

「세계태권도 센터」 세우자

체육회 · KOC 합동회의서 건의문 채택

체육계가 하나로 뭉쳐 태권도 성전건립 추진을 뒤밀기로 뜻을 모았다.

7월 10일 올림픽회관 1층 대회의실에서 대한체육회 이사진과 KOC(대한올림픽위원회) 상임위원진이 합동회의를 열어 세계태권도 센터 건립추진을 결의하는 한편 관계요와 국민들에게 보내는 건의문을 만장일치로 채택했다.

건의문은 세계태권도 센터 건립이 태권도 지구 가족과 온국민의 열망임을 밝히고 그 건립이 가져 올 경제적, 문화적 측면의 부가효과를 비롯, 남북통일의 시대에 있어서 민족정신의 구심점이 될 것임을 확인하고 온국민의 동참을 호소하는 내용이다.

건의문 내용은 다음과 같다.

세계 140개국, 4천만명이 한가족 21세기 세계스포츠 이끌 전당있어야



▲7월 10일 대한체육회와 KOC 합동회의는 세계태권도 센터 건립 추진을 결의하고 관계요와 국민들에게 보내는 건의문을 채택했다.

한국체육 발전에 지극한 애정과 관심을 쏟아주신 국민 여러분께 진심으로 감사를 드립니다.

태권도는 조상의 얼과 슬기를 담은 반만년 민족 역사와 함께 해 온 국기(國技)입니다. 5천년 동안 태권도는 민족의 심신을 단련시켜 주었을 뿐만 아니라 호국의 근간으로써 한민족의 사랑을 받아 왔습니다.

우리의 태권도는 1961년 대한태권도협회 창설과 더불어 민속무예의 틀을 벗어나 현대스포츠로 첫발을

내디디면서 장족의 발전을 거듭하였습니다.

1963년 제44회 전국체육대회 정식종목으로 채택되면서 태권도는 온국민의 스포츠로 자리를 잡아왔으며, 이를 바탕으로 1972년에는 태권도 전담인 국기원이 건립되었고, 1973년에는 세계화의 첫걸음으로 세계태권도연맹의 창설을 보게 되었습니다. 세계태권도연맹 창설과 함께 전 세계에 태권도 보급이 활발하게 이루어졌습니다.

민간외교사절인 태권도사범 여러분의 활발한 보급 활동을 발판으로 전세계에 태권도를 확산시켜, 지금에 이르러서는 140개국 4

천만명이 우리말 구령에 맞춰 우리 고유의 품세를 익히고 있는 것입니다.

지난 94년에는 태권도가 세계화의 길을 걷기 시작한 지 20여년만에 드디어 온민족의 여망인 2000년 시드니 올림픽 정식종목으로 채택되는 쾌거를 이룩하였습니다.

김문용 대한체육회장 겸 세계태권도연맹 총재의 주도로 이루어진 태권도 올림픽 정식종목 채택은 88년



◀김운용 대한체육회장 겸 KOC 위원장은 성전 건립 추진 결의와 건의문 채택이 이루어진 두 단체 합동회의를 주재했다.

서울 올림픽을 성공적으로 치러 세계올림픽 운동 증진에 크게 기여한 우리나라의 위상을 높이고, 아울러 우리의 소중한 문화유산을 전세계인과 공유할 수 있는 기회를 마련하게 된 것입니다.

이제 우리 태권도는 한민족의 것만이 아닌 전세계인의 스포츠로 승화되었습니다.

그러나, 안타깝게도 태권도 종주국으로서 전세계 4천만 태권도 가족이 동경하는 태권도 모국(母國)으로서의 위상에 걸맞는 태권도 센터가 없다는 것은 진정 부끄러운 일이 아닐 수 없습니다.

이에 국내 400만 유단자 회원과 6,000여명에 이르는

태권도 도장 일선 지도자들은 한마음 한뜻으로 태권도 성전인 "세계 태권도 센터" 건립을 회원하면서 감히 건의를 올리게 되었습니다.

지금까지 전세계 태권도인의 구심점이었던 국기원은 1972년 김운용 회장의 개인적 노력으로 건립되었으나, 지금은 건립된 지 이미 20년이 넘어서 세계인의 스포츠인 태권도 전당 구실을 하기에는 너무 낡고 협소하다는 것이 모든 사람의 공통적인 견해입니다.

북한만 하더라도 92년 8월에 대지 6만 평방미터, 연건평 1만8천 평방미터 규모에 관중석 2,400석을 갖춘 대형 "태권도 전당"을 보유하고 있는 것을 감안할 때 "세계 태권도 센터" 건립은 매우 시급한 과제라 할 것입니다.

"세계 태권도 센터"는 세계 속에 한국의 이미지를 고양하는 상징적인 시설물이 될 뿐만 아니라 전세계

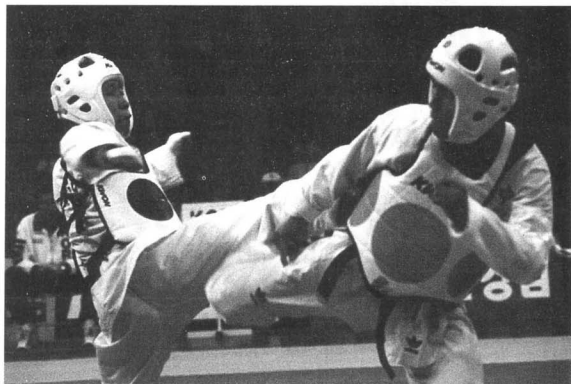
4천만 태권도 동호인의 정신적인 요람이 될 것입니다.

특히, 21세기 남북통일의 시대에 있어서는 민족정신이 하나가 되는 구심체 역할을 담당할 것입니다.

또한, "세계 태권도 센터"의 건립은 국가발전과 국민사기 앙양에 크게 기여할 것입니다.

첫째 매년 5만명 이상으로 추정되는 태권도 수련자가 한국을 찾음으로써 연간 1억불 이상의 관광수입을 기대할 수 있으며, 둘째 21세기 문화 강국으로 도약하는 디딤돌이 될 것입니다.

세계 태권도 관련산업의 국가경쟁력 우위를 점할 계기가 되며, 내적으로는 국민 모두에게 태권도 정신을 심어주면서 국민체육 복리증진에 한몫을 담당하게 될 것입니다.



▲관중들과 TV의 관심을 끌기 위해 태권도 경기를 보다 재미있게 만들려고 경기규칙 개정이 추진되고 있다.

"세계 태권도 센터" 건립은 세계태권도인의 염원일 뿐 아니라 온 국민의 바람입니다.

후손들에게 우리의 찬란한 민족유산의 소중함과 자랑스러움을 일깨우고 한민족으로서 무한한 자긍심과 자부심을 고취시키기 위해서는 전국민이 동참해야 할 것입니다.

"세계 태권도 센터"의 건립은 한국체육이 21세기 아시아와 세계스포츠계를 주도하는 핵심으로 성장할 원동력이 될 뿐만 아니라 민족의 역량을 총집결시켜 더 잘살고 더 풍요로운 미래를 향한 비전을 실천하는 지름길이 될 것으로 확신합니다.

아무쪼록 "세계 태권도 센터" 건립에 필요한 예산지원과 부지확보에 따른 전국민의 지극한 관심과 애정이 있기를 선처 바라면서 간절하게 건의를 올립니다.



세계로 한단계 더 도약을!

경기규칙 개정, 교육수련 프로그램 개발로

태 권도를 온세계에 보다 깊숙히 뿌리 내리도록 대한태권도협회가 공약사업으로 추진하고 있는 태권도 경기 규칙개정과 어린이를 위한 태권도교육수련 프로그램개발에 관한 공청회가 7월 4일 하오 올림픽회관 1층 대회의실에서 열렸다.

- 협회가 주최하고, 연구개발 특별위원회 주관으로 열린 이날의 공청회는 황춘성 부회장이 진행을 맡고, 1부 태권도경기규칙 개정안은 류병관 교수(용인대), 2부 어린이를 위한 태권도교육수련 프로그램개발안은 조근종교수(한양대)가 각각 주제발표를 했다.
- 이날 공청회에는 시·도지부 임원 기십회 상임심판원 코치협의회 문제부 등 관계자 다수가 참석한 가운데 진지한 토론이 벌어졌다. 공청회를 간추려본다.

태권도 발전 공개 토론회

1부 태권도 경기규칙 개정안

● 주제 발표

류병관 교수(용인대)



이제 태권도 경기는 전문적인 태권도인이 아니라고 하더라도 누구나 경기를 보면서 승패의 판정을 할 수 있도록 승패 판정상의 난해한 요소들을 과

감히 명료화하고 관중의 입장에서 최대의 흥미를 가져올 수 있는 모습으로 바뀌어야 한다. 또 전문적 지도자, 심판, 관중 그리고 무엇보다 선수들에게 가장

객관적이고 합리적으로 인정될 수 있는 경기규칙을 마련하는 것이 중요하다.

본 연구는 그동안의 다양한 개정방안들에 대한 연구들을 종합분석하고 나아가 각계각층의 합리적인 경기규칙에 대한 의견들을 수렴하여 가장 합리적이고 객관적인 경기 규칙을 제시하는데 그 목적이 있다.

● 토론자 발표내용 요약

■ 이재봉(코치 협의회 회장)

경고, 감점 사항이 너무 많고 얼굴과 몸통의 공격시 점수가 같다는 문제점을 안고 있는 현재의 경기룰은 기술이 단순할 수밖에 없는 이유가 된다.

그런 의미에서 발표자의 차등점수제를 지지한다. 역전을 가능케 해서 드라마틱한 경기연출을 할 수 있어



야 한다. 360도 돌아차기 공격은 추가 점수를 주는 방안도 좋다고 본다.

그러나 다운시켰을 때 1점 추가제는 문제가 있을 수 있다. 공격자가 도는 동작에서 중심을 잃은 상태에서 맞을 수 있는데 여기에 1점

을 더 뺀다는 것은 무리가 있다고 본다. 1, 2, 3점으로 해서 난이도 있는 기술에는 점수를 더 주는 방향이 바람직하겠다.

또 경기장 형태도 원형으로 형태를 바꾸는 것은 새로운 기술을 개발할 수 있는 계기가 될 것이다. 그러나 크기면에서는 현재의 사각으로 볼 때 8m라면 작을 게 아니다. 더 넓어지면 선수들이 도망다닐 확률이 많고 그렇게 되면 박진감이 없는 경기가 될 것이다.

인사말

공약사업 실천의 첫걸음 완벽한스포츠로 태어나야

대한태권도협회 회장 이필곤



태권도인 여러분.

지난해 3월 제가 대한태권도협회 회장으로 취임하면서 내걸었던 공약사업 가운데 하나인 경기규칙개선과 도장수련 프로그램 마련을 놓고 이번엔 공청회가 열리게 된 것을 진심으로 기쁘게 생각합니다.

그동안 태권도 경기 규칙개정과 어린이를 위한 태권도교육수련 프로그램에 관한 연구에 힘을 기울여주신 연구개발 특별위원들의 노고를 치하드립니다.

또한 여러 가지 바쁜 시 가운데 태권도를 사랑하는 마음으로 이 자리에 참석해 주신 주제발표자와 특히 매김 여러분에게 회장으로서 고마움을 나타냅니다.

태권도가 정식종목으로 채택된 2000년 시드니올림픽

이 이제 3년 앞으로 다가온 지금, 비록 때 늦은 느낌이 없지 않으나 태권도발전을 위한 연구개발이 착실하게 추진되고 있다는 사실을 모든 태권도인들과 함께 기쁘게 생각합니다.

「태권도의 올림픽 정식종목 채택은 끝이 아니라 새로운 시작이다.」라는 김문용 세계태권도연맹 총재의 말씀대로 우리는 태권도가 지구 가족에게 깊이 뿌리내릴 수 있는 완벽한 스포츠가 되도록 끊임없이 다듬어야 합니다.

온 세계의 모든 분야가 그렇듯이 태권도도 무한경쟁 시대 속에서 다른 무도스포츠와 선의의 경쟁을 벌이고 있습니다. 일본의 가라데, 중국의 우슈, 태국의 무에타이도 올림픽 정식종목으로 들어가기 위해 안간힘을 쓰고 있습니다.

한마디로 지금은 태권도가 끈질긴 추격을 받고 있는 상황입니다.

태권도가 세계 으뜸의 무도스포츠로서 확고하게 자리매김 되는데 이번 공청회가 이바지했으면 좋겠습니다. 감사합니다.

경기 규칙 개선안

현 행	연 구 안	기 심 회 안
◆ 일점제	◆ 다득점제 채택 ● 득점: 열구리 등부분 1득점 얼굴 2득점 360도 공격시 체공상태를 기준 1득점 추가 다운시 1득점 추가 ● 경고 1회는 0.5점 감점	다운시 1득점 추가 검토
◆ 3회전	◆ 단일회전방식 남녀 5분 1회전으로 진행 동점시 경고사항 0.5점 벌점으로 승패 구분 위 사항이 동점시 1분간의 연장전을 실시 선취득점자 승. 위 사항이 같은 경우, 무세속 적용 ◆ 관중의 최대한 흥미 유발	◆ 2분 3회전 ◆ 3분 3회전
◆ 12미터 정방형 경기장	◆ 경기장은 7.25m의 반지름 크기의 원형으로 하며 바깥 테두리 25cm의 검은색 바닥색깔은 태극마크로 청, 홍을 구분	◆ 현행 8미터 주니어 12미터, 시니어 사각 기준 경기장 사용 ◆ 7미터 원형, 시니어 6미터 원형, 주니어
◆ 끼입기식의 도복	◆ 도복의 형태변화 및 색깔의 변화	
◆ 경고사항 13개	● 금지행위 축소 ● 경고사항 ◆ 상대를 끼거나 잡는 행위 ◆ 상대를 마는 행위 ◆ 경기장 밖으로 나가는 행위 ◆ 선수, 코치가 바람직하지 못한 행위를 하는 행위	◆ 주심 사인을 통일 ◆ 연구안에 표기되지 않는 사항은 해설란에 표시
◆ 감정사항 8개	● 감정사항 ◆ 갈려후 공격하는 행위 ◆ 팔꿈치, 무릎 등으로 공격하는 행위 ◆ 얼굴을 발이외의 부분으로 공격하는 행위 ◆ 넘어진 상대를 발거나 공격하는 행위 ◆ 선수 코치가 바람직하지 못한 행동을 하는 행위 ● 점수차에 의한 주심의 직권승은 인정하지 않음	◆ 무릎이나 허벅지를 공격하는 행위는 감점사항 추가 ◆ RSC, KO, 승 인정 ◆ 3점 감점패 여부검토
감독관 1 주 심 1 부 심 1	◆ 공정한 심판의 능력 및 임무 수행 ◆ 심판 권한의 축소 및 추정제 선발제도 ◆ 경고, 감점사항 수신호의 통일 ◆ 3심-5심제(감독관 폐지안은 추후 협의)	◆ 감독관 폐지안 검토

■윤종욱(경북협회 전무)

현행 3분 3회전, 2분 3회전은 관중의 입장에서는 관전호미를 지루하게 하고 시청자로 하여금 채널을 돌리게 한다. 5분 단회전으로 경기를 실시하고 승부가 나지 않았을 때 1



분 연장전으로 하는 것이 좋겠다. 소모된 체력의 회복이나 작전지시 타임으로 휴식시간을 갖자는 의견도 있지만 이는 경기시간에 맞춘 트레이닝을 실시하면 극복할 수 있는 문제다.

중간 휴식으로 생기는 경기의 단절을 없애자.

■스티븐 케이프너(이화여대 교수)

도복에서 가장 고려할 것은 도복의 기능이다. 색의



변화에 대해서는 연구결과에서 보이듯 그대로 유지하는 쪽이 많다. 발표안을 보면 고무려, 신라시대 복식의 활용방안이 있는데 전통을 살리는 것도 좋지만 여기서 전통이라 함은 한국의 전통, 한국의 문화이지 태권도의 전통,

문화가 아니라는 점을 생각해야 한다.

너무 관중위주로 사고한 나머지 이제까지 쌓아온 경험과 지혜가 제대로 전달되지 않을 수도 있다는 것을 생각해야 한다.

또 호구의 색이 구별되어 있기 때문에 유도처럼 도복의 색을 바꾸거나 할 필요는 없다고 본다.

■최정호(심판분과 부위원장)

심판부 입장에서는 개정안이 추구하는 경교, 검점사형 축소방안을 지지하는 입장이다. 그런데 현행 룰은

총 27가지를 금지하고 있지만 근래 이뤄지는 경기에서는 경교 4-5개, 검점 1-2개로 총 5-7개만이 사용되고 있다. 나머지 잘 사용되고 있지않은 규정은 활용하지 않더라도 상징적인 의미를 띠는 것이다. 가장 우려되는 바는 이를 통일해 사용할 경우 심판은 편리할 수 있으나 시청자나 관중이 보기에 금지사항을 제대로 파악하기가 힘들다는 것이다.

또 경교를 0.5점으로 줄이는 것만이 능사가 아니다. 이를 객관적으로 평가할 수 있는 수신호가 있어야 한다. 그리고 코너마다 부심을 두는 것이 정확한 판정을 위해 필요한 일이라고 본다.

■최무영(한국 스포츠 TV부장)



왜 관중들이 경기장에 찾아와서 관전하느냐 하는 것을 생각해야 한다.

96년 스포츠 TV는 태권도 경기를 11회 중계했다. 유도나 레슬링은 2회 밖에 안했다. 태권도 경기를 의식적으로 많이 중계하면서 느낀 점이 있다면

먼저, 재미가 없다는 것이다. 또 상대 구분이 어렵고 누가 이겼는지, 이겼으면 왜 이겼는지 명확하지가 않다.

방송사로서는 관중있는 종목을 선호할 수밖에 없다. 승패가 우선이기는 하지만 경기가 닭싸움 같아서는 인기를 얻을 수 없다. 지금은 스포츠패션시대다. 회색도복만 고집하면 발전이 없다. 방송으로 봐서는 경기장도 원형이 좋다. 태극문양을 도입하는 것도 좋을 것이다. 또 경기점수가 너무 늦게 나오는 것 같다. 그리고 씨름처럼 심판의 제스처가 재미있어야 한다. 호구를 차게되면 선수의 운신이 좁을 수밖에 없고 꼭 필요하다면 속에다 입는게 좋겠다.

●방청객 토론

■이규형(국가대표 시범단 사범)

차등 득점제를 도입할 경우 난이도 높은 기술을 하다보면 상대가 빠르게 치고 들어올 수 있다는 위험을 감수해야 한다. 그런 위험부담을 안고 공격하려는 선수가 몇이나 될까?

차라리 각 회마다 지정 종목을 정해서 난이도 있는 기술을 관중에게 보여주고 이를 못하는 선수에게는 감점을 주는 방식을 도입하는 것이 바람직하다고 본다.



■정국현 (전 진로 태권도단 감독)



다운시에 추가점수를 주는 것이 바람직하다. 가끔 다운된 선수가 이기는 경우도 있는데 이에 대해 납득하지 않는 사람들이 많다.

또 5분제는 선수에게 휴식을 주어야 한다는 차원에서 무리가 있다고 본다.

다. 휴식시간에는 선수들의 빠른 공격모습을 슬로우 모션으로 보여줌으로써 관중도 이해를 쉽게 할 수 있고 시청자도 흥미있게 볼 수 있을 것이다.

■김세혁(삼성물산 태권도팀 감독)

넉다운이라는 것은 인정이 되어서 점수에 추가가 돼야 한다고 본다. 얼굴 맞은 것과 넉다운은 앞공격, 뒤로 돌려 공격의 두가지로 나눠서 점수를 줘야 한다.



●주제 발표

■조근중(한양대 교수)

본 연구의 목적은 유, 소년들의 성장, 발육과 체력의 특성, 그리고 사회, 심리적 정서의 특징을 고려하여 연령별 태권도 교육수련프로그램을 개발하기 위해 4세이하, 5-6세, 7-9세이하, 10-12세로 구분하여 기본동작, 품새, 겨루기, 체력훈련, 놀이 및 레크리에이션을 포함한 태권도 교육프로그램을 개발하는데 있다.



●토론자 발표내용 요약

■유희형(문체부 지원육성과 서기관)



어린이 수련프로그램에서 가장 중요한 것은 인성교육이다. 기술습득 이전에 인간을 만드는 역할이 중요하다. 미국같은 경우 전 가정이 모두 수련을 하는 경우가 많다.

■김선규(경남협회 전무)

경남 태권도장 500여 개를 방문하면서 느낀점이 있다면 체육관 90%이상이 '태권도'라는 이름을 안붙였다는 것이다. 또 어린이를 위한 홍보물은 전혀 마련되지 않았다. 지도자의 도복 착용도 문제가 있었다. 무엇보다 중요한 것은 가르치는 지도자의 자세다.



■전익기(경희대 교수)

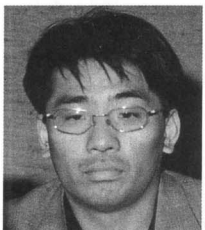
태권도 수련은 지도자의 자질과 재능에 관한 문제라고 본다. 4~6세 어린이 뿐만 아니라 전 수련생을 대상으로 정신교육이 지속적으로 이뤄져야 한다. 아무리 좋은 프로그램이 있어도 지도자가 제대로 전달하지 못하면 소용없다. 수련생 개개인의 특성에

◆주단위 교육수련 프로그램 개발

구분	요일/목표	4세이하(초급)	5~6세(초급)	7~9세(초급)	10~12세(초급)
		기본자세, 바른자세	기본기(막기, 차기)	차기, 품새	품새, 겨루기
태권도기술	월 화 수 목 금	준비운동(스트레칭) 바른자세 서기(준비, 주춤) 서기, 지르기(기초) 반복 종합연습	준비운동, 바른자세서기 지르기, 태극 1장 막기, 차기(기초) 태극 2장 반복 종합연습	기본동작 막기, 차기, 태극 3장 기본기(교차, 반복) 태극 3장, 약속겨루기 반복 종합연습	기본동작 기본기, 태극 4장 기본기, 약속겨루기 태극 4장, 자유겨루기 반복 종합연습
놀이 및 게임	월 화 수 목 금	자세교정, 유연성 바른자세 준비자세 줄서기(좌우정렬) 소나내기(구령) 따라하기, 흉내내기	유연성, 평형성 준비자세 교정 스트레칭 놀이 줄서기 준비자세 유지하기 자세 균형잡기	순발력, 민첩성 균형잡기 기구놀이(공) 체조놀이 간이 구기놀이 수상놀이	민첩성, 근력 체조놀이 실내 공놀이 육상놀이(아외) 집단놀이(게임) 구기운동(아외)
정신 및 예절교	월 화 수 목 금	인사, 도복관리, 안전교육 도장안내 인사법 도복착용, 관리방법 신변정리법 안전교육	태권도 이론, 생활예절 인사법, 도복관리법, 태권도 명칭 알기 안전사고 교육 친구 예절 선생님, 부모, 형제 예절	태권도 이론, 학교교육 태권도 명칭 태권도 규칙 선생님예절 학우예절 수련, 식사예절	협동심, 인내력 태권도 예절 단식(1~3회) 자연학습 추리, 계산, 기억력 캠프, 등산



■ 오윤성(태권도신문사 팀장)



■ 김석련(대성중 교사)



실기적인 측면에 대한 연구와 대안이 있어야 하겠다.

따라 접근하는 방식이 달라야 한다. 코칭, 감독자, 델리게이팅, 대표자의 네가지 지도자 스타일 중 한국은 대부분 코칭스타일이었다. 지도자의 네가지 유형을 모두 습득해야 한다.

과목으로 채택되었음에도 이에 대한 대응이 없다. 또 지도자 재교육프로그램이 시급해 마련돼야 한다. 법인화를 통해 일선 체육관을 제도적으로 지원하는 방안도 모색해야 한다.

태권도 교육프로그램의 개발을 위해서는 먼저 태권도의 교육적 가치를 고려해야 한다. 태권도 정신과 예절의 이론적 정립, 준비운동, 기본동작, 발차기, 품새, 겨루기, 낙법, 호신술, 기초체력, 기구운동, 시범, 급별 심사방법, 체육관시설, 체육관 관리, 띠, 급의 통일, 광고 등의

◆ 태권도 프로그램의 교육수련 목표

연령	항목	정신교육	체력 / 레크레이션	기본기	품새	겨루기
4세 이하		○태권도의 흥미, 관심 ○유희적 정서 ○기억력 ○언어력	○유연성(스트레칭) ○평형성(자세) ○독단적 놀이, 게임	○기본자세 ○준비자세 ○지르기(자세위주)	○태극 1장 (순서위주)	○제한
5~6세		○태권도 예절 ○협동심 ○안전교육 ○생활예절	○평형성(균형) ○민첩성(감각신경) ○기초운동(달리기, 뛰기, 던지기) ○집단놀이	○지르기(연속) ○치기(자세, 정확성) ○막기(자세, 정확성)	○태극 1~3장 (기본기 위주)	○약속겨루기 (기본기, 차기, 막기 위주)
7~9세		○태권도의 규칙 ○대인예절 ○학교예절 ○자심감(모험심) ○인내력 ○창의력	○순발력 ○민첩성 ○근력 ○체조운동 ○실내스포츠 ○자연학습	○치기, 막기 (응용력, 파워) ○차기(단체적, 정확성, 자세)	○태극 4~5장 (평형성, 자세 정확성)	○약속, 자유 겨루기(병행, 수련도) ○호신술
10~12세		○태권도의 정신 ○경기규칙 ○인체급수 교육 ○인내심, 집중력 ○협동심, 지도력 ○추리력(계산력) ○응급처치 요령	○근력 ○근지구력 ○심폐지구력 ○야외활동 ○단체스포츠 ○계절스포츠	○차기 (연속, 파워, 고난도, 응용력)	○태극 6~8장 (파워, 순발력, 민첩성)	○자유겨루기 (민첩성, 순발력, 응용력) ○호신술

우수선수 육성

사원 · 지역주민들도 심신단련케

한국가스공사가 태권도팀을 창단했다.

한국가스공사는 7월 7일 성남시 분당에 자리잡은 본사 1층 회의실에서 태권도팀 창단식을 성대하게 치렀다.

한국가스공사는 비인기종목인 태권도 발전에 이바지하고 선수를 육성, 각종 국제경기대회에 출전 시킴으로써 국위를 선양하는 한편 선수들에게 취

업의 문을 넓혀주기 위해 팀을 창단한다고 그 뜻을 밝혔다.

또한 한국가스공사는 태권도팀의 창단이 우수 선수 육성에만 그치는 것이 아니라 사원들과 지역주민들에게도 태권도를 통한 심신수련의 기회를 주어 국민체육진흥에도 기여할 것을 바라고 있다.

“인생은 기(氣) 싸움” 확신 가지고 노력

신중승 단장 인터뷰

△ 평상시에 태권도에 대해 가지고 계시는 이미지에 대해 한말씀

▲ 태권도는 프로야구나 축구 등과 같은 대중적인 인기는 없으나 어딘지 전국민의 마음속에 커다란 부분을 차지하고 있는 묘한 구석이 있습니다.

아마도 태권도가 지난 반세기 동안 미약한 우리의 국력을 잠시나마 잊을 수 있는 속시원한 역할을 해왔던데 기인하는 것이라 생각합니다.

속시원한 역할이란 것은 우리의 상징인 태극기를 전 세계에 휘날리면서 우리에게 상대적인 우월감을 가진 서양인들을 발아래에 두고 우리말로 호령을 해온 것을 말합니다.

올림픽 정식종목 채택이 전국민에게 준 자부심과 환희는 말할 나위도 없이 커다란 의미를 가진 것이었습니다.

제가 태권도에 대해 가진 인상은 바로 이런 것들입니다.

△ 앞으로 팀의 전반적인 운영 방침은?

▲ 감독과 코치님은 초일류라고 알려진 분들을 초빙했기 때문에 세부사항은 그 분들이 다 알아서 하시게 하고 저는 다만 힘이 닿는 때까지 최선을 다하여 팀을 지원할 생각입니다.

비록 민간기업처럼 예산을 마음대로 전용할 수는 없지만 내부 규정이 허락하는 한도 안에서는 최대한의



▲신중승 단장

재정적인 지원을 할 계획입니다.

만약 제가 팀의 구성원들에게 운동과 관련하여 꼭 하고 싶은 말이 있다면 그것은 “인생은 기(氣) 싸움”이란 것입니다.

된다는 확신 아래 자신감과 ‘기’로 충만한 태도를 가지고 노력을 하는 자는 언젠가 성공을 한다는 것입니다.

우리 팀이 이같은

태도로 부단히 노력한다면 언젠가는 「한국가스공사」란 말을 들으면 태권도가 바로 떠오르는 시기가 오리라 보며, 이때가 되면 태권도가 가스공사의 Corporate Identity로서 정착될 수 있으리라 믿습니다.

△ 많은 종목 중에서도 굳이 태권도를 채택하기로 결정하신 특별한 배경 또는 어떤 현실적 동기가 있으신지요?

▲ 솔직히 말씀드리자면, 태권도는 비인기 종목으로, 기업 홍보차원에서는 보다 좋은 조건을 가진 다른 종목을 고려해 볼 수도 있었습니다.

