들은 오래됐음직도 한데 도무지 낡은것 같지가 않다.

한국에서 재상영되고 있는 사운드 오브뮤지의 촬영장소란다. 모두가 한쪽의 그림과 같다. 2시간 남짓 버스관광을 마치고 인스브르크 교민들과의 점심식사를 마치고 서독 뮌헨으로 가기위해 차에 오른다.

예정대로 도착하였다면 인스브르크에서 시범을 하였을텐데 이경명씨 한테 미안하기만 하다.

서독에서 서윤남사범이 제자들과 함께 인스브르크까지 나와주어 우리들은 2시간을 달려 뮌헨에 도착하니 오후 4시다 그곳도 진눈깨비가 내리고 있어 우중충한 날씨는 아침인지 저녁인지 시간을 예측할 수가 없었다.

저녁 8시에 시범이 있다고 하여 호텔에서 간단히 예행연습을 하였다. 당초 출발할때와 별로 차질이 없이 잘들 해주어 오늘도 별 문제는 없겠지 하고 시범장소인 서윤남사범도장에 도착해 보니 격파물인 송판두께가 무려 2cm가 넘는것 같다. 머우기 잘 패배질을 하여 제대로 격파가 될것 같지않아 우선 용성이한테 뒤돌려차기기로 연습삼아 격파를 해보니 잘 되지를 않는다. 큰일이구나 생각하고 아이들에게 최선을 다해 줄것을 당부하는 수 밖에 별도리가 없었다.

300여명이 넘는 관중과 뮌헨 TV, 빌트·자이퉁지와 아벤트·자이퉁지에서 촬영을 하는 가운데 우리들은 시범에 들어갔다. 한번 경험이 있어서인지 아이들은 별로 당황하는 기색없이 잘해주고있다. 그런데 연속회전 뒤돌려차기등에서는 실수가 나와 두 세번씩 다시 격파를 하곤 하였는데 오히려 이것이 그들에게 과연 어려운 동작이구나 하고 관중들은 더욱 열심히 갈채를 보내곤 하였다.

태권도시범이 끝나자 장기로 영리가 부채춤과 광고춤을 멋있게 추어 장내 분위기를 마치 축제 분위기로 바꾸어 놓았다. 이곳에서도 시범을 마치고 선수들을 일일이 소개할때 마다 박수를 아끼지 않는다. 별로 흥분할줄 모르는 이들이라고 한다. 이것이 민간의교로 국위선양이라. 아이



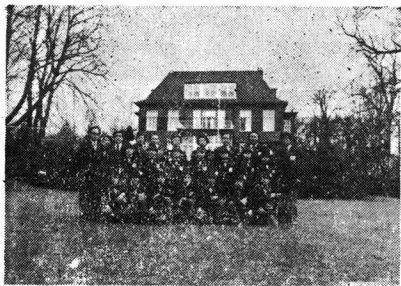
들에게 일일이 멋있는 모자가 하나씩 선물로 돌아왔다. 의젓히 악수를 하며 답례를 한다 (돌아와서 아벤트·자이퉁지에서는 태권도 종주국에서 온 태권도교파 참모원들의 무서운 실력을 보았다고 대서특필로 보도했다)

시범을 마치고 다시 저녁식사는 중국음식으로 하는데 빨리 나오지를 않는다. 음료수만 나오고 1시간을 기다려 겨우 나오는데 아이들보다 임원들의 테이블에 먼저 나왔다.

단장님이 식사를 하지않으니 이상히 생각한 이들이 음식을 권하자 아이들의 식사가 나올때까지 기다리시겠다고 한다. 당황한 이들은 작은 소동을 일으키며 부랴부랴 아이들의 식사가 시작되는 것을 보고서야 식사가 시작되었다. 이들에게 멋진 기술뿐이 아니라 태권도인의 지도자로서의 긍지를 보인것이다.

다음날 아침 눈은 내리지 않았으나 흐린 날씨는 여전하였다. 아침에 간단히 우유와 빵만으로 식사를 마치고 72년 올림픽경기가 열렸던 경기장을 둘러보고 뮌헨시내에 있는 왕성을 견학하였다. 민주공화국인 독일에 마지막 왕조의 왕자는 34세의 젊은 인테리로 태권도에 깊은 관심을 갖고서 서윤남사범과 한국을 이해하는 친한파였다.

또다시 뮌헨의 짧은 일정을 마치고 오후 2시 네델란드, 헤이그시로 향하기위해 유럽고속관광 버스에 몸을싣고 또다시 12시간의 지루한 여행은 시작되었다. 그러나 주위의 색다른 풍경은 시간가는줄 모르고 지루하지 않게 저녁까지 보는데 꼬리를 물고 지나가는 차량들의 행렬은 마치 서울의 도심지와 같았다. 그러나 차는 90km



의 속도를 늦추지 않고 일로 북으로 뻗은 고속도로를 쉬지 않고 달려 밤 10시에 네덜란드 궁정 초소에 도착, 간단한 여권검사후 또다시 두어시간을 달려 겨우 휴게소에 도착 저녁식사를 하는데 무척이나 비싸기도 하다. 비후스테이크 하나에 3,500여원정도. 이것도 식성이 맞지않아 식당에 이야기를 하여 라면을 끓여먹고 다시 출발 새벽 2시 30분 헤이그에 도착하니 허흥택사범이 마중을 나와있었다.

미리 정해진 방으로 각자 들어가 피곤한 몸을 침대에 눕는다. 한잠을 자고나도 도무지 해뜰 생각이 없는지 새벽 4시나 된것같다. 시계를 보니 오전 8시가 되었다. 아래층 식당에 내려가니 벌써 허흥택사범이 와있고 잠시후에는 네덜란드 주재한국대사관에서 공사는 찾아와 안부를 묻는다. 이곳의 우리 교포가 공관직원을 비롯하여 150여명이 채 못된다고 한다. 점심에는 대사관저 방문이 있다고 알려왔다.

아이들의 방을 점검하고 목욕을 마친 우리들은 산뜻한 단복과 뒤편에서 받은 초록색의 멋진 모자를 쓰고 자기 4명씩 분승하여 대사관저를 방문하였다.

우리가 묵고있는 아젠나호텔에서 약 15분간을 달려간곳에 있는 한국대사관은 유럽에서 가장 큰 넓이와 잘 꾸며진 편저라고 한다. 정원에서부터 멋을 풍기 푸른 잔디는 겨울인데도 싱싱하기만하다. 연하구대사부처가 반갑게 우리 일행을 맞는다. 잘 꾸며진 실내와 벽난로는 더욱 훈훈하기만하다. 이곳은 네덜란드측에 한국이라고 하는 영사님의 말씀에 또다시 뿌듯한 마음은 웬 일일까?

투진한 불고기파티와 연대사님의 태권도에 깊은 관심은 끝없는 화제로 시간가는줄 모르고 오후 2시까지 계속되었다. 밖으로 나와 대사관저를 배경으로 기념촬영을 마치고 우리는 이준열사의 묘지에 참배를 갔다. 도착하니 이미 공사부처가 마중을 한다. 꽃다발을 놓고 일행은 묵념을 마치고 애국가를 다함께 부를때는 또다시 웬지 모르게 눈시울이 뜨겁다. 우리 일행의 숙연한 모습에 현지인들도 경건한 모습으로 바라본다.

다시 호텔로 돌아와 도복과 튜레닝을 갈아입고 아머스후르트체육관에 가기전에 허흥택사범의 도장에서 간단히 연습을 마치고 멘하그에서 약 2시간을 달려 체육관에 도착하였다.

이곳에서도 격파물이 무척이나 두꺼워 앵클을 먹었다. 500여명이 넘는 관중들이 앉, 뒤로 꺾차있고 경기장 넓이가 구기원의 3배는 넘는듯하다. 인사소개를 마치고 우리들은 순서에 맞추어 하나 하나 열심히 차례로 격파해 나가는듯 하였으나 중요한 부분에서는 간혹 실수가 나와 제대로 격파를 못하여 두번, 세번 다시 하여 격파를 하곤하였다. 그런데 오히려 이때에 관중들의 관심이 더욱 있는듯 하였다. 과연 중추국의 선수답게 아이들도 어느정도 여유를 갖고서 열심히 해주었다.

특히 장애물격파와 네덜란드 수련생들과의 친선시합은 기술의 우위를 완전히 나타냈는데 키차가 10cm이상나는 이들은 외모만 믿고 자신을 갖고는 마치 승리에 도취된듯 자신감을 갖고 몸을 흔들었다. 우리 시범단에서는 제일 먼저 용성이야가 출전하여 재치있는 몸놀림으로 경기를 리드하였으나 시범에서 많은 힘을 소비하고 신장의 열세로 득점면에서는 완전한 우세승을 보였으나 기력이 약간 딸리는듯 하였다.

다음에는 상호가 출전을 하였는데 용성의의 경기를 참고로 하여 1회전이 시작되자마자 기압으로 상대선수를 제압하고는 재빠른 스타일로 치고 나서는 빠져나와 기압으로 상대선수를 제압하는 자세는 관중들을 환호의 도가니로 몰아넣었다. 이렇게 3회전을 일방적으로 공격한 상호는 네덜란드의 4명에 부심들이 만장일치로 승

리를 굴렀고 영주가 출전한 상대선수는 중등부 선수와 국민학교선수의 대전과 같이 일방적으로 공략 상대선수를 그로키상태까지 물고갔다. 4번째의 재호경기도 두번이나 다운을 뺏는 일방적인 우세승으로 각각 경기를 치렀는데 물론 이들도 신장의 차이는 10cm이상임은 말할것도없다.

시범을 마치고 체육관내에 있는 식당에서 음료수를 마시고있는데 많은 사람들이 물려와 싸인을 하여 달려며 아우성이며 다음날 자기집으로 전화를 하여 달라고 동전을 주고가는 어린이들이 많았다. 벽스에 올라 차가 떠날때까지도 따라오며 손을 흔들어대곤 했다. 돌아오는 길에 그곳에서 해운회사의 지사직을 맡고있는 이영환 교포택에서 또 불고기와 김치로 포식을 하고 늦게야 호텔에 돌아와 잠을 청했다.

다음날인 29일에는 헤이그에서 불과 20여분 거리인 리드센담(Leidschen Dam)체육관에서 연하구대사부처를 비롯한 많은 관중들 앞에서 오후 7시부터 8시 20분까지 멋진 시범을 보여 또 다시 홀랜드인들의 열렬한 박수갈채를 받았다. 시범을 마치고 연하구대사는 일일이 선수들을 격려하여 주시고 이렇게 우리선수들이 이곳까지 방문한 것을 진심으로 환영한다는 말에 아이들도 기분이 굉장히 으쓱하듯 하였다.

호텔에 돌아오니 이영환교포부인과 허흥택사범부인등이 닭고기와 김치로 장만한 푸짐한 저녁식사는 한껏 한국의 정을 느끼게 하였다.

저녁을 먹고나서 김정숙교장선생님과 허흥택사범부인, 이영환씨부인등은 시간가는 줄도 모르고 이야기꽃을 피운다.

한쪽에서는 허흥택사범과 이경명사범, 김영환씨와 필자가 그동안 여행과 시범내용을 이야기하며 마지막 석별의 정을 아쉬워했다. 물론 이경명사범은 우리가 후랑크후르트공항 도착에서부터 지금까지 행동을 같이하며 시간을 보내며 30일에는 암스텔담시내를 버스로 돌아보고 본역 앞에서 출발하는 1시간짜리 유람선으로 바다보다 낫다는 이곳 도시를 관광한후 후랑크후르트로 향하는 귀로에 올랐다.

12시 30분 일본동행으로 향하는 JAL 434편을 기다리는 우리들의 심정은 벌써 일주일이 지나

갔구나 하는 마음보다는 많은 시간의 비행기를 탄다는 지루함이 앞선다.

김광일사범이 환송을 나와 아이들에게 연필통을 하나씩 선물했다. 얼마나 고마운지 모른다. 그러나 오스트리아 이경명씨는 처음 이곳에 우리가 도착할때부터 지금까지 우리와 행동을 같이하여 어느덧 정이들어 마치 한사람을 헤어놓고 오는 기분이었다. 나뿐이 아니고 우리를 모두의 마음이었으리라.

간단한 수속절차후 비행기에 탈때까지 손을 흔들며 석별의 정을 나누고 이제 다시 서울을 향해 다시 왔던길을 되돌아가고 우연인지 올때의 승무원들을 함브르크에서 만나 오랜친구를 찾은듯 반가운것도 외국에서만 느낄수있는 마음인지도 모르겠다.

일본에서의 1박후 2월 3일 오전 11시 무사히 김포공항에 도착 아이들을 부형들 품에 무사히 안겨보내고 유럽일정을 마무리지었다.

