



실천하는 사람에게 밝은 세계가 펼쳐 진다!

대한 태권도협회

회장 김 윤 용

태권도의 종주국(宗主國)으로서 참 모습을 갖추어 외연하고 새로운 자세로 국제무대에서의 선도적 역할을 담당하여야 하겠다는 우리의 목표는 계획의 수립과 실천으로써 하나하나 이룩되어 가고 있습니다.

그간 우리의 숙원이었던 (태권도)지가 창간되었고, 협회에서 준비하여 오던 통일된 교본도 불문 발간하게 되었습니다.

그러나 이와 같은 외면적인 발전에 못지 않게 중요한 것은 내면적으로 우리 태권도의 정신 자세를 확립하는 것입니다.

태권도를 <군자(君子)의 무술(武術)>이라고 한 것이나, (태권도는 예의로서 시종한다)는 말은 바로 태권도의 본질을 말하는 것입니다. 이상적인 호신 단련법이면서 정신 수양법인 데에 그 가치가 있는 것입니다. 그래서 태권도의 극치에 다다르면 사리사욕이 없어지고 허영과 사념이 사라져서 반드시 예의에 밝고 겸손하고 온순하며 원만한 인격의 소유자가 되어 공명정대하고 청렴결백한 마음과 행동을 갖게 되는 것입니다. 이러한 태권도의 궁극적 목적의 실천이야말로 오늘날 시급한 현안으로 대두된 범국민적 정신개혁 운동의 처방이라고 할 수 있겠습니다.

이 자리에서 협회상으로서 무엇보다도 먼저 우리 태권도인의 정신자세 확립을 강력히 호소합니다.

이번에 예의규범(禮儀規範)을 작성한 것도 정신 자세 확립으로써 내면적 인간 완성을 이룩하고 나아가 사회 정의 구현에 공헌할 수 있도록 하자는데 있는 것입니다.

비단 이것은 우리 한국의 특수성에 국한되는 것이 아닙니다.

(올바른 사회)를 회현하는 문제는 인류가 지향하는 궁극적 목표인 것입니다.

한국 태권도의 국제적 진출에 있어서도 그것은 다만 기술의 보급과 지도에 그치는 것이 아닙니다. 이번에 월남에서 12명의 학생이 협회의 초청으로 종주국인 한국의 태권도를 수득하기 위하여 내한하게 된 것을 예로 든다면, 이는 한국태권도가 국제적으로 진출하고 또한 선도적 역할을 하고 있는 일례이라 할 수 있겠습니다만, 국제무대에서 우리는 기(技)와 술(術)은 물론 나아가 인류가 지향하고 있는 정신, 즉 태권도의 궁극적 목적인 인간의 완성으로써 (올바른 사회) 구현에 있어서는 선도적 역할을 할 수 있어야 하겠습니다.

우리의 회원과 사병의 완수는 전 태권도인의 적극적인 관심과 참여로써만이 가능한 것입니다.

실천하는 사람에게는 밝은 세계가 펼쳐지는 것입니다.

부분 회의를 가지고 전진하여 주시길 바라는 바입니다.

제 6회 대통령기 쟁탈 전국 단체대항 태권도대회

대회장 장 태 화

(서울신문사 사장)



친애하는 임원 및 선수 여러분!
그리고 이자리에 참석하신 내빈 및 시민 여러분!
오늘 서울신문사가 주최하는 대통령기쟁탈 제 6회 전국 단체대항 태권도대회에 이같이 성황을 이루어 주신데 대하여 대회장으로서 먼저 감사의 뜻을 표해마지 않습니다.

우리 고유의 무도인 태권도를 통해 무예를 숭상하여 이를 건실한 스포츠로 발전시켜 태권도 선수 여러분들과 시민이 한자리에 모여 힘과 기량을 겨루어 멋있는 경기를 즐기게 된 것을 매우 뜻깊게 생각하는 바입니다.

태권도는 무예로서는 온 세계에서 으뜸가는 위치에 오르게 되었고, 안으로는 청소년들에게 무도의 바른 방향을 제시하여 건전한 체육으로 발전되는 한편 알찬 경기를 통하여 시민들과 자리를 같이 하여 명랑하고 유쾌한 시간을 갖게 되기에 이르렀습니다.

본인은 오늘 서울신문사가 해마다 개최하는 이 대회를 통하여 여러분들이 무도에 대한 올바른 인식을 가지며, 특히 「민족의 무예」로서의 진가를 터득하는 계기가 되고 참가선수들의 열의에 찬 경기로써 태권도의 참모습을 널리 보여 우리 국민의

강건한 기백을 과시하게 되기를 바라고자 합니다.
태권도가 대중 속에 보급되고 무도에 담겨진 체육의 정신이 보다 깊고 널리 충만해 지기를 숙원하고저 합니다.

태권도는 용맹, 예의, 겸양 인내등으로 인격을 도야하며 고도의 기술과 힘으로 체육 및 무술을 널리 보급시키는 좋은 기술인 것입니다.

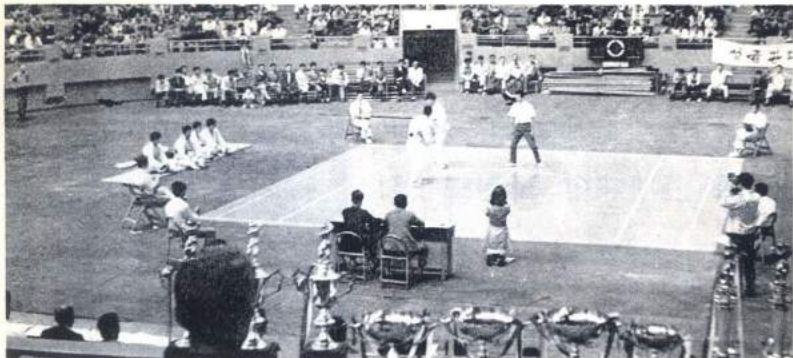
이를 통하여 널리 온 세계에 코리아의 용맹을 펼쳐 강점적으로 한국인의 기상과 국위를 선양하는데 이바지 할 바는 새삼스럽게 설명할 것도 없는 것입니다.