그러나 저희는 국민의 세금으로서 운영되는 공기업



코치 신재근(37)
81~83년 해병대
태권도 대표선수
카타르 태권도
대표선수 코치



선수 진승태(24·플라이급)
'93 '95 세계선수권 대회 우승
'94 하로시마 아시안게임 우승
'97 이란혁명기 대회 우승



선수 김천규(21·밴텀급)
'97 동아시아 경기 대회 우승
국내대회 11회 우승



선수 심기선(22·라이트급)
'97 윌트킵 선수권대회 우승
제12회 아시아선수권대회 우승
현 국가대표 1인



선수 정대순(23·페더급)
제1회 세계 선수권대회 우승
국내대회 12회 우승



선수 이임수(21·페더급)
국내대회 13회 우승



선수 강동국(24·미들급)
'97 동아시아 경기대회우승
국내대회 18회 우승



선수 강경규(24·헤비급)
95년 이란 혁명기 대회 우승
국내대회 17회 우승

으로서 그동안 국가적 목적에 가장 큰 기여를 해왔으면서도 대중적인 인기는 그다지 크게 누리지 못한 태권도에 대해서, 공기업으로서 가지는 국가적, 사회적 책임감이란 차원에서 태권도를 채택하게 된 것입니다.

또한, 현실적으로 보아서도 오는 2000년 시드니 올림픽의 정식종목이면서 동시에 점차 그 대중성 인기도의 상승 전망이 큰 태권도가 보다 더 발전 가능성이 있으리란 것은 자명한 것이라 봅니다.

또한 육성종목 채택과 관련하여 실시한 직원 여론조사에서도 태권도가 상당한 지지도를 나타내고 있어서 자신도 상당히 놀랐습니다. 정말 태권도는 대중적 인기가 없는 것 같으면서도 어딘지 국민적 정서와 크

게 결부된 묘한 측면이 있습니다.

△ 여성선수의 총원계획은?

▲ 남성선수들의 체급별 인원보장이 끝나는 대로 여성선수들도 총원할 계획입니다.

△ 공기업으로서 지역주민에 대한 봉사차원으로 태권도를 지도하실 계획이라 들었는데?

▲ 코치와 선수들을 활용하여 가스공사 직원은 물론 지역내의 성인들과 청소년 등을 대상으로 사위시설이 구비된 지하 1층 체육관에서 무료로 강습을 실시할 계획입니다. 이같은 활동은 태권도인의 저변확대에도 큰 도움이 되리라 봅니다.

‘덕(德)을 갖춘 무(武)’로 인성교육 앞장



▲감독 주신규(44)
'86 서울아시안게임 국가대표 코치
'92 바르셀로나올림픽 국가대표 코치
체육훈장 백마장 수상

주신규 감독의한마디

감독을 맡은 이상 당연히 한국가스공사를 강한 팀으로 만들고 싶다. 그러나 덮어놓고 강하게만 만드는 것이 팀창단의 목표는 아니다.

태권도의 경기력도 물론 향상시키지만 그에 못지않게 인성교육에도

중점을 둘 생각이다. 덕(德)을 갖춘 무(武)를 우리 한국가스공사 태권도팀이 지향하고 있다.

다른 사람들과부터 『한국가스공사의 태권도 선수야말로 진정한 무도인(武道人)이다』라는 평을 들을 수 있도록 힘 쓸 생각이다. 따라서 선수들에게도 태권도 수련 뿐만 아니라 교양을 갖추는 데도 신경을 쓰도록 하겠다.

태권도를 착실히 국민들 사이에 보급하기 위해서는 모범적인 태권도인 상(像)을 보여주는 것이 가장 효과가 있다고 생각한다. 한국가스공사는 경기력 향상면에서나 태권도 보급면에서나 모범이 되는 팀으로 자리매김하도록 힘쓸 계획이다.

우수도장을 찾아서



②

성북구 정릉1동

조양체육관

관장 · 강동준

대한태권도협회는 매년 시도별로 가장 우수한 도장에게 우수도장상을 수여하고 있다. 올해 서울시를 대표하여 우수도장상을 수상한 조양체육관 (관장 강동준, 47세, 7단)을 찾아가 보았다.

녹색의 매트 위에서 자라나는 미래의 주인공들

지 난 6월 27일 오후, 성북구 정릉 1동에 위치한 조양체육관.

녹색의 매트 위에는 3시부 어린이들이 사범님의 구령에 맞추어 태권도 기본 발차기를 수련하고 있었다. 이제 도장에 입관한 지 며칠 안되는 흰 때에서부터 노랑띠, 빨강 띠, 검은 띠까지 30여명에 이른다.

현재 조양체육관에는 모두 107명이 태권도를 수련하고 있다. 정릉 1동에만 4개의 도장이 있는데 '그래도 잘되는 편'이라는 것이 강관장의 귀뜸이다.

"2, 3년전만 해도 180명까지 있었습니다. 그런데 동네가 재개발이 추진되면서 주민들이 많이 이사를 가고 있는 실정입니다. 그러다 보니 들어오는 사람은 없고 나가는 사람만 있으니 자연히 수련생이 줄어드는 것은 당연한 것이겠지요. 그나마 우리 도장은 잘되는 편입니다."

앞으로 몇 년 후 동네가 아파트 단지로 바뀌게 되면



▲태권도 7단의 강동준 관장

태권도협회 선정 우수도장 탐방

다시 수련생들이 많이 늘겠지만 당분간 수련생이 늘기는 힘들 것 같다는 이야기이다.

조양체육관에는 하루종일 태권도를 연마하는 어린이들의 우렁찬 목소리가 끊이지 않는다. 오전에는 올망졸망한 유치원생들이 풀려와 '태권', '태권'을 외치고 가면 오후 1시 30분부터 2시 30분까지 저학년 어린이들을 대상으로 본격적인 1부 수련이 시작된다. 수련생들이 가장 많이 몰리는 2부는 3시부터 4시까지, 3부는 4시 30분부터 5시 30분, 4부는 6시부터 7시, 5부는 7시부터 8시까지. 태권도장에서 울려 퍼지는 태권도 합성은 매일 저녁 8시에야 조용해진다.

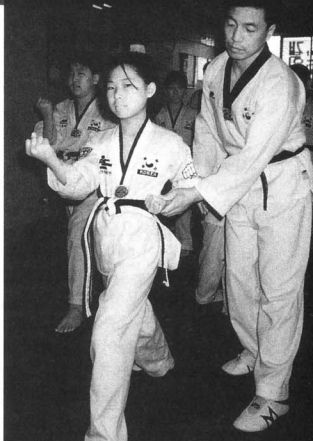
수련생들은 매달 한차례씩 심사를 보는데, 두달에 한 번은 부모님들을 초청해 그동안 배운 솜씨를 자랑한다.

강동준 관장과 함께 태권도를 지도하는 이승훈 사범(26세, 5단)은 초등학교 때부터 조양체육관에서 태권도를 배운 제자이다. 이사범이 강관장의 제자였던 것처럼 강관장도 조양체육관 출신다.

전날 해남이 고향인 강관장은 초등학교 졸업후 서울로 이사를 왔다. 정릉 1동에서 살게 되면서 열여섯살 때 당시 엄지영 관장이 운영하던 조양체육관에서 태권도를 배우기 시작했다. 특별한 이유가 있어서 그랬던 것은 아니다. 단지 운동을 너무나 좋아했기 때문에

태권도에 입문한 것이다.

25년만에 초등학교 동창생을 우연히 만났더니 “운동 잘하던 동준이 맞지?”하고 알아볼 만큼 어릴 때부터 운동에 재능을 보여온 그였다. 태권도를 배우면서 대학(국제전문대)을 졸업했고 군대를 다녀온 후 조양체육관에 사범으로 태권도 지도자의 길로 들었다. 그러다 1976년에 엄관장이 미국으로 이민을 가면서 강관장이 조양체육관을 맡아하게 된 것이다. 그로부터 20여년이 흐르는 지금까지 강관장은 4천여명의 유단자를 배출했다.



▲강관장이 여자어린이에게 품새를 고쳐주며 자상하게 지도하고 있다.

강관장, 태권도를 사랑하는 무도인 모든 어린이들 태권도 배워으면

강동준 관장이 지도하는 수련생은 도장관원들만이 아니다. 조양체육관 바로 옆 건물에 있는 조양 유치원생 65명이 조양체육관에서 매일 30분씩 태권도를 배우고 있다. 이들 외에도 강동준 관장은 벌써 15년째 승덕 초등학교에서 어린이들에게 태권도를 가르치고 있다.

“유치원생들에게는 기본동작 위주로 태권도를 지도하고 있는데 어린이들이 매우 재미있어 합니다. 6, 7세의 어린이들이 태권도를 통해 신체를 단련하고 예의를 배우게 되면서 아이들 뿐만 아니라 학부모들도 좋아합니다. 모든 유치원 프로그램에 태권도가 들어있으면 합니다.”

조양체육관에서 유치원생들에게 매일 태권도를 지도하는 것은 이 조양유치원을 강동준 관장의 부인인 정지심씨가 운영하고 있기 때문이기도 하지만 관장은

로서는 교육적이 효과가 매우 높기 때문에 모든 유치원의 교과목으로 태권도가 채택되었으면 하는 바램인 것이다.

보통 태권도장이 어린이들이 수업을 마치는 오후부터 운영되기 때문에 오전에 도장에서 유치원생들에게 태권도를 지도하면 어릴 때부터 태권도에 대한 흥미가 높아지고 체력을 기르고 정신교육도 겸할 수 있어서 매우 좋은 교육이라는 것.

오전에 유치원생들에게 태권도를 지도하는 강관장은 점심식사 후에는 바로 근처에 있는 승덕 초등학교로 향한다.

승덕 초등학교(교장 김동소)는 어린이들이 태권도를 배움으로써 체력을 기르고 태권도 정신을 길러 씩씩하고 자신감 있는 어린이들로 자라는데 효과가 크다고 태권도 지도에 적극적이다. 태권도 전용교실을 마

태권도협회 선정 우수도장 탐방

런해 태권도부 어린이들이 매일 태권도를 수련할 수 있도록 뒷받침했다.

승덕 초등학교에 태권도가 처음 보급된 것은 1981년. 강동준 관장은 매주 화요일이면 4, 5, 6학년들을 대상으로 특활시간에 태권도를 지도했다. 그리고 2, 3학년생들은 따로 태권도부를 모집했다.

태권도 수련을 원하는 어린이 50여명을 선발해 매일 수업을 마친 12시 40분부터 1시 40분까지 1시간씩 태권도를 지도해오고 있다. 물론 회비도 없다.

“어린이들이 태권도를 매우 좋아하는데도 가정형편상 태권도장에 나올 처지가 못되거나 시간이 맞지 않아서 나오지 못하는 경우도 많습니다. 학교에서 어린이들에게 태권도를 지도함으로써 태권도 교육의 효과를 얻기도 하고, 어린이들에게 태권도에 대한 흥미를 고취시키는 것은 장기적인 안목에서 태권도 붐을 일으켜 앞으로 더욱더 태권도가 발전할 수 있는 길이라고 믿습니다.”

승덕 초등학교 태권도부 어린이들은 강관장에게서 배워 갖고 닦은 실력을 매년 가을 운동회 때 전교생들 앞에서 시범을 보여왔다. 그러나 안타깝게도 지난해부터 학교가 개축되면서 공사중이라 운동회를 열

■ 강동준 관장 약력

전남 해남 출생 (47세)

태권도 7단

서울시협회 상임심사위원

서울시협회 성북구 대의원

서울시협회 성북구태권도협회 이사,

경기분과위원장

성북경찰서 무도지도위원장, 선진질서위원

서울 승덕 초등학교 태권도 사범

〈참고〉

조양체육관 주소 :

서울시 성북구 정릉1동 조양체육관

전화번호 : 915-9960 (도장)

권도를 지도하는 것이 보통 사람으로서는 쉽지 않은 것이다. 강관장이 태권도를 지도하는 것은 그가 바로 태권도를 사랑하는 무도인이기 때문이다.

“초등학교에 다니는 어린이들이 모두 다 태권도를 배웠으면 하는 바람입니다. 태권도를 배운 튼튼한 어린이, 늘 최선을 다하는 강인한 의지를 기르고 예의바른 어린이들을 기르는 것이 바로 태권도의 목표입니다. 태권도를 통해 나라의 훌륭한 일꾼으로서 자랄 수 있을 것입니다.”

어린이들에 대한 사랑이 태권도로 이어진 강관장의 무도정신을 엿볼 수 있다.

어린이들에게 태권도를 통해 예의범절 가르쳐

조 양체육관은 강관장의 투철한 무도 정신 뿐만이 아니라 체육관인 곳 곳곳에 수련생들을 위한 마음이 서려있다.

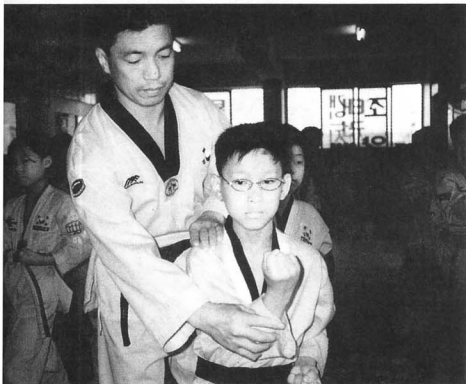
태권도장 입구에는 음료를 마실 수 있도록 정수기가 설치되어 있고 도장의 습도 조절과 관상용으로 커다란 어항까지 있다. 도장은 45평 바닥 전체가 녹색매트로 깔려있고 각종 운동기구들이 마련되어 있다. 태권도 발차기 전자기구인 ‘사육아비’가 있어 수련생들의 발차기 강도와 속도를 알아볼 수 있다.



▲조양체육관에서 오후 3시부 수련생들이 사범님의 구령에 맞추어 태권도를 익히고 있다.

지 못해 시범을 보여주지 못했다. 하지만 개축공사가 완공되면 이 학교의 태권도 전용교실이 더욱 넓어지고 시설도 좋아질 것이라는 기대에 부풀어 있는 강관장.

태권도장을 바로 옆에 놔두고서 무료로 학교에서 태



▲태권도가 재미있다는 송덕 초등학교 4학년 남재원이 강관장의 지도를 받으며 아무진 주먹을 들어보이고 있다.

또한 발차기 미트를 자동으로 대주는 '차돌이', 농구대, 뽀뽀, 평균대 등이 마련되어 있고 키재기와 체중계가 있다.

도장 안이 산뜻하고 다양한 체육시설을 갖추고 있어 어린이들이 운동할 맛이 난다고 한다.

강관장이 도장에 입관하는 수련생들에게 가장 강조하는 것은 '태권도인으로서 모범을 보여라'는 것이다.

무엇보다도 예의범절을 강조하는 그는 태권도장에 들어올 때와 마치고 나갈 때 공손한 자세로 인사를 시킨다. 집에서든 어디를 가든 "다녀왔습니다." "다녀왔습니다." 하고 부모님께 공손하게 인사를 잘하라고 강조한다. 그리고 "태권도를 배우는 태권도인은 다른 어린이들에게 모범을 보일 줄 알아야 한다"고 강조한다. 그래서인지 이 체육관에서 태권도를 수련하는 어린이들은 예의바르고 씩씩하며 공부도 열심히 한다는 칭찬을 듣고 있다.

조양체육관에서 유치원 때부터 지금까지 5년간 태권도를 배우고 있는 남재원(송덕 초등학교 4학년 4반)은 2품의 검은 띠이다.

"태권도는 참 재미있습니다."는 첫머리로 태권도를 배우고 있는 이유를 말하는 재원은 무엇보다도 자기가 검은 띠라면 안满意的 아이

들이 많은데 이번에 태권도 잡지에 자기가 소개되면 모두 다 자기가 검은 띠라는 것을 믿게 될 것이라고 기뻐했다. 재원은 언뜻 보기엔 몸이 약해보였지만 "태권도를 열심히 수련해 나중에 나쁜 사람을 만나면 당당히 혼내줄 수 있도록 하겠다."고 당찬 면모를 보여주었다. 그동안 오랜 태권도 수련으로 체력을 기르고 모든 일에 자신감을 갖게 되었다는 재원을 보고 강동준 관장은 "재원은 공부도 잘하고, 무척 예의바른 모범학생"이라고 칭찬을 아끼지 않았다.

강동준 관장은 "항상 최선을 다하자. 그러면 맘의 대가는 반드시 온다"는 좌우명으로 지금까지 생활해 왔고 이것을 수련생들에게 늘 강조하고 있다.

사람들은 누구나 자기 다른 재능을 가지고 있다. 운동에 타고난 재능이 있어 다른 사람보다 훨씬 빨리 태권도 기술을 배우고 실력이 뛰어난 경우도 많다. 내가 다른 수련생보다 못하다고 하여 좌절할 일이 아니다. 누구에게나 재능의 차이가 있기 때문이다. 다만 한단계 한단계 최선을 다해 맘을 홀리는 사람에게는 반드시 맘의 대가가 주어진다는 강관장의 좌우명에 절로 고개가 끄덕여졌다.

녹색 매트 위에서 어린이들이 맘껏 소리지르고 기를 발산하는 태권도장. 이곳에서 장차 이 나라의 미래를 짊어지고 나갈 꿈나무들이 강인한 정신과 체력을 기르고 있다는 생각이 들었다.

【글·도진영/태권도 라이터】



▲강관장과 이순환 사범이 수련생들과 함께 녹색의 매트위에 자리를 함께 했다.

특집2



양케이트에 응답해주신 챔피언들

- 최정도 (제12회 세계선수권 헤비급)
- 김무천 (제1회 국제 초청 선수권 페더급)
- 김종기 (제3, 4, 5회 세계선수권 밴텀급)
- 정국현 (제5, 6, 7, 8회 세계선수권 웰터급)
- 임신자 (세계여자오픈 선수권 밴텀급)
- 전오순 (제1회 세계여자대학선수권 웰터급)
- 양대승 (제 8, 9, 10회 세계선수권 라이트급)
- 김철호 (제9, 10회 세계선수권 플라이급)

양케이트 내용

- 지금 선수들이 보완해야 될 점
 - 잊지 못할 라이벌, 잊지 못하는 까닭
 - 나는 이렇게 훈련했다
 - 특별히 중점을 두었던 훈련
 - 정신력 강화훈련
 - 특별 영양식
 - 나의 훈련 스케줄
- (① 오전훈련 ② 오후훈련 ③ 개인훈련)

챔피언 8명이 털어 놓은

강해지는 비결



「어떻게 하면 강해질 수 있을까?」

태권도를 익히고 있는 많은 수련생, 그리고 많은 선수들이 한결같이 품고 있는 궁금증이다.

수련생과 선수들은 정상에 오른 국제대회 챔피언으로부터 이 궁금증에 대한 해답을 듣고 싶어한다.

마치 입시생이 대학수능시험 수석합격자가 어떻게 공부해서 그 좋은 성적을 올렸는지 알고 싶어하는 것과 마찬가지로.

「월간 태권도」는 이런 궁금증을 풀기 위해 선수들을 대신해서 국제대회 챔피언 8명으로부터 「강해지는 비결」을 들어보았다.

▲제 10회 세계선수권 대회(그리스) 플라이급
예선전에서 뒤후려차기를 시도하고 있는
김철호 선수(오른쪽)

▶어떤 동기로운 태권도를 익히는 사람은 강해지려고 힘쓴다.
특히 선수로 대성하려는 사람들은 강해지는 비결을 세계챔피언으로부터 듣고 싶어한다.





최 정 도

(48세 · 현 국가대표 총감독)

챔피언 타이틀:

제1,2회 세계선수권

헤비급 우승

● 지금 선수들이 보완해야 할 점:

기본 발차기 및 정신력과 주먹기술을 보완했으면 좀 더 좋을 것 같다.

● 잊지 못할 라이벌, 잊지 못하는 까닭

독일선수(이름 기억 안남), 신장이 워낙 컸기 때문에 아직도 기억에 남는다.

● 나는 이렇게 훈련했다

오로지 정신력만으로 버텼다. 공격이 곧 방어라는 생각으로 훈련과 경기에 임했다.

● 특별히 중점을 두었던 훈련

모래주머니 차고 조깅 및 산악 훈련을 많이 했다.

● 정신력 강화훈련

본인이 훈련할 당시는 코치들로부터 매를 많이 맞았다. 맞으면서도 그것이 나를 위한 것이라는 생각으로 참고 견뎌냈다.

● 특별 영양식

항상 배고픔 속에서 훈련했다. 헤비급이기도 했거니와 그때는 없어서 못먹는 정도였다.

● 나의 훈련 스케줄

-오전 훈련(시간과 그 내용):

조깅 및 체력훈련(2시간)

-오후 훈련(시간과 그 내용):

스텝, 겨루기 (2시간)

-개인훈련(시간과 그 내용):

주먹 및 앞발 후리기, 뒤돌아 옆차기 2번 회축 및 발 붙여 앞차기 등

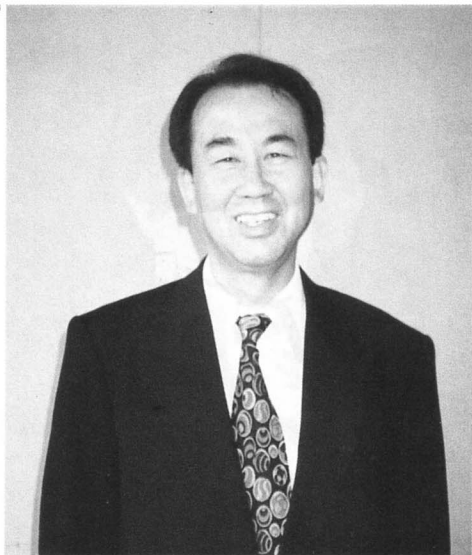
챔피언들이 털어놓는 강해지는 비결

김 무 천

(42세 · 현 대한태권도협회 운영부장)

챔피언 타이틀:

**제1회 국제 초청 선수권 대회
페더급 우승**



● 지금 선수들이 보완해야 할 점:

기본기의 공격과 방어 동작의 완전한 기술보완과 새로운 전술 연구 및 체력 보강

● 잊지 못할 라이벌, 잊지 못하는 까닭

손태환(세계선수권 2 회 챔피언), 작은 키에 순발력이 좋고 동작이 다양한 뛰어난 선수였다.

● 나는 이렇게 훈련했다

새벽운동을 통하여 정신력 훈련과 체력배양에 중점을 두고 방과 후 기술적인 반복훈련을 계속했다. 초등학교때부터 다양한 전술을 바탕으로 훈련에 임했다.

● 특별히 중점을 두었던 훈련

스피드와 체력에 중점을 두었으며 전체적인 기술을 습득하려고 노력했다. 방어적인 측면에선 완벽함에 주력했다.

● 정신력 강화훈련

하먼 된다는 강한 개인적인 암시를 주었고, 새벽과

밤늦은 시간에 혼자만의 의지를 다지는 일지를 쓰며 자신감을 키우며 노력했다.

● 특별 영양식

특별히 영양식을 했다는 기억은 없고, 수삼을 꿀 단지에 재워 장기적으로 복용했다.

● 나의 훈련 스케줄

-오전 훈련(시간과 그 내용):

새벽운동은 해가 뜨기 전에 운동을 끝내는 것으로 하여 정신력을 배양하고 체력적인 운동에 역점을 두었음.

-오후 훈련(시간과 그 내용):

스피드 운동에 역점을 두고 유연성 발달과 정확한 부위의 공격 및 철저한 방어에 주력함.

-개인훈련(시간과 그 내용):

초등학교 고학년을 상대로 하여 성인이 할 수 없는 유연한 동작을 연구하며 자신감을 키웠다.

챔피언들이 털어놓는 강해지는 비결



김 중 기
(나이 : 38세)

챔피언 타이틀:
제3,4,5회 세계선수권
반점급 우승

● 지금 선수들이 보완해야 할 점:
물질문화가 과거에 비해 풍부해진 탓인지 정신적 마음자세가 많이 미흡한 것 같다.

● 잊지 못할 라이벌, 잊지 못하는 까닭
박오성 선배. 이유 중·고등학교 1학년 선배였던 오성 선배와 미국 시카고에서 개최된 제3회 세계 선수권 대회에 출전하기 위한 국가대표 최종선발전에서 접전을 벌이던 중 아슬아슬하게 이겼던 적이 있었는데 그 시합이 세계대회 3년패를 하게 된 계기가 되었다.

● 나는 이렇게 훈련했다
그때는 지금처럼 과학적인 기구가 많이 없어 상황은 열악했지만 이 길이 아니면 죽는다 하는 신념 하나만으로 샌드백을 매달아 놓고 계속 치고 차는 것이 훈련의 전부.

● 특별히 중점을 두었던 훈련
뛰차기를 할 때 축이 아니라 바닥 전체로 차기 때문

에 가격할 때는 그 위력이 상대해 상대방의 허점을 노려 차면 목이나 얼굴을 맞은 상대는 그대로 주저앉아 버렸다.

● 정신력 강화훈련
모든 일에 있어서 그 정상에 오르기가 쉽지가 않다. 술, 담배를 거의 하지 않았다.

● 특별 영양식

설렁탕(특히 마산 종합운동장 옆의 '동문설렁탕'은 마산 갈 때마다 지금도 종종 찾게 된다.)

● 나의 훈련 스케줄

-오전 훈련(시간과 그 내용):10:00-12:30

Stretching · 스텝훈련은 매일 오전 · 오후 두차례씩 반복

월 · 전문체력(백, 매트) · 스피드 발차기 · 유연성 발차기 · 복근 및 정리체조
화 · 전문체력(백, 매트) · 피칭 · 발차기 · 유연성 발차기 · 복근 및 정리체조
수 · Warming-up · 기본발차기 · 전술(호구) · 공격 · 반격 · 커버 · 복근 및 정리체조
목 · 전문체력(백, 매트) · 스피드 발차기 · 유연성 발차기 · 복근 및 정리체조
금 · 전문체력(백, 매트) · 피칭 · 발차기 · 유연성 발차기 · 복근 및 정리체조
토 · Warming-up · 기본발차기 · 전술(호구) · 공격 · 반격 · 커버 · 복근 및 정리체조

-오후 훈련(시간과 그 내용):14:00-17:30

월 · Warming-up · 기본 발차기 · 전술(공격, 반격, 커버) · 복근 및 정리체조
화 · Warming-up · 기본 발차기 · 전술(미트, 공격, 반격, 커버) · 복근 및 정리체조
수 · 기초체력(수영)
목~금 · Warming-up · 기본발차기 · 전술(공격, 반격, 커버) · 복근 및 정리체조

-개인훈련(시간과 그 내용):

월~토 · Stretching · Running · 기초체력 · 유연성 발차기 · 복근 및 정리체조

정 국 현

(37세 · 전 진로태권도단 감독)

챔피언 타이틀:

제5,6,7,8회 세계선수권

윌터급 우승

● 지금 선수들이 보완해야 할 점:

1. 체력 (순발력, 유연성, 상체근력)의 강화
2. 정신력 강화(근성, 사명감 결여)
3. 기술의 다양성(국내외 경기에 따른 경기운영의 다양화)

● 잊지 못할 라이벌, 잊지 못하는 까닭

1. 1983년 제6회 세계선수권 상대국가: 아이보리 코스트

-강한 체력과 큰 신장을 바탕으로 적극적인 승세를 펼쳐 정말 혈전을 벌이다시피 어려운 경기를 했다.

2. 1985년 제7회 세계선수권대회 상대국가: 이탈리아

-2회전이 끝났는데 점수가 지고 있었던 상황이라 너무나도 당황스러웠고 점수를 만회하기 위해 자신의 힘을 다해 쓰러질 정도로 공격을 상대선수에게 퍼부었던 기억 (점수판의 고장으로 인한 점수 결과였다)

● 나는 이렇게 훈련했다

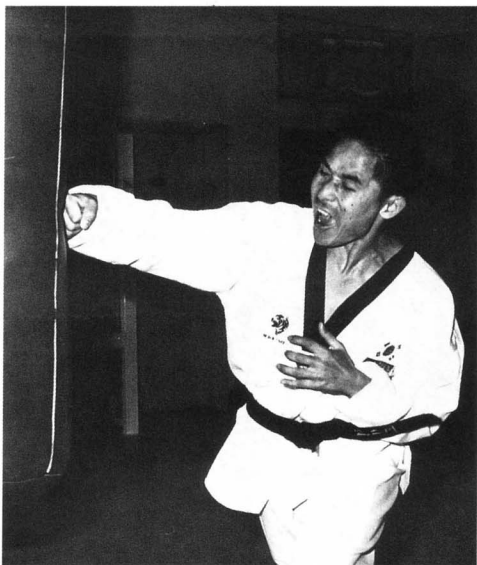
-훈련 프로그램대로 자신의 최대능력의 100% 가깝게 최선의 노력을 다했다. 야간훈련이나 개인훈련을 별로 안한 것 같다. 훈련의 주체는 자신이다. 자신의 마음먹기에 따라 훈련의 효과는 다르다고 생각한다. 유능한 선수는 자기관리에 철저해야 한다고 생각한다.

● 특별히 중점을 두었던 훈련

1. 신장의 열세를 극복하기 위해서 강한 체력을 길렀다.
2. 접근전에서 득점을 얻는 특기술개발에 역점을 두었다.
3. 기회포착을 위해 Feint motion 과 Stepping 강화에 중점

● 정신력 강화훈련

1. 경기에서는 반드시 이겨야 한다는 점



2. 한번 싸워서 진 선수에게는 반드시 실욕을 해야 한다.