이번 유럽순방에서 나는 많은 것을 체험하였다. 물론 시각적으로 느끼는 그곳의 환경뿐 아니라 서로를 아낄 줄 아는 동시에 그러나 무엇보다도 한국인의 자랑스러운 태권도인이라는데 보다 긍지를 느낀다.

그러나 짧았던 일정으로 그곳에서 보다 많은 시범을 보여주지 못한것은 못내 아쉽다. 그리고 우리 어린이들이 몸건강한 모습으로 돌아왔으나 한결같이 김치만을 그리워하는 체질도 개선되어야 할것이며 앞으로는 잦은 시범경기를 통하여 가장 밀집되어있는 유럽각국에 태권도를 토착화시켜서 올림픽광장으로 향한 초석으로 삼아야 할것이다.

마지막으로 이 어려운 여정을 위해 끝까지 사범단파견을 위해 노심초사하신 김운용회장님을 비롯하여 태권도협회임직원 여러분들은 물론 본도기관등 관계기관에 머리숙여 감사드리며 시범단을 초청하여 끝까지 뒷바라지를 하여주신 오스트리아태권도연맹 이경명부회장, 서독의 서울남사범, 네델란드의 허흥택사범 및 연하구대사님을 비롯한 현지의 많은 우리 교포들에게도 감사드립니다.

서독에서 태권도 경기 강습회를 마치고



Taekwondo Competition Seminar in Germany

사범 高 義 敏

제2회 및 제3회 세계태권도
선수권대회 한국대표 코치

1977년 9월 30일 서독 DACHAU TAEKWONDO CLUB 회장인 Mr. Günther Schramm의 초청으로 12월 20일까지 3개월간의 경기기술 강습을 위하여 KAL기 편으로 김포공항을 이륙하였다. 시카고경기를 마치고 귀국하여 피로도 가시기 전에 중주국의 경기 기술 보급이란 희망에 찬 꿈을 안고 장도에 오른 것이다. 물론 세 번째의 강습이 때문에 생소한 곳은 아니었지만 혼자서의 먼 여행이라서 즐겁기만 한 것도 아니었다. 20여시간의 긴 여행 끝에 뮌헨공항에 무사히 도착되었다. 공항에 도착하니 10여명의 낯익은 관원들이 반겨 맞아주었다. 곧장 호텔에 들어 여장을 풀고 내일부터 있을 강습계획안에 첫날밤을 지새웠다. 10월 1일부터 강습은 시작되었다.

DACHAU SPORTS CLUB, Ingolstadt Tae Kwon-do School, NEUNMARKT SPORTS CLUB 등 20여개의 CLUB 및 개인도장에 경기기술 강습을 하였다. 가는곳마다 거의 수련생들은 경기기술을 원하였고 때로는 체계있는 기본동작 태극품세 등을 원하는 곳도 있었다. 이들 크럼은 전체가 초단, 2단 정도의 서독인의 사범으로 운영이 되고 있었다.

서독에 Sports Club하면 세계적으로 유명한 체육조직기구이다. 각 마을마다 Sports Club이 설립되어 있으며, 이 크럼 안에는 보통 15개 종목 이상의 운동종목이 운영되고 있다. 태권도가 다른 스포츠와 동등하게 이 Sports Club 안에

존재되고 있는 것이다. 대충 파악된 바에 의하면 사회일반 도장을 제외하고도 200여개의 태권도 크럼이 자체 운영되고 있으며, 보통 수련생은 50명에서 200명 정도의 관원으로 유지되고 10DM(한국돈 2000원 정도) 정도의 낮은 수련비로 자체 운영을 하고 있어 앞으로 태권도 발전에 기대되고 있는 추세이다. 전체 태권도 크럼 및 서독인 도장에서는 한국의 정통 태권도 기술을 배우고자 갈망하고 있다.

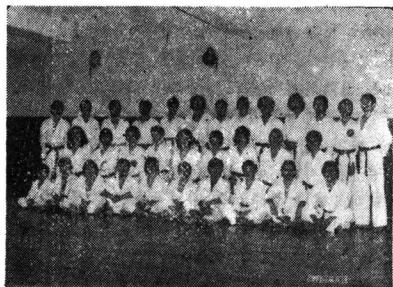
세계태권도 선수권대회가 거듭 실시됨에 따라 많은 태권도인들은 경기기술에 안간힘을 쓰고 있는 실정이다. 이것은 바로 스포츠로서의 태권도 기술을 원하는 것으로 풀이된다.



10월 8일 거행된 독일 선수권대회를 눈여보 관람하였다. 거의 독일 일원진으로 경기가 진행 되었으며 한국사범은 한두 사람 뿐이 참석을 하지 않은채 그런대로 운영을 해 나가고 있었다.

경기기술 수준은 한국에 도(道) 정도의 수준 이었고 그 중에는 손색없이 뛰어난 선수들도 간혹 있었으며, 기본기는 거의 잘 다듬어진 편이 었으나 아직도 그들은 게임운영면에 있어서 부진한 편이었다. 당시 피부로 느낀 것은 한국 사범이 아니더라도 자기네들끼리 경기를 치를 수 있으며, 또한 필요도 느끼지 않는듯도 하였다. 한국의 협회나 세계연맹에서는 외국의 각국 협회와 한국 사범들간의 유대에 대하여 깊은 관심을 갖고 조정을 하지 않으면 머지않은 장래에 외국인에게 주도권이 넘겨질 우려가 있는듯 하다. 벌써 외국인이 국가코치를 맡는 나라도 이미 등장하고 있다. 허나 우리 사범들이 일치단결하여 한국의 협회와 긴밀한 관계를 유지하며 보다 현실적인 노력을 아끼지 않는다면 보다 영구히 각국을 장악할 수 있을 것으로 본다. 큰 이해관계 없이도 서로 험뜯고 자신만의 안일한 생각때문에 태권도 발전에 장애가 되며, 외국인들에게 지배를 받는 사례도 간혹 있다. 이런 것들은 국내의 모든 지도자들이 자성하여야 할 요소인 듯하다.

연일 계속되는 강습은 최저 100km에서 60km의 거리까지 실시되었다. 어느 강습장엘 가나 400여km 밖에서 와서 참가하는 관원들도 흔히 볼 수 있었다. 우리 나라 실정으로는 서울에서 부산까지의 거리인데 정말 상상도 할 수 없을 정도였다.



강습은 보통 2시간 정도로 준비운동, 기본동작, 경기규칙, 심판규정 등으로 30분 정도 지도를 하고 90여분의 경기기술 지도에도 그들은 조금도 피로의 기색없이 열심히 따라 한다. 그네들은 강습도중 항상 어떻게? 왜? 라는 질문을 많이 한다. 한마디로 요약하면 할려고 하는 의욕이나 배우고 싶어하는 목적의식이 뚜렷하다. 보통 대부분의 관원들은 체력면에서 우세하였고 기본기가 품세에 있어서도 한국의 수준에 뒤지지 않는 정도였다. 단 경기경험이 적고 경기를 볼 수 있는 기회가 별로 없었기 때문에 물 자체나 심판규정 그리고, 경기 운영면에 있어서 모르고 있을 따름이었다. 보통 강습때에는 강습반은 관원보다 강습을 관람하는 사람들이 항상 많이 모여 스탠드를 메우곤 하였다. 대부분의 관중이나 절반수에 달하는 수련생들까지도 태권도가 무엇인지 잘못 인식하고 있는 것 같았다. 그들은 태권도는 높이 뛰어차고 격파를 하는 것으로 또한 초단인 1m를 뛰어차면 2단은 2m를 뛰어 차는 것으로 인식하고 있었다.

경기기술 강습중 역사로부터 기본동작, 품세 한번겨루기, 격파, 겨루기 또는 오늘날 세계 스포츠로서의 비약적인 발전상에 대하여 설명을 하면 고개를 끄덕이며 무엇인가 태권도를 이제 서야 옳게 인식하였다는 듯이 입관을 희망하는 자들도 많았으며, 많은 수련생들은 한국을 방문 정통 태권도 수련을 지도받겠다고 희망하였다. 이들 강습생들이 가장 흥미있게 수련에 임하는 것은 Steping(스텝핑)이었으며, Chance catch와 Combination에도 많은 관심을 갖고 임하였다.

이렇듯 외국인들의 열띤 수련에 반하여 우리 선수 임원들은 종주국이란 위치만 부르짖을 때는 이미 지난 듯하다. 우리 한국에 전 태권도인은 혼연일체가 되어 새로운 각오를 갖고 과학적이고 체계있는 지도와 수련과정을 통하여 획기적인 노력을 하여야 될 줄로 믿는다. 서독인들이 하는 모든 도장에도 태극기를 걸어 놓고 우리 말로 차렷, 경례, 준비, 시작, 그만 등 기본 동작에 이르기까지 거의 한국말로 지도를 하여 태권도를 통한 한국의 국위선양이란 두말할 여지도 없이 엄청난 사실이다. 이 모든 것이 외국에 파견되어 지도를 아끼지 않는 우리 사범들의

노력의 결실인 것이다.

10월 29일에는 Aachen(아켄)의 도시에서 한국 사범이 주최하는 경기에 참관을 하였다. 60여명의 한국 사범들의 제자로만 참석을 하여 경기를 진행하였다.

20여명의 한국 사범들이 참석을 하였고 200여명의 관중이 입장한 가운데 경기가 속행되었다. 대회 운영이나 선수들의 경기 수준면에 있어서도 독일인들이 주최하는 대회에 뒤지는 수준이었고 대부분의 사범들은 경기운영이나 심판규정도 제대로 몰라 눈시울을 뜨겁게 하였다. 외국에 주재하고 있는 한국 사범들에 대한 경기기술지도나 심판규정에 대한 보급이 무엇보다 시급하다는 것을 피부로 느끼게 했다. 경기가 끝나자 10여명의 사범들의 시범이 있었다. 그런대로 갖가지 묘기를 보여 관중들의 박수갈채를 받았다. 허나, 시범에 참가하는 모든 사범들은 국가관이나 태권도의 보급 또는 주최자의 대회협조에 만전을 기해야 될 입장에서 오직 자기 자신들의 우월성만 보여 대회주최야 어쨌든 나만 잘해서 자신의 선전효과만 노리려 하는 안일한 생각 때문에 주최자의 입장을 난감하게도 하였다.

여러 차례 한국 사범들의 시범을 관람했지만 대다수가 협동정신으로 상부상조하는 시범은 보기 힘들 정도이었다. 좀 더 계획적이고 대를 위해 소를 희생할 수 있는 정신으로 모든 대회에 참여한다면 보다 획기적인 발전을 기대할 수 있을 것으로 본다.

또한 입장을 난처하게 한 장면은 태권도사범이 쿵후시범을 하여 태권도사범들을 당황케 한 것이다. 이러한 것은 당연히 제거되어야 할 줄로 믿는다.

11월 6일에는 German Team Champion Ships(독일 선수권대회)를 관람하였다. 우리 대회로 말하면 전국대회 규모였다. 한국 사범은 단 2명뿐 독일 임원들로 구성 경기가 진행되었다. 독일인들의 초단, 2단이 주심, 배심을 보는 가운데 한국 사범은 부심을 보고 있었다. 그것도 경기규정을 제대로 몰라 쉬는 틈을 타 경기규정을 물어가며 심판에 임하는 것이었다. 이것이 외국에 있는 많은 한국 사범들의 현실인 것이다.

총 5개팀이 참가 300여명의 관중이 지켜보는



가운데 토나먼트 팀 대항전으로 단일 경기방법으로 팀대팀이 편급으로부터 해비급에 이르기까지 차례로 진행되었다. 전체 경기수준은 한국의 지방대회 정도의 수준이었으며, 놀랄만한 사실은 독일인이 지도하는 ESSEN시 팀에서 우승을 하였다는 것이다. 개인전을 보더라도 50% 정도의 체급별 우승을 했다.

이점을 보더라도 우리 한국 사범들의 경기에 대한 연구와 독일협회와의 유대관계가 큰 숙제로 남고 있다. 이것은 비록 독일의 예만도 아니다. 앞으로 세월이 가면 갈수록 대두될 문제들이다.

독일에는 약 15만명 정도의 수련생을 갖고 있으나 약 1만여명의 수련생만이 협회에 등록되어 있다. 마치 10여년전의 한국의 실정과도 비슷하였다. 또한 우리가 반드시 알아두어야 할 일이 있다. 스페인이나 서독 같은 나라에서는 세계연맹 단증을 인정 안하고 자기나라에서 단증을 발급하면서 협회를 운영한다. 특히 스페인에서는 사범자격증까지 인정치 않고 그 나라에서 실시하는 자격과정을 거쳐 합격해야만 급심사도 볼 수 있다는 것이다. 이런 모든 점을 감안할때 우리는 실력면에서라도 월등하지 않으면 안된다.