본인은 이같은 무도정신을 통하여 차라나는 청소년들의 성품과 기질을 보다 건전하고 올바르게 이끌어 주게 되기를 바라며 여러분이 항상 여기에 깊은 관심을 가지 주시기를 기대하고저 합니다.

오늘 대회에 임하는 임원 선수들이 일치단결하여 대회를 모범적으로 질서있게 진행시켜 큰 성과를 거두어 주시기를 간곡히 당부하는 바입니다.

태권도를 사랑하는 내빈 및 시민 여러분에게 감사드리며 대회의 빛나는 성과와 선수 여러분의 건부를 축원해 마지 않습니다. 감사합니다.

1971년 5월29일



태권도는 축기에로 즐나옴신다

===== 제 6 회 대통령배 생탈전 관전평 =====

제 6 회 대통령배 생탈 단제대항전이 서울신문사 주최 본회의 주관으로 5월 29일 30일 양일간에 걸쳐 장충체육관에서 성대히 거행되었다.

이 대회가 말로 어느 대회보다 그 규모가 크다는 것은 자타가 공인하는 바다.

대회가 지닌 의의

이제 태권도는 국기에로의 걸로 다음질 커고 있는 이 시점에 그 의의는 더욱 크다고 느껴 진다.

예년에 비해 엄격한 심정시간 제한으로 지방이나 중앙에서 실적이 누락된 단체가 많았다는 것은 함으로 애석한 일이다.

그런데로 대회준비 부러가 엄격하였다는 것은 매우 좋은 일이었다.

더욱이 이 대회에서 전례 제임 운영을 담당한 주부십 여러분들의 공경하고도 과다성있는 환경에는 그 어느 대회 때보다도 확실하였다는 점 사도계의 진실이라 아니 할 수 없다.

저변확대의 꿈은 시작되다

사도의 저변확대책으로 협회가 구출히 뿌리 박

고적 노력한 바 있으나 오늘까지 성과를 보지 못하였던 직광팀이 새로 등장하였다는 점 또한 큰 수확이라 아니 할 수가 없겠다.

경기도 인천 동양화력팀과 경기도 안양, 동양나이론 팀이 이번 대회에 참가한 의의는 자못 크다 하겠다.

태권도사상 처음으로 출진한 직광팀이 예선에서 탈락되었다는 것은 어딘가 서운함을 금할 수가 없다.

그러나 그들의 선전선투한 실적은 결코 헛되지 않을 것을 믿어 의심치 않는다.

고교 의 용기를 높이 신다

강력한 일반팀에 섞여서 고등학교팀이 참가하였다는 것은 이들의 용기를 높이 사고 싶다. 동대문상고, 춘천농고, 랑성고와 일반 군소도장에서 고등학교생들로 멤버를 구성하여 출진한 남대물도장과 현대도장, 관서도장, 대한도장등 이 팀들의 부흥이상과 감투정신은 결단코 헛되지 사라지지 않을 것으로 믿는다.

특히나 동대문상고가 2차전까지 진출 하였다는

점은 일반 대학팀에 대해서 일대 경풍이 아닐 수 없다고 본다.

의외의 복병 출현

이번 대회에는 해병대, 성균관대, 동아대, 명지대 4파전으로 예상되었으나 의외의 복병인 조선대학이 두각을 나타내 준결승에서 해병대와 대전해병대가 5대0으로 승리는 하였으나 그리 만족한 시험은 아니었다고 보겠다.

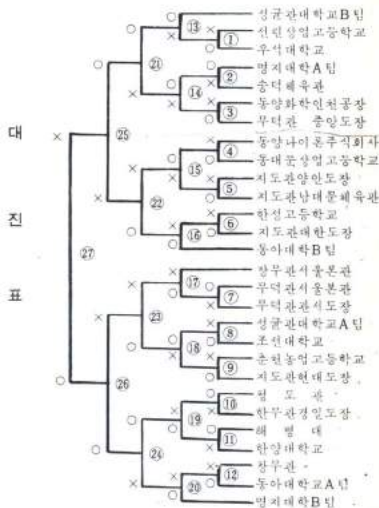
그리고 명지대와 해병대와의 대전은 2대1로 해병대가 이겼으나 어딘가 석연치 않은 점을 내포하고 있는 느낌이었다. 또한 성균관B팀과 동아대B팀의 대전은 막상막하의 붙을 쫓는 열전이었다.

아시움을 남긴 결승전

최종 결승에서 해병대팀과 성균관대팀의 게임은 이날 대회의 메인 이벤트로 선수, 심판, 관중 본부임원까지도 모두가 너무 긴장하여 손에 땀을 쥐게 하였다.

그러나 예상과는 달리 크고 보람된 대회가 잠시나마 여러 사람들의 이마살을 찌무리게 한 점은 옥의 티였었다고나 할까?

끝으로 경기란 저임에임한 선수나 심판 그리고 관중이 함께 공감이 갈 수 있는 환경이어야 함은 두말할 필요가 없다. (嘉)



동쪽 스탠드 뒷줄 비교적 조용한 자리에 열심히 관전하는 중년 부부에게 마이크를 내밀었다. 출전 선수의 아버지 김 대성 (43세) 씨와 부인이다.

기자—어제부터 이 대회가 시작됐는데 언제부터 보셨습니까?

부부—예, 어제 잠깐 왔습니다.

기자—가족중에 누가 출전하고 있습니까?

김—네, 아들이 출전하고 있습니다.

기자—보시고 느끼신 점이 있으신 텐데.....

김—아들의 시합광경을 보니 감개 무량합니다.

부인—어제서부터 가르치면서 볼모기만 했지 이렇게 나와보긴 처음입니다. 나와서 보니까 누구

못처럼 작성이 잘 뛰고 있고 또 운동경기니까 보는게 참 좋습니다. 그런데... 관정을 어떻게 하느라 판단을 못하니까요, 배가 보기엔 이복이 이기는 것 같은데 저쪽의 손이 올라가는 것을 보면... 나도 경기들을 배워야겠어요.