3. 역사의 장에 한 페이지를 장식하겠다는 강한 의지와 집념

● 특별 영양식

1. 굶지 않고 제때에 식사를 하는 것이 나의 영양식이다.
2. 몸에 해로운 것은 절대로 하지 않는다.(술, 담배, 커피)

● 나의 훈련 스케줄

-오전 훈련(시간과 그 내용): 동계훈련이나 하계훈련 10:00-12:30

· 준비운동, 기본발차기 · Stretching, Stepping Sparring

· 전문체력훈련, Target 차기, 개인훈련 · 정리운동

-오후 훈련(시간과 그 내용): 14:20-7:00

· Warming-up · Stepping Sparring

· Stretching · Speed 발차기(공중) (2인 1조)

· 민첩성, 순발력 훈련 · target 발차기(여러가지 형태로)

· 기본발차기 · 전술훈련 · Bag 차기 · 정리운동

-개인훈련(시간과 그 내용):

· 동계, 하계 훈련외에는 새벽훈련 실시 · 훈련 내용의 변화 -하계, 동계

-경기시와 비경기시(season-Nonseason)

-요일별, 월별

챔피언들이 털어놓는 강해지는 비결



임 신 자

(33세 · 현 인천시청 감독

국가대표 코치)

챔피언 타이틀:

세계여자오픈 선수권대회

(세계 선수권대회 여자부의 전신)

● 지금 선수들이 보완해야 할 점:

다양한 기술들을 보다 정교하게 다듬었으면 한다. 단순기술 보다는 난이도 있는 차기기술의 습득이 필요하다.

● 잊지 못할 라이벌, 잊지 못하는 까닭

테브라 할로웨이(미국팀), 세계대회 최종전에서 처음이자 마지막 세계대회의 상대자였기 때문이다

● 나는 이렇게 훈련했다

학창시절에는 운동에 미쳤다고 표현될 정도로 밤낮을 안가리고 운동에만 전념했다.

● 특별히 중점을 두었던 훈련:

하나의 기술을 완벽하게 소화해 내려고 노력했다.

● 정신력 강화훈련

시할 때마다 6~7kg의 감량을 해야 했기 때문에 감량의 고통을 이겨냄으로써 강한 정신력을 기질 수 있었다.

● 특별 영양식

그 당시에는 특별식이 없었다. (우유나 계란 등이 해당사항)

● 나의 훈련 스케줄

-오전 훈련(시간과 그 내용):

새벽 6시 30분 : 개인훈련시간으로 기초체력 운동을 위주로 훈련했고 니뭇가지나 잎 등을 이용한 발차기를 주로 연습했다.

-오후 훈련(시간과 그 내용):

2시~6시 : 학교팀에서 짜여진 운동 스케줄 대로 훈련시간을 가졌다.

-개인훈련(시간과 그 내용):

7시 30분 - 8시 30분 : 줄넘기를 통해서 Step의 다양성을 향상시켰고 거울을 이용해서 발차기의 자세나 형태를 수정 보완 시켜 나갔다.

챔피언들이 털어놓는 강해지는 비결

전 오 순

(34세 · 현 미국 뉴욕 태권도사범)

챔피언 타이틀:
제1회 세계여자대학
선수권대회 월터급 우승



● 잊지 못할 라이벌, 잊지 못하는 까닭

세계 대회 때 상대 미국선수가 제일 어려웠다. 공격을 하려고 하면 내 발을 커트시키고 힘으로 밀어서 몇번 넘어졌고 결국 다리를 다쳐 좋은 경기를 보이지 못했기 때문이다.

● 나는 이렇게 훈련했다

팀 운동보다 개인 시간을 많이 이용을 했다. 그날 제일 안됐던 발차기가 무엇인가 생각을 해보고 제대로 될 때까지 운동했었다.

● 특별히 중점을 두었던 훈련

체력이 약했기 때문에 강한 체력을 만들기 위해 밤낮으로 뛰었다.

● 정신력 강화훈련

하면 된다. 최선을 다하자. 그리고 승자가 될 수 있도록 노력을 해야 한다.

● 특별 영양식

무조건 가리지 않고 잘 먹었음.

● 나의 훈련 스케줄

-오전 훈련(시간과 그 내용):

새벽 6:30 조깅과 개인운동

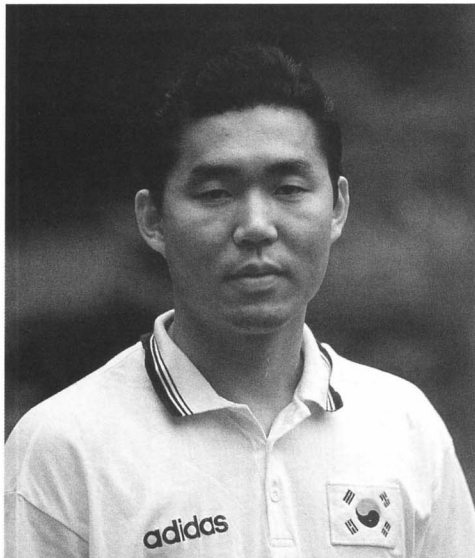
-오후 훈련(시간과 그 내용):

3시부터 6시까지 1. 기본 발차기, 2. 미트 차기, 3. 겨루기

-개인훈련(시간과 그 내용):

오후 8:00 - 샌드백 차기 Step밟기, 줄넘기

챔피언들이 털어놓는 강해지는 비결



양 대 승
(30세 · 현 국가대표 코치)

챔피언 타이틀:
제8,9,10회 세계선수권
라이트급 우승

● 지금 선수들이 보완해야 할 점:

훈련내용이 빠른 스피드 연결 발차기 위주로 실시하고 있기 때문에 경기가 다양한 발기술을 구사하는 등 경기력은 향상되었으나 단일공격 등 파위가 부족하여 힘이 구사되는 경기내용이 아쉽다.

● 잊지 못할 라이벌, 잊지 못하는 까닭

박봉권 선배. 초등학교때부터 같은 동네에서 살면서 훈련을 같이했다. 박봉권선배가 있었기에 양대승이 있었고 양대승이 있었기에 박봉권이 있었다는 이야기를 주위에서 많이 들었으며 85~91년까지 라이벌 관계를 유지하며 7년간 라이트급의 국가대표 자리를 서로 차지했다.

● 나는 이렇게 훈련했다

“식사할 때만 빼고 운동을 한다”고 이야기하면 “박먹으면서도 운동을 한다”고 이야기 할 정도로 최선을 다해 운동했다.

● 특별히 중점을 두었던 훈련

라이트급에서 신체조건이 좋은 편이 아니다 (숏다리). 그래

● 정신력 강화훈련

고 3대 제1회 월드컵 대회에 출전했다. 이때 “사자가 토끼 한마리를 잡을 때도 최선을 다한다”는 말을 들었다. 경기 전에 항상 이 말을 되새기며 시합장에서 어떤 선수들과 경기를 하더라도 최선을 다했다.

● 특별 영양식

뱀, 보신탕, 개소주 등

● 나의 훈련 스케줄

-오전 훈련(시간과 그 내용): 06:00-07:00

체력훈련 위주로 운동 (Interval training, 순발력, 기능보강훈련)

-오후 훈련(시간과 그 내용): 15:00-17:00

기본훈련 위주로 운동 (단체운동)

-개인훈련(시간과 그 내용):

시합을 3주 정도 남겨놓고 본운동시간(단체운동)에 부족한 부분을 집중적으로 훈련함. 시합 1주 전에는 특별한 경우를 제외하고 개인훈련에 많은 비중을 둬

서 나의 장단점을 파악해서 빠른 스피드와 생각하는 경기를 할 수 있도록 노력했다.

챔피언들이 털어놓는 강해지는 비결

김 철 호

(31세 · 삼성 태권도단 트레이너)

챔피언 타이틀:

제9, 10회 세계선수권

플라이급 우승

● 지금 선수들이 보완해야 할 점:

다양한 기술로 찬스를 포착하는 능력을 갖추어서 재미있는 경기를 해야 한다. 강한 정신력으로 선제 공격을 하고 서 강한 타격의 주먹 특징도 과감히 시도하면 좋겠다. 끝까지 최선을 다하는 선수가 되어야 하겠다.

● 잊지 못할 라이벌, 잊지 못하는 깨닭

동성고 권태호 88올림픽 우승 고교후배인 권태호 선수와 국가대표 선발전에서 겨뤘 패배를 했다. 상대의 세컨옹어를 미리알고 대처했는데 권태호 선수가 거꾸로 사용한 것을 경기에 패하고 난 후 알았다. 과연 한수 위였구나 하는 생각이 들었다.

● 나는 이렇게 훈련했다

남이 쉴 때 뛰었고 남이 잘 때 생각하고 남이 한 번 하면 나는 두 번 했다. 개인특기인 오른발 뒷차기를 완성시키기 위해 수천번 이상을 샌드백과 싸웠고 그래서 이겨내었다. 개인훈련에 역점을 두고 경기전 상대선수 동작을 VTR 로 수 십번 이상 관찰, 대응하여 경기에 임했다.

● 특별히 중점을 두었던 훈련

단순공격보다는 연결복합기술 훈련에 중점을 두었다. 상대 공격을 역공하는 방식과 상대의 선공격을 기술적으로 받아치는 오른발 뒷차기 훈련에 역점을 두었다.

● 정신력 강화훈련

"나는 해야 된다, 할 수 있다. 하면 된다"라는 신조속에서 어떤 어려운 역공과 난관도 이겨냈음. 훈련 뒤 조용히 나에 대해 반성과 연구 속에 훈련을 거듭했다.



● 특별 영양식

편식없고 규칙적인 식사를 했다. 아침은 걸르지않고 저녁은 식이요법을 이용했다. 간식과 야식은 절대로 하지 않았다.

● 나의 훈련 스케줄

-오전 훈련(시간과 그 내용):

1. 아침에 가벼운 체조 스트레칭, 워밍업 06:00-07:00(1시간)

2. 웨이트 트레이닝(체력운동) 10:00-11:30(1시간30분)

체력보강훈련: 스피드, 순발력, 근파워, 유연성, 근지구력 강화

-오후 훈련(시간과 그 내용):

· 기본발차기 훈련 중점 · 호구 착용단순동작 받아차기 특점타 위주

· 연결복합 기술 발차기 · 호구착용복합전술 공격연결훈련

· 타켓 미트 연결훈련 15:00-17:30(2시간 30분)

· 찬스포착 전술훈련 · 찬스포착 겨루기 3분 5회전 연속훈련

-개인훈련(시간과 그 내용):

아간 훈련(20:00-21:00)

· 샌드백 뒷차기, 받아차기 1일 1백회 이상

· 줄넘기 3분 5회전

· 타켓, 얼굴공격 동작, 찬스포착, 빠졌다 돌러차기, 특점타훈련

· 전문체력훈련

· 미트를 이용한 컷 동작인 밀어차기 중점훈련(공격위주 훈련)



하 권 익 박사

성균관 의대
삼성 서울병원 정형외과 교수
(스포츠의학과)

스포츠의학의 권위자들이 쓰는

어린이와

태 권 도



심 중 섭 박사

성균관 의대
삼성 서울병원 정형외과 교수
(소아정형외과)

스포츠와 어린이 질병

다이어트는 빈혈의 원인

지난 호에서는 심장병과 천식환자에서의 운동을 알아보았다. 이번 호에는 빈혈에 대하여 알아본다.

필자들이 언젠가 외래를 볼 때 어머니와 딸이 걱정스러운 얼굴로 외래를 방문하였다.

어머니의 말을 들어 보면 초등학교 5학년인 딸이 요즈음 자꾸 어지럽다고 하고 가끔 머리가 아프다고도 하고 공부도 싫어하고 모든 일에 의욕이 없고 무기력하다는 것이었다. 특히 운동을 하려면 팔다리 여기저기가 아프다고 하였다.

환자의 증세를 들어보면 전신적인 여러 가지 병을 의심할 수 있었으며, 환자는 초등학교 5학년 어린이답지 않게 숙성하고 키에 비하여 몸무게가 많이 나가는 비만아에 속하였다.

진찰한 후 몇가지 혈액 검사를 하였더니 다른 아무런 이상은 없고 단지 철분결핍성 빈혈이 제법 심한 것으로 확인 되었다.

어머니에게 이유를 알아본 즉, 이 어린이의 언니는 키도 크고 날씬한데 비하여 이 어린이는 상당히 비만하다고 먹는 것을 줄이게 하였는데 특히 고기종류 및 우유는 절대로 못먹게 하여 수개월을 지내왔다는 것이다. 어머니와 어린이를 잘 교육 시키고 철분을 복용하게 하였는데 두달이 채 못되어 어린이는 혈색을 찾고 모든 증세가 호전되어 공부도 잘하고 운동도 하게 되었고 이로 인하여 몸무게가 줄어들게 되었다.

편식, 지나친 채식 피해야

이와 같이 과거에는 몸 안의 기생충이 있거나, 잘 못 먹어서 빈혈이 생기는 경우가 있었으나 최근에는 어린이에게도 과도한 다이어트를 하게 함으로서 빈혈을 초래하는 경우가 허다하다. 빈혈이란 혈액내의 헤모글로빈과 헤마토크리트가 정상에 비하여 일정치 이하로 감소되어 있는 상태를 말한다.

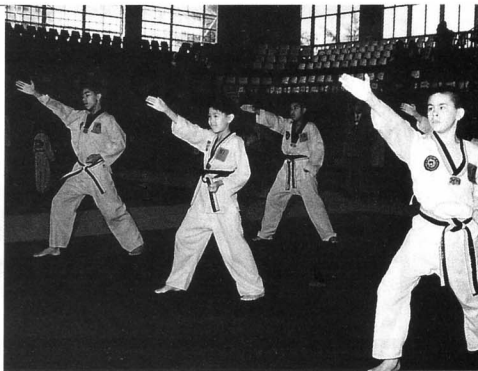
빈혈이 있는 경우 운동선수는 물론이고 운동을 좋아해서 자주하려고 하는 어린이에게 많은 제약을 주게 된다.

빈혈도 진성빈혈과 가성빈혈로 나눌 수 있다. 가성빈혈은 스포츠 빈혈을 대표적으로 들 수 있는데, 스포츠

빈혈이란 진정한 의미에서의 빈혈이 아니라 운동량이 증가함에 따라서 상대적으로 피가 희석되어 빈혈이 발생하게 되는 것을 말한다.

스포츠 빈혈은 주로 지구력 경기를 하는 운동선수에게서 흔하게 볼 수 있다고 한다. 피가 희석되는 원인은 지속적인 운동으로 인해 체내의 염분과 수분을 흡수하는데 기여하는 몸의 여러 가지 호르몬이 증가되어서 체내의 수분이 증가하게 되고 이의 배출이 억제되어 체내의 혈액농도가 떨어져 빈혈이 유발된다고 한다. 그러나 이러한 가성빈혈은 몸안의 산소를 더욱 많이 공급하려고 심장에서의 박동수가 증가되어 이를 보상하게 되므로 스포츠 빈혈로 인한 가성빈혈은 운동능력에는 크게 영향을 주지 않으므로 특별한 치료를 요하지는 않는다.

반면 혈액 안에 해모글로빈 및 헤마토크리트의 절대치가 정상보다 떨어짐으로 인한 빈혈을 진성빈혈이라고 하는데 가성빈혈과는 달리 진성빈혈의 경우에는 운동 수행능력을 심각하게 떨어뜨릴 수 있다.



받는 것이 좋다.

철분을 보충해주는 식품으로는 살코기 및 해산물 등의 동물성 단백질이 중요하지만, 철분결핍성 빈혈이 확실히 있는 경우에는 철분을 투여하는 투약이 꼭 필

빈혈

채식 · 다이어트로 철분결핍 살코기나 해산물 섭취토록

진성빈혈의 원인은 다양하며 체내의 철분결핍, 용혈현상, 적혈구 생산 감소 등으로 기인하는데 이들 원인 중에 가장 흔한 것은 철분결핍으로 인한 빈혈이다.

이는 대개 편식으로 인한 채식을 중심으로 식사를 하는 어린이에서 볼 수 있는데, 특히 사춘기 여자운동선수의 경우에 생리를 하게 되면 이러한 철분결핍성 빈혈이 증가하게 된다.

철분이 약간 부족한 상태에서는 빈혈증세를 대부분 보이지 않는데 이는 몸안에서 보상작용을 하여 몸에 필요한 산소공급을 할 수 있기 때문이다.

그러나 증세가 생기지 않더라도 철분의 결핍을 보이는 경우에는 이를 보충해 주는 것이 중요하다.

편식, 지나친 채식 피해야

빈혈증세를 보이는 어린이의 경우는 이미 빈혈이 상당히 심각한 상태인 것을 의미하며, 운동능력은 상당히 떨어지게 된다.

따라서 운동능력을 계속 유지하기 위한 선수는 물론이고 운동을 즐기는 일반 어린이도 1년에 한번은 정기적으로 빈혈검사를 실시하여 필요에 따라서 치료를

요하다. 그 외의 빈혈로는 드물게 혈구가 스스로 용해되고 파괴되는 용혈현상을 보이므로 발생하는 빈혈이 있는데 이는 원인을 찾아서 치료해야 되므로 전문의의 진단을 받는 것이 중요하다. 드물게 적혈구의 생산이 감소되어 발생하는 빈혈도 있는데 이도 여러 가지 원인이 있으며 심각한 후유증이 있는 경우도 있으므로 조기에 발견하여 치료를 시작하는 것이 중요하다.

예나하면 처음에는 단지 단순 빈혈이라고 생각하였는데 나중에 치료가 어려운 백혈병 등의 심각한 질환으로 판명되는 수가 간혹 있기 때문이다.

또한 빈혈을 동반한 어린이 중에서 운동을 어려워하거나 여러 관절, 특히 손목, 무릎, 팔꿈치 등 몸의 주요관절이 붓거나 아파하는 경우에 어린이 류마티스관절염이나 이와 유사한 질환으로 뒤늦게 판명되는 경우가 종종 있다.

따라서 어린이의 빈혈은 보호자 스스로 판단하여 진단하고 치료하는 위험한 잘못을 범하는 일이 없어야, 빈혈을 동반한 다른 심각한 질환을 조기발견, 조기치료하여 쉽게 고침으로서, 빠른 시간내에 어린이가 좋아하는 운동에 복귀시킬 수 있을 것이다.

챔피언의

영양학



스포츠영양학과 교수
■ 장정옥 박사
대한태권도협회 이사

장 정 옥 박사

힘 · 기술 · 투지 갖추어야 좋은 플레이 충분한 에너지 공급도 중요해

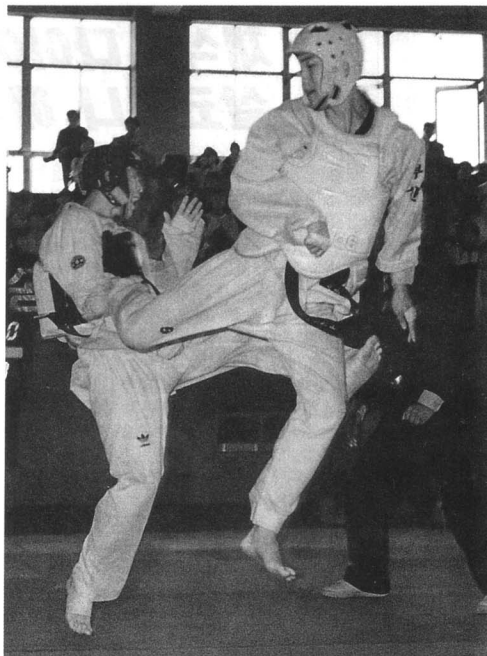
스포츠맨이 경기에서 좋은 플레이를 펼치기 위해서는 힘, 기술, 투지의 3가지를 갖추어야 한다.

이 가운데 힘은 꾸준한 트레이닝으로 근력, 지구력 등이 강화되면서 키워지지만 에너지의 공급도 중요하다.

에너지가 제대로 공급되어야 트레이닝과 경기를 소화할 수 있다.

이 「챔피언의 영양학」은 선수들이 알고 있어야 할 음식물의 영양에 대해 쉽게 풀어 쓴 대한태권도협회 이사인 장정옥 박사(경원대 교수)의 글을 시리즈로 엮은 것이다.

〈편집자〉



▶경기력을 최대한으로 발휘하기 위해서는 평소 꾸준한 트레이닝과 함께 체력의 바탕이 되는 영양 섭취에도 신경을 써야한다.

우유 피하고 과일주스를

경기 전 식사

경기 전 식사에 단백질이 너무 많으면 단백질의 최종 대사물인 요소의 배설 때문에 신장에 부담이 될 뿐만 아니라 탈수의 위험도 커진다.

지방이 너무 많은 식사는 위 장관이 비는 시간을 지연시킨다. 반면 당질이 적은 식사는 에너지 공급을 위하여 필요한 글리코겐과 포도당을 저장시키지 못하고 혈당을 일정 수준으로 유지시켜 주지 못한다.

그러나 지나치게 농축된 당질식품(예: 희석하지 않은 꿀, 포도당 정제, 시럽 등)은 위장과 소장 상부에 과량의 물을 보유하게 해서 뱃속을 불편하게 하고 설사를 일으킬 수도 있다.

경기 전 식사의 세 번째 목표인 탈수 예방을 위하여 체내 수분 보유량을 최적 상태로 유지하려면 경기 전과 경기 중의 수분 섭취 뿐만 아니라 경기 2-3일 전부터의 수분 섭취도 중요하다.

경기 전 식사에는 2-3잔의 음료(여기에는 '순수한 물'도 포함된다)가 포함되어야 한다. 그러나 우유는 지

방 함유량이 높으므로 경기 전의 음료로 부적당하며, 카페인은 신경의 긴장을 증가시키고 때로 우울증을 동반하기도 하므로 카페인에 익숙치 않은 어린 운동 선수에게는 커피와 차 같은 카페인 함유 음료가 문제를 가져올 수도 있다.

희석한 과일주스(당질 함량10-15%)나 과일향의 비탄산음료가 선수들 사이에서 많이 이용되고 있는데 이러한 것들은 특히 오랜 시간의 경기를 할 때 도움이 된다.

경기 직전에는
커피와 우유를
안마시는 편이
좋다고.



인체의 수분 분포

	체중에 대한 백분율	체중 70kg시의 실수
세포내액	40~50%	35(1)
세포외액	16~23%	14
조직액	2~18%	11
혈장	4~5%	3
전체	70%	49

수분 Balance(성인)

섭취 (1일량 ml)	배설 (1일량 ml)
음료수	1,300
고형 음식 수분	600
몸안에서 생기는 수분	300
	2,200
	배설
	1,500
	피부
	600
	대변
	100
	2,200

챔피언의 영양학

지방 피하고 당질을 주로

경기 당일의 식사

경기 당일의 아침 식사는 부피가 큰 음식이나 지방이 많은 음식(예: 달걀 프라이, 베이컨과 소시지 등)은 피하고 대신 당질을 주로 섭취한다.(예: 잼 바른 토스트 등)

약간 달콤한 과일 주스는 수분 공급과 함께 공복감을 지연시켜 주고, 소량이지만 열량도 공급하여 주므로 많이 이용한다.

오후의 긴 경기를 위한 점심 식사는 적어도 경기 시작 2시간 반 전에 해야 하며, 섬유소 함량이 적고 지방이 없는 가벼운 식사가 적당하다. 자신이 좋아하는 음식을 우선으로 해야 하며 심리적으로 그 음식을 먹으면 경기에서 이길 것으로 생각되는 음식을 못 먹게 해서는 안된다.

아울러 경기 전의 식품 섭취시 다음과 같은 점을 주의해야 한다.

1. 운동선수들은 식사를 걸러서는 안된다.
2. 식품을 규칙적으로 섭취한다.
3. 경기 바로 직전의 과식은 피한다.
4. 무엇보다도 식품에 대한 개개인의 기호를 고려한다.

서너 시간 이상 계속되는 장시간의 경기에서는 경기 중에 수분과 에너지 공급이 주된 관심사이다.

육상, 수영, 테니스 토너먼트, 레슬링 경기 등은 여러 번의 경기에 계속해서 출전해야 하므로 충분한 수분 공급이 특히 중요하다. 그러므로 경기 전 식사 뿐만 아니라 경기 중에도 한 시간마다 수분(선수가 좋아하는 과일 주스나 비탄산음료 등)을 공급해 주도록 한다.

몇 시간 계속되는 경기에서는 에너지 방출을 위한 당질 저장창고를 유지하는 것이 중요하므로 필요한 에너지원으로 과일주스 등을 추가 공급하는 것이 도움이 될 수 있다.

최근에는 쉽게 흡수되며 근육경련 등의 부작용이 없는 포도당 중합체(glucose polymer)를 함유한 새로운 형태의 음료제품이 개발되어 이용되기도 한다.

15분마다 스포츠음료를

경기 중의 당질 섭취

90분 이상 지속되는 경기 중의 당질 섭취는 글리코겐이 고갈된 근육에 포도당을 공급하여 줌으로써 지구력 향상에 도움을 주기도 한다.

뇌신경계의 정상적인 기능 유지에 필요한 혈당 수준

과일 · 야채류

굴	100g	40cal	비타민 C가 풍부하다. 한개가 100g정도이니 너무 많이 먹지 않도록 한다.
레몬	100g	32cal	비타민 C가 많고, 미용에 아주 좋은 식품이다.
감	100g	63cal	비타민 C가 많고 섬유질도 많다.
파인애플	100g	47cal	비타민 C가 많고 단백질 소화효소가 있다.
바나나	100g	87cal	소화가 잘 되고 주스로도 가능하다.
사과	100g	45cal	저 칼로리 식품이다.
메론	100g	31cal	카로린이 많은 저 칼로리 식품이다.
파파야	100g	28cal	대단히 영양가가 높은 식품이다.
피망	100g	28cal	비타민 C가 많고, 3개 정도 먹으면 필요한 영양가를 섭취한 셈이다.
양배추	100g	24cal	곡류에 부족한 영양분이 있고, 소화장애에 유효한 비타민 U도 있다.
샐러리	100g	20cal	섬유질이 많아 변비에 좋다.
무	100g	25cal	당분 소화효소가 있어서 많이 먹어도 좋다.
콩나물	100g	18cal	비타민 C가 많다.
양파	100g	40cal	비타민 B를 보다 유효한 형태로 바꾸게 하는 효소가 들어 있다.

을 유지하기 위하여 간에서 포도당이 공급되는데 근육의 글리코겐이 고갈되면 혈중의 포도당이 근육으로 흡수되고 이에 따라 간의 글리코겐 저장량도 고갈된다. 따라서 운동시간이 길수록 근육에서 에너지 생성을 위한 혈당의 이용율이 높아진다.

운동 중 당질 섭취의 적정량이 어느 정도인가에 대한 연구 결과, 30분마다 25-30kg의 당질(100-200kcal) 섭취가 권장되고 있으며, 이 양은 당질이 많이 함유된 식품이나 음료로 쉽게 공급받을 수 있다. 당질 함량이 5-8%인 스포츠 음료 1개(240ml)를 15분마다 섭취할 경우 당질의 공급 뿐만 아니라 탈수 예방에도 도움이 된다.

경기 당일에는
잼을 바른
토스트 같은
식사가 좋다



2시간 안에 당질 섭취

경기 후의 식사

근육의 글리코겐이 고갈되면 경기 직후 글리코겐 합성효소의 활성이 증가하므로 장시간 운동 후는 2시간 이내(가능하면 20분내)에 당질을 섭취하는 것이 좋다. 왜냐하면 이 때는 글리코겐 합성속도가 경기 2-4시간 후보다 약 50% 정도 높기 때문이다. 이처럼 글리코겐의 합성 속도가 빨라지는 이유는 첫째, 운동 직후는 근육으로의 혈액의 흐름이 증가하므로 근육세포가 보다 쉽게 포도당을 흡수할 수 있기 때문이며 둘째, 근육세포가 글리코겐의 합성을 촉진시키는 인슐린의 작용에 대해 더욱 예민해지기 때문이다. 그러므로 운동 직후와 운동 1시간 후, 2번에 걸쳐 단위 체중당 적어도 15g의 당질을 섭취해야 한다.

예를 들어 50kg의 여자 선수라면 경기 후 배가 고프

지 않더라도 2점의 사과주스, 또는 중간 크기 정도의 바나나 1개를 넣은 1점의 콘플레이크와 우유 1점 등의 섭취가 필요하다.

근육의 글리코겐 저장량이 정상 수준으로 돌아오는데 걸리는 시간은 운동의 강도와 경기 후의 식사중 당질 함량에 따라 다르다. 고당질 식사는 글리코겐을 보충하는데 걸리는 시간을 단축시킨다. 마라톤 선수의 경우는 경기 후 글리코겐 저장량을 재충전하는 데 며칠 내지 1주일이 걸린다.

글리코겐 재충전 효과는 당질의 종류에 따라 차이가 있어 단순 당질보다 복합 당질 전분 식사가 더 효과적이라는 보고가 있기는 하나 대개는 선수 자신이 좋아하는 당질 음식을 선택하도록 권하고 있다.

역대 세계 선수권 대회

〈연재 제5호〉

1979년 시카고 세계대회 총회에서 어렵사리 멕시코가 획득한 81년 세계대회는 기어이 무산되고 말았다.