우선 세계대회에 상위권을 빼앗겼다 상삼해보자. 마치 일본에 유도격이 되고 말 것이다. 상위권을 유지하면서 중주국을 부르짖기엔 땃땃한 것이다. 허나 중주국을 내세우기전에 보다 경기기술면에 치중을 하여 선수훈련에 박차를 가하지 않으면 앞뒤리라 믿는다. 임원과 선수 전원은 매번마다 닥아오는 국제경기에 대비하여야



히 저조한 편이었다. 배심석에 앉아 경기를 진행하던 중 패자측의 사범인듯한 외국인이 배심을 향해 계속 욕설을 하는 것이었다. 참다못해 경기를 중단시키고 마이크를 잡고 관중석을 향해 경기규정, 심판규정을 상세히 설명을 하였다. 그때 서야 이해를 한듯 무사히 경기를 마쳤다. 국기원정도의 큰 강당에

된다는 굳은 신념과 비상한 각오아래 땀흘려 임하지 않으면 안되리라 생각된다.

100여명의 관원을 갖고 지도하고 있는 서독인 사범이 뜰새란 형과 대련을 합친 것이냐고 묻는다. 또한, 기합(Yell)을 잘못 인식시켜 많은 도장에 관원들이 기합을 넣을 때 「기합」하고 고함을 지른다.

이들을 무능하다 탓하기 전에 옮겨 지도 보급을 해주지 못한 우리의 책임이기에 얼굴이 붉어질 수밖에 없었다. 보다 폭넓은 올바른 지도 보급이 무척 아쉬웠다.

매주 토요일과 일요일엔 여가를 이용하여 보통 400km 이상의 먼 도시에 강습을 간다. 흔히 며칠 전에 비행기를 예약해 보내오기 때문에 아무리 몸이 피로하여도 거절할 수가 없었다. 100여명의 강습자가 참가를 하는데 거의 유단자와 유급자들로서 경기기술을 원하는 수련생이 과반수 이상이었다.

11월 26일에는 오스트리아 Wien(빈)에 강습 겸 대회 관람차 방문하였다. 인구 150만의 도시에 가라메는 20여개 도장인데 태권도장은 3곳뿐이었다. 그것도 그곳은 그나마 초단인 사람이 운영하고 있었다. 3개 도장이 모여 친선 경기대회를 하는데 경기진행이나 선심들의 수준은상당

70~80명의 관중이 입장을 했다.

한마디로 표현한다면 아직도 태권도의 폭넓은 보급이 어렵다는 것이고, 경기 자체가 관중에 흥미를 만족시키지 못하고 있다는 산 증거이기도 하였다. 또한 각국에서는 풀콘택(Full Contact) 등의 프로태권도 시합이 종종 벌어지고 있다. 룰(규칙) 자체도 규정되어 있지 않고 운영 자체에도 미스가 많아 아마추어 발전에까지 저해 요소가 되는 사례가 자주 있는 것 같다.

프로 태권도 문제도 우리들에 큰 연구과제로 시급한 듯하다. 또한 독일에는 한국인의 이름으로 도장을 개관할 수 없는 악조건의 사회체제 속에서 태권도 보급으로서 국위선양을 하고 있는 한국 사범들의 노고에 진심으로 감사를 드리는 바이다.

3개월간의 바쁜 스케줄 속에서 경기기술 강습을 무사히 마치고 12월 23일 김포공항에 입국을 하였다.

외국에서 활약하고 있는 태권도 지도자 그리고 수련생들의 진투를 빌면서 보다 피나는 노력을 아끼지 말아 줄 것을 당부하오며 진 서독에 한국 사범들의 무궁한 발전을 기원하오며 태권도 앞날에 서광이 빛이기를 진심으로 기원하는 바이다.



東南亞 巡回를 마치고

李 圭 錫

경기분과위원회부위원장
한국체육대학태권도담당

1978년 1월 12일 김포공항을出發하여 홍콩에서 하루를 보내면서, 김복만, 황재영師範을 만나서 亞細亞大會와 그곳의 跆拳道現況을 파악코자 여러 가지 이야기를 나누었는데 초점은 審査規定에 關한 이야기 및 亞細亞大會에 많은 나라가 參加토록 하자는 것이었다.

다음날 Kuala Lumpur로 가서 그곳의 有段者들에게 有段者의 教育을 體力과 技術로 나누어 實施하게 되었다. 90분간의 강의로 理論과 實技를 通하여 特別 跆拳道의 精神에 역점을 두었다.

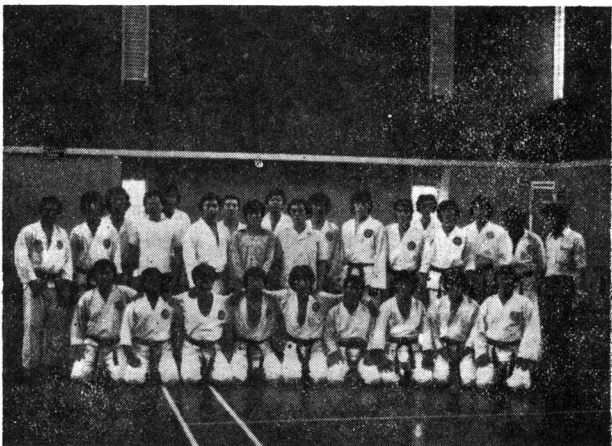
Kuala Lumpur를 出發하여 East Malaysia,

Kota Kinabalu(State of Sabah)에서 일주일간 머무르면서 유급자와 유단자의 敎育을 하고 審査를 보아 주었다.

여행이란 恒常 心理의 으로 흥분상태를 保持하고 있는 까닭인지 아니면 겨울에 더운 나라에 가서 인지 몸의 condition은 別로 좋지 않았으나 이제 跆拳道 겨루기에서는 선수생활을 떠난지 오래된 나에게 示範을 하여 달라고 하여 매

번 겨루기를 하였는데다가 여러 자도의 순진하기까지한 질문을 하여와서 답변하기 난처하기도 하였다. 예를들어 권총이나 칼, 맥주병 등의 흉기와 태권도가 겨루면 어느 편에 승산이 있는가 태권도의 정말 기원은? 등등.....

다시 Kuala Lumpur에 와서 유단자 심사를 하였는데 보편적으로 그들은 우리 나라의 같은 단수의 유단자實力에 對等하거나 그 以上이라는 것을 느꼈다. 이곳의 首席師範, 사무총장 그리고 일선사범들과 이야기를 나누었는데 그들은 自體 師範敎育 Semina를 年 3回以上 實施하고 있다고 하며 外國人 修練生이 韓國에 갈때는 —



말레이시아 태권도협회 유단자와 함께

定한 場所에서 一定한 師範에 의하여 教育받기를 要望했다. 또한 國內外의 各種行事, 포스타 및 年間 行事計劃을 보내주기 바라고 있었으며 年 1회以上 國技院에서 師範들의 Seminar를 期待하고 있었다. Singapore에서도 유단자 審査規定을 統一하여 승단심사시 품세는 몇 가지를 심사하고 각 품세의 이름은 정확히 무엇인지 또 겨루기는 몇 분에 걸쳐 몇 번을

하는 것인지, 그와 격파의 技術 또한 기준점이 무엇인가 論文은 어떤 제목으로 하여야 할지를 문의하였다. 태권도 宗主國인 우리가 跆拳道의 全體의인 統一과 制度化한 뒷받침을 더욱 강구하여야겠다는 것이 절실히 느껴졌다.

한편 馬來西亞大使館의 이정배兄 그리고 新加坡의 최봉호참사님들은 우리 跆拳道를 爲하여 많은 勞苦를 아끼지 않고 있으며 또한 많은 도움을 받았다.

한편 마레이아태권도협회는 마레이아올림픽위원회에 금년 1월 정식 등록을 필하여 더욱 진취적인 태권도 발전을 이룰 것으로 내다본다.

두 나라 訪問을 마치고 필리핀에 갔는데 그곳도 馬來西亞, 新加坡와 마찬가지로 우리의 이름이 상으로 머위가 계속되었으나 그곳의 날씨로는 이때가 가장 좋아서 學生들은 學校에 다니고 있고 방학은 4월부터 始作된다고 한다.

낮잠을 자지 않으려고 애썼으나 恒常 낮잠을 자지 않을 수 없었는데 그곳은 머위 탓인지 모두들 낮잠을 자는 것이 習慣화된 것 같았다. 東南亞 어디를 가나 山에는 나무가 울창하며 人的 資源을 豐實然天源이 豐富하였으나 머위 때문에 사람들이 若干 活動의이 아니라는 것을 느낄 수 있었다.

필리핀에서는 洪性天, 박용만師範을 만났는데



필리핀태권도협회 회원들과 함께

홍성천사범은 77年 11月 30日 필리핀 國軍의 날 行事에서 大統領 및 全閣僚와 軍將星들 앞에서 全國에 TV가 중계되는 示範을 二十餘分에 걸쳐 行하여 많은 찬사와 關心을 모았다고 하며, 78年 2月부터 跆拳道敎官을 育成하고자 日 1~2회씩 技術指導를 하게 되었고, 77年 10月 19日부터는 University of La Salle에 출강하여 現在 部員이 50여명에 達한다고 한다. 이렇게 跆拳道는 東南亞에서 그리고 世界各國 어디를 가나 人氣를 끌고 있는데 훌륭한 技術에 隨伴하여 理論으로 이를 뒷받침하여 줄 수 있는 冊이 많이 發刊되어야 할 것이다.

또한 師範마다 자기 特性에 依한 指導方法도 생각할 수 있으나 한편으로는 指導方法의 統一性を 考慮하는 것이 必要하며 아울러 師範自身의 人格을 도야하는 것도 重要하다.

왜냐하면 外國에 駐在하고 있는 師範은 그 自身이 國家를 代表하는 것임을 자명히 念頭에 두고 跆拳道修鍊生에게는 勿論 그 나라 國民에게도 人格의으로 尊敬받을 수 있는 跆拳道인이 되어야 하기 때문이다. 跆拳道는 韓國人만의 跆拳道가 아닌 世界의 跆拳道로 움직이고 있다는 事實도 認知하여야 하며 世界聯盟은 外國에 나가 있는 師範들을 위하여 보다 計劃的인 指導와 協助을 하여야 할 것이다.

무술의 요람지 뉴·저지를 찾아서

金 桂 洪

한국대학태권도연맹이사
동양공업전문학교교수

서울을 출발한지 벌써 일주일이지났다. 낮 설고 인정어린 미국땅에 한국 교유의 스포츠 문화재를 가꾸고져 그들 가정과 직장에 스며들어 스포츠 대중화에 더욱 노력을 아끼지 않아야 할 것이다.

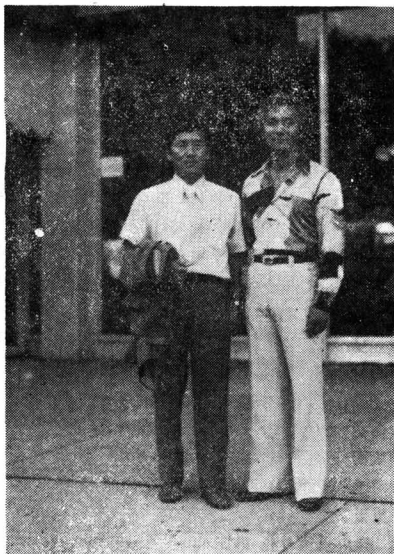
8월 10일, 한 여름의 해수욕장과 미스·아메리카 선발로 유명한 오상 시티(ocean city)의 보오드·워크(板橋)를 따라 스카이·타워를 바라보며 리비타 운으로 되돌아갔다.

주말의 고속도로는 베키이션을 즐기려는 자가 용으로 줄이어 달린다. 저물어가는 노변 풍경을 누빌 듯이 한없이 핸들을 잡아본다. 흔히들 여름의 오상 해안을 건강과 육체미의 꽃밭이라고 말한다. 이른 아침거리를 거니는 것이 버릇처럼 되었다. 『굿 모닝』 런닝을 하는 중년 부인의 아침 인사다. 응답의 손을 흔들자 미소를 띄우면서 달린다. 다음날도 다정한 인사는 교환되었다. 주택과 도로 언저리는 잔디로 덮여져 먼지 없는 맑은 공기다. 밤에 찾는 손님은 코리언 타운의 박제였다. 무더운 여름밤을 잊고져 거리로 나서자 라이트가 비치는 광장에는 밤을 잊은 남녀 노소가 게임 놀이에 여념이 없다. 현재 스포츠 오르는 그들에게 생활화되고 있다. 바람 한 점 없는 호숫길을 지나 살롱 앞에 다다르자, 호수 안은 주객들로 빈 좌석이 없었다. 카운터 중앙에는 금발여인이 경쾌한 음악에 맞춰 교태스런 몸짓으로 손님들의 눈을 현혹시켰다. 빈틈을 찾아 몸을 가누고 한잔 술에 향수를 달래며 미국의 생활상을 엿들었다. 흥겨로운 음악이 흐르자



교태스런 비즈니스 여인이 탁아와 링크 한다. OK로 승낙 하자 무우드를 잡는다. 써비스로는 원 달라. 혹자는 “밤거리의 귀여운 사기꾼”이라고 흔히 말한다. 고객들의 매너는 정숙하고 문화인답게 몸 가짐은 바르다. 하오의 레저는 활력소를 불어 넣고 있다. 밤은 교묘하다.