기자—경기를 보시면서 안전문제—가랄 위험하던데 그런 것은 느끼신 일은 없으시지요?

부인—위험한 점이 있긴 하네요. 그러나 모든 경기가 축구도 그렇고, 대결이 들어가면 위험한 것이 없어요. 아직까진 위험을 안 느꼈는데, 뭐고 봐야지요.

기자—차별은 별분이나 우습습니까?

부인—4 날대예요. 큰 아들이 이 대회에 나왔고 막내까지도 태권도출 하고 있습니다. 큰맘은 中3인데 수월준비로 취급 있어요.

기자—수월준비로 취급 받으니까 언젠가 다시 출장을 서키시겠습니까?

부인—역시 서시고 싶습니다. 이렇게 나와 보면요, 공부로 지상은 없을 것으로 생각되는군요.

기자—이 기회에 태권도협회에 하고 싶으신 말씀은?

김—말씀드리는데 경기를 잘치로 본것은 이번이 처음입니다. 우리 아들이 금메달 선수로 대학에 들어갔어요. 하사 본 결과 김의 사람도 말하 다시의 우리가 아직까지도 잘 몰라서 그러는지 우리 아이가 속해 있는 팀이 우리가 보기엔 꼭 리드볼하는데 어떻게 됐는지 우승부도 관정을 내리고 마네요. 태권도도 스스로의 하나가 아니겠습니까? 좀 더 철저한 심판을 바라겠습니다. 지금 여섯개 학벌들과 전국 태권도인이 되었으리라고 봅니다, 공정한 심판을 내주시리라고 믿고있어요. 태권도의 육성을 위해 노력해 주셨으면 합니다.

기자—고맙습니다.

부인—제한 하신 말씀이 없으십니까?

부인—추진과 부진들이 어떤 모습 보아 관정을 내리는게 아니겠습니까? 그런데 형편하는것이 눈에 보이지 않았으면 좋겠어요.

기자—감사합니다.



대한태권도협회 예의규범

大韓跆拳道協會 禮儀規範

서설

예의는 마음 속에서 우리나라와 행동으로 표현되는 값지고 높은 인격의 아름다움과 슬기인 것이며, 또한 국가나 사회의 기풍과 질서로 직결되는 것이다.

태권도는 우리나라의 국기이다. 1600여군데의 도장과 130만명의 회원을 거느리고 있으며, 세계 여러 나라에서 국경과 인종의 장벽을 뛰어 넘어 우리의 태권도를 배우고 있는 실정이다.

그러므로 한국 태권도의 명성을 누리기 위하여 여서도 우리는 한국의 얼을 빛내야 하고, 한국의 얼을 그들의 가슴에 뿌리박게 해야 하겠다.

동방예의지국의 보람은 여기에 있는 것이다.

다시 말해서 우리는 함께 세계 사람들을 정신적으로 이끌어 나가야만 하겠다.

우리는 용기를 가져야 하고, 희망에 차 있어야 하겠다.

그것은 우리에게 태권도가 있기 때문이다.

우리의 태권도로써 그들을 가르쳐야 하고, 그들을 이끌기 위하여는 철학적인 바탕위에 확고한 윤리관을 세워 먼저 청실적인 지주로 우리들 자신이 앞장 설 수가 있어야만 하겠다.

도장은 인격을 수양하고 신체를 연마하는 곳이다.

한 개인으로부터 여럿이 모이는 집단을 이루면 이는 단체이며 조직인 것이다.

조직은 기풍이 확립되어야 질서가 유지 된다. 더욱이 청소년이 모이는 곳에는 더 한층 기풍과 질서가 절대적으로 필요하기 마련이다.

과잉된 젊음을 선도하는데는 무엇보다 도의 교육이 필요한 것이다.

도의는 예의에서 첫발이 시작된다.

예의는 단정한 마음과 겸양의 태도라야 한다. 그렇다고 비굴한 태도는 버려야 하며, 자존심을 상하지 말아야 하는 것이 예의인 것이다.

고상하고 정확한 말씨와 우아한 몸가짐, 단정하고 절도있는 태도는 건전한 현대생활인의 지혜이며, 공동생활의 화목과 단결의 근원을 이루는 것이다.

상기한 바와 같은 이유와 필요성에 따라서 여기 대한태권도협회는 예의규범을 제정한다.

1971년 5월 7일

예의 규범

◎ 태권도인의 예의의 각도와 자세

자뱃 자세로서 머리는 45도 각도로 숙인다.

허리는 15도 정도로 굽힌다.

발 뒷축을 힘있게 부친다.

손은 가깝게 주먹을 쥐고 곧게 내려 부친다.

◎ 앉아 있을 경우

윗사람이 들어왔을 때는 반드시 일어나서 절을 하고 윗사람이 앉은 후에 착석한다.

◎ 도장, 방, 마루에 앉아 있을 경우

윗사람이 앉아 있을 때는 무릎을 꿇고 앉아서 절을 한다.

윗사람이 들어왔을 때는 자리에서 일어나서 윗사람이 앉은 후에 무릎을 꿇고 앉아 절을 한다.

◇명언◇ 천하를 움직이려거든 스스로 먼저 움직이라 <스케인 속담>

윗사람은 전혀 앉으라고 권하여야 한다.

◎ 도장에서

도장에 들어서면 경건하게 국기에 경례하고(국기 경례는 오른손을 왼편 가슴에 부친다) 관장, 사범, 고단자 순으로 절을 한다.

도장 내부에서는 조용하고 엄숙한 분위기를 스스로 만들어야 한다.

도복은 언제나 소중하게 간수하여야 한다.

도복 착용으로는 특별한 경우를 제외하고 도장 밖 출입을 삼가야 한다.

관장, 사범, 선배에게는 노소를 막론하고 꼭 경어를 써야 한다.