여느 협회와 마찬가지로 그 당시 협회를 주도하고 있던 한인사범인 문대원 사범은 멕시코에서는 그 활약과 명성으로 태권도의 황제로 칭송되고 있었다.

역대 세계태권도대회에서 상위권을 마크하고 있던 멕시코의 자존심이 무너지게 된 것은 문사범과 협회와의 갈등이 원인이었다. 새로이 선출된 협회장은 재정상의 문제를 거론하며 세계대회를 포기하지 않을 수 없다는 강경론을 펴며 문사범의 입지를 약화시키려는 전략을 폈다.

예산 재정문제를 집요하게 거론하며 수차례의 회의석상에서 예산 확보가 어렵다는 등 반론을 편 까닭에 문사범의 주장은 결국 빛을 볼 수 없게 됐고 멕시코협회는 정식으로 세계연맹에 대회 개최권을 반납하였다.



이 경 명

(세계태권도연맹 사무차장)

멕시코서 반납하자 에쿠아도르 나서 이범재사범 · 송상근차장 발벗고 앞장

제5회 세계태권도 선수권대회

대타로 나선 에쿠아도르

이범재 사범이 주도하는 에쿠아도르협회는 멕시코협회가 포기한 세계대회 개최권을 어렵게 획득하게 됐다. 그렇다고 에쿠아도르협회가 그 큰 규모의 세계대회를 유치할 재정 및 인력이 충분한 상태는 결코 아니다.

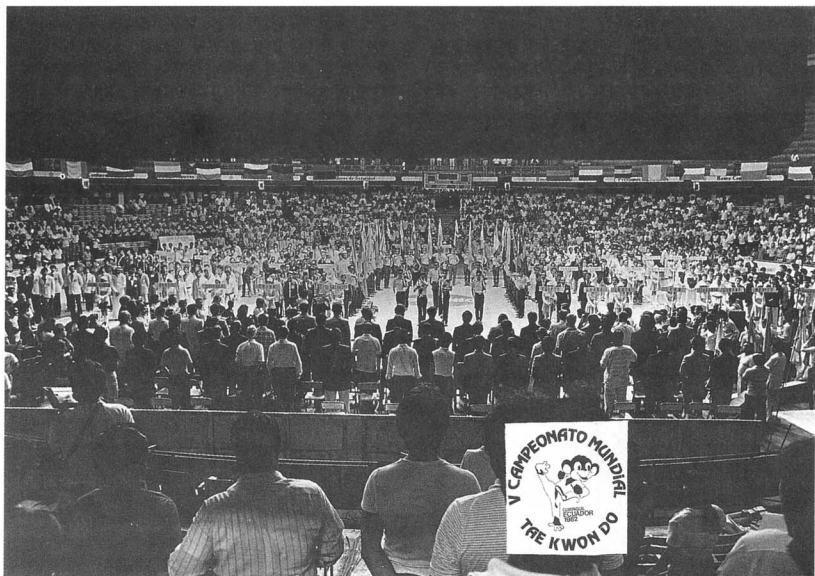
이사범은 에쿠아도르 태권도의 개척자이다. 태권도가 좋아 태권도 지도자의 길을 걸으며 척박한 남미에 태권도 열기를 불어넣어 보자는 일종의 대한 남아의 오기가 발동했다.

81년 멕시코 세계대회가 반납되자 이사범은 세계연맹과 대회유치를 위해 빈번한 접촉을 펴게 됐고 집념 어린 고집 결과 행운이 그에게 주어졌다.

대회일자를 82년 2월 24일부터 27일까지 확정해 두고 협회임원을 설득해 동분서주, 앞만 보며 뒤통잡하는 나날이었다.

그런 그에게 불운이 두 번 겹쳤다. 장인의 타계 비보가 있는 지 1주일 후 갑작스런 복부 통증으로 검진결과 수술을 받아야 한다는 의사의 선언이었다. 대회개최를 거의 한달을 앞두고 발생한 불운이었다. 세계연맹은 한 번 반납된 대회를 두 번 다시 유산할 수 없

그 감격의 발자취를 따라



▲에쿠아도르 과야킬시에서의 제5회 세계선수권대회에 공산국으로서는 처음 출전하는 헝가리, 폴란드 등을 포함 52개국으로부터 300여명의 선수들이 참가해 성황을 이루었다.

팔다리 보호구 채택

차등등록제는 좀 더 검토하기로

다며 사무국 요원을 파견 행정 지원을하여 어떻게 해서라도 대회를 개최해야 한다며 송상근 사무차장에게 40여일 전에 출장명을 내렸다.

1980년 연맹에 입사한 송차장에게는 입사 후 첫 대회를 치러야 하는 막중한 사명감이 주어졌다.

한달여 먼저 파견된 송차장은 나름대로 대회준비 상황을 점검, 진행 등 준비에 여념이 없었고 당시 배종호 사무총장은 대회개최 가능성 여부를 점검차 한 차례 방문하기까지 하였다.

이렇게 우여곡절의 과정을 거쳐 제5회 에쿠아도르 세계대회는 빛을 보게 됐는데 그 추억은 뭐라해도 수술 후 회복마저 덜 된 상태의 불편한 몸으로 불굴의

역대 세계선수권대회

투혼 정신을 발휘한 이범재 사범과 송차장의 집념이 어우러진 합작품이라 할 수 있다.

차등득점제, 집행위에서 부결

2월 22일 기술위원회가 과야킬시 오로 베르데호텔에서 이금홍 기술위원장(현WTF 사무총장) 주재로 열렸다. 의제는 대한태권도협회에서 상정된 차등득점

제 그리고 빈도수 높은 상해에 대한 예방책으로 팔다리 보호구의 필요성이 제기, 기술위원회에서 통과돼 집행위에서 팔다리 보호구는 채택되고, 차등득점제는 좀 더 검토해 봐야 할 사안이라며 부결됐다. 총회는 역시 오로 베르데호텔 회의실에서 각국 대표, 집행위원 및 참관자 등 2월 23일 241명이 참석한 가운데 세시간 동안 진지한 분위기 속에서 열렸다. 김운용 총재의 개회사에 이어 에쿠아도르 올림픽위원장 사비노 헤르난데



▲멕시코의 개최권 반납으로 제5회 세계선수권대회를 82년 2월에 개최한 에쿠아도르는 어려운 여건을 무릅쓰고 대회를 성공적으로 치렀으며 불꽃 뿜는 열전으로 관중들의 마음을 사로잡았다.

제로 현행 1점제에서 득점 부위의 난이도에 따른 차등득점제에 관한 논의가 활발히 전개되었다.

현재 이에 대한 물 개정 필요성이 회자되고 있는데 이는 관중에게 보다 많은 흥미를 돋우고 다양한 기술구사로 역전승을 노릴 수 있고 현행 1점제가 안고 있는 단순한 제약성에서 탈피하여 기술구사의 다양성으로 기술의 활성화, 난이도 구사에 따른 박진감 넘치는 경기로 '보는 재미'를 부여하자는 취지였다.

조 박사의 축사가 있었다.

총회는 임원개선, 정관개선, 차기 대회개최지 선정 및 뉴 멤버 등의 순으로 이어졌다. 임원개선에 있어 총재직은 김운용 총재가 만장일치로 4년임기, 재추대되었고 부총재는 조시아 헨슨(미국), 지지 카린키(케냐), 하인즈 막스(서독) 3명이 피선됐고 배종호 사무총장이 유임되었다. 그리고 집행위 구성은 총재에게 위임했다.

먼저 회칙개정에서 4가지가 개정되었는데,
회칙 1조 3항: 올림픽 정신 준수 조항 삽입
회칙 5조 1항: 회원국 연회비 미화 120\$에서 300\$로 증액
회칙 4조 5항: 각국 임원의 집행위원회 승인 조항 삭제
회칙 18조 3항: 국기원 승단 심사에 각국 협회 추천권을 삽입하다.
차기 세계선수권대회 결정을 투표 결과 덴마크 태권도협회가 호주, 스페인을 제치고 확정됐으며 1983년 10월 코펜하겐에서 개최기로 결정되다.

50분 한국을 비롯한 52개국 3백여명의 선수들이 출전한 가운데 과야퀼시 콜로세오 체육관에서 개막, 열전 4일에 돌입했다.

개회사에서 김운용 총재는 “이 대회가 우리 태권도 사상 어느 대회보다 알찬 대회가 될 것으로 확신하며 태권도를 위하여 단결하는 대회가 될 것으로 확신한다”고 치하했다.

에쿠아도르의 육해공군 군악대들의 연주와 민속춤은 개막 축제 분위기를 한껏 고조시켜 주었다.

이번 대회 참가선수단 가운데 스웨덴은 12일 가장 먼저 도착, 훈련에 열을 올렸고 대부분의 참가국들은

한국, 10체급서 금메달 8개로 종합우승 핀급은 에쿠아도르, 헤비급은 서독우승

기타 사항으로 넘어가 신규회원국으로서 일본, 헝가리, 폴란드 사이프루스, 버진 아일랜드 모두 5개국이 가입되었다.

52국 3백여명 출전, 화려한 개막

제5회 세계태권도 선수권대회가 2월 24일 오후 6시



제5회 세계선수권대회 기간 중에 열린 WTFC 세계태권도연맹총회에서는 만장일치로 김운용 총재의 위임을 가결했다.

대회 하루 전날까지 모두 도착했다. 특히 이번 대회는 공산권 국가로 헝가리, 폴란드가 출전하여 헝가리는 3명, 폴란드는 2명의 선수를 파견하였다. 김운용 세계태권도연맹 총재는 22일 이곳에 도착, 한국선수단을 격려하고 참가국 선수단도 일일이 방문하여 선전을 당부했다.

특히 태권도가 오는 88년 서울올림픽의 시범종목으로 이미 채택되어 동구 공산권 국가도 이번 대회에 큰 관심을 가지고 참가한 것이 특징이다. 남미 특유의 다혈질적인 기질로 인해 관중들은 코리아 태권도에 대한 관심을 나타냈다.

한국대표단 5연패 목표로

제5회 세계태권도 선수권대회에서의 전 체급 석권과 5연패를 노리며 한국대표단은 한달간의 강화훈련을 국기원에서 가졌다. 하루 5시간의 맹훈련을 하였는데 테헤란로에서 도곡동에 이르는 새벽 로드워와 오전 체력훈련, 오후 전문기술훈련, 겨루기 등으로 전 체급 우승이란 목표 달성을 위해 김인수(동성고 교사), 강선장(풍생고 교사)씨 2명의 코치의 지휘로 전력을 다지며 투지를 불태웠다.

김인수 코치는 “특히 중량급의 체력보강과 전문기술 개발로 힘위주의 외국선수들에게 대처할 생각”이라고 말하고 한국대표단 가운데 김종기(해군), 김상천(육

역대 세계선수권대회

◆한국 대표팀

- 단장 김두원
- 감독 안영택
- 코치 김인수(동성고 교사)
강선장(풍생고 교사)
- 선수

핀급	김기호(한체대)
플라이급	전응환(동대문 상고)
밴텀급	김종기(해군)
페더급	장명삼(동성고)
라이트급	박오성(해군)
웰터급	박천재(한국체대)
라이트미들	정국현(한국체대)
미들급	김상천(육군)
라이트헤비급	하용성(한국체대)
헤비급	마상현(해군)

군), 박오성(해군)등 3명의 챔피언 베테랑이 있고 그의 선수들도 기량이 뛰어났지만 체격이나 체력의 열세로 보아 전 체급 우승은 어려울 것으로 전망했다.

메달고지를 향한 열전 4일

대회 첫날 : 플라이급에 출전한 전응환 선수는 1, 2회전에서 리비아, 멕시코 선수와의 대전에서 가볍게 우승하고 결승전에서 자유종국의 쉐, 치아 수 선수와



의 대전에서 한수 위의 기술로 우승을 차지, 한국팀에서 첫 금메달을 안겨줬다.

그러나 헤비급 마상현 선수는 1, 2회전에서 아르헨티나의 쿠라카오 선수를 맞아 체력의 열세를 극복하고 기술의 우위로 이겼으나 3회전에서 서독의 덕 용선수를 맞아 체격과 체력의 차이로 분패하였다.

대회2일 : 핀, 라이트, 미들급 3체급 경기가 펼쳐졌고 핀급 경기에서 김기호 선수는 1차전 스페인 선수와의 대전에서 점수를 리드하다가 중심의 「갈려」선언을 관중들의 환호성 소리로 듣지 못해 상대의 얼굴을 내려치기로 강타, 반칙패를 당해 탈락했다. 라이트급 박성호 선수는 1차전에서 이탈리아 선수, 2, 3차전에서 출전한 일본과 네덜란드 선수에게 낙승하고 이어 준결승에서 프랑스 그리고 결승전에서 스페인의 프랑코 선수를 가볍게 물리치고 금메달을 획득했다. 그리고 미들급의 김상천 선수도 준결승에서 미국 선수를 능숙한 경기운영으로 압승, 이어 결승전에서 바레인의 압돌라

자키 선수와의 대전에서 기권승을 했다.

대회3일 : 밴텀, 웰터, 라이트헤비급 3체급 경기에서 밴텀급에 출전한 김종기 선수는 제3, 4회 두차례 세계대회의 챔피언으로 노련한 경기운영과 뛰어난 발기술 구사로 가볍게 결승전에 진출, 스페인의 베니토 선수에게 화려한 플레이로 이겨 금메달을 획득했고 이 대회 최우수 선수로 꼽히는 영광까지 누리게 됐다.

웰터급의 박천재 선수는 결승전에서 멕시코의 오스카 크루즈 선수와의 대전에서 발의 부상을 극복하고 불굴의 투혼으로 역시 금메달의 영광을 안게 됐다. 박천재 선수는 미국에 건너가 체육학 박사학위를 취득, 현재 미국에서 교수생활을 하고 있다. 라이트 헤비급 하용성선수는 용모와는 달리 경기에서는 맹렬성을 발휘하는 선수로써 결승전에서 이집트 선수를 꺾고 준중급 챔피언이 되었다.

경기 최종일: 페더급과 라이트 미들급 2체급 경기가 펼쳐졌다. 페더급의 장명삼 선수는 작은 체구지만 재빠르고 저돌적 공격력을 구사하여 무난히 결승에 진출, 멕시코의 브랑코 선수에게 연속강타하여 승리를 거뒀고 라이트 미들급 정국현 선수도 다양한 기술구사로 호쾌한 승리를 거두며 에쿠아도르의 강자 선수를 일방적으로 공략, 금메달을 차지했다.

◀밴텀급의 김종기는 제5회 세계선수권대회 우승으로 3연패를 이룩했다.

그 감격의 발자취를 따라



▲라이트 미들급의 정국현은 제5회 세계선수권대회에서 첫 우승은 차지한 뒤 세계선수권 4연패라는 위업을 달성, 기네스북에 올랐다.

이로써 한국은 10체급 중 금메달 8개를 획득, 종합우승을 이루어 대망의 5연패의 영광을 조국에 안겨줬다. 대회 폐막후 한국 선수단 일행은 귀로에 콜롬비아를 방문, 시범과 친선대회를 가졌다.

세계스포츠로 자리잡는 태권도

세계태권도연맹이 1980년 7월 17일 Moscow 제83차 IOC 총회에서 정식 승인 후 처음 갖는 공식 세계대회로서 의미를 갖게되며 아시아에서 2회, 북미 구리와 등 대륙을 거쳐 남미에서 처음으로 세계선수권대회를 개최하여 50여개국의 참가리에 성대히 거행되었다. 세계태권도연맹은 IOC의 정식승인 경기 연맹으로 공인된 이래, 동구 여러 태권도 단체가 한국이 비수교국이라는 이유로 기피정책을 펴왔는데 지난 대회에 이어 공산국이 참가할 수 있었다는 것은 태권도 발전에 청신호였다. 그리고 참가국 대표단 중에는 종래와는 달리 각국 NOC, 또는 체육회가 인정하는 국가대표의 참가가 대다수를 이루고 있다는 점은 고무적인 현상이다.

◆종합 메달집계

순 위	나 라	금	은	동
1	한국	8	-	-
2	에쿠아도르	1	1	-
3	서독	1	-	2
4	멕시코	-	3	2
5	스페인	-	2	5

◆체급별 입상자

핀급	1. Jose Cedeno 2. Cesar Rodriguez Luna 3. Dae Sung Lee	ECU MEX USA
플라이급	1. 전응환 2. Chen Chia Su 3. Ertungrul Turgay	KOR TPE GER
밴텀급	Fernando Celada Cruz 1. 김종기 2. Jesus Benito 3. J. De Fretes Chung Sik Choi	MEX KOR ESP NED USA
페더급	1. 장명삼 2. Ignacio F. Blanco. A 3. Marchione Raffaeie	KOR MEX ITA
라이트급	Kao-Ming Lu 1. 박오성 2. Juan Rosales 3. Alfonso Qahhaar	TPE KOR ESP USA
웰터급	P. Bouedo 1. 박천재 2. Oscar Mendiola Cruz 3. Jose Alonso Lindsay Lawrence	FRA KOR MEX ESP GER
라이트미들급	1. 정국현 2. Duran Canga 3. A. Garrido Helmut Gartner	KOR ECU ESP GER
미들급	1. 김상천 2. Rashid Hassan 3. Javier Mayen Mena	KOR BRN MEX
라이트헤비급	Earl Taylor 1. 하용성 2. Medhat Mansy Fahim 3. B. O. Luttk Huis Ireno Fargas	USA KOR EGY NED ESP
헤비급	1. Dirk Jung 2. Royce Kim 3. Rafael Deresa Scalella Dario	GER USA ESP ITA

세계 태권도연맹 소식



**태권도 가족들이
지구촌 곳곳에서
활발히 움직인다**



■ASOIF 총회

ASOIF-IOC진행위 연석회의

하계올림픽 국제연맹연합 총회가 28개 국제연맹 대표들이 참가한 가운데 5월 21일 모나코 몬테카를로에서 열렸다. 집행부 선거에서는 Primo Nebiolo회장이 재선되었고, 2004년 올림픽 유치 희망 5개 도시 및 시드니 올림픽조직위가 준비상황 보고를 했다. 5월 22일에는 하계올림픽국제연맹 대표들과 국제올림픽 위원회 집행위원간의 회의가 있었다. WTF에서는 미국의 Josiah Henson 부총재, 이금홍 사무총장, 이탈리아의 박선재 집행위원이 참석, 이들은 5월 21일 시드니 올림픽조직위원회의 스포츠디렉터 Bob Elphinstone과 만나 시드니올림픽 태권도 경기에 관해 논의했다.

한편 시드니 올림픽조직위원회는 4월 4일 서신에서 태권도경기가 하루 늘어나 2000년 9월 29일에서 10월1일까지 3일간 열릴 것이라고 통보했다. 참가선수들 남자 50명, 여자 50명에서 남자 52명, 여자 48명으로 변경되었다.

■홍콩 세계대회 숙박시설 발표

홍콩 세계대회 조직위는 5월 29일 13회 세계대회시 사용될 호텔들을 발표했다.

공식호텔:

Kowloon Shangri-la Hotel
64 Mody Road, Tsim Sha Tsui,
Kowloon, Hong Kong
전화: 852-2721-2111
팩스: 852-2723-8686
국제심판호텔:
Park Hotel
61-65 Chatham Road South, Tsim
Sha Tsui
Kowloon, H.K.
전화: 852-2366-1371
팩스: 852-2739-7259

WTF 총회와 집행위 회의 및 합동기술회의는 Kowloon Shangri-la Hotel에서 열리게 되며, 이외에 4월 26일 각국에 발송된 초청장에는 국가대표팀들을 위한 다양한 가격대의 숙박시설 명단이 들어있어서 각국이 선택하도록 되어있다.

■임시집행위 로마 개회

7월 5~6일 이탈리아 로마에서 열리는 제1회 지중해컵 태권도대회에 즈음하여 WTF 임시집행위가 열린다. 집행위는 7월 4일 로마에서 만나 경기규칙 개정 등을 논의하게 된다.

■아디다스와 공식계약 체결

WTF는 6월 독일 아디다스 본사 및 한국 아디다스사와 공식계약을 체결했다. 이금홍 사무총장은 한국

아디다스사 사장 Mr. Curly Kim과 6월 10일 WTF사무국에서 각종 호구에 관한 5년간의 공식계약을 체결했다. 이총장은 또한 아디다스 본사 수석부사장 Mr. Thomas Harrington과 6월 12일 영국 버밍햄에서 만나 도복에 관한 5년간의 공식계약을 체결했다.

■한국, CISM최우수 회원국으로 선정

한국이 아프리카 토고의 로메에서 4월 1~14일간 열린 국제군인 스포츠위원회(CISM) 52차 총회에서 최우수 회원국에 주어지는 Willy Fleischer 페어플레이 트로피를 받았다. 회원들 간의 우의와 단합, 페어플레이를 진흥위 위해 95년 제정된 이 트로피는 회원국에게 주어지는 가장 영예로운 상으로 간주된다.

한국은 그간 회원국에 대한 지원, 특히 태권도에 관련된 지속적인 지원, CISM 내에서의 한국대표단의 기여도 등으로 인해 이 트로피를 받게 되었다. 한편 제2회 국제군인경기대회는 99년 아르헨티나에서 열린다.

■대만, 99년 세계대회태권도대회 조직

대만 대학스포츠연맹이 7회 세계

THE WORLD TAEKWONDO FEDERATION NEWS

대학태권도대회를 주최한다. 이 같은 결정은 97년 1월 26일 한국 무주에서 열린 세계대학스포츠연맹(FISU)집행위에서 이루어졌다. 6회 대회는 98년 11월 24-28일 멕시코의 멕시코시티에서 열린다.

■1997 김운용컵 대회

1997 김운용컵 대회가 6월 13일부터 15일까지 영국 버밍햄의 국립실내체육관에서 27개국 501명의 선수들이 모인 가운데 열렸다. 영국태권도협회(British Taekwondo Control Board:의장 Mr Kevin Homsey)가 주최한 이 대회는 남녀 성인 및 주니어부 오픈대회로서, 세계연맹 총재이름을 딴 국제 대회는 이번이 최초다. 주니어부는 14-17세, 성인부는 16세 이상으로서 16세나 17세 선수의 경우 주니어/성인부 동시출전은 금지되었다. WTF 김운용 총재, 이금홍 사무총장 및 세계연맹 기술대표로 이경명사무차장이 참석하였다.

참가국 수(27개국)

아프가니스탄, 호주, 오스트리아, 벨기에, 벨로루시, 중국, 대만, 덴마크, 이집트, 프랑스, 영국, 독일, 그리스, 헝가리, 에티오피아, 이탈리아, 쿠웨이트, 몰타, 말레이시아, 네덜란드, 나이지리아, 폴란드, 러시아, 스웨덴, 터키, 미국, 유고슬라비아

선수 수(501명)

성인 남자: 191명

성인 여자: 93명

주니어 남자: 116명

주니어 여자: 101명

심판(WTF 국제심판 51명)

심판위원장: 한상진(한국)

메달집계

순위	팀	금	은	동
1	스페인	7	2	2
2	영국	7	1	5
3	네덜란드	5	3	6
4	프랑스	2	5	10

5	이집트	2	3	3
6	러시아	1	3	7
7	대만	1	3	3
8	독일	1	2	1
	이탈리아	1	2	1
9	말레이시아	1	-	3
10	터키	1	-	2
11	덴마크	1	-	1
12	스웨덴	-	1	2
13	벨로루시	-	-	2
	벨기에	-	-	2

국가협회 소식

스웨덴

스웨덴협회(Swedish Taekwondo Federation/ 회장: Mr. Ferenc Boo)가 완전 독립했다. 5월 25일 스웨덴스포츠연맹이 협회의 신청을 받아들여 스웨덴 무도연맹으로부터 완전독립이 가능해졌다.

인도네시아

인도네시아협회(Indonesian Taekwondo Association-PBTI)가 5년마다 열리는 총회에서 Major General Socharto를 새 회장으로 선출했다고 동남아시아태권도연맹(SE-ATU)회장인 Mr. Kris Wiluan이 5월 15일자 서신에서 밝혔다.

캐나다

캐나다 오타와시가 1997년 5월 31일을 '이태은의 날'로 제정공포했다. 캐나다태권도협회(WTF Taekwondo Association of Canada) 이태은 회장의 20년간의 지역사회 공헌을 인정하여 이루어진 조치로서 이회장은 20년전 이곳에 첫 태권도도장을 세운 이래 어린이와 청년의 건강과 재활을 위한 무로태권도교실을 열고 노인들에게

운동 기회를 제공하는 등 노력해왔다. 5월 31일 오타와대학교에서 이태은컵 태권도대회도 열렸다.

쿠바

쿠바 NOC가 1997-2001년 임기의 쿠바태권도협회(Federacion Cubana de Taekwondo)신임 임원진을 발표했다.

회장: Francisco Garcia Jimenez

부회장: Alejandro Perez Muniz

사무총장: Roberto Cardenas Suarez

불가리아

불가리아태권도협회(Bulgarian Taekwondo Federation)가 4월 4일 총회에서 새 집행부를 선출했다. 회장: Alexander Ivanov Marinov 제1부회장 겸 사무총장: Dimitar Atanasov Angelov 제2부회장: Valentin Gueorguiev Transki

적도기니

적도기니가 4월 10일, 캄보아가 5월 27일, 서 사모아가 6월 17일 WTF에 가입하여 총회원국이 147 개국이 되었다.

러시아

러시아태권도협회(Russian Taekwondo Union)가 96년 11월 25일 전임회장 Mr. Sergey Fedulov의 자 동차사고 사망 이후 임시총회에서 선출된 새 임원들을 발표했다. 회장: Evgeny Klyuchnikov 부회장: Alexey Palkin

Vasily Kourkin

Anatoly Kazakov

Sergey Groushak

사무총장: Viatcheslav Ni



두억시니

<연재 제6회>

호로아 글·그림

난민들을 다독거리는 수 밖에.....

북면군사 두억시니가 전봉준 장군에게 예언했던 대로 사태는 그렇게 돌아가기 시작했다.

『새로 고부군수로 부임한 박원명은 이번 거사에 참가했던 농군들을 다독거리 집으로 돌려 보낼 수 있는 그런 능력을 지니고 있습니다.』

두억시니는 박원명의 고부군수 부임 소식을 듣고 전 봉준에게 이렇게 이야기 한 적이 있다.

박원명은 고부관아에 당도하자마자 무력을 쓰지 않고 동학군을 해산시키는 작업에 손대기 시작했다.

그를 고부군수로 임명한 영의정 민영준에게 서울을 떠나기 전 부임인사 차 들렀을 때도 박원명은 난민들을 달래는 수 밖에 다른 도리가 없다고 자신의 고부 봉기 수습방안을 밝혔다.

『영상대감, 소인이 임지에 내려가면 민란을 일으킨 백성들의 딱한 사정에 귀기울여 주고 선무(宣撫: 국 민이나 점령지 주민들에게 정부의 뜻을 알려 민심을 안정시키는 일)에 힘써 사태를 가라앉힐 터인즉 심려 치 마십시오, 일이 다른 지방에 퍼져서 커지는 것을 막는 길은 이 방법 밖에 없는 줄 압니다.』

박원명의 이 말에 민영준도 고개를 끄덕이며 동감(同感: 같은 느낌이나 생각)임을 나타냈다.

이미 조정에서는 각 대신의 합계(合啓: 죄를 따질 때 사간원이나 사헌부, 홍문관 등의 두 세군데서 연명으로 임금에게 올린 글)로 「고부군수 조병갑을 묶어서 잡아올려 남간(南間: 의금부 안 남쪽에 있는 감옥)에 가두라」는 전교(傳敕: 임금의 명령)는 내려졌다.

따라서 조병갑이 지은 죄는 나라가 다스리게 됐으니 남은 문제는 민란을 일으킨 난민들을 조용히 집으로

돌아가도록 만드는 일이었다.

박원명은 대대로 광주(光州)에서 살아온 부유한 집안의 아들이다.

그는 벼슬자리 하나 구하기 위해 돈더미를 지고 서울에 올라와 염관운동(관직을 얻어보려는 운동)을 벌이다가 민영준에게 발탁된 사람이다.

박원명은 워낙 재산이 많아서인지 재물은 별로 탐내지 않은데다 성격도 원만하고 임기응변에 능해 민영준은 그를 고부사태 수습의 적임자라 여기고 고부군수의 자리를 맡긴 것이다.

그렇게 된다면 정말 큰일이다

<전봉준이 이끌고 북면군사 두억시니가 군략(軍略= 군대의 운용에 관한 계략)을 짜고 있는 동학군의 군세(軍勢=군의 세력)는 과연 만만치 않구나>

고부에 각 부임한 박원명은 홀로 말을 달려 백산에 진을 치고 있는 동학군의 진영을 먼 발치로 살펴보고는 혀를 내두르지 않을 수 없었다.

<저 무리가 얼마 전까지만 해도 농사만 짓던 농민들로 이루어진 군대란 말인가.>

오랜동안 제대로 훈련을 받은 정규군 못지않게 백산 군영에는 서릿발 같은 군기(軍紀=군대를 통제하기 위한 규율이나 풍기)가 감돌고 있었다.

당시 전봉준이 통솔하는 동학군은 척후기를 선두로 청, 홍, 백, 황, 흑의 다섯 가지 색으로 각 부대를 표시하고 있었고 깃발을 상하 좌우로, 혹은 급하게, 혹은 느리게 흔들며 전군의 움직임을 지휘할만치 규율이 갖추어져 있었다.