다음날, 신 재철 태권도 스타디움을 찾았다. 삼거리에 자리잡은 단층 건물은 이 교장의 무술 요람지이다. 그는 學士 출신으로



25년의 판록을 지닌 지역 사회의 유지이다.

도장의 사범은 미국인! 태권도의 수련용어, 규칙, 매너는 모두 한국말로 실행되었다. 현재 미국의 무술 영화로 인기를 한 몸에 지닌 스타들도 이 도장 출신이 많다.

미주 태권도 연맹(A.U.U)에 등록된 사범은 1,300명. 전국에 산재하고 있는 사범을 합하면 2,000명이 넘는다고 한다.

사범들의 도장 운영에는 애로가 없는 것은 아니다. 현재 태권도가 미국에서 대중화되고 있는 것은 사실이다. 체육회 경기 종목으로 채택되었을 뿐더러, 세계 경기 연맹에 가입되어 올림픽 종목으로 발돋움하고 있으므로, 국제 사회에 호환할 수 있는 길은 밝다.

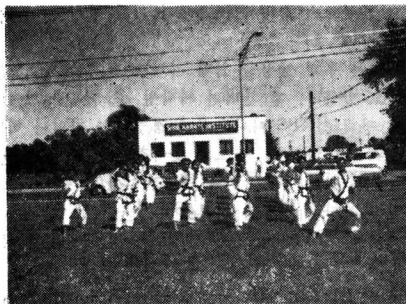
신 판장은 지도자의 實質 향상 문제를 강조하고 있었다. 문화 국민을 교육하는 교육자는 높은 지식과 국가관 인격의 소유자라야 한다는 것을 피부로 느낄 수가 있었다.

신 판장의 호의로 식당을 거쳐 가까운 호수로 드라이브·코스를 옮겼다. 피서를 즐기는 캠퍼 트레일러(CAMPER TRAILER)는 막사를 꾸미고 있는데 마을임을 착각할 정도다. 양과 같은 유순한 호수에는 세일 보트가 태극으로 달리고 있다. 호수 북쪽에는 수십척의 낚시 보트가 물 위에 떠 있어, 낚시 인구가 많은 것을 다시 일깨워 준다.

저녁노을이 짙은 호수 언저리를 따라 좁은 길목으로 들어갔다. 단잠에 수화기를 들자, 신 판장으로부터 태권도 행사에 참석해 달라는 초청 전화다. 태권도 수련생들을 만날 수 있는 좋은 기회였다. 하오 13시, 흑인가 중심지의 YMCA

홀 안에 신 판장 안내로 들어서자, 수련자 100여명이 흰 도복 차림의 자세로 마루에 단정하게 줄지어 앉아 있었다. 양쪽에는 친지 가족들로 스탠드를 메웠다. 차례에 따라 국민 의례에 이어 준비없는 축하로 인사를 끝내자 박수로 환영해 주었다. 정면 심사석은 세사람이 앉았다. 태권도 심사는 한국어 구경과 용어로 진행되었다.

특히 판장의 인기를 한 몸에 모은 것은, 같은 63세의 조르(George)씨의 昇段심사였다. 인쇄업자로서 고장의 재벌로 이름이 높은, 그는 집념의 스포츠맨임에 틀림없다. 지난 봄엔 비서를 한국에 보내어 태권도를 배우게 한 바 있었다. 현재 육상 클럽의 마스터로서 매일 일과처럼 10~15마일을 조깅한다. 육상은 10種 경기까지 적성을 지닌 만능 스포츠 애호가다. 지난 날 보스턴 마라톤 대회에서 3시간 53분의 기록을 주파한 바도 있는 판록파이기도 하다. 또 매일 일손이 바쁜 그는 스포츠를 일과처럼 잇는 때가 없다. 피날레를 장식하는 이 사범의 봉술과 검술 시범으로 행사는 끝났다. 그날 밤, 이 사범을 보내는 태권도의 밤이 짜롱에서 개최되었다. 참가자는 남여 30여명. 그중 오키나와 출신 마사코 여사도 부군과 함께 열 자리에 앉아 일어(日語)로 대화를 나눈다. 그는 도미후 처음 사용하는 일어에 젖어 행복감에 사로잡혀 있었다. 땀드는 장내를 흥겹게 한다. 오색 등불아래 남여가 서로 껴 안고 난무한다. 즐거운 한때가 흐른다. 조르사장은 태권도의 장점을 알고계십니까. 태권도는 전통적으로 내려오는 한국의 민간인 스포츠로서 사불문(四不問) 사불오(四不要)의 장점과 동양철학의 정신 구성이 깃들고 스포츠는 서양 철학의 정신 구성이 있다. 태권도는 실전(實戰)에 있어서 생명을 빼앗고 빼앗기는 극한의 투쟁이다. 이러한 생명의 쟁탈에 있어서 예절(禮節)은 태권도 정신을 지지(支持)한다. 이러한 태권도는 심원(深遠)과 선(禪)이 연결되는 길이가 존재함으로 서구인이 태권도에 몰입해 삼매(三昧)를 느끼는 까닭은 역시 동양적인 심오(深奧)를 그리워 하기 때문 이라고 설명하자 그는 오리에날을 더욱 배우겠다고 결의에 찬 표정이었다.



유서(由緒)깊은 필라델피아의 밤은 깊었다. 홀을 벗어나 고가로를 건너 라이트로 불야성(不夜城)을 이룬 야구장에서는 매마침 휴련에 합성이 터져 나왔다. 미국의 여름은 스포츠의 계절이다. 숙소에는 한국 전에 참전한 번즈 상사가 약속이나 한듯 기다리고 있었다. 호신술에 깊은 지식을 지닌 그는 지금 세관보안과에 근무한다. 서로 이야기의 꽃이 피자 시사(時事)에 언급하여 카터 정부가 아놀드 장군과 워싱턴 포스트지와 의 회견으로 장군을 해임시킨 것은 유감이며 자기 생각으로는 미군 철수는 한국 지상군이 잘 훈련되었기 때문이라고 본다. 행정부의 실정(失政) 세 가지를 들어 긴장된 얼굴로 설명한다.

TV화면은 워싱턴 DC광장에서 통일교(統一敎)세계대회 개최를 현지 중계하고 있었다. 작국 나름의 무용에 이어 문선명 교주의 전도사의 외침이 절정에 이르자 흥미 없다는 듯이 크레이지 하며 채널을 바꾸어 외면하고 만다.

한국인들은 김 형욱, 박 동선 사건으로 미국에서의 한국인의 인상이 화려져 감을 두려워 하고 있다. 울적한 기분이다.

템플(TEMPLE)대학 방문은 비서와 전화로 약속한 시간이었다. 흑인가의 네 거리에 돋보이는 건물은 일본 체육대학과 비교할 때 장소는 좁으나 시설과 짜임새는 내실을 기하고 있었다.

체육과장의 소개로 P H 제임스(JAMESS) 박사과 상담 후 사무원의 안내로 체육시설, 강의실을 두르 견학할 기회가 마련되었다. 이층 지하실은 국제 규격의 수영 풀이 두 곳에 설치되고 학생들은 연습에 여념이 없었다.

각종 트레이닝장과 과학 실험실, 측정실을 안내 한다. 특히 스테레오 그래프실은 수업의 과학화를 입증하고 있었다. 집(체육관)에는 금메달 리스트의 사진을 걸어 영광의 그날을 웅변한다.

본교 출신 무도교육 담당 오키사키(岡崎)교수는 미국 체육의 흐름을 설명해 호뭇했다. 학교 체육은 자유 교육을 실천하는개인의관심(stake)과 흥미(intereres)를 중점으로 다루었기 때문에 인간형성(人間形成)에 필요한 사회성과 체력 만들기나 소홀한 경향으로 흘렀다.



당년 63세의 태권도 초단을 획득한 ChorgeB racelard 씨가 10-15마일을 조깅하는 모습

마침 1956년 크라우스-웨버 테스트(Kraus-Weber Test)를 실시한 결과 미국의 청소년 체력이 서구 여러 나라에 뒤져 있음을 깨닫고 청소년 체력 향상 심의회(Presidernt council om youth Fitness)를 발족 하고 전 국민이 체력 만드기의 필요성을 느끼게까지 발전하기에 이르렀다고 말한다.

전국적인 스포츠 조직으로서는 아마투어 스포츠 연맹(A.A.U)과 올림픽 위원회(U.S.O.C)관장 아래 각종 대회가 개최되고 기타 지방 실정에 알맞게 협회가 조직되고 있다.

스포츠 인구는 약 1억 5천이 된다. 대중 스포츠로 인기가 가장 높은 종목은 야구 다음으로 풋볼로서 직업 스포츠가 가장 성황하게 되었다.

그는 후배 양성을 위해 가라메 도장을 마련했다고 말한다. 길 건너편 대학원 사무실을 거쳐 이 광재(전KBS)아나운서가 경영하는 차이나 하우스를 바라보며 숙소로 돌아갔다. 밤에 찾은 손님은 번즈씨다. 미국 에듀케이션(교육)을 상영 하겠다고 영사기 셋트(Set)를 리빙 룸에 느닷없이 장치한다. 상영 내용은 기대와는 달리 도색 영화였다. 라스트 씬에 이르자 웃음을 막으며 『굿 타임?』하고 물었다. 『베리 굿』 호의

에 감사한 뜻을 표했다. 멀리서 들려오는 사이
텐이 요란하게 어둠을 흔든다.

요구(HAWK)산의 등산길은 인상깊었다. P.A
서북쪽에 솟은 산마루에 도착한 시간은 오전 10
시. 유로 등산 티켓을 산막에서 샀다. 등산길은
중간 지점까지 나무 접질로 깔아 감촉이 부드러
다. 앞으로 정상까지는 두시간. 가파른 길을 단
숨에 달리듯이 바윗돌 틈바구니 사이길을 오르
자 부부 동반한 등산객이 상냥한 인사를 나누며
하산한다. 마루턱을 오르자 한 눈에 보이는 수
평선은 숲의 물결이다. 이곳 저곳에는 이름 모
를 꽃이 붉게 물들어 피어 있었다.

가울은 단풍으로 이름 높다. 다른 하산길을
따라 내림길을 옮기자 그 옛날 바닷물의 흔적이
남아 모래더미는 전설을 입증한다. 하산의 갈림길
에서 두시간 내리자 크레이스탈(craystal)케이트
동굴에 도착했다. 가랑비내리는 동굴 언저리는
베이비 쿨프장과 인디언 원주민이 생활했다는
티피(tepee)가 산뜻하게 보인다. 대기실에서 몸
차림을 하자 조별로 안내되었다. 동굴 입구에

서 아래로 발 더듬 하자 아이스 림형 석탑이 3
피이드 높이로 쌓였는가 하면 천정에는 치아(齒
牙) 같이 매달려 있었다. 안쪽 병풍 같은 단면
에는 석류가 폭포수로 형성 자연미를 지니고 있
다.

층층대로 오르자 성난 물개들이 먹이를 구하
려 뛰노는 생동하는 율동미다. 안쪽으로는 혼
련용 개가 주인을 맞이하는, 석전의 예술미는 장
관이 아닐 수 없다. 바깥쪽 길로 내려서자 장내
가 어두워지며 스포트 라이트가 앞면을 비치자
인디언 원주민이 부각된다. 정녕 신비로운 요지
경 속의 케이브(Cave)다.

동굴을 나서자 맑게 개인 하늘에는 구름 한점
없다.

앞서 작고한 가수왕 엘비스 프레슬리 노래를
들으며 자가용에 몸을 실었다. 질주하는 노변에
는 경마장 각종 공장이 주마등 같이 스쳐간다.
200년 역사에 세계 경제 대국으로 성장한 그들
의 생활 철학을 터득할 것을 다짐하며 어둠이
 깔린 마을을 들어갔다.