관장이나 사범, 고단자, 유단자는 후배에게 노소를 막론하고 반말로 하여야 한다. 단 5년 이상인 연장자는 도복 착용시를 제외하고는 개인의 의견을 참작하여 배우를 하여야 한다.

◎ 가정에서

태권도인의 긍지를 가지고 도장에서와 마찬가지로 모든 예의를 생활화하여야 한다.

조부모, 부모, 형제지간에도 태권도인다운 긍지를 보여야 한다.

세배는 반드시 한국 고유의 큰 절을 하여야 한다.

◎ 사회에서

학교나 사회에서도 가정에서와 마찬가지로 정중한 예의와 바른 말을 써야 한다.

스승과 상사, 동료, 후배들에게 분수에 벗어나지 않은 예의를 갖추어야 한다.

◎ 대화를 나눌 때

자세는 가슴을 치고 경중한 태도로 임하여야 한다.

언어는 항상 교양있게 사용한다.

대화는 웃는 얼굴로 상대방에게 불쾌감을 주지 않도록 한다.

대화는 상대방이 알아 들을 수 있는 정도로 낮은 목소리로 조용하고 의논성 있게 하여야 한다.

회제는 되도록 흥미를 잃지 않도록 윗드와 유모어를 적절히 가미하도록 노력한다.

외국어 사용은 되도록이면 삼가한다.

대화를 나눌 때 침이 튀지 않도록 주의할 것을 여야 한다.

상대방의 칭호에 각별 신경을 써야 한다.

상대방의 얘기를 끝까지 주의 깊게 들은 다음 정확한 판단 아래 자기의 의견과 주장을 내세워야 한다.

상대방의 얘기를 가로 막아서는 아니된다.

상대방을 경시하는 태도로 뵈거나 쳐다보아서는 아니 된다.

윗사람도 대화시 상대방을 꼭 치거나 상대방의 몸에 손을 대거나 손짓을 하여서는 아니 된다.

◎ 복장 및 용모

복장은 단정하여야 한다.

단추나 넥타이가 풀리지 않으나 항상 주의를 기울여야 한다.

대피 및 식사 또는 기타 행사와 의식에는 반드시 정장을 하여야 한다.

머리는 단정히 빗질을 하여야 한다.

흉이 묻은 구두를 닦아 신어야 한다.

항상 깨끗하고 단정한 생활을 습득화하여야 한다.

용모나 복장에 게으름이 나타나지 않도록 하여야 한다.

지나친 유행성을 삼가야 한다.

◎ 승 차

보통 택시를 탈 때는 운전수 뒷자리가 상석이고, 반대 쪽이 좌석, 가운데 자리가 그 다음, 운전수 옆 자리가 말석이 된다.

자가용으로 주인이 운전할 때에는 운전석 옆 자리가 상석이 된다.

승차시 윗사람을 모실 때는 언제나 먼저 타도록 하고 내릴 때는 그 반대로 먼저 내려서 결 부속과

시중을 들어야 한다.

췌차의 경우는 운전대 옆 자리가 상석이 된다.

◎ 전 화

전화를 걸었을 때는 자기의 성명을 먼저 대고, 상대방의 성함을 물어야 한다.

전화를 받았을 때는 먼저 자기의 이름이나 직장 직책을 먼저 말하고 누구를 찾느냐고 물어야 한다.

대화는 간결 명료하게 하여야 한다.

중요한 내용은 되도록 통화시에 메모하는 습관을 길러야 한다.

◎ 식 사

식탁에 앉을 때는 바른 자세로 앉아야 한다.

식사시는 되도록 말이 없도록 하여야 한다.

윗사람이 식사를 먼저 시작한 후 따라서 수저를 들어야 한다.

같은 친구 사이에도 상대가 손님일 경우 어른 대접을 하는 성의를 보여야 한다.

수저의 소리, 국물 마시는 소리, 음식 씹는 소리를 내지 말아야 한다.

입 속의 밥이 보이지 않도록 입술을 다물고 씹어야 한다.

수저를 한손에 걸쳐 쥐지 말아야 한다.

식사 중에는 자리를 뜨지 말아야 한다.

윗사람도 자신이 식사를 하지 않아도 상대방이 식사를 마친 다음에 자리를 떠야 한다.

식사는 되도록 상대방과 같이 끝나도록 한다.

부득이 먼저 끝내야 할 때에 어른의 식사가 끝난 때까지 수저를 밥그릇이나 국 숟가락 그릇에 걸쳐 놓아야 한다.

◎ 사교장에서 지켜야 할 일

소개할 때 먼저 윗사람에게 정중히 의사를 물은 다음 손아랫사람을 인사드리게 한다.

소개하는 사람이 장황하게 설명해서는 아니 된다.

소개를 받았을 때에는 소개하는 사람의 말이 끝났기를 기다려서 절이나 악수를 한다.

악수를 하는 경우 윗사람이나 선배가 먼저 손을 내밀어야 그에 응한다.

남성과 여성의 악수는 여성의 의함에 맡겨야 한다.

악수는 지나치게 힘을 주어서는 아니 된다.

방문시에는 신분의 고하를 막론하고 사전에 연락을 취하여야 한다.

윗사람이라 할지라도 가급적이면 일요일이나, 그 밖의 공휴일 또는 이른 아침, 밤 늦게, 식사시간, 혹은 일기가 불순한 경우에는 방문을 삼가야 한다.

사택, 사무실을 방문하였을 때는 간단히 용건을 마치고 자리에서 일어나야 한다.

윗사람도 상대방 가정을 방문하였을 때는 먼저 초인종을 사용하거나 노크를 하여야 하며 상대방의 응답을 기다려야 한다.

사무실을 방문하였을 경우 상대방의 동정을 먼저 살피서 바쁘거나 또는 몸이 피로운 표정이면 자리를 빨리 떠야 한다.

◎ 수 행

윗사람을 안내할 경우에는 약간 허리를 굽히고 앞서 가야 한다.

수행이 목적인 때는 반드시 뒤따라야 한다.