<만약.....>

백산군영의 긴장된 분위기에 자극을 받아서인지 말은 아까부터 발을 구르면서 쿿김을 내뿜어 흥분을 감추지 못하고 있었다.

손으로 말의 목덜미를 가볍게 쓰다듬어주던 박원명은 갑자기 어떤 생각이 들자 온몸에 소름이 끼쳤다.

〈만약 전국의 농민들이 백산군영의 동학군처럼 조직화되고 일제히 서울로 진군해 온다면……?〉

생각만해도 끔찍한 일이었다.

박원명이 염려하고 있었던 대로 농민들은 관군보다 사무치는 원한이

뿔뿔히 찢는 강한 투지를 지니고 있었다.

그들에게 모자란 것은 군대로서 갖추어야 될 훈련과 무기 그리고 그 군대를 움직일 장수와 참모진들이다.

그러나 조직과 군략의 천재가 농민들을 선동해서 전국 방방곡곡 각 관아의 무기고를 습격하고 그 무기로 무장한 뒤 실전 훈련을 겪으면서 서울로 치고 올라온다면 그 어느 누가 그들을 막을 수 있었는가.

박원명은 돌이키기조차 싫은 생각을 떨쳐버리듯 고개를 가로 흔들었다.

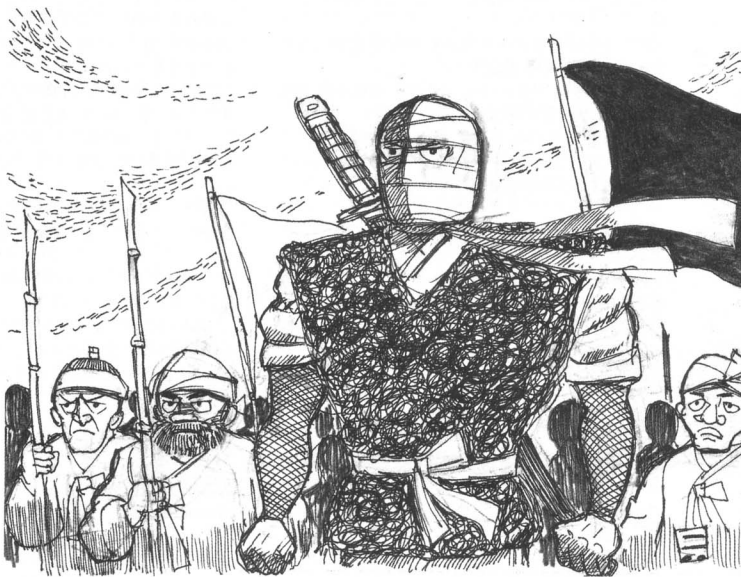
〈안되지. 절대 일어나서는 안되는 일이지〉

저녁 노을이 산과 들을 붉게 물들여가고 있었다.

박원명은 고부관아로 말머리를 돌렸다.

줄포의 쌀창고를 털다

고부군수 박원명의 글이 전봉준에게 전해진 것은 백산군영의 동학군들이 아침식사를 마치고 그 날의 일과에 들어가려 하고 있을 때였다.



전봉준은 먼저 두역시니만을 불렀다.

군막에 들어선 두역시니에게 전봉준은 박원명의 글을 읽어보라고 건네 주었다.

『나의 뜻은 백성들을 편안하게 하는데 있을 뿐이다. 이제부터 그대들과 시정(時政=지금의 정치)을 의논하고자 하니 민군(民軍) 가운데서 이부(吏部) 이하의 간부를 뽑아주기 바란다.』

주옥 훑어 읽은 두역시니는 글을 전봉준에게 되돌려 주면서 입을 열었다.

『장군. 예상했던 대로 박원명은 우리를 달래려 하고 있습니다. 그러나 무엇보다 지금은 먼저 군량미 마련이 시급합니다.』

『참, 군량미가 거의 떨어져 간다는 보고는 받았소. 일본으로 실어 나르기 위해 줄포의 전운소 창고에 쌓여 있는 쌀을 확보하면 어떻소?』

3월 1일 동학군은 줄포 전운소의 쌀창고를 습격, 창고문을 부쳤다.

양식이 떨어진 농민들에게 그 쌀을 나누어 주는 한

편 소달구지에 실어 백산으로 수송, 군량미를 마련했다.

줄포 전운소 쌀창고가 동학군에 의해 털렸다는 소식은 바로 박원명에게 전해졌다.

〈아빨사! 빨리 서둘러야지. 지체하고 있다가는 사태가 어떻게 발전할지 모르겠다〉

줄포 쌀창고 습격에 충격을 받은 박원명은 그로 부터 이를 뒤인 3월 3일에 큰 잔치를 베풀기로 하고 동학군들을 그 잔치에 불렀다.

갈라지는 동학군 내부 의견

박원명의 잔치에 초청받은 전날 밤인 3월 2일 백산의 동학군 진영에서는 확대 간부회의가 열렸다.

박원명의 초청을 받아들이느냐 아니냐를 놓고 의견이 둘로 갈려 격론이 벌어졌다.

『무슨 소리요, 모처럼 들고 일어난 봉기가 아니요?

지금 박원명의 초청에 응한다는 것은 그들과 타협해서 봉기를 포기하는 것을 뜻하오』

최경선이 강경파답게 격렬한 어조로 박원명의 초청을 거절해야 한다고 외쳤다.

『그렇소, 고부군수의 이야기는 들어볼 것도 없소, 틀림없이 무기를 버리고 집으로 돌아가면 아무런 죄를 묻지않고 용서해주겠다고 할 것이요, 그러나 우리가 무장을 해제하면 그때 가서 무슨 일을 당할지 모르오』

고부봉기를 의논할 때 위험을 무릅쓰고 밀회장소로 자기집을 내주었던 송두호도 최경선과 같은 의견이었다.

전봉준과 두역시니는 아무말 않고 회의가 어떤 결론을 내느냐만 지켜보고 있었다.

그러나 대부분의 간부들은 우선 박원명을 만나 이야기라도 들어보자는 쪽으로 의견이 기울고 있었다.

『박원명을 만나고 난 뒤 그의 이야기가 마땅치 않으



면 자리를 박차고 일어나면 될 것 아니요. 나라에서도 조병감을 잡아들이도록 조치하고 박원명을 새 군수로 내려보낸 것은 우리의 주장을 받아들이는 것 아니겠소. 박원명을 못만날 이유가 없지 않소.

전봉준을 호위하듯 그의 뒤에 자리잡은 두역시니는 회의의 움직임을 지켜보면서 <이런 봉기는 일단 이것으로 끝이 났군>이라고 느끼고 있었다.

사실 그 동안에도 무슨 일이 있을 때마다 동학군 내부에서는 의견이 갈라져 왔었다.

관군처럼 나라가 정한 계급에 의해 기강이 세워진 조직이 아니라 오직 뜻을 같이 한다는 한가지 이유만으로 뭉친 이들은 서로 다른 의견을 서슴없이 마구 내뿔어 소모적인 회의를 치를 때가 적지 않았다.

봉기도 두달째에 접어들고 있으니 봉기에 참가한 농민들 가운데도 집에 돌아가고 싶어하는 사람들이 날마다 늘어나고 있었던 것도 박원명의 초청에 응하지는 의견을 강하게 뒤집고 있었다.

『장군, 묵묵히 앉아 계시지만 말고 결단의 한 말씀을 내려 주십시오.』

대세가 불리하다고 판단한 최경선이 전봉준에게 원조의 말을 요청했다.

그 자리에 앉은 사람들의 얼굴을 속이라도 꿰뚫어보듯 날카로운 눈조리로 둘러 본 뒤 전봉준은 입을 열었다.

『박원명이 차려놓는 내일의 잔치상을 받아 보기로 합시다. 많은 사람들이 원하는 대로 해봅시다.』

최경선, 송두호 등 강경파의 얼굴에는 낙담의 그늘이 드리워졌으나 많은 건부들의 표정은 밝았다.

머허들어난 박원명의 설득

고부관은 이른 아침부터 음식을 장만하는 구수한 냄새로 가득했다.

군수 박원명이 몸소 주방과 마당을 돌아보며 두부와 전을 부치고 나물을 무치는 아낙네들의 손길을 치하했다.

그만치 박원명은 이날 잔치의 결과에 큰 기대를 걸고 있었다.

전봉준과 두역시니가 잔치에 나타나지 않은 것을 박원명은 못내 아쉬워했으나 곧 함박웃음으로 동학군들을 맞아 푸짐한 술과 음식으로 그들을 대접했다.

처음에는 후식 합정이나 아난가 하고 경계어린 긴장을 품었던 동학군들도 술잔이 돌아가고 배가 불러오자 이 자리 저 자리에서 흥겨운 노랫가락이 흘러나오

기 시작했다.

박원명은 부지런히 이 자리 저 자리를 돌며 술도 권하고 모자란 음식도 더 가져오라고 지시하기도 했다.

『이번에 새로 부임해온 군수는 조병감하고는 달리 덕이 있는 사람 같아.』

『아무렴, 그러니까 이렇게 우리들을 위해 잔치까지 마련하지 않았나.』

사람의 마음이란 가벼운 것이다.

박원명의 잔치에 초대받은 동학군들은 술이 거나해짐에 따라 이 잔치를 마련한 박원명에게 적지않은 호감을 갖는 모양이었다.

그들은 정치 제도가 나쁜 것이 아니라 전 군수 조병감 개인이 나빴으며 그 조병감을 쫓아냈으니 봉기의 목적은 이룬 셈이라고 생각하고 있었다.

때가 무르익었다고 판단한 박원명이 드디어 동학군 설득에 나섰다.

『여러분, 제 말씀을 잘 들으시오. 지금까지 고부군이 모든 것을 잘못했소. 여러분들이 봉기하게 된 것도 고부군의 잘못을 바로잡기 위한 것이었다는 것을 조정도 잘 알고있소. 그러니 여러분이 조용히 각자 집으로 돌아가 농사를 짓고 편안히 지낸다면 봉기의 죄는 묻지않을 것이며 여러분의 뜻을 받들어 앞으로 잘못된 정치는 바로 잡아 나가겠소.』

박원명의 설득을 들으며 대부분의 동학군들은 고개를 끄덕였다.

<못된 조병감은 잡혀들어가고 새 군수는 우리를 위해 잔치까지 베풀고 있으며 앞으로는 좋은 세상이 올 것이라니 여쭙 술맛이 나지 않았는가>

이날의 잔치는 밤늦게까지 이어졌다.

청나라와의 전쟁준비는 완료됐소

박원명의 노력으로 고부봉기가 소강상태에 들어가 있을 즈음 일본 오다와라(小田原)에 자리잡은 이토 히로부미의 별장인 창랑각(滄浪閣)에는 외무대신 무쵸 무네미쓰(陸奥宗光) 군부(軍部)의 원로인 야마가타 아리토모(山縣有朋) 대장, 참모본부차장 오가와 소로부(小川操六) 중장이 집주인인 총리대신 이토 히로부미와 밀담을 나누고 있었다.

『조선의 민란이 조금 더 확대될 경우 이를 빌미삼아 일본군은 조선에 출병해야 하오. 그리고 이번엔 출병하면 조선에 대한 청나라의 영향력을 완전히 제거해 버려야 하오.』

이토 총리의 이 말은 참석자들 모두의 생각을 대변

하고 있었다.

일본이 조선을 집어 삼키기 위해서는 오랜 세월 조선의 상국(上國=작은 나라의 조공을 받는 큰나라)임을 내세워 온 청나라와 한바탕 싸워 이기지 않으면 안된다는 것을 일본 정부와 군부는 잘 알고 있었다.

13년전 임오군란(壬午軍亂=1881년) 때 조선으로의 출병이 늦어 청나라에게 기선을 제압당하는 바람에 조선에의 영향력을 강화하지 못했음을 분하게 여기고 있던 일본은 그 동안 청나라와의 전쟁에 대비, 군사력을 강화해왔다.

섬나라 일본이 당시 외국과 전쟁을 벌일 경우 처음에는 바다에서의 해전(海戰)이, 그리고 다음에는 육지에서의 육전(陸戰)이 중요한 싸움이 될 것은 뻔했다.

그때 일본해군은 주된 전력으로 4000톤급 대형전함(大型戰艦) 3척을 지니고 있었다. 하지만 이들 주력전함에는 청나라 해군의 초대형 전함을 격파할 만한 파괴력을 가진 함포가 각각 한개씩 밖에 실려있지 않았다.

즉, 3척의 전함 모두 합쳐보아도 큰 대포는 고작 3개 밖에 되지 않는다는 이야기였다.

전함에 큰 대포를 몇개씩 싣는 것은 구조상으로 무리가 있었다.

게다가 그 1개의 거포(巨砲)마저 표적을 향해 선회시키자면 함체(艦體)가 거포를 돌린 쪽으로 기울어져 버려 겨냥하기가 매우 힘들다는 문제점이 있었다. 따라서 이들 거포가 실제의 해전에서 얼마나 쓸모가 있을 것인지는 전혀 알 수가 없었다.

일본해군은 거포의 부족을 메우기 위해 비록 함체는 소형이지만 속력이 빠른 순양함에 속사포를 실어 전력을 보강했다.

속사포는 대포에 견주어 파괴력은 뒤지지만 다루기가 쉬운데다 거의 8배나 되는 양의 포탄발사가 가능했다.

한편 육군은 7사단과 후비군의 편성을 마쳐 약 2만명의 동원이 가능했다.

또 오가와 마따즈쿠(小川又次) 대좌(대령)를 시켜 중국 요동반도의 여순(旅順) 팡호(澎湖)제도 양자간 연안 등지에 쳐들어갈 면밀한 작전까지 세워두고 있었다.

무썬 위무대신은 서울의 일본공관으로부터 시시각각으로 조선반도에서의 움직임이 날날이 보고받고 있음을 이도 총리와 야마가타 대장에게 알렸다.

『국제여론을 일부러 자극할 것까지는 없으나 이번에 조선에서 난리가 커지면 약간의 비난을 무릅쓰고라도

육군은 조선출병을 강행할 생각이다』

호전적(好戰的)인 야마가타 대장의 단호한 말투에 이또는 만면에 웃음을 띄었다.

일본보다 우리가 지리적으로 유리하다

한편 일본이 조선 진출의 야망을 키우고 있다는 사실을 경계하면서도 청나라는 두가지 점에서 마음을 놓고 있었다.

첫째는 조선정부가 일본의 간섭은 싫어하고 청나라를 의지하고 있다는 점이고, 둘째는 일단 전쟁이 일어난다 하더라도 지리적으로 조선과 가까운 거리에 있는 청나라 군대의 조선출병이 일본군을 앞질러 유리한 고지를 먼저 차지할 수 있다는 점이다.

하지만 청나라의 실력자 이홍장(李鴻章)은 북경에서 서울에 파견한 청나라 대표 원세개(袁世凱)로부터 조선에서 일어나는 모든 일을 보고받으면서 일본의 움직임을 날카롭게 지켜보고 있었다.

일본이 군비를 증강하고 있는 동안 청나라도 군비확장을 서두르고 있었다.

청나라도 일본과 전쟁을 치르게 될 가능성은 매우 높다고 판단하고 있었기 때문이다.

청나라 해군은 1885년 정원(定遠), 진원(鎮遠)의 2대 전함에 대형순양함 제원(濟遠)을 보태 북양(北洋) 함대를 강화시켰다.

1890년(고종 27년) 청나라해군은 대형전함 2척, 장갑순양함 6척, 순양함 2척을 보유하기에 이르렀다.

이들 군함의 이름은 모두 외국을 뜻하는 원(遠)자 돌림이었다.

그리고 이 경우 청나라가 싸워야 할 외국이란 일본을 가리키고 있었다.

청나라 육군은 공칭 100만이었으나 근대전(近代戰)에 쓸 수 있는 병력은 실제로 북양 육군이라 불리는 3만 정도에 지나지 않았다.

북양육군의 장비만이 모젤총이나 크루프식 야포 등 근대무기를 갖추고 있었다.

청나라의 군비는 이홍장 혼자만의 힘으로 갖추어졌다 해도 해도 지나친 말은 아니다.

청나라 최고의 권력자 서태후(西太后)와 황족 그리고 청나라 정부도 군부도 모두 군비에 신경을 쓰지 않았다. 하긴 당시 청나라는 군비에 충당할 만한 예산도 지니지 못하고 있었다.

그런 상황 속에서 오직 이홍장만이 안간 힘을 쓰면서 북양 해군을 외국과 전쟁을 치를 수 있을 만치 키

워 놓았다.

따라서 청나라의 육·해군은 자연히 이홍장의 사병(私兵) 같은 성격을 띠고 있었다.

조선에서의 영향력 강화를 노리는 청나라와 일본은 각각 조선반도에서 무슨 일이 일어나는가에 촉각을 곤두세우고 있었다.

그리고 얼마 뒤 전봉준이 주동이 된 본격적인 동학란은 청나라와 일본의 격돌을 불러 일으키게 된다.

군사, 일단 해산합니다

체념어린 적막함이 3월 4일 이른 아침 백산의 동학군진영을 뒤덮고 있었다.

전날 고부군수 박원명이 큰 잔치를 베풀며 밝히 『각자 집으로 돌아가기만 하면 봉기에 참가했던 죄를 용서받게 되며 앞으로 잘못된 정치는 바로 잡힐 것이요』라는 다짐은 천군만마(千軍萬馬=많은 군사와 말)보다도 더 큰 위력이 있었다.

의분을 못이겨 봉기에 가담했던 농민들도 이제 봉기의 목적을 이루었으니 가족이 기다리는 집으로 돌아가야겠다는 마음에 들떠있는 자가 적지 않았다.

박원명이 베푼 잔치와 설득의 효과는 다음 날 아침이 밝자 바로 나타났다.

많은 농민들이 이른 아침부터 백산의 군막을 떠나 자기 집으로 돌아가기 시작했다. 정규군 같았으면 장수가 해산명령을 내리기 전까지는 마음대로 군영을 이탈할 수 없는 것이 군율(軍律=군대의 규칙이나 법률)이다.

하지만 목적을 달성한 민군(民軍)은 목적을 이룬 순간 이미 군대로서의 기능을 멈추는 것이지도 모른다. <이제 끝났다. 탐관 조병감을 쫓아냈으니 우리가 봉기했던 목적은 이루어졌다. 모두 집으로 돌아가야지>

이렇게 생각한 농민들은 봉기에 참가할 때 별다른 절차를 밟지 않았던 것처럼 떠날 때도 각자의 뜻에 따를 뿐이었다. 그 가운데는 그들이 장군으로 떠받들었던 전봉준에게 공손히 작별인사를 하고 떠나는 자

일본의 총리대신
이토 히로부미



도 있었고 더러는 아무 말없이 빠져나가버리는 자도 있었다.

본영(本營=총지휘관이 있는 군영)에 나란히 앉아 장막을 거두어 올리고 농민들이 떠나가는 모습을 지켜보고 있던 전봉준은 입가에 쓴 웃음을 띠고 두역시니에게 말을 건넸다.

『군사. 이쯤에서 우리 봉기군도 일단 해산 할 수밖에 없는 것 아니요』

『지당하신 말씀입니다』

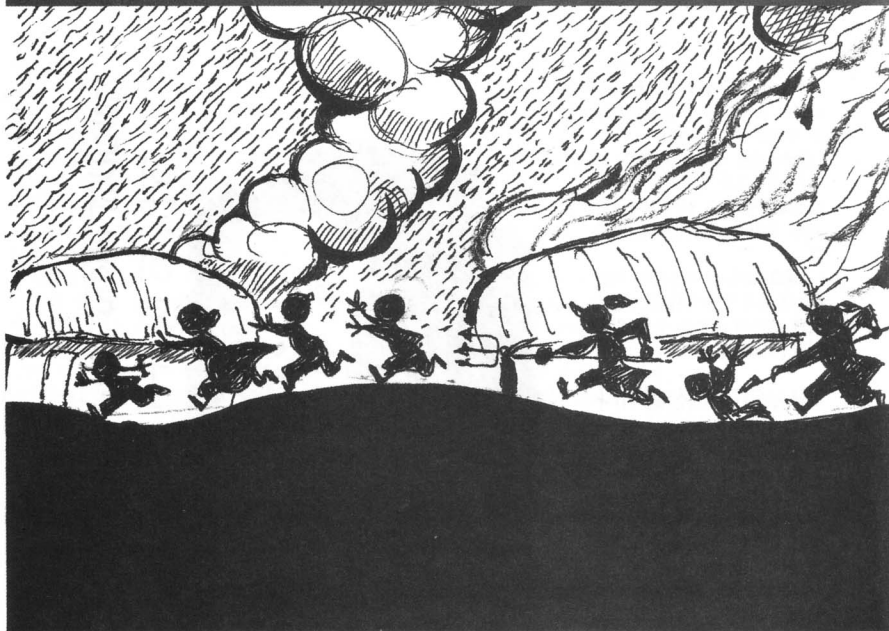
두사람 모두 농민들의 마음이 이제는 군영을 떠났음을 잘 알고 있었다.

조병감을 몰아내기 위해 들고 일어난 뒤 오늘날까지 동학군이 처음부터 끝까지 한마음 한뜻으로만 움직인 것은 결코 아니다.

문제가 생길 때마다 여러 가지 의견으로 갈라졌고 언쟁과 고함이 회의 때마다 터져 나왔다.

그때마다 통이 크고 설득력이 뛰어난 전봉준의 설득과 길게 앞을 내다보는 두역시니의 통찰력에 크게 힘입어 동학군은 그래도 깨지지 않고 조강배를 감옥에

역사속의 태권도소설 두역시니



간히도록 만들었고 정치개혁과 봉기참가 불문의 약속을 받아내는데 성공했다. 이제 더 이상 계속해서 농민들에게 무기를 손에서 놓지말라고 만류할 명분은 없었다.

『아무렴, 처자식에게로 돌아가 농사짓고 평화롭게 살아야지』

전봉준이 스스로를 타이르듯 중얼거렸다.

『군사. 이렇게 합시다. 남은 사람에게도 봉기군의 해산을 알려 각자 고향으로 돌아가게 합시다.』

전봉준은 군막 밖에 대기하고 있던 전령을 불러 정을 써서 각 부대장들을 소집하도록 명령했다.

본영에 모여들어 전봉준의 해산지시를 듣는 부대장들의 표정은 사뭇 진지했다.

『여러분 이제 우리는 뜻을 이루었소. 모든 일이 우리가 원했던 대로 되어가고 있소. 이제 각자 자기집, 자기 고향으로 돌아가 생업에 종사합시다. 그 동안 참으로 수고 많았소』

부대장들의 노고를 치하하는 전봉준의 얼굴에는 웃음이 깃들고 있었으나 그의 목소리는 어느새 져어 있

었다.

『장군. 장군이야말로 애 많이 쓰셨습니다. 이번 거사가 성공한 것은 오직 장군의 덕입니다.』

복받치는 감정을 억누르지 못해 홍릉부대장 박두진이 다른 부대장들의 뜻을 대변하듯 그 자리에 털썩 무릎을 꿇더니 넘죽 큰 절을 했다.

백산에 진을 치고 있던 동학군은 차례차례 군막을 거두고 철수했다. 전봉준과 두역시니도 오갈데 없는 낭자군과 꼬마부대를 포함한 수십명을 이끌고 백산을 떠났다.

이로써 고부봉기는 가라앉아 3월 13일에는 완전히 끝을 맺었다.

봉기에 다시 불지른 안핵사 이용태

조정이 장흥부사 이용태를 안핵사로 임명해서 고부로 내려보낸 것을 난민들을 달래고 봉기의 진상을 알아내기 위해서였다.

안핵사 이용태는 역졸 800명을 거느리고도 백산에 진



을 친 동학군이 무서워 고부에 들어가지 못하고 있었다.

그러나 전봉준이 군막을 거두고 백산에서 철수하고 봉기에 참가했던 농민들도 각자 자기집으로 돌아갔다는 소식이 전해지자 이용태는 고부관아에 당도했다.

『도대체 군수는 무슨 일을 했소? 민란을 일으킨 자들을 엄하게 다스릴 생각은 하지않고 큰 잔치를 베풀어 융숭하게 대접하다니... 그렇게 해서 나라의 기강이 서겠소?』

서슬이 시퍼런 이용태는 안핵사로서 박원명의 처사를 나무랐다.

기껏 동학군을 달래서 해산시킨 박원명을 이용태는 마치 적과 내통한 반역자 다루듯이 했다.

『군수는 고려 태조 왕건 이래 이곳이 역항(逆鄉=반역의 고장)으로 지목받고 있음을 모르는가. 어째서 그들은 살려서 돌려 보냈나?』

이용태는 자신이 끌고온 800명의 역줄을 풀어 민란의 주모자와 참가자들을 색출해내라고 지시했다. 그리고 이 색출에 앞장선 것은 전라감사 김문현이 이용태에

게 달려보낸 삼돌이었다. 고부 은고을이 발칵 뒤집혔다. 삼돌이의 지휘를 받아 역줄들은 가는 곳마다 온갖 못된 행패를 부리고 재물을 약탈하는가 하면 부녀자를 욕되여 비명이 그치지 않았다.

재물에 눈이 어두운 이용태는 부자들을 끌라 민란을 주도했다고 협박해 많은 뇌물을 긁어 모았다. 실제로 봉기에 가담한 사람, 가담하지 않은 사람을 제대로 가리지 않고 줄줄이 굴비 엮듯이 묶어 옥에 가두고 고문으로 괴롭혔다.

봉기에 참가한 농민 가운데 뜻밖으로 동학교도들이 많다는 사실을 알아낸 이용태는 봉기 참가 여부에 관계없이 동학교도들을 모두 잡아들이도록 명령했다.

동학교도들에 대한 이용태의 압박은 고부봉기를 방관하고 불참했던 동학교도들까지도 격분시키게 만들었다. 결국 이용태는 조병갑을 몰아낸 것으로 가라앉을 뻔 했던 고부봉기를 본격적인 동학란으로 발전하도록 불지르는 큰 잘못을 저지르고 말았다.

(다음호에 계속)

경희대 중장기대회

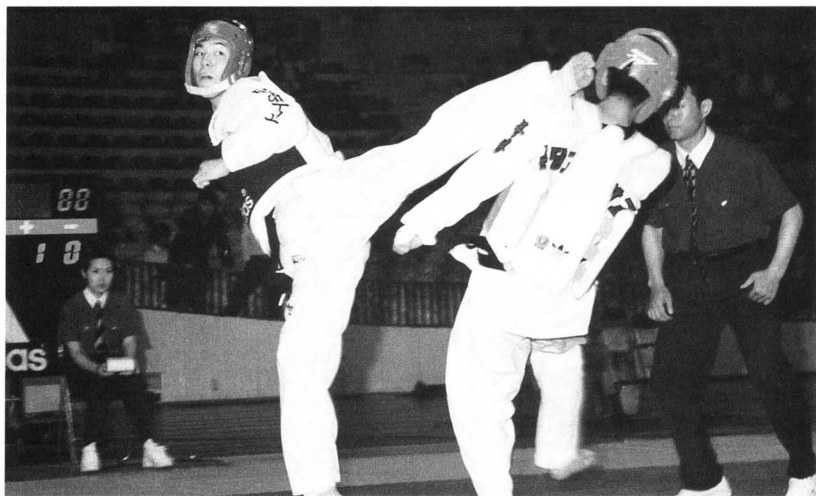
전국 144개 남녀 고교 829명 선수들 참가 우수 선수에 박성현(동성고)

제9회 경희대총장기 전국 남·녀고교 태권도대회가 6월 18일부터 20일까지 3일 동안 수원 실내체육관에서 전국 144개 남·녀고교 829명의 선수들이 참가한 가운데 열전을 치러 남고부는 송곡고가 첫 우승, 여고부는 리라공고가 2연패를 각각 이룩했다.

최우수선수상은 남고부의 박성현(동성고)과 여고부

의 서영하(효원고)가 각각 차지했다.

이 대회 개회식에서 주정원 경희대총장은 "대학 가운데 가장 먼저 태권도 학과가 설치된 경희대가 이제는 태권도를 학문의 차원으로 다루는 작업을 해야 된다"고 강조하면서 참가 선수들이 최선을 다해 겨루어 줄 것을 당부했다.



▲ 남고부 미들급 결승에서 송용훈(단대부고·왼쪽)의 원발공격을 피하는 박성현(분당고). 격전 끝에 우승은 박성현에게 돌아갔다.