(환)

WELCOME

(영)

프레 월드게임 태권도 초청 선수권대회

PRE-WORLD GAMES INVITATIONAL

TAEKWONDO CHAMPIONSHIP

일 시 : 1978년 6월 30~7월 2일

장 소 : 국기원 · 장충체육관

주 최 : 세계태권도연맹

주 관 : 대한태권도협회

후 원 : 문교부 · 문화공보부

本會 在日支部 視察 및 第三回 世界空手道選手權大會參觀 海外出張次 任員 2名 渡日



出張者
洪 鍾 秀
國技院副院長



金 一 相
研究分科副委員長

本會에서는 財團法人 全 日本 空手道聯盟 理事長 江里口 榮一氏로부터 第四回 世界 空手道連合選手權大會의 招請을 받고 國技院副院長 洪鍾秀, 研究分科委員會 副委員長 金一相을 選定 渡日 派遣을 추천하여 大會參觀은 勿論 本會 在日支部의 現況을 파악토록 하였다.

出張者の 歸國後의 復命書를 여기에 실려 본다.

海外出張 復命書

一. 目 的: 第四回世界空手道選手權大會參觀

二. 日 時: 1977. 12. 3~1977. 12 5

三. 場 所: 日本 武道館

四. 參加國數 및 種目別選手數:

參加國數: 40個國(별첨실시요강)

團 體: 29팀

個 人: 72名

型(품세): 41名

五. 戰 績: 團體: 1位: 오란다

2位: 서독

型: 1位: 日本

2位: "

六. 接觸人士

1. 笹川良一會長

2. 江里口榮一事務總長

3. 久高正之一監事

4. PAUL G. HÖGLIND 스웨덴 Karate-Do
連盟會長 유럽連盟事務總長(EKU)

七. 大會分析評價

1. 概要(性格)

競技進行에 있어서 單調하고 딱딱한 試合에만
依存치 않고 團體 個人 型(품세)等 各種目 試合
을 교대시키며 간(間)간히 그들의 固有 民俗 藝
術 및 各種 示範 演武를 加味하므로서 지루한
感을 없애고 興味와 興奮을 만끽 시켜주고 한편
Karte-Do가 갖고 있는 全部를 觀衆에게 紹介하
는 多目的을 가진 異彩로운 大會로 思料됩니다.

2. 運營

組織委員會의 忠實한 任務遂行으로 大會運營
計劃에 조금도 蹉跌없고 節度있는 競技 進行으
로 觀衆들로 하여금 注意를 잃지 않게 하였음은
勿論, 非競技 時間에도 組織 委員들은 晝夜를
莫論하고 擔當 外國人 任員 및 選手들에 對한
案內 시중은 전혀 不便을 못느끼도록 철저함에는
누구누가 다 Karate-Do나 日本에 對한 感謝
와 讚辭를 아끼지 않고 갔을 것이며 금번 大會
의 目的이 바로 日本國의 우승이 아니고 日本
Karate-Do에 對한 좋은 "Image"를 다시한번 世
界坊坊谷谷에 심어주는 것이었다면 그들은 바로
더큰 수확을 얻었다고 생각됩니다.

3. 精神姿勢 및 技術

Karate-Do와 一般觀衆과의 區別은 禮儀와 格闘의 차이로서만 判別할 수 있을 程度로 다른 面의 差는 없었으며 審判에 對한 단한번의 失格이 없었음은 물론 60~70歲의 高齡이 直接 演武 示範에 參與하고 있음이 嚴肅한 雰囲気과 位階 秩序의 確立 等에 좋은 役割을 하지 않았나 思料되며 Karate-Do에 參與한 外國인들이 上記 敎訓에 依함인지 禮儀範疇이 反日本人이 된듯한 印象을 받았습니니다.

技術面에서는 足技보다는 手技에 많이 依存하고 있으나 이는 競技規則(rule)의 傾向인듯하나 手技가 爲主이기 때문에 對練距離가 가까워 足技使用은 不適合하나 反面에 방어기술이 많이 發達되어 있었습니니다.

4. 總評(比較)

跆拳道가 Karate-Do보다 技術의인 面에서 約貳年程度 앞서 있다면 精神의인 面에서는 約拾年程度 뒤진듯한 느낌!

精神의인 面이 결여된 跆拳道 技術普及은 마치 砂上樓閣格으로 하루속히 量보다는 質을 높이 爲한 敎育이 絶實히 要求됩니다.

5. 建議事項(意見事項)

① 跆拳道와 Karate-Do와의 技術內容面의 差異는 事實上 比較할 수 없을 程度로 大同小異하므로 Karate-Do를 意識하지 않을수 없는 우리는 이에 對處하는 여러가지의 措處가 切實 要請이라 하겠습니니다.

例컨데 道服을 바꾸고 競技內容 即 技術開發(發展의인)이 없는 跆拳道普及 發展에 Karate-Do가 크나큰 障壁가 될 것으로 思料됩니다.

② 跆拳道의 編制上 여러 機構가 있으나 事實上 活潑히 움직이지 못하고 있는 實情으로 當機構를 最大한 活用하는 하나의 方法으로서는 尙차 跆拳道 全般에 對한 研究, 管理, 監督, 指示, 調整 및 總裁 補佐 및 諮問을 擔當하는 企劃室을 두워 活用하십이 큰 機構를 運營하십에 도움이 되지 않을까 思料됩니다.

③ 段의 濫發로 段의 "Inflation" 現狀을 이루워 段에 對한 尊嚴性을 찾아보기 힘들고 심지어

는 初段부터 八段까지 師範이라는 稱號가 함부로 불리우고 있는 實情으로 既往에 允許(査定)한 段을 再調整 할수도 없는일, 이를 是正 및 全有段者들의 資質을 向上시키는 方法의 하나로서 昇段問題와는 別個로 다른 여러 階層의 稱號를 만들어 嚴正한 試驗에 依해서만 稱號를 받을 수 있는 制度를 만든다면 全有段者로 하여금 跆拳道에 對한 研究를 스스로 하게끔 함이 아닌가 思料됩니다.

④ 품세(型) 및 擊破

품세에 關한 問題로 高段者 昇段審査에서 論文은 勿論, 自由型(自身の 創作型)을 필수화시킨다는가, 한편 型發表大會(型 Seminar)를 開催하여 嚴選된 型은 本會制定型으로 채택될 수 있는 機會까지 마련해 준다면 또한 高段者들의 研究熱을 높여줌은 물론 實力을 길러줌이 아닌가 합니다.

跆拳道의 事實上 위력은 어떠한가?

위력을 지니지 못한 技術은 또한 완벽한 跆拳道라 할수 없으니 擊破大會를 가짐으로서 이에 대한 연구와 실력을 길러줌이 可하지 않나 생각됩니다.

跆拳道 在日支部觀察

1. 接觸人(師範)

1. 鄭辰龍: 民團中央本部青年局次長 東京民團中央本部道場師範 民團事業의 一環으로서 無報酬로서 跆拳道普及에 勞苦가 至大함.

2. 洪性仁: 大韓跆拳道協會在日指導委員 現在 跆拳道에 參與치 않고 있음.

3. 康理俠: 跆拳道在日支部協會 師範長 現在 道場經營 및 支部運營

2. 道場現況

東京地區

1. 民團中央本部內道場 師範 鄭辰龍

2. 東京韓國學院內 " "

3. 東京都內 맨션外國人APT. " "

大阪地區

4. 總本部道場 " 康理俠玄理典

- | | | |
|------------|---|-------|
| 5. 賢明館 | " | 石龍泰 |
| 6. 金剛館 | " | 沈延煥 |
| 7. 吹田道場 | " | 韓正光 |
| 8. 旭 " | " | 孫正春 |
| 9. 布施 " | " | 康理俠 |
| 10. 生野面 " | " | " 林斗哲 |
| 11. 京都南 " | " | " |
| 12. 大阪産業大學 | " | " |
| 13. 白頭學院 | " | " |
| 14. 光武館 | | 孫正春 |
| 15. 神戸領事館內 | | 金珍秀 |
| 16. 大阪韓國學院 | | |
| 17. 京都 " | | |

以上 17個道場

3. 支部運營 및 組織現況

組織은 解體된 狀態로 運營은 完全히 麻痺되어 있는 實情입니다.

原因을 內査한바 任員들간의 不信不和 等으로 協助하던 社會人士 黃七福(前職會長) 金泰鎬(前職理事長) 등이 辭任을 하는 等으로 事實上 運營難에 닥쳐 있습니다.

4. 指導 및 支援事項

在日 代表師範 洪性仁和 康理俠는 두사람 다 跆拳道 功勞者로 現在도 跆拳道를 애호하는 사람으로서 서로 조그만 이념차이로 和合을 못하

고 있는 實情으로 이 증재를 本協會에 依存하고 있는바 本會에서 정상을 참작하여 선도 및 지지하면 두분다 應할 것으로 思料됩니다.

在日支部로서는 上記 두사람이 다 必要한 人物로 生覺되옵고 이들의 화합이 곧 在日跆拳道의 育成이라 할수 있습니다.

5. 特別活動事項

1. 曹亭柱 民團長 禮訪

鄭辰龍師範을 積極 支援하고 있음을 確認

2. 黃七福 大阪民團長 接見

前職會長으로서 跆拳道에 對한 關心이 많은 人분으로 앞으로도 어떠한 位置에서든지 跆拳道 普及育成에 적극 協力해 줄것을 約束받았음.

6. 在日支部의 要請事項

大阪所在 조런계 및 민단체 혼성 學院인 白頭學院에 태극기를 걸고 跆拳道를 普及할수 있겠끔 까지에 公로자 두분을 아래와 같이 추천 상신하고 있습니다.

1. 감사장: 白頭學院校長 李奭鍾

2. 감사패: 문교부과경교사(교문) 朴成權

以上과 같이 復命합니다.

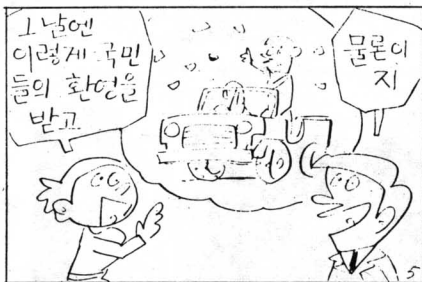
國技院副院長 洪 鍾 秀

研究分科副委員長 金 一 相



태손양

회경철



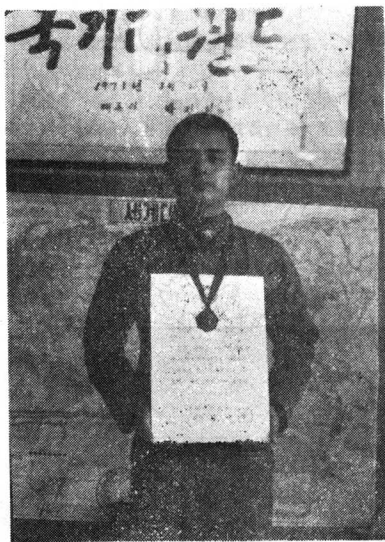
대한체육회제정

1977년도 태권도부문 최우수선수

—Profile of the Best Taekwondo Player in 1977—

하 석 광 (河 錫 光)

해군대표선수



〈상장과 메달을 받은 하석광 선수〉

1978년 2월 14일 대한체육회 '대강당'에서는 1977년도 한국의 스포츠를 빛낸바 있는 최우수 선수 및 단체를 경기 단체별로 추천을 받아 공을 치하하고 상장과 메달을 수여하였다.

여기 태권도부문에 해군대표선수로 있는 하석광선수가 영광의 자리를 차지하였다.

하석광선수는 서울태생으로 서울특별시 마포구 노고산동 31~17에 거주하며 서울 천호상업고등학교를 졸업하고 명지대학재학중 해군에 입대하여 현재 해군대표선수로써 있으며 한국대표 선수로 활약하고 있다. 하석광선수는 1958년 3월 5일생으로 노부모님과 두 형님을 모시고있는 막내동생으로서 169cm의 신장으로 53kg의 체중을 유지하는 프라이급의 선수로서 적은 체구이기는 하나 힘있는 뒤돌려차기의 특기는 타의 추종을 불허할정도!

해외원정으로는 제 1회 아시아 태권도선수권대회에서 우승하여 한국대표선수로서 한중친선 태권도경기(1974. 10)로 대만을 다녀왔고 지난해 미국 시카고에서 열린 제 3회 세계태권도선수권대회에서는 유일하게 2번이나 K.O승을 거둔 태권도의 보배이다.