입실할 경우 윗사람보다 수행자는 약간 앞섰다가 뒤따르는 순서를 지켜야 한다.

자리에 앉을 경우에도 먼저 자리를 살피고 전회 모셔야 한다.

회의가 진행되는 동안에도 수행원은 항상 윗사람을 지켜 보고 있다가 필요한 경우 쉽게 응할 수 있도록 유의하여야 한다.

윗사람이 의견을 말할 때에는 경청하는 태도를 취하고 아랫사람이 의견을 펼칠 때에는 주의 깊게 받아 드리는 태도를 취한다.

◎ 의식과 자리 배정

관장, 사법, 고단자 또는 회장, 부회장, 전무이사 순으로 하되 의자의 배정은 상석을 중심으로 중앙이 제일 상석이고 오른쪽 원 쪽의 순서로 배정

되어야 한다.

백식의 위치가 달라질 때는 언제나 제일 뒷사람의 순으로 정하여야 한다.

관장, 회장이 격려사 훈시를 할 때의 순서는 집행자 다음 제일 우선으로 대우하여야 한다.

의식이 끝날 때는 뒷사람 순으로 자리를 일어나야 한다.

◎ 음주와 흡연

술을 마실 때는 자기 주량보다 부족한 듯한 양을 마셔야 한다.

뒷사람 앞에서 술잔을 받았을 때에는 어려운 태도로 두 손으로 받고 고개를 약간 돌리고 마셔야 한다.

술이 과한 듯 느껴질 때에는 지체없이 자리에서 일어나야 한다.

자기 기분이 좋거나 나쁘다고 여러사람의 흥을 꺾지 말아야 한다.

뒷사람한테 담배 불을 부치지 말아야 하고 성냥이나 라이터도 요구하여서는 아니 된다.

뒷사람이 있는 곳에서는 일체 담배를 피워서는 아니된다.

담배를 피울 때 뒷사람이 나타나면 어려워 하면서 담배를 감추는 태도를 취하여야 한다.

◎ 지도자(관장 및 사범)의 자세

관장이나 사범은 문학생들에게 추앙받을 수 있는 모범된 인격을 갖추어야 한다.

문학생은 관장이나 사범의 언행 하나 하나를 거

울로 삼기 때문에 각별히 주의하여야 한다. 심지어 걸음거리 까지 닮는다는 것을 잊지 말아야 한다.

관장이나 사범은 신(神)이 아니다. 그러나 신이라고 믿을 수 있겠다 노력하여야 한다.

관장, 사범은 문학생들에게 고상하고 교양있는 말을 써야 한다.

신문, 잡지, 영화 등에서 교양적이고 깊이 있는 얘기를 기대야 두었다가 문학생들의 절실적 양식이 되도록 한다.

동료나 뒷사람을 문학생 앞에서 헐거나 비방을 하지 말아야 한다.

문학생 앞에서 추한 언행을 일체 삼가야 한다. 문학생에게 항상 꿈과 이상, 좌표(座標)를 정하여 주어야 한다.

관장, 사범은 태도가 명백하여야 한다. 거짓말과 순간적인 기교를 부리지 말아야 한다.

문학생 앞에서 말이 많으면 아니 된다. 문학생의 가정환경 또는 고층을 주의 깊게 살피는 것 도와야 한다.

명령 보다도 상의하는 태도를 가져야 한다. 공과 사를 정확하게 구분하여야 한다.

관장, 사범은 사치, 허영, 향락, 도박, 카음을 억제하고 근면 겸손한 생활을 보여야 한다.

관장, 사범은 지역사회 개발에 일장선 실천자가 되어야 한다.

관장, 사범, 고단자, 유단자 전 태권원은 도덕적 의협심과 정의, 의리, 결양으로 배신을 버리고 실천할 수 있는 교육과 자제를 자기 주변에서부터 하나 하나 실천해 나아가야 한다.

절을 받기 좋아하면 내시(內侍)라고 한다. 이말은 어떻게 해서 나온 말인지 모른다.

옛날 어느 장군이 부하를 다스리는데 결단 잘하면 덜어주고 계급을 올려 주었다. 어느날 부하 장병을 세워놓

고 일장 훈시가 시작되었다. 장병들은 장군의 성격을 잘알기 명에 "차원" "경계" "차원" "경계" 의 구명만 계속 불렀다.

장군은 기분이 매우 좋았다. 절 한번에 계급은 하나씩 올라갔다.

장병들은 삼시건에 계급이 너무 많이 진급되어 장군보다 높은 계급에 올랐다.

장병들은 어찌할 바를 몰랐다.

이제 장병중에 장난꾸러기가 있어 장군을 희롱하기 시작하였다.

"장군님! 오늘은 저희들이 장군님보다 계급이 더 높

이 올랐으니 이제 장군님이 우리들에게 절을 먼저 하시야 겠습니다."

이 말을 들은 장군은 "앗까" 하였다. 부관이 탄 말(馬)에는 장군보다

높은 계급장이 달려 있었다.

부관의 말은 앞으로 꾸벅

꾸벅 고개를 숙이는 버릇이 있었다.



내서 내한 수련고

耐暑 耐寒 修練考

전 일 섭



천하의 어려운 일 반드시 쉬운데서 일어나고, 천하의 큰 일이 반드시 사소한 데서 일어나는 법이니라.
—노자—

내서는 복증을 택하여 수련하는 것이요, 내한이란 추운 날씨를 택하여 수련하는 것이다.

내서 내한은 인간으로서의 고난 중에서도 고난을 자칭한 수련인 것이다.

이러한 특별수련의 연유는 종교로부터 하나의 관습처럼 전과된 것이다.

불교나 기독교 마오넛고 그리고 힌두교와 선학 등에서 흔히 볼 수 있는 고행수도인 것이다.

종교에 있어서 고행수도는 우리가 오늘날 수련하고 있는 내서와 내한인 것이다.