개인상

내 용	남고부	여고부
최우수선수상	박성현(동성고)	서영하(효원고)
지도상	김성진(송곡고)	유수철(리라공고)

단체종합성적

내 용	남고부	여고부
우승	송곡고	리라공고
준우승	동성고	고양중고
3위	경상공고	충북체고
강투상	인천체고	제주남녕고
모범상	일동중고	광주체고
장려상	영생고	인천계산여고

경희대 충장기대회

■ 체급별 입상자

남 고 부

체 급	등위	성 명	소 속 학 교
핀급	1	명재진	홍성고
	2	신동호	일동중고
	3	최지웅	단국공고
		김남진	송곡고
플라이급	1	박성현	동성고
	2	정영훈	개금고
	3	임윤현	순천공고
		김명운	서울체고
밴텀급	1	이진희	경상공고
	2	정세영	동성고
	3	이기웅	부평기술고
		길병필	리라공고
페더급	1	홍률락	인천체고
	2	장용수	방어진고
	3	이석관	리라공고
		김동언	남녕고
라이트급	1	장택상	송곡고
	2	고덕빈	광주체고
	3	장세웅	리라공고
		하순철	개금고
웰터급	1	김영민	송곡고
	2	피주열	경상공고
	3	김재광	경남체고
		공대식	서울체고
미들급	1	박석현	분당고
	2	송용훈	단대부고
	3	박천덕	개금고
		송성빈	천안중앙고
헤비급	1	박훈순	태성고
	2	천희라	방어진고
	3	남기현	이천고
		홍광석	분성고

여 고 부

체 급	등위	성 명	소 속 학 교
핀급	1	강지현	은광여고
	2	곽정순	세일고
	3	김해정	계산여고
		이은주	삼원고
플라이급	1	박효진	충북체고
	2	최준정	경성여실고
	3	김정희	송곡여고
		최은엽	성일상고
밴텀급	1	이명선	남녕고
	2	강진희	목포상고
	3	이서희	강원체고
		최유리	송곡여고
페더급	1	정미나	리라공고
	2	최윤희	동신실고
	3	주미영	시은고
		신보애	금정여고
라이트급	1	이선희	고양중고
	2	장지원	경성여실고
	3	조영란	배성여상
		성미희	부산체고
웰터급	1	김혜리	문산중고
	2	남보라	리라공고
	3	이정민	송곡여고
		강부정	태원고
미들급	1	서영하	효원고
	2	장성연	경성여실고
	3	이세라	한림여실고
		김유진	리라공고
헤비급	1	박연정	리라공고
	2	조양희	고창여고
	3	고경환	국제고
		권혜영	고양중고

태권도 산책



홍 종 수

태권도 연구개발
특별위원회 위원장
전 국가원 부원장
전 대한 태권도협회
상근 부회장

「월간 태권도」 8월호에 실리는 이 글을 나는 6월에 쓰고 있다. 6월은 호국(護國)의 달이다.

오늘날 우리가 우리나라에서 평화롭게 살아갈 수 있는 것은 그동안 숭한 외침(外侵)을 묵숨바쳐 물리친 호국선열(先烈=정의를 위하여 싸우다 죽은 열사)들이 있었기 때문이다.

호국의 달에 나라도 생각하고 이 나라를 지켜온

있던 수(隋)나라의 양제(煬帝)가 113만이 넘는 대군을 이끌고 침입했을 때 이를 물리쳐 거의 전멸시킨 을지문덕 장군은 저 이름난 칼타고의 명장 한니발과 견줄만한 인물이다.

한니발은 코끼리 군단을 이끌고 저 험준한 알프스산을 넘어 로마를 공격함으로써 서로를 떨치고, 을지문덕은 여러 가지로 전세(戰勢)가 극히 불리한 데도 뛰어난 지모(智謀=슬기로운 계책)로 초강대



▲수 양제 초상 : 양제는 형을 죽이고 즉위한 후 토욕훈·고창·돌궐 등을 정복, 통일 제국의 힘을 과시하며 스스로를 한 무제에 비유하였다고 한다. 그러나 3차례의 고구려 침략에 실패한 후 618년 부하에게 피살되고 말았다.

지장(智將)을지문덕을 생각한다 지금의 평화와 안녕은 호국선열의 덕

호국영령(英靈=죽은 사람의 영혼)에 묵념도 바치자.

반만년에 걸친 오랜 역사를 돌아켜보면 이 나라를 지키기 위해 용감히 싸운 장수도 여럿 있으나 그 가운데 지장(智將)을 꼽으라고 한다면 나는 아무래도 고구려의 을지문덕(乙支文德) 장군을 생각하지 않을 수 없다.

흔히 군대의 장수라면 용감한 이미지를 가장 먼저 떠올리기 마련이지만 많은 군사를 이끌고 전쟁에서 승리를 거두자면 용맹(勇猛)만 가지고는 안되고 부하들로부터 존경을 받는 인덕(人德)과 어떤 상황이 일어나더라도 올바른 판단으로 대처할 수 있는 슬기로움을 갖추고 있어야 한다.

지(智)는 슬기로움을 말한다.

지금부터 1300여년전인 611년 중국대륙을 지배하고

국인 수나라의 침략을 물리쳤으나 명장이라는 점에서는 을지문덕이 한니발을 앞지른다고 생각한다.

수나라의 양제가 쳐들어왔을 때 고구려가 손을 잡아 연합전선을 펴려던 돌궐은 이미 수나라에 굴복한 뒤였으며 백제는 팔짱을 낀 채 사태가 어떻게 돌아갈 것인가 바라보고만 있었다.

더구나 신라는 수나라에 결사표(乞師表=군대를 출동시켜 달라는 글)를 올려 오히려 고구려 정벌을 요청한 상황이었다.

아무도 도와주지 않아 수나라 대군과 홀로 싸우지 않으면 안될 고구려는 미리부터 군사를 모아 훈련시키는 한편 군량미도 비축해두는 등 만반의 군비를 갖추고 있었다.

수나라 대군은 요하를 건널 때부터 '고구려군의 거센 저항에 부딪혀 여러명의 장수가 목숨을 잃는 악

전고투 끝에 간신히 요하를 건너 요동성으로 밀려 들었다.

하지만 석달이나 수나라 대군의 공격을 받고도 요동성은 끄덕없었다. 한편 바닷길로 평양성까지 쳐들어간 수나라의 해군도 고구려군의 북병전술에 휘말려 대패하고 물러서야만 했다. 요동성을 함락시키지 못해 전진을 못하자 초조함을 감출 길 없는 수양제는 우중문에게 30만의 별동대를 주어 평양성을 공격토록 했다.

고구려군은 수나라 별동대를 내륙 깊숙히 유인하면서 곳곳에 매복해 있다가 기습으로 괴롭혔다.

수나라 별동대가 평양성에 다다르자 을지문덕은 다음과 같은 한편의 시를 수나라 장수 우중문에게 보내 그를 비웃었다.

「신묘한 계획은 천문을 뚫고

기묘한 방략은 지리를 통달했도다.

싸워서 이긴 공은 이미 높으니

축함을 알거던 그치기를 바라노라」

병참선(兵站線=군대의 전투력을 유지하고 작전을 지원하기 위한 보급, 정비, 회수, 교통, 위생, 건설 등의 라인)이 길어진데다가 고구려군의 의표를 찌르는 매복기습에 시달려 사세가 불리해지자 수나라 대군은 퇴각을 서두르기 시작했다. 때를 놓치지 않고 추격에 나선 고구려군에게 곳곳에서 공격을 당한 수나라 대군은 살수(청천강)전투에서 제멸당하고 만다.

「수서(隋書)는 이 전투에서 살아 돌아간 자가 2700명에 지나지 않았다고 썼다. 패전에 패전을 거듭한 수양제는 더 이상 싸울 의욕을 잃고 패장 우문술에게 패전의 책임을 물어 쇠사슬로 묶고 되돌아 갔다.

그 뒤에도 고구려 정벌의 미련을 버리지 못한 수양제는 여러 차례 무모한 침략을 시도했으나 그때마다 실패하고 말았다. 오랜 전쟁에 염증을 느낀 농민들이 전국적으로 봉기하는 바람에 수나라는 결국 2대 38년의 짧은 왕조로 끝나고 말았다.

수나라를 무찌른 고구려의 명장 을지문덕은 타고

난 장수였다.

기쁨이 장대하고 영특해서 장차 큰 인물이 될 자질은 갖추고 있었던 을지문덕은 문무(文武)의 도가 높은 석다선인(石多仙人)을 스승삼아 학문과 무예를 닦아 전략에도 통달함으로써 고구려 으뜸가는 학사이자 무사로 꼽히게 됐다.

을지문덕은 국가가 개척하는 소도(蘇塗)대회에서 문무 양과(兩科)에 장원으로 급제, 영양왕으로부터 천지화(天指花)를 하사받아 무인(武人)으로서 최고의 영예를 누렸다.

수나라와의 접경인 요동, 요서지역을 지키기 위한 서부대총관의 자리를 맡자 군비를 튼튼히 하는 한편 왕석보라는 이름으로 수나라에 잠입해 여러 가지 정보를 수집하고 돌아와 수나라와의 싸움에 대비했다.

수 문제(文帝)의 뒤를 이어 등극한 양제는 즉위 초부터 황하와 양자강을 잇는 대운하를 완성하고 북쪽 경계에는 장성을 쌓았으며 남쪽으로는 월남과 대만을 정벌하는 등 안팎으로 국제확장에 힘썼다.

수나라가 강대해짐을 주목하고 있던 고구려는 돌궐과 동맹을 맺어 수나라를 견제하려다가 수양제의 노여움을 사서 결국 전쟁에 돌입하게 된다.

고구려가 수나라와의 전쟁에서 이길 수 있었던 것은 국민들이 모두 단합하여 결사항쟁을 했기 때문이기도 하지만 을지문덕 같은 명장이 적은 군사력을 효율적으로 움직이면서 적의 의표를 찌르는 기습작전을 성공시켰기 때문이다.

나라가 어지러울 때면 충신이 생각나고 명장을 생각게 된다.

나라의 평화는 언제나 군사력의 뒷받침이 있어야만 보장되는 것이다.

영세 중립국인 스위스가 민병대를 핵심으로 방위력 유지를 소홀히 하지 않고 있는 까닭이 바로 여기에 있다.

우리나라도 국토를 지키고 평화를 유지하기 위해서는 여러 사람의 명장이 나와야겠다.



▲을지문덕 장군은 지(智)와 용(勇), 그리고 덕(德)을 갖춘 학문이 높은 민족의 영웅이고 무인(武人)의 귀감이다.

챔피언의

특기

좀 봅시다



▲세계선수권 3연패의 강자 양대승 코치

세계선수권대회 3연패

양대승의 특기 공개

지난 호에는 세계선수권대회 3연패자이며 현재 국가대표팀 코치로 있는 양대승씨의 기본기술인 밀어차기에 대해 알아 보았다.

이번 호는 지난 호에 이어 밀어차기를 이용해서 상대의 중심을 흐트러뜨린 후 상대가 취하는 공격유형에 따른 대처방법을 알아본다.

(편집실)

침착함 잃지 말아야

얼마전 프로복싱 WBA(세계권투협회) 헤비급 타이틀 매치에서 도전자인 「해주덕」 마이크 타이슨이 챔피언 이븐더 홀리필드의 귀를 물어뜯어 실격패 당한 끔찍한 불상사가 일어났다.

타이슨은 「이기지 못할 것 같아 불안해서...」라고 만행의 동기를 밝혔으나 어쩌면 홀리필드의 자제력을 흐트러뜨리기 위해서였는지도 모른다.

복싱에서 뿐만 아니라 다른 경기종목에서도 상대의 침착함을 무너뜨리려고 여러가지 더티 플레이를 하는 경우가 적지 않다. 예컨대 농구경기에서 근접해 있는 상대방 얼굴에 침을 뱉어 이성을 잃게 만든다든지 배구 경기에서 네트 건너 상대선수에게만 들리도록 욕설을 퍼부어 화가 나게 만드는 일 등이다.

모든 선수가 항상 명심해야 될 일은 결코 상대방의 술수에 말려 들어가 이성을 잃어서는 안 된다는 것이다. 늘 침착함을 잃지 말아야 경기가 어떻게 펼쳐지고 상대방의 허점이 어떤 것인지를 정확하게 살펴볼 수 있기 때문이다. 격한 감정에 휩쓸리지 않고 냉정한 눈으

로 경기를 지켜보는 선수가 승리의 찬스를 잡을 수 있다는 사실을 잊지 말아야 한다.

준비운동 충분히 하도록

모든 스포츠에 있어서 준비운동은 중요하다. 준비운동을 제대로 해야 되는 두가지 큰 까닭은 부상예방과 충분한 실력발휘다.

스포츠에서는 평소 일상생활에서 보다 훨씬 더 큰 근력(근육의 힘)과 크고 정교한 동작을 필요로 한다.

따라서 근육을 따뜻하게 데우는 WARMING UP(준비운동)을 제대로 하고 경기에 나가야만 근육파열, 인대손상 등의 부상을 막을 수 있다.

스트레칭으로 근육을 충분히 펴주고 관절의 가동범위를 넓히면 부상예방에 도움이 될 뿐만 아니라 경기에서 평소 닦은 실력을 충분히 발휘할 수가 있다.

특히 뻣는 근육인 신근(伸筋)을 많이 쓰는 태권도에서는 근육을 제대로 펴는 준비운동을 해주어야만 기술을 정확하고 빠르게 날릴 수가 있다.

준비운동을 착실히 해야 된다는 것을 명심하자.

밀어차기 공격 후에 : 상대가 공격하러 들어올 경우 → 오른 발 받아차기



1.

겨루기 자세로 선다.

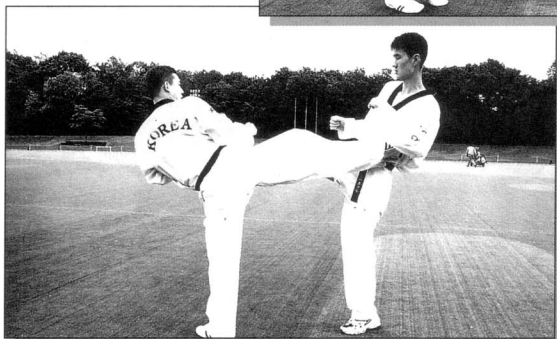
2.

밀어차기를 한 두번 실시한 뒤 다시 밀어차기 할 것처럼 속임수를 쓰면 상대가 맞받아 공격해오려고 한다.



3.

이때 재빨리 몸을 틀어 상대의 몸통을 가격한다.



챔피언의 특기

밀어차기 공격 후에 : 상대가 공격하러 들어올 경우 → 오른 발 받아차기



1.
겨루기 자세로 맞선다.
2.
밀어차기 할 듯 다리를 올린다.
3.
다리를 내렸다가 다시 한 스텝 밟고 들어간다.
4.
상대가 기회를 노려 버티고 있을 때
재빨리 내려차기를 한다.
5.
내려차기를 가까에서 본 모습.



상대가 한 스텝 물러설 경우 → 돌개차기



1.
겨루기 자세로 선다.
(오른쪽이 양대승씨)



2.
밀어차기를 시도할 듯 다가서면
상대가 한 스텝 뒤로 물러선다.



3.
순간을 포착해 몸을 돌린다.



4.
상대의 몸통을 가격한다.



지도: 박 영 철

'76 미스터 코리아
'82, '86, '88 미스터 아시아
'88 미스터 유니버스 3위
'89 월드게임 2위
하이트호텔 체력관리센터 부장

전문가가 지도하는

태권도를 위한

웨이트 트레이닝

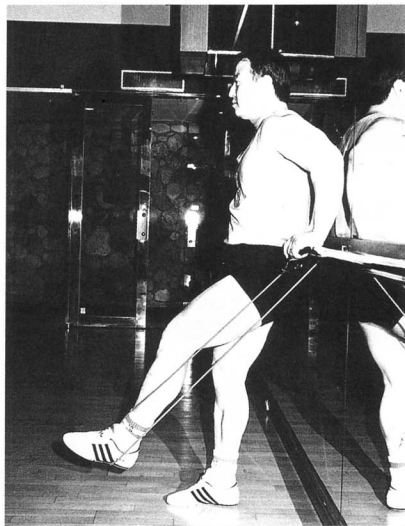
시범 : 이 호 열 (태권도 공인 7단 국가원 심사위원)

프론트 킥

FRONT KICK

자세

- ① 토를 힙 운동기구 앞에 서서 먼저 오른쪽 무릎 윗부분을 패드에 갖다댄다.
- ② 이때 두 손을 앞에 달려 있는 바를 잡고 왼쪽 발은 정면을 향해 바닥에 놓는다.



- ③ 실시하지 않는 다리는 무릎이 항상 조금은 구부러져 있도록 한다.

동작

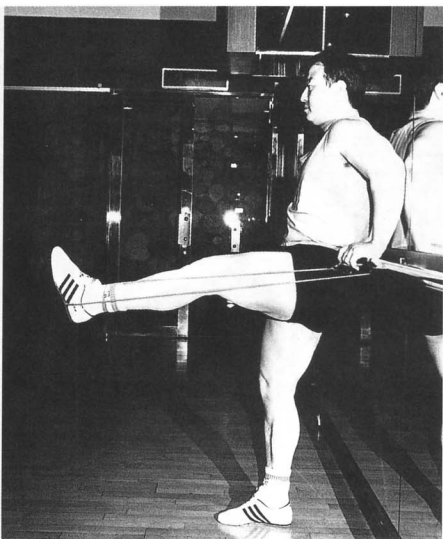
- ① 오른쪽 무릎을 구부려 무릎 윗부분으로 패드를 자신의 배 높이까지 들어 올린다.
- ② 최대한 패드가 높이 올라왔을 때 약 1초간 멈추었다가 서서히 오른쪽 발을 아래로 내린다.
- ③ ①, ②의 동작을 되풀이 한다.
- ④ 12-15번 반복한 다음 발을 바꿔서 교대로 실시한다.

호흡

입으로 뱉으면서 다리로 패드를 들어올리고 코로 들이마시며 천천히 다리를 아래로 내린다.

주의점

- ① 바닥을 딛고 서있는 다리는 항상 무릎이 조금 구부러져 있어야 하며, 실시하는 다리는 항상 정면을 향하고 그 발바닥은 바닥을 향하여야 한다.
- ② 지나치게 무거운 중량을 사용하게 되면 상체와 허리를 무리하게 움직여 부상의 위험이 따를 수 있다.
- ③ 다리를 들어올릴 때 보다는 내릴 때 더 천천히 하는 것이 근육과 힘줄에 더 자극을 줄 수 있다.



변형지세와 응용운동

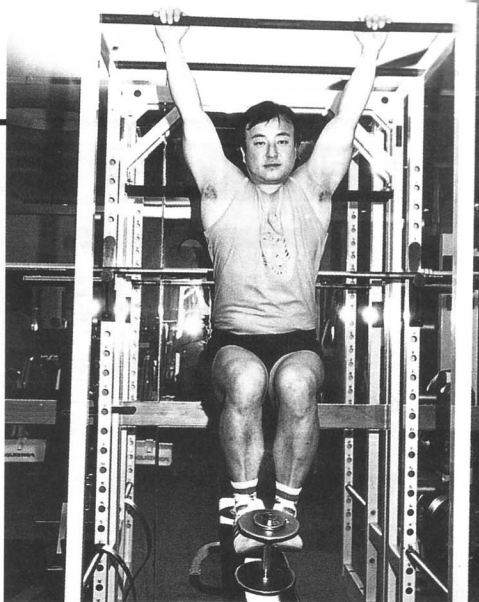
- ① 실시하는 다리는 그대로 자세를 유지하면서 반대 쪽 발을 90도 정도 바깥쪽으로 돌려서 바닥에 대고 실시한다. 이 상태로 하면 상체를 돌린 상태에서 앞 차기를 하는 효과를 거둘 수 있다.
- ② 철봉에 매달려 두 무릎도 구부리면서 들어올리면 양쪽 다리를 동시에 실시할 수 있으며 이때 두 발 사이에 아령을 끼우고서 실시하거나 파트너가 실시자의 무릎을 살짝 아래로 누르면서 실시하면 보다 높은 강도의 운동이 된다.

발달시키는 동작

- 발차기의 파워 증진(앞차기)
- 발차기의 스피드 증진(앞차기)

발달근육

- 장요근
- 대퇴적근
- 복궁근



백 킥

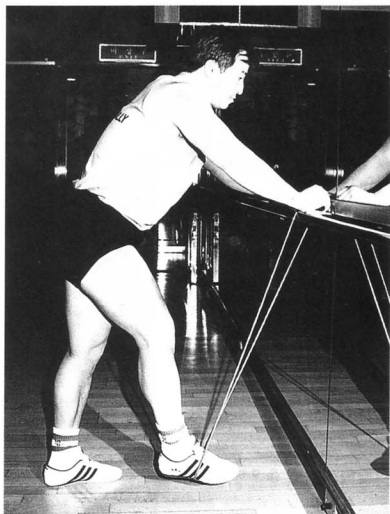
BACK KICK

자 세

- ① 토틀 힙 운동기구에 서서 패드를 오른쪽 무릎 뒤에 대고 무릎을 구부려 넓적다리가 바닥과 평행이 될 때까지 올린다.
- ② 실시하는 반대편 다리는 무릎을 약간 구부리도록 한다.
- ③ 상체와 하체 또 양발 끝이 항상 정면을 향하도록 한다.

동 작

- ① 넓적다리 뒷부분으로 패드를 아래로 누르면서 무릎을 서서히 펴며, 발바닥이 가까이 왔을 때 무릎을 조금만 구부리도록 한다. 패드를 뒤쪽으로 밀어내면서 요추부분이 아치 모양이 되지 않게끔 한다.
- ② 서서히 실시하는 다리를 원위치 상태로 오게끔 하며 무릎을 서서히 구부리도록 한다.
- ③ ①, ② 동작을 반복하며 10-12번 정도 반복한 다음 발을 바꿔서 실시한다.

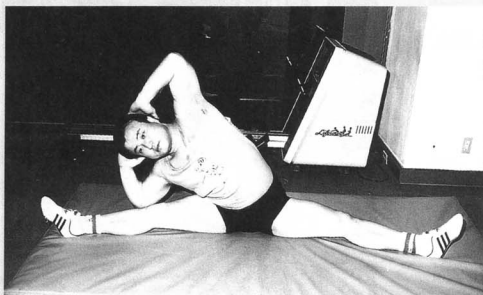


스트레칭 운동은 어떻게 하는 것이 효과적인가?

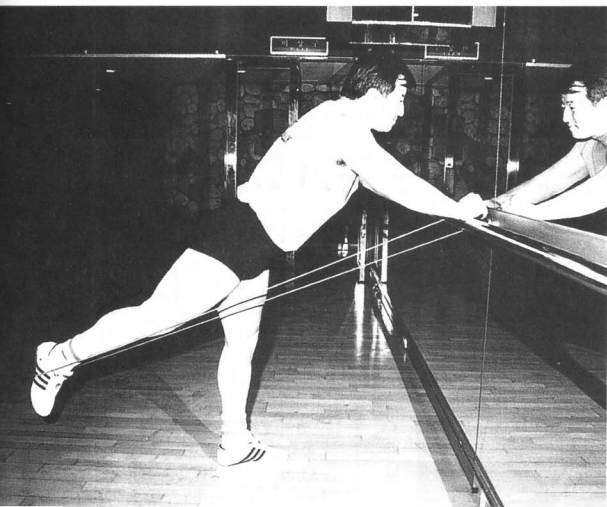
근육은 갑자기 당겨지거나 뜨거운 물체가 접촉했을 때 반사적으로 오므라드는 현상을 우리는 경험한다. 이것을 스트레칭 재수축이라 하며 스트레칭

운동에 사용해서는 안된다. 즉 생리적으로 근육이 순간적으로 더 짧아지게끔 되기 때문이다.

운동 전 보다는 운동 직후가 보다 효과적이며 서서히 근육을 스트레치해서 약 5초간 정지 한 다음 다시 조금 더 스트레치 하여 약 10초간 머무르도록 한다. 또 본 운동 전에 실시하는 스트레칭은 가벼운 에어로빅 운동, 조깅이나 자전거, 줄넘기 등을 최소한 5분 정도 실시한 다음 하는 편이 더욱 효과적일 것이다.



◀ 스트레칭은 천천히 근육을 펴서 약 5초간 멈춘 뒤 다시 펴서 약 10초간 멈추는 것이 좋다.



고 케이블을 향하여 선 다음 다리를 뒤쪽으로 밀어내는 동작을 하면 같은 효과를 얻을 수 있다.

②토를 힙 운동기구 앞에 두손과 무릎을 바닥에 딛고서 발바닥을 패드에 대고서 다리를 뒤쪽으로 밀어내고 거의 같은 운동효과를 기대 할 수 있다.

발달근육

-대둔근
-대퇴이두근
-척추기립근

발달시키는 동작

-뒷차기의 파워 증진
-뒷차기의 스피드 증진

호흡

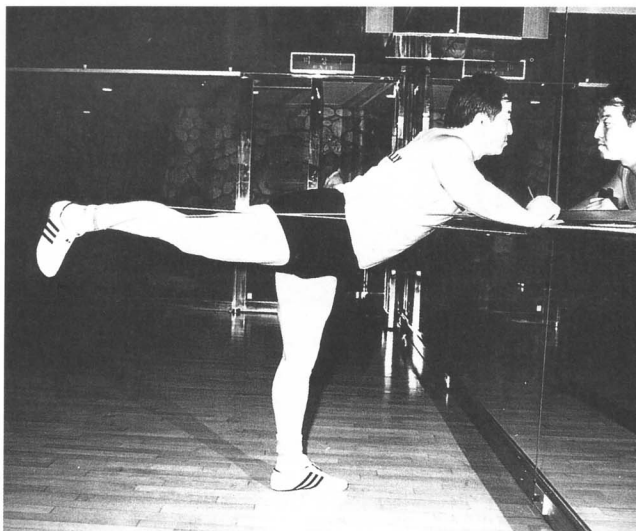
입으로 내뿔으면서 패드를 뒤쪽으로 밀며 코로 들이마시며 시작했던 위치로 온다.

주의점

- ①12번에서 15번 정도 할 수 있는 무게가 적당하며 상체를 지나치게 흔들게 되면 허리부상의 위험이 있으며 원하는 부위에 자극을 줄 수 없다.
- ②지속적인 근육의 긴장을 위해서는 발바닥이 바닥에 닿아서는 안된다.
- ③패드를 뒤로 밀때 보다 앞으로 오게끔 할 때 더 천천히 하는 편이 부상방지도 되고 원하는 부위에 자극을 더 줄 수 있다.

응용운동

- ①로우풀리 케이블에 발목을 묶



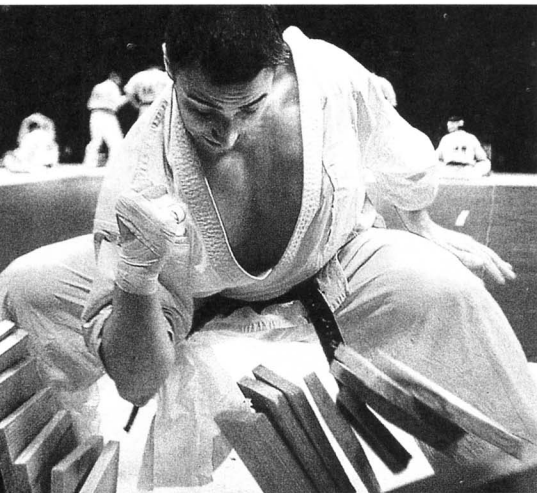
전문지들이 전하는 세계격투기 소식

가라데 KARATE

격파는 왜 하는가? 무슨 뜻이 있는가?

평소 수련의 성과 확인 위한 것 자기동기 심어주기 효과 있어

일본의 가라데 전문지인 「월간 가라데도」(7월호)에 「격파는 왜 하는가?」라는 독자 질의와 그 해답이 실려있다. 태권도에서도 같은 의문을 지니고 있는 사람이 있을지도 모르겠다.



▲격파는 남에게 보이기 위해서라기 보다 자신의 훈련성과를 객관적으로 저울질해보고 성공하면 자신감을, 실패하면 더욱 노력하겠다는 의욕을 지니게 되는데 뜻이 있다.

가라데의 경우 격파에 대해 어떻게 생각하고 있는지 살펴보는 뜻에서 간추려 보겠다.

■질문 = 저는 격파를 잘 이해할 수가 없습니다. 그런 데몬스트레이션이 무슨 뜻을 지니고 있는지 요즘 생각하기 시작했습니다. 정신력을 단련하는 가라데도가 어떻게 돌이나 각목 야구배트를 깨를 필요가 있

니까?

또 경기나 싸움에서 상대의 뼈를 부수기는 커녕 자신의 주먹뼈가 부러지는 사람을 자주 보았습니다. 그리고 「길(道)」을 추구하는데 물체를 깨뜨리는 행동은 단지 파괴심을 갈고 닦기 위한 역효과라는 생각이 듭니다.

■해답 = 옛부터 격파는 품새와 함께 동아리 소개나 대학축제, 가라데도의 선수권대회 등에서 또 TV 등에서 펼쳐져 왔습니다. 이러한 격파는 가라데도의 훌륭함과 위력을 여러 사람들에게 널리 알리는데 알맞은 시범이었습니

다. 그리고 격파에 끌려 가라데도부에 들어가기로 결심한 신입생도 적지 않았습니

다. 원래 격파는 사람에게 보이기 위한 것이 아니라 평소 수련의 성과를 확인하기 위한 것이었습니다. 지금도 이런 생각을 지닌 사람들은 많습니

다. 격파는 단지 강함을 과시하기 위한 것이 아닙니다.

격파에는 자기가 지닌 실력의 한 측면인 지르기, 치기, 차기 등의 위력을 객관적으로 살펴본다는 뜻이 있습니다.

오랜 옛날 가라데도를 수련하는 사람은 아무도 보이지 않는 곳에서 홀로 격파를 하고는 단련의 성과, 자기가 강해진 정도를 확인했던 것으로 여겨집니다. 만약 제대로 깨지면 그것은 자신감을 심어주었을 것이고 실패했을 경우는 자신의 미숙함을 깨닫고 보다 훈련에 의욕을 불태웠을 것입니다.