태권도를 위한

써킷트 트레이닝 (Circuit training) 방법

한국 국민학교 태권도연맹 기술위원회편

<차 례>

[1] 경기력.....	76
[2] 훈련(training)	76
[3] 써킷트 트레이닝(circuit training)	78
[4] 태권도 경기의 분석.....	80
[5] 써킷트 트레이닝의 실제.....	80
[6] 트레이닝 지도자의 조건.....	83

서 론

종래에는 거의 모든 sports가 경기인들의 경험과 생각을 중심으로 운영 실시되었다. 과학적인 체계와 계통면에 대해서는 별로 신경을 쓰지 않은채 실시되었다. 상대의 능력이나 특성을 파악하지 않고 붙어서 경기를 해 보면, 그저 열심히 하면 된다는 사고방식이 지배적이었다. 그러나 최근의 운동 경기는 상대방의 특기, 습성, 환경, 능력 등을 면밀히 분석 이해하고, 자신의 능력도 체계적, 과학적으로 양성하는 경향으로 흐르고 있으며, 그 결과 좋은 기록 좋은 경기를 낳고 있다.

태권도도 Sports로 탈바꿈한 역사가 점점 길어져 가고 있으며, 경기의 태권도로 크게 성장하고 있다.

좋은 훈련방법, 과학적이고 합리적인 훈련방법을 연구 장안하여야 태권도의 좋은 경기를 기대할 수 있을 것이다. 세계의 많은 운동 선수들이 즐겨서 이용하는 써킷트 트레이닝을 태권도에 맞는 식으로 소화시켜 보고자 한다.

[1] 경기력(競技力)

경기력은 人體能力의 총화로서의 작업효율이 라고 말하기도 하나, 일반적으로 체력과 기술의 융합결과라 할 수 있다.

(경기력=체력×기술)

힘 좋은 선수가 기술있는 왜소한 선수에게 지는 경우와, 기술 좋은 선수가 시간이 갈수록 체력의 부족으로 고전하는 것을 보면, 체력과 기술의 동시 필요성을 알 수 있다.

기술은 연습(practice)에 의해서 길러지고, 한번 얻어진 기술은 장구히 유지된다 한다. 그러나 체력은 훈련(training)에 의해서 얻어지며, 얻어진 체력은 훈련기간과 비례해서 유지된다. 그래서 훈련은 끊임없이 실시되어야 한다.

[2] 훈련(Training)

기초체력 증강과 전문종목에 필요한 체력요소의 양성을 목적으로 신체를 단련시키는 과정으로 강한 부하를 주어 생리적으로 극한상황까지 이끌고 나가는 것이다. 부하의 양을 어떻게 조절하고 어떻게 주며, 어떻게 신체를 자극하며, 휴식은 어떻게 취해야 하는가 하는 것이 중요하다.

연습(practice)이 기교성과 교차성을 가지는 技術(skill)향상을 위해, 반복적인 동작으로 신경과 근육의 협응(coordination)으로 이루어 지

는 동작의 완성과, 능숙하게 연결되는 동작을 목적으로 한다면, 훈련은 에너지적인 체력향상 과정으로 다음과 같은 조건 아래에서 실시되어야 한다.

(1) 훈련(training)의 조건

1. 강도

생체에 대한 자극의 정도를 말하며 자신의 최대 근력의 몇 %를 부하하느냐를 말한다. 부하량에 따라서 근력트레이닝(2/3 이상)이 될 수도 있고, 지구력(1/3~2/3) 트레이닝이 되기도 한다.

2. 시간

한 set의 시간을 얼마로 잡느냐 하는 조건이다. 한 set의 시간을 얼마로 하며, 하루의 훈련 시간을 얼마로 하느냐가, 훈련의 효과에 미치는 영향은 큰 것이다. 강도의 조건과 시간의 조건을 어떻게 적절히 정하느냐가 훈련의 성과를 좌우하게 된다.

강도와 시간의 조건 여하에 따라, 근력양성과 지구력 양성으로 갈라지는 것이다.

높은 강도, 짧은 시간—근력훈련

낮은 강도, 긴 시간—지구력훈련

3. 빈도의 조건

일정한 시간(주간) 동안에 몇 차례의 훈련(training)을 실시하느냐의 횟수이다. 즉, 1주일에 몇 회를 실시하느냐의 조건이다. 너무 많은 횟수는 피로를 갖게 되어 오히려 역효과를 나타낼 수 있으며, 또 너무 긴 간격을 두는 훈련은 효과가 없다. (1주 1회는 현상유지, 2회는 작은 효과, 3회 이상을 실시해야 효과를 얻을 수 있다 한다).

(2) 훈련(training)의 목적

1. 건강의 증진 및 전면적인 체력의 강화

2. 기술과 작전의 습득

3. 道德의 意志의 要素양성

4. 專門種目에 따른 體力의 各 要素 養成(筋力, 지구력, 민첩성, 유연성, 조정력...)

5. sports 보전위생적 生活체제, 자신의 조절에 있어서의 실천적 理論의 知識習得

(3) 훈련(training)의 原則

1. 全面性的 原則

선수에 관련된 모든 것 즉, 體力의 모든 요소 도덕적 意志의 요소, 좋은 건강, 높은 교양 등을 발달시켜야, 전문적 體力, 질 높은 기술, 좋은 成績을 기할 수 있다.

· 인간의 身體의인 것과 肉體의인 것의 有機的인 結合

· 대뇌피질이 지도적 역할을 하는 중추신경계에 개입하여 유기적으로 연결되는 모든 기관과 조직의 상호의존과의 제약

2. 의식성의 원칙

운동을 하는 目的과 하는 이유를 알고 sports의 理論을 究研하면, 知識과 경험을 풍부하게 할 수 있다.

다시 말하면, 훈련의 意義, 手段, 方法 등을 정확히 이해하면 기술과 작전, 진술의 습득이 쉽고, 근력, speed, 持久力 등 各 體力 要素를 효과적으로 양성 向上시키고, 意志의 方面에 필요한 조건을 습득하고 경기력을 높일 수 있다.

3. 점진성의 원칙

급격하고 급작스런 訓練은 효과를 얻기보다는 건강을 해치는 결과를 낳기 쉽기 때문에 負擔과 시간을 점진적으로 늘리고 빈도를 조절하여 활동의 정확성의 형성 및 다양성을 기하는 것으로

은 시간을 소요한다. 負擔의 점진적 向上은 산술적인 증가가 아니라, 개개인의 能力과 訓練 方法, 性格에 따라 다르다. 단순한 것→복잡한 것, 쉬운 것→어려운 것, 잘 알려진 것→잘 알려지지 않은 것, 이런 식으로 실시해야 한다.

4. 反復의 원칙

되풀이 하여 反復하는 것은 조건반사의 결합을 얻게 하고, 조직 기관을 개선 강화시켜 주며 동작의 정착에 효과를 준다. 또, 기술이나 체력 정신력의 발달 향상도 반복된 動作으로 얻을 수 있다. training의 효과를 얻기 위해서는 반복횟수, 강도, 연령, 운동의 종류, 기후, 시설 등을 고려하여 운동과 휴식이 안배되어 구간(interval) 식으로 反復하는 것이 바람직하다.

1) 운동이 가볍고 반복수가 많으면—휴식을 짧게

2) 운동이 강하고 반복수가 적으면—휴식을 길게

3) training도가 向上되고 반복수가 많으면—휴식을 짧게

4) 점진적으로 부하가 커지고 반복수가 적으면—휴식을 길게

이런식으로 실시해야 한다.

技術의 向上을 위한 훈련은 신경계통에 관여되기 때문에, 다음과 같은 것을 생각하고 실시해야 한다.

1) 負荷가 비교적 적고 용이한 운동으로

2) 反復횟수가 많아야 하고

3) 유기적이고 정신집중이 되어야 하고

4) 신경의 피로가 없을 때 하는 것이 좋다.

5. 個別性的의 原則

인간은 자각 개성이 있어 자각의 특이성을 고려하여야 한다. 획일적이고 똑같은 훈련 계획으로 실시하면 효과적일 수가 없다. 그러므로, 훈련자 각 개인의 특성을 생각하여, 그 사람에 맞는 경제적이고 합리적인 training계획으로 조정의 성과를 얻어야 한다.

(4) 주기(cycle)에 의한 training계획

1. 期間으로 나눈 週期

training의 최소단위는 하루이다. 종목과 경기자의 training정도에 따라 다르며, 일반적으로 2時間 정도를 기준으로 하나, 많은 요소의 훈련을 하루에 전부 실시할 수가 없으므로, 모든 요소를 해결할 수 있는 단위를 세우는데 이것이 주기(cycle)다.

1) 1주일 단위로 하는 주간주기

2) 1달 단위로 하는 월간주기

3) 1년 단위로 하는 년간주기

4) 몇년을 계획하는 년주기로 나눈다.

매일의 training 방법과 目標가 다르다 해도, 週期後의 效果는 綜合的인 연습과정을 밟아 목표를 달성하고 課題를 해결할 수 있게끔 연관성 일관성이 있는 계획이어야 한다.

2. 試合중심으로 나눈 주기(cycle)개 6월~1

년을 단위로 준비기, 경기기, 이행기로 나눈다

1) 準備期: 2개월 이상이며 이 기간에는 기초 체력, 전문체력의 정비와 강화를 하며, 기술획득을 위한 training기간

2) 경기기: 준비기에 획득한 능력의 유지 및 증대를 위하여, 그 活用에 효과적인 조건을 정비하는 기간

3) 履行期: 적극적인 휴식을 취하면서 training의 정도를 유지하며, 경기기와 준비기를 연결시키는 기간

[3] 써킷 트레이닝(circuit training)

1951년 영국의 모오간(MorGan R.E.)과 아담슨(Adamson G.T.)이 창안한 것으로, 많은 기술을 필요로 하지 않으면서도 누구나 손쉽게 하고 또 자기가 하는 운동량을 알 수 있으며, 全般의 體力(근력, 지구력, 유연성, 파워, 심폐순환기능...)을 강화시킬 수 있는 all round 훈련이다. 오래전부터 우리 나라 각급 학교 체육 시간에도 순환운동이라 칭하여 필수조건으로 실시하고 있다.

(1) circuit training의 특징

1. 간단하면서도 높은 강도를 줄 수 있다.
2. 내용의 다양성—한 가지 운동이라도 여러 형태로 변형시킬 수 있다.
3. 선수 개인 능력, 필요한 체력요소에 따라 個別 처방을 할 수 있다.
4. 단시간(10~20분)에 目的한 훈련을 실시할 수 있다.
5. 평가방법이 合理的이다.
6. 연령, 성별, 시설에 구애받지 않는다.
7. 많은 사람이 같은 시간에 같이 실시할 수 있다.

(2) circuit training의 構成원칙

紗合性, 複合性, 多面性, 簡易性, 自發性, 創意性を 고려하여 구성하여야 한다.

1. 紗合性—특수한 동작, 체력, 운동에 치

중되지 않고, 모든 것을 골고루 발달 향상시킬 수 있어야 한다.

2. 複合性—모든 동작을 하나 하나 분리하여 훈련하는 것이 아니라, 모든 동작과 동작, 운동과 운동을 복합시켜 실시한다.

3. 多面性—같은 내용의 운동이라도 方法에 의해 질과 양, 운동의 방향을 변화시킬 수 있다. 운동의 방향, 속도, timing, 강도, 힘의 변화, 변형으로 운동의 다양성을 기한다.

4. 簡易性—訓練의 효과를 높이려면 충분한 시설, 넓은 장소가 필요하다. 그러나 그렇지 못한 경우에도 실시하여 충분한 효과를 얻을 수 있어야 한다.

기존시설의 이용, 새롭고 간편한 용구 개발, 주변 장애물이용 등으로도 효과를 올릴 수 있다.

5. 自發性—실시자가 흥미를 갖고 自發적으로 실시할 수 있어야 한다.

6. 創意性—주어진 방식 방법대로만 하지 않고, 좀 더 효과적인 방법을 생각하며 훈련하다 보면 색다르고 자신에 맞는 방법을 發見할 수 있다.

(3) 씨키트 트레이닝의 구성 내용

1. 이동운동(translatory motion)

수평, 수직으로 이동하는 운동

2. 回轉運動(Rotatory motion)

바닥이나 메트위에서 신체의 상하軸(수직축) 좌우軸(수평축), 전후축을 重心으로 回轉하는 운동.

3. 振動운동(Swing motion)

중량물(무거운 모래주머니, 공, 포환 등 3~5kg)을 흔들고 던지고 받고 하는 운동

4. 協力운동(Cooperate motion)

파트너를 정하고 서로가 저항을 주는 장애물 역할을 하여 운동을 실시한다.

(4) 씨키트 트레이닝의 실시 방법

6~15종목을 선정 나열하여 놓고, 차례 차례 돌아가며 정해진 방법 규칙에 의해 실시하는 것으로, 「回路운동」, 「순환운동」이라고도 한다.

운동선수의 훈련 정도에 따라, 능력에 따라,

운동의 종류나 운동량을 조절할 수 있으며, 대개 3 Circle 이상 실시한다.