육체의 욕망을 누르고 정신적 생활을 실현하기 위한 준열한 육체적 가책(즉 육체에 있어서의 생활은 그 자체가 이미 악이라는 견해를 가지고 있다) 또는 육체적 가장 고귀한 정신적 생활 실현의 장애물이라는 견해 아래 육체의 향락에서 이탈하고 육체를 고의로 괴롭힘으로써 그 속박에서 해방되고자 하는 것이다.

원래 정신과 물질과의 이원론에 입각하여 그 방법은 극히 초인간적인 것으로서 현대정신과는 거리가 멀다 하지만 수많은 고행자들은 소위 신통력 등의 마술적인 힘을 얻는 방법으로 이 행법을 행하였고 고행 그 자체의 준열함과 보통 사람과는 다르다는 것을 자랑하기 위하여서도 고행을 하였던 것이다.

이는 불교, 기독교, 회회교에서 볼 수 있으나 특히 힌두교에서는 더욱 그러했다. 이와같은 실패를 보더라도 더위에서도 시원한 곳을 찾지 않고, 추위를 당하여도 따뜻한 곳을 찾지 않는다는 것이다. 오염을 차지고 신체를 구으며 연기로서 매우 냄새를 맡게 하고 며칠이고 양손을 들고 있으며 또한 몇일이고 굶어 앉아 있다.

한발을 들고 늘 서서 해와 달을 응시하는 마위의 종류가 있다.

그리스도의 복음 앞에는 엄밀한 의미에서 금욕주의 및 고행주의는 없다고 본다. 그러나, 그 당시의 종교적 일반적인 경향은 현저하게 금욕적이며 또한 그리스도가 영과 육 이원관이었기 때문에 단연 고행주의를 행하였다고 할 수가 있다.

다시 말해서 동방에서는 『그노스티시즘』(Gnosticism)인 종교운동이 일어나고 서양에서는 다시 일어난 『플라토니즘』(Platonism)의 영향이 있어서 기독교회에서도 고행주의가 일어났다.

그러므로 제 3세기에는 승원주의의 대두가 있었

고 특히 이 경향은 동방교회에 영향을 주어 기도, 단식, 독거조식 등으로 항상 자신을 괴롭힘으로써 세간의 더러움을 씻어 보려고 하였다.

그 중에서 가장 심하였던 것은 수행자 『시메온』(Simeon)을 조상으로 하는 소위 주두파이었다. 낮과 밤, 추위와 더위 구별없이 높은 기둥(15-6m) 꼭대기에 서서 죽을 때까지 내려오지 않고 그곳에서 사람들이 가져다 주는 공물로서 일생을 보낸 사람도 있었다.

그 뒤에도 중세의 신비가들 중에 고행수도물 한 사람이 많으나 손 땀을 만난 것은 고대로 겨울러 올라가 인도의 석가모니인 것이다.

불교의 고행도 석가모니가 그 대표적인 것이지만 이 석가의 고행이야 말로 석가 깨한의 기초가 되는 것이다.

사문(沙門) (파라문승으로 처음 받는 칭호) 이 된 석가는 7년 동안 "파라문" 고행자의 가르침을 받으며 그들과 같이 해탈의 길을 구하기 위하여 단식과 고행을 열심히 행하였다.

정신통일을 위하여 허리를 땅에 부치지 않았으며 걸가부라(양발이 안 퍼덕다리에 없어서 꼬고 앉은 자세)를 계속하였고 침상은 가시덤불로 깔았으며 발 한 알도 하루의 끼니를 이었던 것이다.

이와같은 심한 고행생활의 기록은 부다의 실법가율에서도 많이 보이고 있다.

이에 대한 흥미로운 것으로는 차륜 등이 있다. 선학의 궁극목적은 신선이 되는 것이다. 신선이 되면 둔갑과 학을 타고 영겁의 세계에서 도깨꾸루 버는 줄 모른다고 한다. 신선이 되고자 하는 고행은 백일을 단식하고 심산유곡에 들어가 호랑이와 싸우기도 하고 하늘에서 내려오는 용과도 싸워 여의주를 뺏으면 비요소 신선이 된다고도 한다. 동화에 실린 이야기 같다.

차륜의 고행은 백일을 단식하고 백일을 잠자지 않고 기도하면 백일되기 전날 마귀가 나타난다. 이를 무찌르고 고행은 마지막 날인 99일이 고미가 된다. 기원자 즉 고행자의 목적을 세우는데 방법은 물차레, 목차레, 금차레 등이다. 고행을 마치는 날 마귀와 싸워 이기지 못하면 이 고행자는 목숨을 다하는 것이며, 아니면 불구자가 된다고 하는 흥미있는 전설이 우리 나라에도 있다.

이 혹독하고도 잔학한 고행은 준열한 자신의 육

체에 대한 학대로서 얻어지는 영신의 희열인 것이다.

고행 방법은 종교나 생각하는 바탕의 차이는 있었다. 그러나 그들이 회귀하는 주제적 정신목적은 동일한 것이었다.

근세에 와서 무도가들은 종교로부터 전수한 『신비의 실현』을 술의 실현에 옮기는데 힘 입어 내서와 내한의 특별 수련을 시작하였던 것이다.

고행과 수도, 수련은 일치하는 것이다. 종교에 있어서 고행은 수도를 통하여 무도에 있어서는 수련으로 통하는 것이다.

오늘날 무도에 있어 수련은 육체적인 것과 정신적인 것을 똑같이 행하고 있다.

수행 방법은 공개와 은거 둘로 나눈다. 공개 수련은 일반이 보는데서 또는 일반에게 자청하여 나는 이러한 어려움을 견디어 가며 수련하는 것이요, 하고 공개하는 것과 은거는 깊은 산 속에 들어가서 남의 눈에 띄지 않는 곳을 택하여 생식을 해가며 수련하는 것과 인가와 인적이 한적한 곳을 택하여 밤이나 새벽에 또는 밀폐된 옥내에서 단독 수련하는 것이 있다.