격파에는 자신감을 지니게 해주거나 더욱 의욕을 지니게 해주는 효용이 있습니다. 심리학적으로 이야기하면 자기 동기(動機) 심어주기의 효용이 있다고 하였습니다.

보내주신 편지에는 「정신을 단련하는 가라데도가…」라고 쓰여 있습니다만 가라데도를 통해 육체와 재주, 그리고 정신면을 단련시키는 것이지 정신만을 단련시키는 것은 아닙니다.

또 옛부터 무도의 세계에는 「참된 정신적 강함은 참된 육체적 기술적 강함 위에 성립된다」는 생각이 있

전문지들이 전하는 세계격투기 소식

어왔습니다.

같은 정신단련에 있어서 이 점에서 무도 이외의 경
우와 크게 다릅니다. 게다가 옛부터 무도계에는 「마음
(心), 기술(技), 몸(體)」이라든가 「3위 1체」라든가 마

음, 기술, 몸의 어느 것도 중요하게 여기고 그 통합된
힘이 승패를 가린다는 생각이 있어 왔습니다.

가라테도의 격파는 이 통합된 힘을 스스로 확인하는
뜻도 지니고 있습니다.

복싱 BOXING

휘태커 L.A타임즈 광고 통해 재대결 요구 “델라 호아에게 1200만 달러 주겠다”고 제의

전 WBC(세계권투평의회) 웰터급 챔피언인 퍼넬 휘
태커(미국)가 자신의 타이틀을 빼앗은 오스카 델라
호아(미국)의 승리를 인정할 수 없다고 주장하면서
1200만 달러(약 100억)를 줄테니 재대결하자고 요구했
다.

지난 4월12일 미국 네바다주 라스베이거스의 토머스
앤드 맥어리너에서 치러
진 WBC웰터급 타이틀매
치.

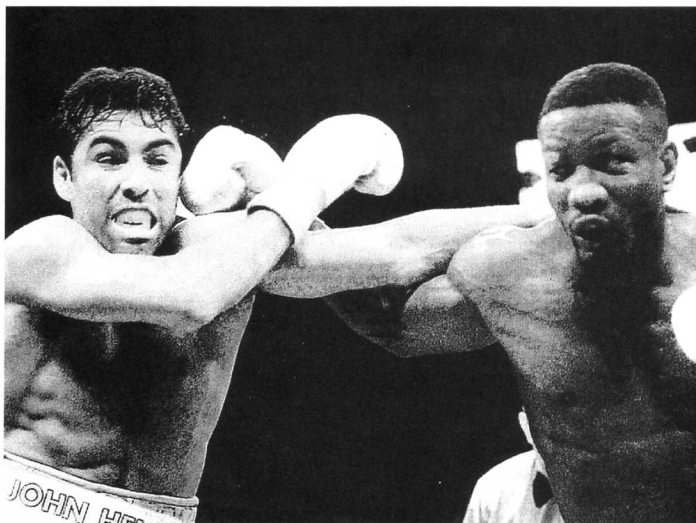
챔피언 퍼넬 휘태커 대
도전자인 WBC주니어 웰
터급 챔피언 오스카 델라
호아의 12회전은 수비의
휘태커와 공격의 델라 호
아가 시종 격렬한 페이스
다툼 끝에 3-0판정으로
델라 호아가 이겼다.

이로서 델라 호아는 W
BO(세계권투기구)의 주
니어 라이트와 라이트의
세계 타이틀까지 포함, 4
개 체급 세계패권을 이루
었다.

하지만 경기내용은 불꽃
튀는 접전이었기 때문에
3명의 심판이 한사람은 4
점차, 두사람은 6점 차로
델라 호아의 승리로 매긴
것은 있을 수 없는 일이
다. 여론에 「오히려 휘태
커가 이겼다」는 목소리가
지 영커 AP통신은 1점

차로 델라 호아의 승리를 지지하면서도 「의심스러운
판정」이라고 덧붙일 정도였다.

CNN, ESPN, ABC 등 미국의 굵직한 방송 미디어의
스포츠 뉴스 담당자는 한결같이 휘태커의 승리를 지
지한 반면 유명한 크로크 체육관의 보스인 이마누엘
스튜워드나 라스베이거스의 베테랑 라이터인 잭 웰슈



▲델라 호아(왼쪽)의 레프트 스트레이트와 엇갈려 라이트 훅을 날리는 휘태커. AP통신의 독자적인 채점은 114-113으로 델라 호아의 승리로 매겼으면서도 「의심스러운 판정」이라 표현했다.

전문지들이 전하는 세계격투기 소식

등은 45포인트 차로 델라 호야의 우세라고 주장했다. 당연히 경기 당사자는 양쪽 모두 자신의 승리로 믿고 있다. 링사이드에서 경기를 지켜보고 취재한 기자들의 채점도 두쪽으로 갈려있고 휘태커 진영의 조사뿐만 아니라 로스앤젤러스 타임즈의 조사에서도 휘태커의 승리를 지지한 사람들이 델라 호야의 승리를 지지한 사람들 보다 많았다.

「타이틀을 도둑 맞았다,」고 외치고 있는 휘태커진영은 경기 다음날 기자회견을 갖고 델라 호야 쪽에 최저 1000만달러를 보증할테니 9월에 재대결하자고 제의했다. 그로부터 나흘 뒤 휘태커 쪽은 델라 호야의 본고장의 로스앤젤러스 타임즈에 5만달러를 지불하고 스포츠판에 한 페이지짜리 광고를 냈다. 그 광고에는 델라 호야에게 줄 돈이 1200만달러(약 1백억)로 올라가 있었고 9월 13일이라는 구체적인 대전일자까지 못박으면서 재대결을 요구했다.

휘태커의 재대결 요구에 델라 호야는 「언제 어디서나 재대결에 응하겠다,」고 대답하지만 델라 호야의 프로모터인 밥 에럼은 「민을 만든 3명의 저지들이 그만치 뚜렷한 점수로 델라 호야의 승리라고 판정했으니 다시 휘태커와 싸울 필요가 없다,」고 본다,」라고 델라 호야와 휘태커의 재대결에 부정적이다. 실제로 델라 호야의 대전 스케줄이 빽빽한 것은 사실이다. 밥 에럼 프로모터는 이 빽빽한 스케줄에 휘태커가 끼어들 틈이 없다는 것이다.

하지만 많은 신문이나 방송이 이번 델라 호야의 승리에 매운 비판을 퍼붓고 이 비판과 발맞추어 팬들 사이에서도 재대결을 바라는 목소리가 높아가고 있다.

WHITAKER OFFERS DE LA HOYA 12 MILLION DOLLARS FOR A SEPTEMBER 13th REMATCH

Hey Oscar,

Now you have 12 million reasons for us to fight again. I just have one. I was robbed Saturday night. A true champion would not be able to accept such a tainted victory.

You claim you call the shots. Stop hiding behind your promoter. It's time for the "Golden Boy" to start acting like a man.

Sincerely,

Pernell Whitaker
Pernell Whitaker

▲로스앤젤러스 타임즈에 실린 휘태커의 재대결 요구 광고. 「9월13일의 재대결에 델라 호야가 응하면 1200만달러(약100억원)를 주겠다,」고 제의했다.

따라서 당장은 아니라 해도 델라 호야는 또다시 휘태커와 같은 링에 올라가지 않을 수 없을 것 같다.

일본, 여자복싱 붐 일으키려 노력 여자복서들 화려한 미트치기 시범

일본에서는 여자복싱의 붐을 조성하기 위한 노력이 꾸준히 계속되고 있다. 지난 4월17일 요코하마시의 호텔 엑셀런트 코스트에서 치러진 흥행에서 10명의 여자복서들이 차례로 링 위에 올라가 화려한 미트치기를 보여 관중들로부터 뜨거운 박수갈채를 받았다. 요즘 일본은 전국의 복싱체육관에 여성훈련생이 몰려들어 체중조절과 호신술 익히기의 1석 2조를 노리고 있고, 그 가운데는 선수로 링 위에 올라가기를 바라는 사람도 꽤 있는 모양.



전문지들이 전하는 세계격투기 소식

유 도 JUDO

세계 챔피언 4차례나 차지했던 오가와, 프로레슬러로 탈바꿈

일본선수권 우승 7차례, 세계선수권 3연패를 포함 우승 4차례 92년 바르셀로나 올림픽 95kg이상급 은메달리스트인 유도의 오가와(小川直也)가 프로레슬러로 돌아 일본유도계에 큰 충격을 주었다.

지난 4월12일 오가와와 새하얀 도복을 입고 프로레슬링의 링에 올라 프로레슬러 하시모토를 TKO로 물리치고 데뷔전을 장식했다.

오가와 정도의 쟁쟁한 거물이라면 당연히 실업팀이나 대학의 코치로 남아 후배들을 지도하는 것이 정상적인 코스지만 그는 프로의 길을 택했다. 오가와가 프로 격투기로 전향하자 유도계, 특히 나이든 유도인들은 이맛살을 찌푸렸을 것으로 짐작된다.



▲세계유도선수권서 4차례나 우승한 오가와가 프로레슬링의 매트에서 오른 데뷔전에서 유도의 조르기 기술을 구사하고 있다.

『원래 유도란 인격을 닦는 길이다』 『유도수련이란 것은 돈벌이나 그런 속물이 되기 위해서 하는 것이 아니다』 『오늘날의 오가와가 있는 것은 많은 유도인들이 뒤를 밀어준 결과가 아니다. 그 은혜와 의리를 유도계에 갚지않고 프로로 간다니 말이 되는가?』

대략 나이든 유도인들의 감정을 잔주리면 이런 비판으로서 나타날 것이다. 지금까지 몇십명에 이르는 세계 챔피언, 올림픽 챔피언 가운데 오가와처럼 뜻밖의 진로를 선택한 선수는 없었다.

유도에 성공한 선수는 어떤 모양으로든지 유도계에 남는 것이 목시적인 양해사항이었다.

그러나 오가와가 유도계 전체의 뒷받침을 받았던 시기가 있었다 해도 오가와와 인생은 오가와 자신의 것임으로 그 어느 누구도 오가와와의 선택을 받아들이기 수 밖에 없다.

일본의 유도전문잡지 「근대 유도」(6월호)에 오가와에 대한 글을 쓴 기무라는 이렇게 주장한다.

『많은 유도인들은 왜 오가와가 유도계를 떠났는지를 생각해야 한다. 지금 유도계가 지니고 있는 구조적 약점을 개선하지 않으면 제2의 오가와가 나오지 말라는 법도 없다. 유도계의 약점은 ①상하관계가 너무 강해서 조직으로서 효율적으로 기능하기 힘들다. ②유도에서 정상을 정복해도 앞날의 전망은 밝지 못하다. ③일본의 경우 다른 스포츠도 마찬가지지만 스포츠의 세계 으뜸이 된다해도 일반적으로 크게 존경받게 되는 것도 아니고 솔직히 수입면에서 좋아지는 것도 아니다.』

프로야구 같은 고교선수권대회에 출전했었다는 것만 가지고 몇천만엔의 계약금, 월드컵에는 단 한차례도 나간 일이 없는 프로축구선수가 몇천만엔의 연봉을 받는다. 유도의 세계 으뜸은 문자 그대로 세계에서 한사람 뿐인 사나이이다. 아마추어와 프로의 차이는 있으나 정상에 이르기까지의 가혹한 훈련은 오히려 유도가 더 심할지도 모른다.

오늘날의 프로선수가 올림픽에 출전해 그것으로 얻는 명성으로 막대한 이익을 얻고 있는 시대다. 세계

전문지들이 전하는 세계격투기 소식

오펜, 일본 오펜에 알맞는 보수를 바라는 선수들의 요구를 충족시킬 수 있도록 유도계는 길을 열어주어야 하는 것이 아닐까.

‘유도로는 밥을 먹을 수가 없다.’ 프로로 전향할 때 내뱉은 오가와와 말을 귀담아 들을 필요가 있다.]

데뷔전에서 통쾌한 승리를 거둔 오가와와는 5월 3일의 두 번째 경기에서 KO패 당했다. 28살의 나이에 193cm, 130kg의 몸집을 지닌 오가와가 프로레슬링의 세계에서 얼마나 크게 성장할 것인지 두고 볼 일이다.

유도에서의 경례

종교상 이유로 거부해도 된다

미국 워싱턴주 시애틀 연방지방법원은 ‘유도선수들은

경기할 때 상대선수에게 종교상의 이유로 경례를 거부할 수 있다.’는 판단을 내렸다.

소송을 제기하고 있었던 사람은 미국에서 3차례나 우승한 레이리나 아키야마 선수의 부모로서 그들은 기독교 신자임을 이유로 경기전에 경례를 하는 것은 종교적 신념에 위반된다고 주장했었다.

판결은 종교의 자유를 존중해야 된다는 모양으로 ‘경기 때에 반드시 경례를 할 필요는 없다.’고 경례가 비종교적이라는 견해를 물리쳤다.

이에 대해 전일본 유도연맹측은 ‘경기 전의 경례는 경기심판 규정에도 정해져 있다. 일본에서 이해하고 있는 경례란 말하자면 사죄적인 매너다. 그것을 종교적인 것으로 이해한다는 것은 일반성이 없는 생각이라고 여겨진다.’고 밝히고 있다.

무에타이 MUAY-THAI

올림픽 · 아시안게임 정식종목되게 힘써

태국, 세계선수권대회 등 열어 홍보에도 열올려

무에타이(타이복싱) 혹은 킥복싱이라면 우리에게 낯익은 것은 프로경기 뿐이다. 그러나 무에타이에도 태권도처럼 호구를 걸친 아마추어 경기가 있고 세계선수권대회도 치러지고 있다.

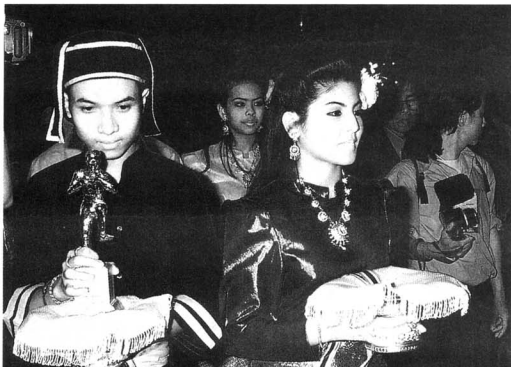
무에타이의 나라 태국은 원래 격투기가 강한 나라다.

96년 애틀랜터 올림픽 복싱에서 사상 처음으로 태국의 솜락 캄신이 금메달을 차지했을 때는 온 나라가 발각 뒤집혔을 정도의 열광을 나타냈다. 금메달은 국민들의 사기양양에 크게 이바지 한다. 그래서 태국은 금메달 획득이 확실한 무에타이를 아시안게임이나 올림픽의 정식종목으로 채택하기 위해 간힘을 쓰고 있다.

그러한 노력 가운데 하나가 무에타이를 세계에 널리 알리기 위해 개척하고 있는 세계선수권대회다.

지난 2월9일부터 16일까지 태국 국립경기장 니미푸트 체육관에서 열린 제3회 아마추어 무에타이 세계선수권대회에는 놀랍게도 한국을 비롯 54개국에서 407명의 선수들이 참가했다.

아마추어 무에타이가 프로와는 달리



◀태국이 거의 거국적으로 치른 제3회 아마추어 무에타이 세계선수권대회 시상식에서는 민족의상을 몸에 두른 여성과 소년들이 입상 선수들에게 줄 메달과 트로피를 받쳐들었다.

전문지들이 전하는 세계격투기 소식



▲플라이급 결승에서 김재일(한국 오른쪽)이 태국의 피라쿠사를 날카로운 발차기로 공격하고 있다. 이 경기에서 아깝게 진 김재일은 은메달을 차지했다.

호구 착용을 의무화하고 있는 것은 안전한 스포츠임을 세계에 알리기 위해서다. 참가선수들은 초일류 호텔인 임페리얼 쿤즈 파크 호텔에 묵게하는 등 거국적인 태국의 노력은 점차 열매를 맺어가고 있어 제1회 대회에서는 13개 체급 가운데 태국이 8개 체급의 금메달을 휩쓸었으나 이번 제3회 대회에서는 14개 체급 가운데 3개 체급 밖에 제패 못할 만차 참가 각국

의 경기력이 향상됐다.

핀란드, 체코, 스웨덴, 모로코, 벨라루스 등이 무에타이의 강국인 것은 뜻밖이다.

한국은 플라이급의 김재일이 비록 결승에서 태국의 덴삭 피라쿠사에게 아깝게 지기는 했으나 완벽한 타이스타일의 발차기로 점전을 벌여 관중들을 흥분시켰다. 아마추어 무에타이는 머지않아 아마도 태국에서 아시안게임이 열릴 때 정식종목으로 채택될지도 모르겠다. 그리고 경기내용의 박력과 선수의 안전대책의 두가지 면에서도 일본의 가라데나 중국의 우슈를 앞질러 올림ピック 정식종목 채택 경쟁에서도 유리할 것이라는 관측도 있다.

제3회 아마추어 무에타이 세계선수권 입상자

- 핀급**
- ① 파놈 제니몽(태국)
 - ② 레드로 오코넬(필리핀)
 - ③ 토 레이(미얀마), 알렉산데르 발리코프(러시아)
- L 플라이급**
- ① 하미드 엘 조하리(모로코)
 - ② 드미트리 사오우코프(러시아)
 - ③ 존 볼차트(호주), 나이 톤(미얀마)
- 플라이급**
- ① 덴삭 피라쿠사(태국)
 - ② 김재일(한국)
 - ③ 레이 세레스(호주), 드미트리 샤쿠타(벨라루스)
- 밴텀급**
- ① 통바이 타난(태국)
 - ② 치스 맥도날드(영국)
 - ③ 올레그 페트로프스키(러시아)
- 나세르 나지자데(이란)

- 페더급**
- ① 올리 안트지아(핀란드)
 - ② 드미트리 수오넨(벨라루스)
 - ③ 로인 필라우리(그루지아)
- 라이트급**
- ① 해리 님넨(핀란드)
 - ② 데차 페트신(태국)
 - ③ 지가 콜자제(그루지아), 벤 가르사(미국)
- L 웰터급**
- ① 아브도 니제(스웨덴)
 - ② 산드로 브콜리에리(이탈리아)
 - ③ 보우힐라 마우메드(팔레스타인)
- 웰터급**
- ① 알팔라그마르 백쿠루(모로코)
 - ② 하메드 하벨 하이오 우프(알제리)
 - ③ 빅토르 시도렌코(우크라이나)
- 마누 바르호(핀란드)
- L 미들급**
- ① 드미트리 자세초키(벨라루스)
 - ② 세드릭 킬라(프랑스)
 - ③ 그리고리 드로츠(러시아), 이오타니(일본)
- 미들급**
- ① 베사 푸라넨(핀란드)
 - ② 아람 카차트린(우크라이나)
 - ③ 아브들나시르 메드고프(러시아)
- 시나이르 자리트롬(태국)
- L 헤비급**
- ① 조르겐 쿠르트(스웨덴)
 - ② 세구에이 이바노비치(벨라루스)
 - ③ 올리버 시강(네덜란드), 로베르트 쿠르카(체코)
- 크루저급**
- ① 마테오 미논지오(이탈리아)
 - ② 라세몽 모하메드(프랑스)
 - ③ 드미트리 페트로프스키(벨라루스)
- 라미잔 카차고우로프(러시아)
- 헤비급**
- ① 아구브 유세프(독일)
 - ② 닉 탈라코리스(뉴질랜드)
 - ③ 피터 매슈(아일랜드)
- 비르기스 류크사이티스(리투아니아)
- 슈퍼헤비급**
- ① 파벨 마저르(체코)
 - ② 란 나카시(이스라엘)
 - ③ 윌리드 마살라(레바논)
- 알레케이 바라인(러시아)

아마추어 무에타이의 경기규칙

경기시간

결승단 2분 5회전. 그밖의 경기는 모두 2분 3회전

호 구

가슴 프로텍터, 헤드기어, 팔꿈치 서퍼터, 정강이와 발등의 서퍼터, 마우스피스, 글러브 모두를 착용해야 한다.

승 패

팔꿈치로 치기를 포함해 프로의 무에타이와 같은 기술로 겨룬다. KO, TKO 판정으로 승패를 가른다. 저지 5명이 판정에 참여한다.

태권도 논란

21세기를 맞는 태권도 지도자의 나아갈 길

●6월10일 아시아 태권도연맹 세미나 강연 요지

우 리 민족의 혼이 담긴 태권도는 세계를 밝게 비출 등불이 되어야 한다고 생각합니다.

그것은 우리의 문화 유산 중 세계에 가장 널리 알려져 있으며, 또한 인간의 삶의 있어서 가장 중요한 정신적, 육체적 건강과 바른 삶에 길로 인도할 수 있는 교육적 가치를 지니고 있기 때문입니다. 이러한 이유로 이미 세계의 여러 유명인들이 태권도를 높이 평가한 바 있습니다.

해외에서 오히려 높은 평가

그 예로 미국 27개주의 교육행정청을 지휘 감독하는 기관인 E.S.C.I (Educational Service Consortium Incorporated) 회장인 William R. Synder박사는

“저희 자녀들이 태권도를 배운 이후로 놀라운 변화에 주목하지 않을 수 없었습니다. 그것은 망나니였던 제 자녀가 도덕적으로 예절 바르며 열심히 노력하며 살아야겠다는 올바른 의지가 생기기까지 태권도 수련이 아니면 미국 사회에서는 도저히 기대할 수 없었던 부분입니다. 그래서 저 역시 태권도를 배우게 되었고, 오랜 기간 수련한 이후의 지금은 태권도의 철학적, 교육적 측면들을 이해하게 된 것입니다. 그것은 지극히 동양적이고 한국적인 가치를 담고 있는 태권도의 그러한 정신들이 미국의 청교도 정신과도 일맥상통하는 바가 있는 것 같습니다. 또 학생들의 리더십 향상에도 큰 도움이 된다고 생각합니다” 라고 태권도의

김 석 련

아시아 태권도연맹
의무분과 부위원장



교육적 가치를 높이 평가한 바 있습니다.

또한 오래전 일이지만 1971년 11월 12일에 있었던 미국 의회에서 한 상원의원이 고등학교 교육과정에 태권도를 정규 과목으로 채택하자는 정책을 제안했다는 것이 의회 기록으로 남아 있으며, 더불어 미국의 다수 국회의원들이 태권도를 배우고 있다는 사실은 우리들이 다시 한번 진지하게 주목해 볼 일입니다.

여러 국회의원들이 미국내 유명 월간지와 가진 인터뷰 기사는 수없이 많지만 종합하여 정리해 보면, 자신들은 태권도 수련을 통해서 건강 증진과 호신의 능력 향상은 물론 용기와 자신감 넘치는 생활을 할 수 있게 되었을 뿐만 아니라, 정신 건강에도 많은 도움이 되었다고 한결같이 태권도의 심신 수련의 측면을 격찬하고 있습니다.

이 밖에도 복싱 영웅 무하마드 알리와 레너드, 헐리웃의 액션스타 척 노리스, 토마스 폴리 전 하원의장, 스페인의 카를로스 국왕, 미국의 빌 클린턴 대통령 등 세계 각국의 수 많은 정치인 및 각계 각층의 유명 인사들이 한국의 혼이 담긴 태권도를 수련해 왔음을 볼 때, 우리는 그 가치를 한층 더 높게 인식하며 자부심을 가져야 할 것입니다.

지도자는 지도자답게

다가오는 21세기는 태권도 문화를 국내는 물론 세계 만방에 더욱 더 꽃피울 때라고 생각합니다.

그러기 위해서는 우리 태권도 지도자들이 한층 더 마음과 정신을 가다듬어야 한다고 봅니다. 또한 국내의 태권도 사범들보다 해외에서 활약하고 있는 사범들이 훨씬 더 많은 연구와 노력을 하고 있다는 사실을 우리는 깊이 반성해보야 한다고 생각합니다. 태권도 지도자가 이 사회에서 인정받는 지도자로 거듭나야 된다고 생각하며, 그러기 위해서는 많은 노력이 수반되어야 할 것입니다. 한마디로 지도자는 지도자다운 삶을 살아야 할 것입니다.

의식 바꾸어 진정한 지도자로

중국의 지도자 주은래는 자신의 수상 관저 빈 뜰에 채소를 손수 심어 먹었는데, 수도물은 공용이므로 우물을 파서 그 물로 채소를 가꾸었다고 합니다. 월남의 호志明 대통령은 대통령령을 마다하고 백성들과 같이 초가에서 검소하게 살았으며, 죽은 뒤 유품이 너무 초라해 모든 국민들이 놀랐다고 합니다. 대만의 장개시 총통은 부정부패하는 자기 머니를 처형했는가 하면 영국의 수상 처어칠은 “군주는 군림하고 위인은 봉사한다”는 유명한 말을 남기기도 했습니다.

수 많은 충신을 죽이고 조선을 건국한 이성계의 말로는 비참하였으며 이 나라의 정치인인 이승만, 박정희, 전두환, 노태우 등 여러 전직 대통령들이 올바른 지도자로서의 길을 걷지 않았기 때문에 그들의 말로가 좋지 않았던 것을 우리는 보았습니다.

그럼 요즘 우리들의 의식은 어떠한지? 대부분의 사람들이 ‘주기’ 보다는 ‘받기’를 더 좋아합니다. 우리 속담에 공짜라면 양젖물도 마신다는 말이 있습니다.

또한 우리 태권도 지도자들의 의식수준은 어떠한지도 깊이 반성할 필요가 있다고 생각합니다.

우리는 이제 개발도상국에서 선진국으로 가는 길목에 있습니다. 선진국 대열에 들어서기 위해서는 사명감을 가지고 봉사과 희생적 자세를 실천할 수 있어야 할 것입니다. 외국의 테레사 수녀나 페스탈로찌 그리고 우리나라의 소파 방정환 선생의 삶을 우리 태권도 지도자들은 본받아야 합니다. “나는 섬김을 받으려고 오지 않고 섬기려고 왔다” 라고 하며 부산에서 청십자 운동을 전개하시면서 평생을 가난한 이웃을 위해 봉사하다 돌아가신 외과의사 장기려 박사 등 이러한 분들이 진정 이 사회가 필요로 하는 지도자가 아니겠습니까?

“남을 위해 살아갈 수 있는 마음과 정신이 곧 하나

님이요 천당이다”라고 하신 강원룡 목사님의 말씀과 “내 마음이 곧 뿌쳐이고 극락이다”라고 하신 중국의 유명한 육조 스님의 말씀은 우리들의 행복과 불행은 자신의 마음 가운데 있다는 것을 알 수 있게 합니다. 버림과 비용이 자유와 평화를 얻는 비결이라고 한결 같이 여러 종교지도자들은 말합니다.

인간의 내면에는 우리가 눈으로 볼 수 없는 마음과 정신의 세계가 있으며, 그 속에 진실로 가치가 있는 것들이 존재하고 있음을 우리는 알고 있을 것입니다.

중국의 진시황제나 미국의 거부 록펠러도 모든 권력과 재산을 영원히 가질 수가 없었습니다. 다 떨어진 장삼자락과 헌 고무신 한 켤레만을 유품으로 남기고 입적하신 성철 큰 스님과 오늘날 어려운 이웃을 위해 몸바쳐 봉사하고 있는 충북 음성 꽃동네의 오용진 신부님의 정신을 우리 태권도 지도자들은 깊이 생각해볼 때라고 생각합니다. 적어도 동방의 등불을 밝게 비추려면 태권도 지도자로서의 사명감을 가지고 연구하는 가운데 열심히 가르치는 것이 우리 태권도 사범들이 나아가길 길이 아니겠습니까?

진정 자신의 참 모습을 알고 싶으시면 고독한 고요를 찾으시고 그 가운데 마음을 가다듬고 깊은 생각으로 자신의 마음의 문을 연 다음 내면에 있는 마음과 정신세계를 한 번 살펴보시기 바랍니다.

투철한 사명감으로 재도약

지도자로서 자신의 건강을 유지하고 끊임없이 연구 노력하며 투철한 사명감으로 사랑스러운 제자와 후배들에게 도움이 되는 삶을 살아가게 되는 것이 올바른 삶의 길임을 알게 될 것입니다.

이러한 마음과 정신을 가지고 이를 잘 실천해 가는 것이 자신의 자유와 평화를 얻는 길이며 깨달음의 세계로 가는 것입니다.

보다 나은 21세기를 맞이하기 위해 우리가 준비할 것은 마음을 가다듬고 깨달음의 정신을 증진하여 종주국의 태권도 발전을 위해 온 태권도인들이 합심하여 연구, 노력을 다하는 것이고, 그렇게 할 때 동방의 등불이 다시 한 번 찬란하게 밝아져 그 빛이 세계 곳곳을 훤히 밝힐 수 있는 그 날을 기원해 봅니다. 본 필자는 간절히 외쳐봅니다.

“태권도 지도자들아, 깨어나소서.”

고두헌의



스코어카드

【】 게 언제였더라? 김기수와 마지막 통화를 나눈 것이...

소설 「반역의 레슬러 역도산」을 쓰면서 「일본 프로레슬링의 아버지」라 불리웠던 역도산(한국 이름 김신락)이 신에 프로복서 김기수의 일본진출을 도와주었던 이야기를 알아보기 위해 전화를 걸었을 때였으니까 아마도 햇수로 3년 전쯤의 일 같다.