1. 운동종목수

1) 국민학생=6~7종목

2) 중고학생=9~12종목

3) 一流선수=15종목

2. 負荷량의 결정과 변경

1) 부하량(노루마)의 결정

① 자기의 최대 능력의 $\frac{1}{3} \sim \frac{2}{3}$ 정도의 강도

② 최대 능력측정—1종목 실시후 1분정도 휴식하고 다음 종목을 실시 측정한다.

③ 구성된 운동을 휴식없이 3회 순환하여 자신이 난이도등을 평가하여 운동의 변형, 운동량의 증감을 조절한다.

2) 훈련(training)의 目標

구성된대로 훈련을 실시하여 걸린 시간의 70~85%정도로 단축 실시하는 것을 목표로 정한다. 즉 15~30%의 시간을 단축시켜 완수한다.

3) 노루마 재조절

목표한 시간에 도달하여 운동수행이 가능하면 또다시 노루마를 재조정 실시하여, 생체 자극이 가능해져 훈련의 효과가 있게 된다. 대개 4~6주 정도에 1번씩 조절하여야 한다.

4) 주간빈도

① 주 1회—원상유지

② 주 2회—약한 효과

③ 주 3회 이상—높은 효과

④ 주 2회—효과 없음

(5) 씨키트 트레이닝의 評價 方法

1. 맥박수에 의한 평가

1) 처음 시작할 때의 맥박수를 재고, 끝났을 때의 맥박수를 재어 처음과 끝의 차가 클수록 운동을 성실하고 열심히 실시한 것이다. 끝날 때의 맥박수는 180/min 회이상이어야 한다(240/min도 가능하다).

2) 맥박수 측정법

운동이 끝난 후 약 1분 정도는 산소부채량 때문에 맥박수가 운동할 때와 거의 같다.

운동이 끝난 후 6초나 5초 동안 맥박을 재어

10이나 12로 곱해서 1분간의 맥박수를 잰다.

- 6초에 19번 뛰면 = $19 \times 10 = 190$ 회/min
- 5초에 18번 뛰면 = $18 \times 12 = 216$ 회/min
- 10초에 32번 뛰면 = $32 \times 6 = 192$ 회/min

2. 시간 단축에 의한 평가

정해진 규칙 방법대로 정확히 실시하여 처음 소요된 시간보다 15%~30%를 단축하면 목적을 달성한 것이다.

소요시간의 빠름과 느림에 따라서 선수의 능력, 성실도를 알 수 있다.

(6) 씨킥트 트레이닝의 지도 지침

1. 철저한 감독—정확한 동작, 성실한 운동
2. 사고 미연방지—충돌, 기구손질, 파욕
3. 조정시기의 파악—운동수행능력 향상에 따라, 부하량을 재조정하는 시기를 잘 포착해야 한다.
4. 전문 종목과의 연관성 있는 지도
5. 준비, 정리 운동의 철저
6. 열사람과의 경쟁의식을 갖지 않는다.

[4] 태권도 경기의 분석

(1) 인원수에 따른 sports분류

- 個人 sports
- Dual sports(對人 sports)—둘이서 하는 운동

- Group sports—단체운동

(2) Dual sports의 특징

- 예민한 판단이 필요하다.
- 세밀하고 정확한 통찰력이 필요하다.
- 간접, 정서의 안정과 역제가 필요하다.

(3) 태권도 경기

1. 3분동안—좌우수평측, 전후수평측, 수직측으로 중심을 이동하면서, 손발을 자주 뻗고 오무리면서, 공방을 유효 적절히 구사하여야 한다
- 측, 3분동안 끊임없이 운동해야 한다.
2. 30초동안—3분동안에 소련한 에너지의 재충전과 쌓인 피로를 회복하여 다음 경기에 필요한 체력을 준비하고, 상대방의 작전 파악과 그

것에 대처하는 작전을 수립하여야 한다.

3. 10분 負荷운동이다—3분부하 30초 휴식의 형태로 10분간 지속되는 운동으로 많은 체력을 요구한다.

30초 휴식을 취하는 씨킥트 트레이닝을 실시하면 경기력 향상에 많은 도움이 될 것이다.

(4) 씨킥트 트레이닝과 태권도

1. 태권도 경기 방식과 같이 씨킥트 트레이닝을 구성 실시할 수 있다. 3분간의 강한 부하를 주어 활동하게 하고 30초동안 휴식을 취한다. 이 때 휴식 시간을 점점 줄여 갈 수도 있다.
2. 경기에 필요한 만큼의 운동량을 취할 수 있다.

한 회전에서 중심이동이 150회이고 손사용이 100회, 발 사용이 50회라면 이것과 똑같은 운동량으로 구성할 수 있다.

[5] Circuit training의 實際

(1) 제한사항

1. 시간제한 종목—일정한 시간동안 실시하는 것(줄넘기, 의자 오르내리기).
2. 횟수제한—몇 회 이상 실시하여야 하는가를 정하고 실시하여야 하는 종목(턱걸이, 프레 스)
3. 시간과 횟수제한—어느 시간에 몇 회를 이행하게 하는 종목(sit up push up)

(2) Circuit training의 운동종목

- 기구를 이용하는 종목
- 맨몸으로 실시하는 종목
- 태권도 동작을 이용한 종목
- 1. 기구를 이용한 종목
 - 1) Barbell, Dumbbell이용
 - ① 들어올리기(press)—상완삼두근, 삼각근, 승모근, 전거근
 - ② 흔들어 올리기(컬)—상완이두근, 전완굴근근
 - ③ 로우잉 모션(Rowing)—상완이두근, 삼각근, 승모근

④ 벤치 프레스(Bench press)—상완삼두근, 삼각근, 대흉근, 전거근

⑤ 어깨에 베고 일어서기(full squat)—대퇴사두근

⑥ 벤치에 누워 팔을 얼굴위로 뻗기—대흉근 광배근, 전거근,

⑦ 어깨에 베고 뒷굽치 들기(calf raise)—하퇴삼두근

⑧ 들고 앉았다 일어서기—대퇴사두근, 대흉근, 고유배근

⑨ 들고 팔을 가슴까지 올리기(shrug)—승모근

⑩ 옆으로 흔들기

⑪ 들고 제자리 뛰기

이외에도 많이 있으며 자신에 맞는 종목을 개발할 수도 있다.

2) 기타

① 로프 매달려 흔들기

② 느림보 오르내리기(줄사다리)

③ 추감아 올리기(당기기)

④ 구름사다리 건너기

⑤ 의자 오르내리기(하바드 스텝)

⑥ 자전거 타기

⑦ 의자 뛰어 오르내리기

⑧ 무거운 물건 흔들기(던지기)

⑨ 튜브 당기기

⑩ 철봉운동

⑪ 평행봉운동

2. 簡易 운동 종목

전지 훈련이나 미비한 운동 시설일때 맨몸으로 실시할 수 있는 종목

1) push up(팔굽혀 펴기)

① 팔을 넓히고 좁혀서 하기

② 등에 짐을 지고 하기

③ 두 손의 높이를 달리해서 하기

④ 한 발을 들고 하기

⑤ 두 발(두 손)을 높은 곳에 두고 하기

⑥ 고무줄을 어깨에 두르고 하기

2) 턱걸이(pull up)

① 팔을 넓고 좁게 하기

② 손목을 앞뒤로 잡기

③ 한손으로 하기

④ 한 손을 끈으로 잡고 하기

3) 엎드려 윗몸 찢히기

4) 윗몸 일으키기(sit up)

5) 자전거 타는 식으로 제자리 뛰기

6) side step—일정한 간격을 모듬발로 뛰기

7) Squat(토끼땀)

8) 누워서 다리 들기

9) 링걸기(앞, 옆)

10) 한쪽 무릎 굽히기

11) 다리 바꾸며 제자리 뛰기

12) 버피 테스트

13) 앞뒤 달리기

이외에도 많이 있으며 창안 개발할 수 있다.

3. 태권도 동작을 이용한 종목

1) 발바꾸며 앞차기

2) 뛰어 앞차기(옆차기)

3) 뒤돌며 옆으로 이동

4) 뒤돌려 차기

5) 앞차고 한번 지르기

6) 앞차고 두번 지르기

7) 뛰며 막고 지르기

8) 몸통 막고 지르기

9) 발들고 진진 후퇴

10) 뛰며 뒤돌아 차기

11) 발들고 진진 후퇴

12) 두손 옆구리 공격

13) 아래위 해쳐 막기

(3) 구성상의 유의점

1. 모든 운동을 골고루 배합한다.

2. 팔다리, 심폐, 순환, 신경 등의 고른 사용이 되는 운동으로 배합.

3. 전문종목(태권도)의 특성을 알고 전문체력양성에 도움이 되는 종목을 선택할 것.

(4) Circuit training의 모형

1. 일반적인 모형

종 목	설 명
하바드 스텝	40cm~50cm정도 높이의 의자를 오르내린다(1분).
버피 테스트	엎드려 팔꿈치 펴고 일어서는 동작을 4구분하여 실시한다(10~20회)
바벨 프레스	서서 바벨을 어깨 높이에서 머리위로 밀어올리기. 무게는 훈련종목에 따라 다르다(10~20회).
제자리 달리기	자전거 타는 식으로 허벅다리를 올리고 발을 돌리며 제자리 달리를 한다(10~30회).
로프 매달리기	로프를 잡고 매달려 있거나 흔들다(10~20초).
윗몸 일으키기 (sit up)	누워서 상체를 좌우로 틀면서 일어난다(15~30회).
턱걸이	자기능력의 $\frac{1}{2}$
Bench press	의자에 누워서 barbell들기. 최대능력의 $\frac{1}{2}$ 무게로 최대횟수의 $\frac{1}{2}$ 정도.
덤벨 들고 의자 뛰어 오르내리기	5kg~15kg으로 15~30회 정도.
side step	1m~2m 넓이를 모뎀발로 뛰어 넘기(20~30회).
추 감아 올리기	1m의 줄에 달린 추를 감아 올렸다 풀어 내리기(1~2회).

2. 간이구성

push up	팔꿈치 펴기. 능력의 $\frac{1}{2}$
버피 테스트	엎드려 팔꿈치 펴고 일어서기의 동작을 4구분하여 실시한다(10~20회)
side step	
제자리 달리기	
squat Jump	제자리에서 쭈그리고 앉았다 뛰어 오르는 동작(20~30회).
sit up	30초에 15~30회.
물구나무서기	벽에 발을 대고 서기. 30초 정도

앞위로 달리기	전력으로 앞뒤 질주. 10~20초
엎드려 윗몸 일으키기	엎드려서 윗몸과 발을 든다. (시간 제한, 횟수 제한)
제자리 높이 뛰기	뛰어서 양발을 부닥뜨리기. 20~30회

3. 태권도 동작을 이용한 구성

몸통막고 지르기	몸통 안(밖)막고 지르기가 1동작으로 10~30회.
발바꾸며 앞차기	앞뒤 발을 교차시키면서 앞(뒷)발로 차는 동작. 10~30회
뛰어 앞차기	모뎀발 뛰어차기. 10~20회
뛰며 막고 지르기	발 공격을 뛰어 들어가며 막고 공격하는 동작(10~30회).
뒤돌려차기	좌우발을 교대로 차기(10~30회).
연속지르기	얼굴, 몸통 아래를 좌우손 연속으로 지르기(20~40회).
발들고 전진후퇴	옆차기 자세로 3~5m거리를 30초 동안 왔다 갔다 한다.
앞차고 돌려차기	중심을 앞으로 이동하며 차기(10~20회)
앞차고 두번지르기	빠른동작으로 차기와 지르기가 거의 같은 시차에 실시하게 한다. (10~20회)
제자리뛰다 (1~3번) 반달차기	제자리에서 1~3번 뛰다 뒷발로 반달차기(10~30회)
뛰며 되돌려차기	제자리에서 높이 뛰어 회전하며 돌려차기(10~20회).

4. 태권도 동작+맨손운동

몸통막고 지르기+제자리뛰기+발바꾸 앞차기+side step+차고 두번지르기+push up+뒤돌아 차기+sit up+제자리뛰다 반달차기+squat jump

5. 태권도 동작+기구운동

Barbell press+앞뛰어차기+barbell 흔들기+앞차기+Dumbell 들고 의자 뛰어오르내리기+앞차고 두번지르기+Dumbell 흔들기+몸통막고 지르기+벤치프레스+뛰어 뒤돌아차기

6. 태권도 경기에 맞는 모형

3~5분 훈 련	30초 휴식	3~5분 훈 련	30초 휴식	3~5분 훈 련	30초 휴식	3~5분 훈 련
-------------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------	-------------

연장전

※ 휴식시간을 점차 줄여가는 방법도 있다.

※ 위에 열거된 모형들은 경기자와 지도자에 의해 서 변형 조절 구성하여 실시되어야 한다.