도장이 발달함에 따라 개인적인 활동이 저지되고 조직적이며 단체의 엄한 규율 속에서 옛날의 고행도 이제는 과학적이며 시간성 생활의 사회적인 계약을 벗어날 수 없는 고로 시대에 적용되는 수련이 요청되는 것이다. 30여년 전만 하더라도 내한 수련은 대한 추위와 소한 추위 사이를 전후하여 일개월 내지 40일의 기간을 정하고 수련을 하였었다. 수련시간은 새벽 4시 부터 6시 까지 두시간 수련이다. 겨울 새벽 4시엔 검검하다. 강풍 속에 고개를 파묻고 차도 없는 어두운 새벽길을 걸어 도장에 간다. 도장 안에 들어서면 더욱 더 찬기가 몸으로 스며드는 것 같다. 옷을 벗어 놓고 훌

겁대기 광목으로 만든 도복으로 갈아 입는다. 아래 옷니가 마추 친다. 온 몸이 와늘와늘 떨려온다. 열어 붙은 수도꼭지물 녹여 물을 받고 걸레를 빨아 먼지가 보인 도장 마루를 걸레질 친다. 맨발과 물 속에 잠긴 손은 금세 얼어 붙는다. 발의 감각은 마비되고 내 자신 어떻게 변하고 있는지 알 수가 없다. 사발의 구령에 맞추어 수련이 시작된다. 3, 4분이 경과하였을까 그제서야 발가락의 감각을 되찾는 것 같다. 한시간 쯤 지나면 몸에서 땀

이 흐른다. 얼마나 힘들었을까? 그 주운 날에도 맑은 얼지 않는 모양이다.

두시간에 수련은 끝이 났다. 사범의 정신훈화나 사회저명인사의 수양강화가 수련 중에는 하루도 빠짐없이 매일 계속된다. 강화시간은 15분에서 30분 사이이다. 강화를 시작하면 흘렀던 맘은 식어 들어간다. 끝맺을 무렵이면 추워서 다시금 떨린다. 찬마루의 냉기는 아랫배가 아프도록 차갑다. 강화가 끝나고 난방시설도 없는 복유탕으로 뛰여 간다. 공중에 덩그러니 달려 있는 "사취"에선 잔물이 그대로 내뿜는다. 물이 몸에 닿을 때면 이미 얼음으로 굳어진다. 피부가 살하라고 문질러대면 남은 체온은 몸에 떠러지는 물을 녹여가며 뿌연 김을 서리게 한다.

옷을 갈아 입고 나갔을 때엔 온 몸이 혼 혼해 움을 느끼게 된다.

한편 내서 수련은 더웁다고 해주욕이나, 시원한 계곡을 찾아 피서를 한다. 야단법석들을 치는 관에 무도수련자들은 숨이 콕콕 맥히는 도장에서 맘을 뻗뻗 흘려가며 수련을 한다. 한참 뛰고나면 입에서는 단내가 나고 실장은 터질 것만 같다. 샘같이 솟는 땀으로 도복은 땀지국이 된다.

다음날 도복을 땀아 입지 않으면 그 냄새가 코를 찌른다. 땀이 귀고 적었으니 이루 무어라 말할 수가 없다.

그러나 수련자들에게는 보약 끊이는 냄새처럼 구수하게 코를 파고 들어온다.

수련이 끝난 다음 떠근한 차 한잔에 살짝하고 어딘가 이상 아픈한 호뭇함이 전신을 포근하게 감싸고 돈다.

이러한 기분과 느낌은 실제로 겪어보지 못한 사람에게는 이해하기 힘든 일이다.

이와같이 육체적인 학대로서 정신적인 송고한 희열을 찾는 것도 이 시대 이 사회에서도 필요한 일이다.

우리의 스승, 선배들은 우리가 겪어온 몇배의 고행을 스스로 자청하여 왔다. 정신적 고귀성과 물질 문명이 작기 다른 차원에서 그들은 그들대로의 하나의 "모랄"을 찾았던 것이다.

서구의 발달한 물질문명과 동양에서 자랄아온 정신문명도 이제는 그 판도가 바뀌고 있는 것이다. 도리해 동양에서는 퇴폐적인 물질문명의

만연으로 정신문명이 좁어져 가고 있으며 서구에 서는 동양의 정신문명을 높이 평가하여 이를 연구하며 실천하고 있다.

태권도도 이제는 동양의 비기로서 자랑거리가 아니요, 미주나 쿠라과 여러나라로 수출되어 세계의 것이 되는 동시에 서양의 것으로 변하여 가고 있다.

이들에게 있어 태권도의 내서 내한수련이란 우리 보다도 더 심하고 고초를 겪는 시련을 그들은 서슴치 않고 있다. 올바른 무도를 배우기 위하여 올바른 동양의 정신을 받기 위해서는 더 한층 심한 고초를 겪는 수련이 필요한 것이다.

그렇다고 우리가 그들에게 뒤진다는 것은 아니다. 우리는 우리의 것으로서 자부하고 우리의 태권도의 '열'을 내서 내한수련에 담아 그들에게 가르치고 있는 것이다. 태권도야말로 동양의 어느 무도 보다도 수련상의 가치는 높은 것이다.

내서 내한 수련방법은 평시 수련 보다도 가혹한 수련임은 물론 특별기술 지도와 1인일기 철안제로 유단자에게 책임을 지게 하고 있다.

연구반을 편성하여 기술적인 일면 외에 사회에 대한 책임과 태권도인으로서의 긍지, 그리고 유단자로서의 인격을 길러 주기 위하여 각계의 저명인사, 사회의 권위자 선배들의 수양강화를 하여 주고 있다.

진전한 정신과 진전한 육체는 내서 내한수련을 통하여 가능함을 단적으로 입증하는 사실이라 하겠다.

고난을 자초하는 수련이 내서 내한수련이요, 이는 곧 고행인 것이다.

옛과 오늘의 고행이 다른 점은 육체적인 가책을 그대로 버리는 것이 아니요 그 버림 속에서 천부의 무기를 얻으며 얻어진 무기는 바로고 날카롭게 다들어서 참되고 의로운 정신을 찾는 데 무도가 지닌 의의가 있고 고행의 알찬 보람을 느낄 수가 있는 것이다.