한국동란이 터지고 북한의 함경남도 북청에서 홀 어머니를 모시고 배를 타고 남으로 넘어온 김학수·기수 형제는 전남 여수에 삶의 터전을 잡고 어

「하나의 시대가 끝났구나」라는 허전한 느낌을 감출 길이 없었다.

1960년 4월 서울신문 견습기자 공채시험에 합격되어 언론계에 발을 들여놓은 나는 그해 7월 체육부에 배속됐고, 그로부터 한달 뒤 로마 올림픽에서 돌아오는 한국선수단을 취재하러 공항에 가서 김기수를 처음 만났다. 그해 로마 올림픽에 웰터급의 한국 대표선수로 출전한 김기수는 초반에 이탈리아의 니노 벤베누티와 맞붙어 완패를 당해 아마추어 복서로서 첫 패배의 쓴 잔을 마셨다.

그 벤베누티가 금메달리스트의 자리에 올랐으니

격투기인의 거울 김기수 고이 잠들라

링에서나 사회생활에서나 건실했던 삶 본받아야

려운 피난생활을 시작했다.

신문배달, 파배기장수, 엿장수, 산에서 나무해다 팔기 등 김기수는 무엇이든지 닦치는 대로 일하면서 푼돈을 모아 어머니 손에 쥐어 드렸다.

뒤늦게 어렵사리 들어간 여수 여항중학에서 김기수는 육상달리기, 배구, 축구, 씨름 등 여러 종목에서 뛰어난 경기실적을 자랑한 만능선수였다.

김기수는 씨름판에서 만난 김일(뒷날의 프로레슬러)을 형처럼 따랐고 그 김일의 주선으로 역도산도 만나게 됐었던단다.

옛날 이야기에 꽃을 피우고 수화기를 놓기 전 김기수는 나에게 이렇게 당부했다. 『아무튼 건강에 신경 쓰십시오. 나이 들면 뭐니뭐니해도 건강이 제일입니다. 건강하세요.』

그 김기수가 지난 6월 10일 간경화로 59살의 나이에 세상을 떠나고 말았다. 날더러는 그렇게 건강에 유의하라고 하더니...

신문에서 김기수의 사망소식을 알았을 때 나는

김기수의 대진운이 나뉘던 셈이다. 로마 올림픽은 한국이 단 한개의 메달도 건지지 못한 치욕의 올림픽이었다.

그 뒤 김기수는 프로로 돌아 세계정상을 향해 줄달음질 쳤고 벤베누티도 같은 길을 밟아 1965년에 같은 이탈리아의 샌드로 마징기를 물리치고 WBA(세계권투협회)로 부터 WBC(세계권투평의회)가 떨어져 나가기 전의 주니어 미들급 세계타이틀을 차지했다.

1966년 6월 25일 서울 잠정체육관에서 김기수는 벤베누티에게 도전했다. 당시 김기수의 세계정상도전에 우리 국민들이 얼마나 큰 기대를 걸었던지는 박정희 대통령이 직접 경기장에 나가 이 대결을 지켜보았던 것으로도 짐작이 간다.

경기를 앞두고의 예상은 7-3 정도로 벤베누티가 유리하다는 것이었으니 솔직히 김기수에게 승산은 희박했던 셈이다.

그러나 김기수는 치고는 꺾이고 치고는 꺾이는



▲김기수는 주먹의 부상, 척추의 노화 등 핸디캡을 무릅쓰고 승산이 거의 없었던 뱀베누티를 물리치고 세계정상에 오른 집념의 사나이이다.

「히트 앤드 클린치」작전으로 15회 판정승으로 세계 타이틀을 획득과 함께 아마추어 시절 로마 올림픽에서의 패배를 설욕했다.

한국 프로복서로서는 최초로 세계챔피언이 된 김기수는 집념의 사나이였다.

서울 변두리 숲속 오막살이에 살던 시절 김기수가 아침 로드워를 마치고 돌아오면 아내의 문 밖에서 지키고 있다가 남편의 손에 날달걀 한개를 쥐어 주곤 했다. 당시만 해도 어린 남매 밥상에는 올리지 못할 정도로 달걀은 비싼 먹거리였지만 아내는 세계정상을 노리는 남편의 체력보강을 위해 매일 아침 달걀 한개를 쥐고 문 밖에서 서 있었다.

스포츠 기자시절 김기수와 가까웠던 연병해 전 서울신문 체육부장은 이렇게 이야기한 적이 있다.

「김기수가 동양챔피언이 됐을 때 째 후배들에게는 중국집에서 짜장면을 사주고 자기는 불고기집에서 불고기를 먹는다는 소문이 떠돌았던 적이 있다. 만약 그 소문이 사실이었다면 비싼 불고기가 맛이 있어서라기 보다 세계챔피언이 되기 위해 체력을 보강하자면 자기 자신은 불고기를 먹어야 한다는 생각에서였을 것이다.」

뱀베누티에 도전할 즈음 김기수는 주먹이 상해서 주사를 맞고 있었으며, 아렸을 때부터 너무 무거운

짐을 드는 등 고생을 많이 했기 때문에 그의 척추는 나이에 비해 심하게 노화(老)화되어 있다는 진단을 서울대대병원에서 받았었다.

세계챔피언이 된 김기수는 미국의 스탠 해링턴, 프레디 리틀의 도전을 연거푸 물리치고 1968년 이탈리아의 밀라노에서 초대 챔피언인 마징기에게 왕좌를 내주었다.

김기수가 마징기와의 세계타이틀매치를 치르기 위해 이탈리아로 떠나기 전 나는 서울 이문동에 자리잡은 그의 집을 방문한 적이 있었다.

가히 저택이라고 할 수 있는 그의 집 응접실에서 김기수가 한 말을 나는 지금도 잊지 못한다.

「우리 아이들이 우리를 깨든 그릇을 부수든 야단치지 않고 그대로 내버려 둡니다. '오나, 이집은 우리집이니까 너희들 마음껏 뛰어 놀아라' 하고 말합니다. 우리들이 셋방 살던 시절 아이들이 울면 시끄럽다고 집주인에게 쫓겨날까 봐 입을 틀어막았던 서러움이 아직도 한으로 맺혀있

기 때문인가 봐요」

나의 35년 스포츠 기자생활을 돌이켜 누가 「당신이 만났던 격투기 선수 가운데 가장 위대한 인물을 한 사람 뽑으라면 누구인가?」라고 묻는다면 나는 서슴없이 「프로복싱의 김기수」라고 대답하겠다.

내가 서울신문의 「주간스포츠」 부장을 맡고 있었던 1980년 주간스포츠와 취재제휴를 맺고 있던 일본의 격투기 전문잡지 「공」(GONG)으로부터 1960년 이후의 세계강호를 담은 「세계의 명복서 100인」이라는 책을 만들려고 하니 김기수의 프로필과 자료를 보내 달라는 요청을 받은 적이 있다.

막강 뱀베누티를 물리치고 동양선수로는 처음으로 무거운 체급의 세계챔피언이 된 김기수를 일본의 프로복싱 전문가들은 세계의 명복서 100명 가운데 한사람으로 뽑은 것이다.

김기수처럼 어려움을 이겨내고 꾸준히 노력해 세계정상에 오른고 은퇴한 위에도 건실하게 살았던 스포츠맨도 드물지 않을까?

아마도 같은 프로복서로서 WBA 주니어 플라이급 왕좌에 두차레나 등극, 17차 연속방어를 포함 18차 레나 타이틀을 지닌 유명화가 건실한 삶의 방식에서 김기수와 비슷할지도 모른다.

삼가 김기수의 명복을 빈다.



핀급

◀ 1진 2진 ▶

김병태(22·울진대)

앞발들어찍기를 주특기로 삼고 있으며 지난해 아시아선수권 1위.



박희강(20·한치대)

소림을 이용한 발차기가 주무기. 태권도말고는 축구를 잘한다. 목표는 2000년 시드니 올림픽 출전.

복중에도 비씨밤

국가대표 상비군

세계선수권 대비

복중의 무더위를 무릅쓰고 국가대표상비군의 강훈은 계속되고 있다.

대표 1·2진은 7월 16일 1차 평가전을 치르고 8월 21일 2차 평가전을 거친 뒤 9월 4일의 최종평가전의 전적을 바탕으로 제3회 세계선수권대회(11월·홍콩)에 내보낼 대표선수를 확정 짓는다.

태릉선수촌에서 비씨밤을 흘리고 있는 대표상비군의 표정을 살펴본다.



플라이급

◀ 1진 2진 ▶

최만용(22·한치대)

앞발 빠른발 돌려차기와 오른발 뒷차기가 주특기. 핀급에서 플라이급으로 올라온지 1년 밖에 되지 않아 체력보강이 당원과제라고.



진승태(24·한국가스공사)

원발돌려차기가 주무기. '93·'95 세계선수권을 핀급으로 2연패. 너무 알려져 있기 때문에 새로운 기술개발해야.

백범급

◀ 1진 2진 ▶



황병연(21·성균관대)

주특기는 나리차기. 플라이급으로부터 백범급에 오르고 남 뒤 눈부신 성장을 보이고 있다. 스피드강화가 급선무.



김현용(24·영천시청)

뒷차기를 잘 쓴다. '94 히로시마 아시안게임 1위의 1진이었으나 군복무로 잠시 주춤했던 현재 2진이다. 접근전 익히면 더 강해질 듯.

복종에도 강훈 계속

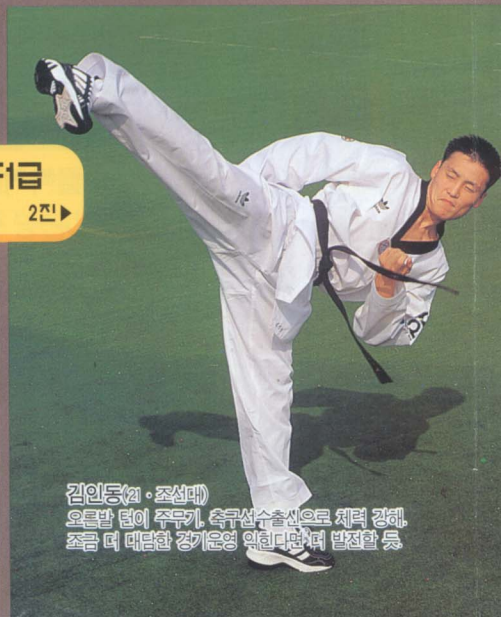


신준식(17·동생교)

나리차기, 뒷차기, 주특기. 대표 1진 가운데 유일한 고교생선수 경기운영에서 노련미를 갖추어야.

페더급

◀ 1진 2진 ▶

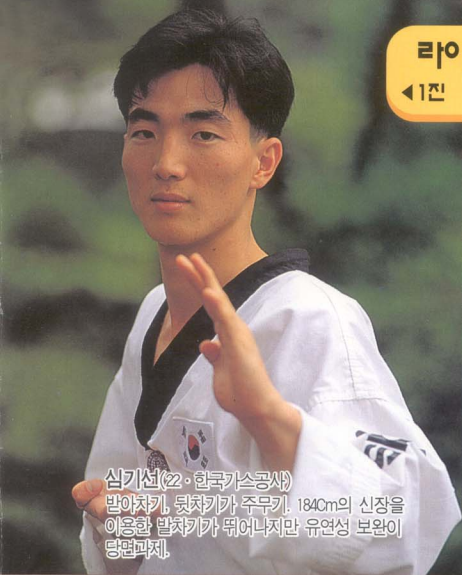


김인동(21·조선대)

오늘날 힘이 주무기. 속구심수출식으로 체력 강해. 조금 더 대담한 경기운영 익힌다면 더 발전할 듯.

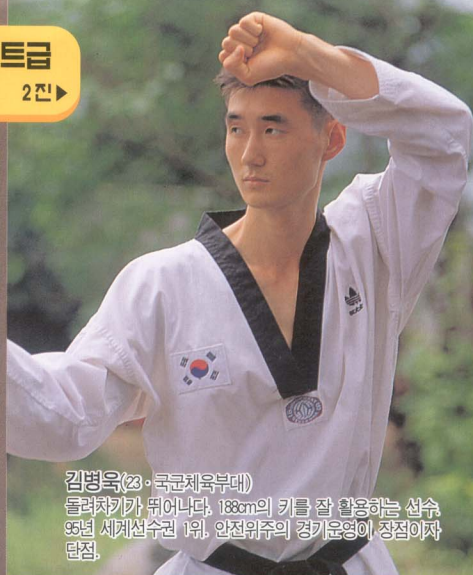
라이트급

◀ 1진 2진 ▶



심기선 (22·한국가스공사)

받아차기, 뒷차기가 주무기. 184cm의 신장을 이용한 발차기가 뛰어나지만 유연성 보완이 당면과제.



김병옥 (23·국군체육부대)

돌려차기가 뛰어나다. 188cm의 키를 잘 활용하는 선수. 95년 세계선수권 1위. 안전위주의 경기운영이 장점이자 단점.

국가대표 상비군

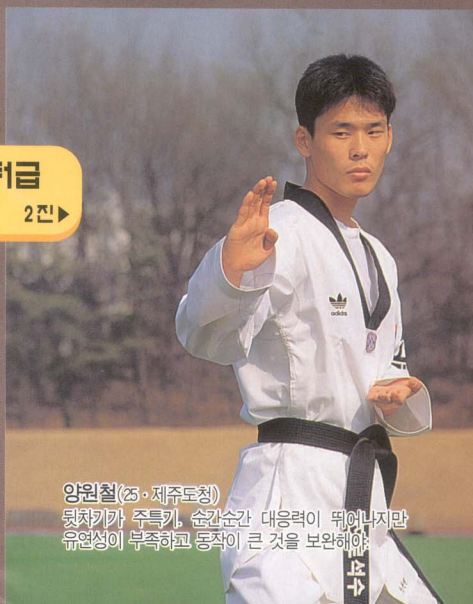
웰터급

◀ 1진 2진 ▶



김경훈 (22·한체대)

뒷차기를 잘한다. 197cm의 큰 키와 강한체력이 일천. 경기운영에서 노련미를 쌓으면 세계정상 정복도 가능할 듯.



양원철 (25·제주도청)

뒷차기가 주특기. 순간순간 대응력이 뛰어나지만 유연성이 부족하고 동작이 큰 것을 보완해야 할 것.

미들급

◀ 1진 2진 ▶



이동완 (22·한체대)

오른발 돌려차기, 왼발 발차기, 뒷차기가 주무기. 강한 자신감 탓에 때로 경기에서 어려움을 맞이할 때가 있다.



김민우 (21·동아대)

원발공격이 주특기. '95 월드컵에서 1위. 180cm의 키가 미들급으로서는 작은 편이지만 투지로 커버하고 있다. 순발력 보장이 과제.

복중에도 강훈 계속



김제경 (26·삼성물산)

주무기는 뒷차기. '93 '95 세계선수권 2회 연속 우승의 강자. 나이가 있으나 체력과 유연성 유지에 신경쓰는다고.



헤비급

◀ 1진 2진 ▶

방원철 (21·한체대)

원발 발차기가 주무기. 원발 힘이 좋아 돌려차기의 독점력이 높은 반면, 원발에 너무 의존하는 것이 단점. 발기술의 연결동작 개발이 시급.

핀급

◀1진 2진▶



박정희 (18·한체대)

주목기는 오른발반기. 부지런하게 움직이는 선수. 체력강화에 특히 힘을 쏟고있다.



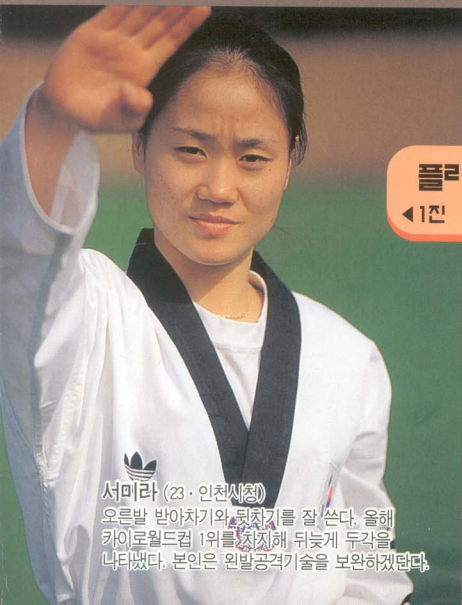
양소희 (21·한체대)

앞돌려차기. 빠른발이 주무기. '93 히로시마 아시안게임 1위. 다양한 기술과 파워있는 공격력이 장점이면 큰 선수에게 더욱 위축감 느끼는 것이 단점.

국가대표 상비군

플라이급

◀1진 2진▶



서미라 (23·인천시청)

오른발 받아차기와 뒷차기를 잘 쓴다. 올해 카이로월드컵 1위를 차지해, 뒤늦게 두각을 나타냈다. 본인은 왼발공격술을 보완하겠단다.



윤송희 (20·한체대)

힘있는 오른발 돌려차기와 뒤차기가 뛰어나다. 훈련 때의 실력을 정식 경기에서는 긴장 탓에 발휘 못하는 것이 흠. 이 약점은 경기경험 축적으로 보완할 계획

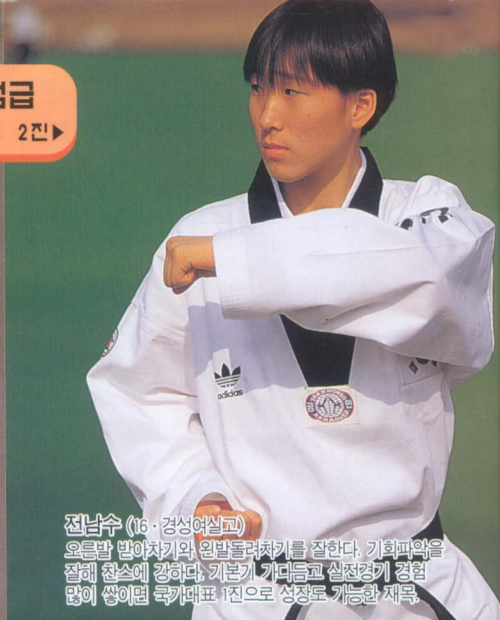


반텀급

◀ 1진 2진 ▶

황은숙 (24·서울시청)

받아차기가 주특기. '92 바르셀로나 올림픽 1위.
순발력이 매우 뛰어나다.



전남수 (16·경성여학교)

오른발 받아차기와 왼발돌려차기를 잘한다. 기화파악을
잘해 찬스에 강하다. 기본기 가다듬고 실전경기 경험
많이 쌓이면 쿵데표 1진으로 성장도 가능한 재목.

복중에도 강훈 계속

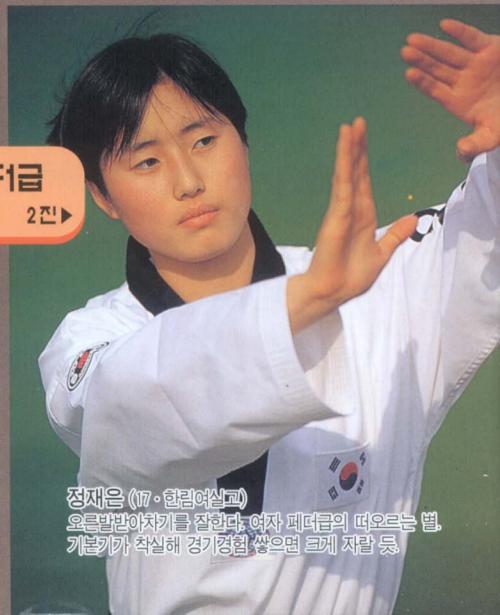


페더급

◀ 1진 2진 ▶

전용순 (22·춘천시청)

오른발돌려차기와 때를발 얼굴공격이 주무기.
'94 히로시마 아시안게임 1위. 체력과 기술이
뛰어나지만 투자가 조금 부족한 것이 아쉽다.



정재은 (17·한림여학교)

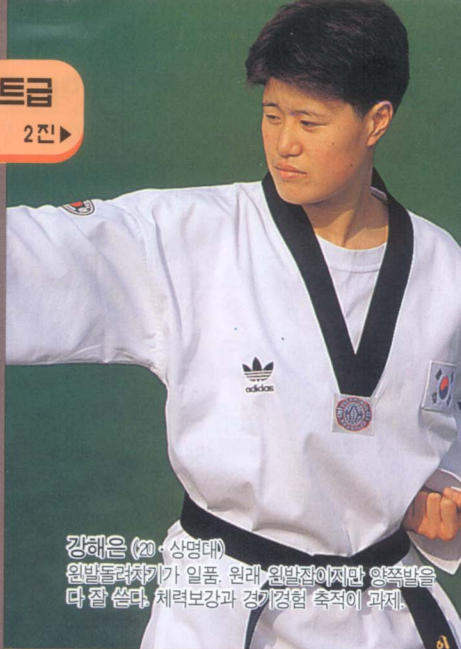
오른발받아차기를 잘한다. 여자 페더급의 떠오르는 별.
기본기가 착실해 경기경험 쌓으면 크게 자랄 듯.



신동선 (21·인천사청)
받아치기와 뒷주먹이 주무기. 스피드와
체력강화가 급선무.

라이트급

◀ 1진 2진 ▶



강해은 (20·상명대)
원발돌려치기가 일품. 원래 원발잡이였지만 양쪽발을
다 잘 쓴다. 체력보강과 경기경험 축적이 과제.

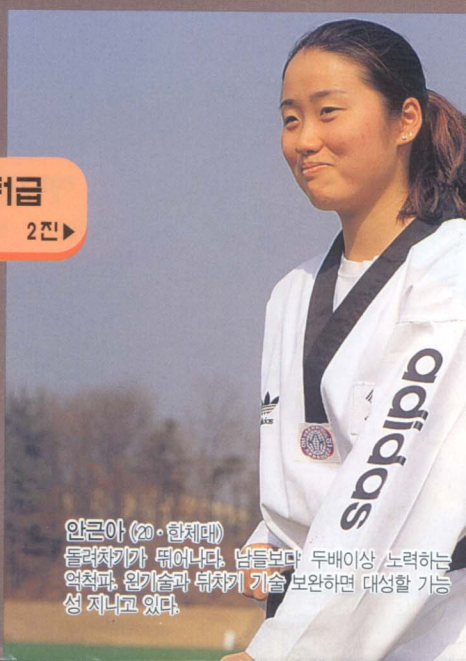
국가대표 상비군



조현미 (24·인천사청)
배를발, 뒷치기를 잘 쓴다. '95 세계선수권 1위,
'96 아시아선수권 1위. 급한 성격을 경기경험
축적으로 차분하게 만드는 것이 과제라고

웰터급

◀ 1진 2진 ▶



안연아 (20·한체대)
돌려치기가 뛰어나다. 남들보다 두배이상 노력하는
역척파. 원기술과 뒤치기 기술 보완하면 대성할 가능
성 제하고 있다.



미들급

◀ 1진 2진 ▶

박선미 (24 · 춘천시청)

빠른발이 주특기. 4년동안 흔들림없는 국가대표 투지와 기술이 뛰어나다. 체력보강이 과제.



우연정 (19 · 고려대)

오른발 받아차기를 잘한다. 의욕과 성실성이 돋보이는 삼수. 때로 공격에 과감하지 못한 것이 아쉬움.

복중에도 강훈 계속

국가대표 상비군



헤비급

◀ 1진 2진 ▶

정명숙 (22 · 경희대)

빠른발, 오른발 돌려차기가 주무기. '93 세계선수권 2연패. 체력과 기술보완에 의욕을 나타내고 있다.



권지희 (18 · 리라공과)

오른발차기가 주특기. 키가 크고 유연성 뛰어난 것이 장점. 체력강화가 과제.

표지인물

조향미

(국가대표 1진 · 웰터급)

여자국가대표 1진인 웰터급의 조향미(24 · 인천시청)는 오는 11월 홍콩에서 열린 제13회 세계태권도선수권대회에서 2연패를 노리고있다. 96년에 무패를 자랑했었으나 올해의 월드컵선수권(3월 · 이집트)에서는 뜻밖에도 은메달에 머물렀기 때문에 이를 설욕하기 위해서라도 꼭 세계정상에 또 한차례 올라야겠다고 버리고 있다.

adidas

틈만 나면 책을 잘 읽는다. 만화고 소설이고 가리지 않는다.
만화는 「웨딩 피치」가 재미있었고 인상에 남은 책은
「나는 소망한다. 내게 금지되는 것을」.



조항미는 스타다. 인기도 많다. 실력이 뛰어난데다가
서글서글한 성격 탓에 후배들이 많이 따른다. 태능선수촌
숙소벽에는 후배들이 보내온 편지들이 빼곡하다.



벽에는 달린트 한재석의 사진이 붙어있다.
숙소에 돌아오면 조항미도 한사람의
평범한 젊은 여성으로 돌아간다.



「아아! 편하다」

훈련이고 뭐고 다 잊어버리고 드러누
있노라면 어릴적 생각이 난다.





▲태권도는 내 인생

휴식시간에 산책을 하다가도
불쑥 발차기가 나온다.
하루 5시간씩이나 훈련에
충당하고 있는 조항미에게
지금 태권도는 인생 바로
그것이다.



◀푸른 자연속에

태능선수촌에는 푸르름이
있어 좋다. 때때로 자연 속에
파묻히는 것은 더할 수 없는
포근함을 느끼게 한다고.

한국가스공사팀 창단



신증승 단장이 한갑수 사장으로부터 넘겨받은
단기를 흔들어 보이고 있다.

한국가스공사 태권도팀이 7월7일 성남시 분당의 본사 1층 회의실에서 창단식을 갖고 출범의 깃발을 들어올렸다. 한국가스공사 태권도팀의 탄생은 실업태권도의 활성화 등 여러가지 긍정적인 효과를 기대하게 한다.



태권도팀 창단의 뜻을 밝히고 있는 한갑수 한국
가스공사 사장.

▶ 황춘성 협회 부회장이
한갑수 사장에게 팀창단의
고마움을 나타내는 감사패를
증정하고 있다.



◀ 창단식 축하케익을 함께
자르고 있는 참석자들.
왼쪽으로부터 문체부 신현웅
차관보, 주신규 감독,
한갑수 사장, 홍중수 원로.



창단된 한국가스공사 태권도팀 단원들. 앞줄 왼쪽부터 신재근 코치,
신중승 단장, 주신규 감독, 뒷줄 왼쪽부터 강동국(미들급),
장대순(페더급), 진승태(플라이급), 이임수(페더급), 심기선(라이트급),
김정규(헤비급) 선수.



우리도 꿈많은 아기사슴들

매종준이나 안재욱이가 태릉선수촌에 우리를 위로하러 오면 여다가 땀나나,
여저국가대표상비군도 할자리에 모이면 그 또래 여성들과 화제가 더를 막았다.

PHOTO
NEWS

화보로 엮어 본

태권도계 이모저모



◀달리기 뒤에 쉬기

순발력을 키우기 위해 단거리 달리기, 지구력을 다지기 위해 중장거리 달리기 - 태릉선수촌 트랙에서 달리기 훈련을 마친 남자대표상비군이 잠시 숨을 돌리고 있다.

바로잡습니다.

.....
6월호 중간화보 (64Page) 중
'동아시아 대회 성공다짐'
사진설명에서 왼쪽에서 두번째 인물은
송태호 문화체육부 장관입니다.
사과드립니다.



이건희 회장, 대표단 격려

IOC 위원 겸 KOC 명예위원장인 이건희 삼성그룹 회장(사진 맨 오른쪽)이 6월 27일 태릉선수촌을 방문, 대표선수들과 오찬을 함께 하며 98년 아시안게임에 대비해 열심히 훈련에 임해줄 것을 당부하고 있다.



▲선수촌 안에도 전용체육관

태릉선수촌 안에도 태권도의 거점이 마련됐다. 새롭게 단장해서 태권도전용 체육관으로 지정된 '감래관'은 올림픽, 세계선수권 등 굵직한 국제대회에 출전할 대표선수들의 훈련장이다.

▼재미있는 태권도 유익한 태권도

지난 7월4일 경기규칙개정안과 도장 수련 프로그램에 관한 공청회가 올림픽회관 대회의실에서 열렸다. 연구개발특별위원회의 4개 연구과제 중 두가지의 주제의 연구안을 놓고 열린 이번 공청회에는 많은 태권도인들이 참가해서 재미있는 태권도, '유익한 태권도'를 지향하는 열띤 토론을 벌였다.



경희대총장기 전국남녀고교대회



『와! 재전이 잘했다!』

동생고 응원단이 편편 결승에서 자기네 학교의 명재전이
우승을 차지하자 기쁨을 감추지 못하고 있다.

남고 송곡고 여고 리라공고 우승

제9회 경희대총장기 전국 남·녀고교 태권도대회가
6월 18일 부터 20일까지 수원체육관에서 열려 남고부는 송곡고,
여고부는 리라공고가 각각 우승을 차지했다.
열전 3일을 카메라에 담아 보았다.



원발 공격!

여고부 헤비급 결승에서 박연정(리라공고·청)이
원발로 조양희(고창여고·홍)에게 공격을 가하고
있다. 박연정이 우승



『와! 우승이다!』

남고부 엘터급 결승에서 김영민(송곡고)은
제신의 손이 올라가자 기쁨을 감추지 못했고
준우승에 머문 피주열(경상공고)은 탈진한 표정.