[6] 트레이닝 지도자의 조건

트레이닝은 운동으로서만 끝나는 것이 아니고 교육을 하는 것이므로 코치나 감독, 트레이너

는 다음과 같은 인품과 덕과 지도능력을 가져야 한다.

1. 교육대상자의 심신의 특징을 충분히 이해하여야 한다.
2. 트레이닝에 관한 지식과 기술에 능숙해야 한다(운동생리학, 기능학, 영양학, 위생학, 체육사회학...).
3. 지도자로서의 좋은 성격을 지녀야 한다.
4. 좋은 기술을 지녀야 한다(지도자의 요건중 가장 중요한 조건이다).
5. 열의와 성의가 있어야 한다.
6. 피교육자를 사랑할 줄 알아야 한다.



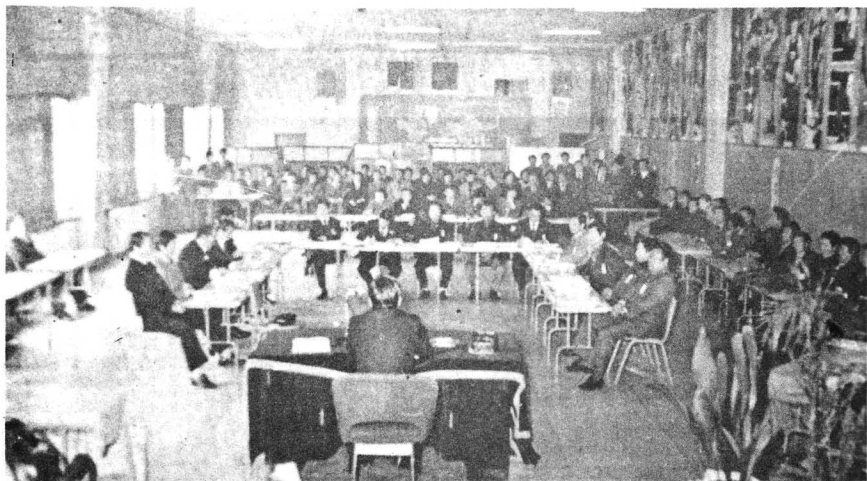


↑ 회의를 주재하는 김운용 회장의 개회사 광경
Opening Address by Dr. Un Yong KIM,
President of K.T.A.

1977년도 정기 대의원 총회 The 1977 General Meeting of National delegates

↓ 1977년도 정기 대의원 총회장 광경
(12월 27일 11:00시 대한체육회 대강당)

The 1977 Annual Conference of National
delegates of the Korea Taekwondo Associ-
ation was held at K.A.S.A. auditorium on
December 27, 1977.



회의에 참석한 대의원들의 모습
Representatives from Provincial chapter at
the meeting.

우로부터 홍종수(중앙), 이금홍(중앙), 현우영
(중앙), 이남석(서울), 주상일(국교), 노상석(중
고), 노희덕(대학), 고익조(제주), 최춘식(부산)
조희삼(경남), 이종호(경북), 전 철(전남), 허용
(전북), 김용(충북), 강정구(충남), 고봉준(강원),
김일상(경기).



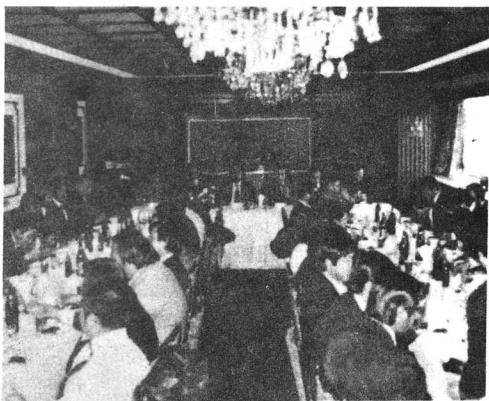


황산덕 문교부장관으로부터 영예의 훈장(백마장)을 수여받는 한국대표 선수들(1977 12. 16. 문교부 상왕실에서)

Taekwondoists who returned from 3rd World Taekwondo championships in Chicago received the decoration from minister of Education.

1977년도 대의원 총회후 김운용회장 주최로 베풀어진 오찬회(1977. 12. 27. 뉴서울 호텔 밤부름에서)

Reception party presented by Dr. Un Yong KIM, President of K.T.A. was held at New Seoul Hotel 27 December 1977.



1978년도 기술위원회 임원 임명장 수여식 광경(1978. 1. 14. 대한체육회 대강당에서)

A scene of the 1978th of Technical Council, K.T.A.



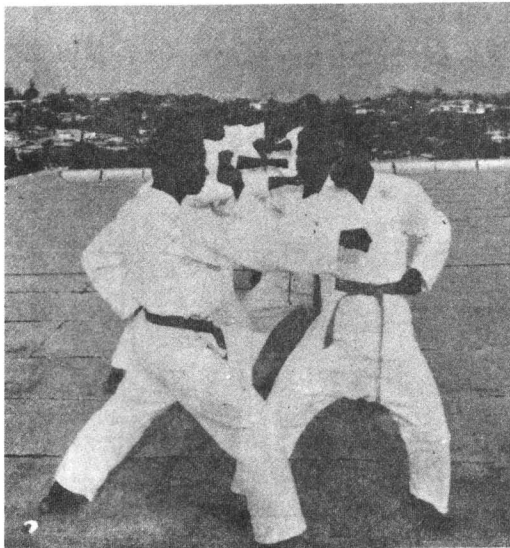
제2회 전애짚트 태권도선수권대회를 마치고 기념 촬영

Participants to the 2nd Egypt Taekwondo Championships.



제2회 전애짚트 태권도선수권대회 입장식 광경

Opening Ceremony of the 2nd Egypt Taekwondo championships.



가봉 공화국 태권도 수련생들의 수련 광경

Training scene in Gabon

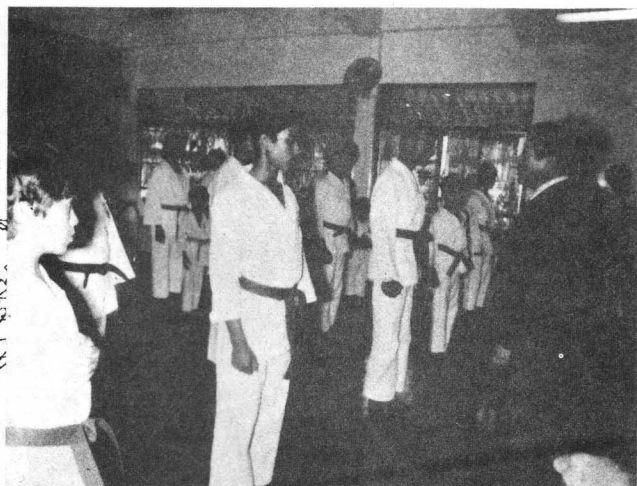
제1회 가봉공화국 태권도 승단심사 대회를 마치고 기념촬영

participants to the 1st Dan Promotion test in Gabon.



태국 방콕시에 한도장을 찾아서
훈시하는 김운용 회장
(1977. 12. 3.)

Dr. Un Yong KIM, president
of W.T.F. & K.T.A. visited
Bangkok Taekwondo Gymnasium in Thailand and
encouraged Taekwondoists.



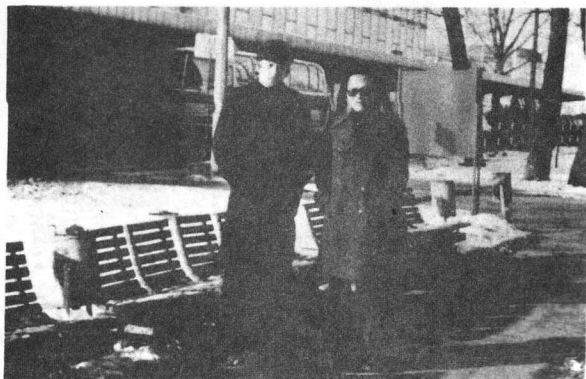
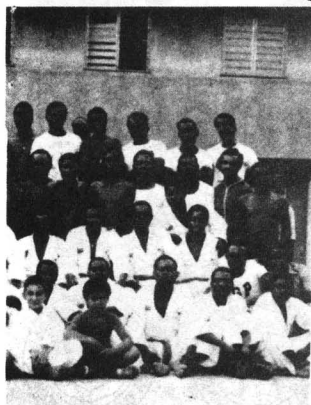
폴란드 태권도장에서 국기원단증 수여후
승단자와 함께 선 이경명사범(1977.12.7.)

Instructor Lee, Kyung Myung and his
trainees at Taekwondo Gymnasium in
Poland.



폴란드의 와르사워 공항 입구에서
폴란드의 유단자와 함께

Instructor Lee, Kyung Myung
and his black belter of Poland
at Warsaw airport in Poland.



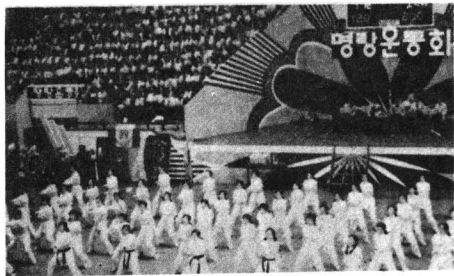


국기원 건립 5주년 및 대한태권도협회 창립 16주년을 맞이한 태권도인의 밤 개최(1977. 11. 30 대한체육회 대강당에서)

"Taekwondoists' Night" was held in celebration of the 5th anniversary of the founding of the Kukkiwon, (World Taekwondo Headquarters) and the 16th anniversary of the Korea Taekwondo Association, at the auditorium of KASA.

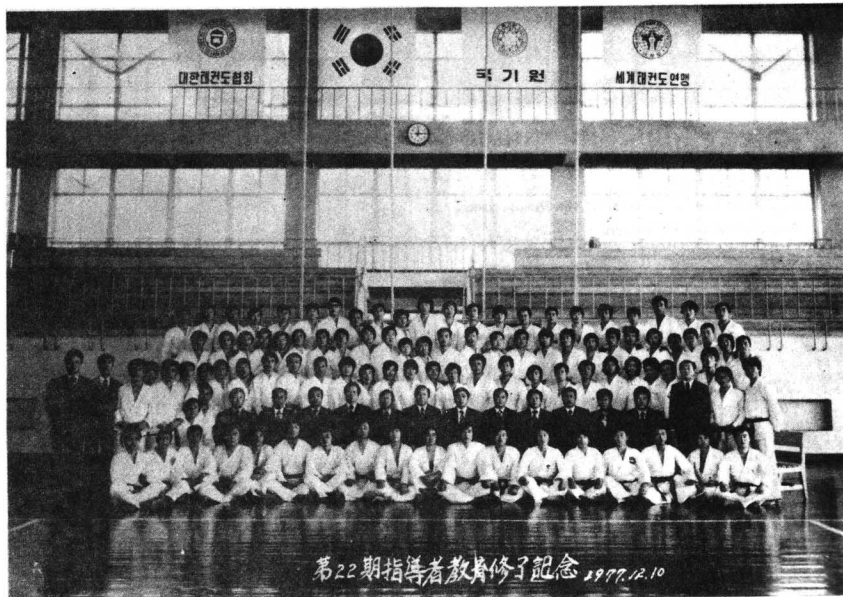
태권도인의 밤을 기념하는 자축연 장면
Scene of the Cocktail party for the
Taekwondoists' Night





MBC-TV 명랑운동회 시간에 태권도 연무시범을 보이는 은광여자고등학교 태권도부원들.
Taekwondo demonstration in Eunkwang girl's high school.

이화여자대학교 태권도 부원들의 수련후 기념촬영
Women Taekwondoists of Ewha University.



제22기 지도자 교육 수료식 기념 촬영(1977. 12. 10.)
After graduation ceremony of the 22nd Instructors Training Course.

국제역도연맹회장과 사무총장의 예방을 받고 환담하는 김운용 세계태권도연맹 총재
 Mr. Gottfreid Schodl (Austrian), President of International Weighting Federation (left),
 Dr. Un Yong KIM, President of W.T.F.(center)
 and Mr. Tomas Ajan(Hungarian) Secretary-General of I.W.F. at Kukkiwon.



국기원에서 김운용 세계태권도 연맹 총재를 예방하고 명예 회원증을 받는 사우디아라비아 왕자
 H.R.H. Prince Bandar Bin Sultan(Saudi Arabia)
 visited Kukkiwon and received Honorary Membersips Card.

오지리의 인스브르크 시청앞에선 남대문국민학교 어린이 시범단(1978. 1.)
 Little demonstration team of the Namdaemoon Primary School in Austria.



오지리의 인테크시 부시장으로부터 격려의 악수를 받는 남대문 국민학교 어린이시범단
 Vice Mayor of Indeck in Austria encouraged Taekwondo demonstration team.