이 알찬 보람을 위하여 태권도인과 더불어 온 국민은 값진 고행의 가치를 찾고 또 찾아 역사의 초봉에 뒷받침 해야만 하겠다.





!명인들의 수련 하는 모습
원내는 정갑순 사범

국내(国内)

정도관 총복도본관의 정갑순 사범은 명인들에게 수련을 이히게 하는 데 성공 태권도제에 새로운 가능성을 제시해서 큰 관심을 모으고 있다.

정갑순사범은 지금까지의 경험을 통해 알을

본간 못하는 명인들에게도 호신술은 물론이요, 태권도의 심오한 진리를 전수하는데 자신을 얻어 기쁨과 보람에 넘쳐 있다.

보통 사람에게는 불과 1개월 밖에 걸리지 않을 수련 과정이 3개월이나 걸려야 했지만

남미(南美)

멀리 남미 에콰도르에 한국 태권도의 열을 뿌리길게 심고 있는 이범재사범이 지난 5월 3일 잠깐 귀국했다.

이범재사범은 한국영사관 비서직의 신분으로 에콰도르로 건너가 지금은 그곳 명예 영사로 있으면서 한국 교역대표직을 맡아 보고 있다.

그러나 현지 생활에서 깨달은 바가 있어 한국태권도를 통해 국위선양은 물론이요, 한국의 열을 심어야 하겠다는 일념으로 태권도 보급에 앞장 서서 30도에서 40도를 오르내리는 무더위를 무릅쓰고 맹활약을 전개했다.

이와 같은 노력의 결실은 알차게 맺어, 일본 가라테를 제압하고 "보르도비호"를 비롯해서 "만파란" 등 무려 8개 지구에 도장을 내고 있을 뿐더러 수련자의 수만도 수백명을 손꼽기에 이르렀다.

이렇게 날로 한국태권도의 수련자가 늘어감에 따

정갑순사범은 연구를 거듭해서 명인들에게도 태권도를 통한 새로운 희망을 안겨 줄 수 있다는 데 큰 보람을 느끼고 있다.

그동안 명인들에게 태권도의 감을 안겨 주는데 무척 고초를 겪어야 했었지만 앞으로 연구를 거듭해서 전체 명인들을 태권도인으로 이끌어 보겠다는 것이 정갑순사범의 넘치는 포부이기도 하다.

특히 태권도인들에게 비상한 관심을 안겨주고 있는 것은 자유대련을 명인들이 습득한 데 있다.

보이는 눈을 가지고도 힘이 드는 자유대련인 것이다. 그런데도 이들은 상대가 움직이는 공격동작을 말초신경을 예민하게 곤두세워 이를 포착 방어와 공격을 할 수 있게 되었음은 놀라운 성과이다.

지금까지 정사범에게 수습한 명인 수는 11명에 달하고 있으며 이중 7명의 꿈은 앞으로 전국체전 태권도 선수로 출전하는 것이 가장 큰 소망이라는 얘기이다.



라 현지 주민에게 한국의 인식을 깊게 해서 심지어는 에콰도르대통령까지도 한국태권도에 대한 깊은 관심을 갖게 까지 되었다.

이범재사범은 도장에 태극기를 달아 놓고, 수련 용어도 한국어로 그대로 사용하고 있어 불친 애국가들이 한국태권도의 품이 일어나게 될 것으로 전망되고 있다.

한편 이범재사범은 해외로 진출하게 된 사범들에게 기술적인 면도 중요하지만 태권도인으로서의 정신적인 자세가 무엇보다도 중요하다는 것을 '명심해 주길 바라고 있다.

!에콰도르의 이범재사범(검은 띠)과 그 수련생들





跆拳道人の 体力에 関한 研究

(1)

玄 友 泳

한양대학교 직업능률향상과학연구소

I. 緒 論

1. 研究의 必要性

學生, 靑少年, 優秀選手 등의 体力에 關해서는 많은 關心을 갖고 이에 對한 研究가 活潑하게 進行되고 있으나, 우리 나라 古有의 武道이며 가장 多數人口의 競技人을 가지고 있는 跆拳道에 對하여서는 別無關心한 實情이다.

跆拳道가 身體活動의 手段으로 心身의 修鍊을 通하여 合理的한 人間의 育成을 積極의 目的으로 할 때 그의 手段인 身體活動의 狀態를 把握, 理解한다는 것은 바른 指導의 方向과 方法을 設定하고 提示하는데 極히 重要한 問題라 하겠다.

덕이 많은 指導者(師範)를 函外에 對하여 跆拳道의 體面과 그의 優秀性이 認定되고 絶對裡에 日益 繁盛 固成을 宣揚하고 있는 實情과 많은 外國人의 跆拳道 修鍊 留學生을 맞이하고 있는 現狀에서 볼 때 더욱 切實한 것이다.

따라서 跆拳道 修鍊을 通하여 育成된 基本의 體力要素를 身體形態 및 身體機能으로 区分하고 이에 關한 基礎 Data를 求하여 合理的인 跆拳道의 科學化를 爲한 資源을 提供코 作한다.

2. 研究目的

- (1) 跆拳道人의 体力(身體形態 및 身體機能)을 初技者, 中技者, 高技者로 区分하여 測定하다
- (2) 이들이 지닌 体力의 차이점을 比較 分析하다.

II. 研究計劃

1. 研究對象

選定된 對象은 跆拳道 修鍊者中 大韓跆拳道 協會의 公認 昇段審査에 応募 하는 各種 競技大會에 參加한 者이며 그 內容은 다음 <表1>과 같다.

對象의 初技者, 中技者, 高技者別 修鍊期間, 人員數(表1)

對 象	修鍊期間	人員數	計
初技者(參級—初段補)	10個月—18個月	120名	
中技者(初段—二段)	18個月—36個月	100名	300名
高技者(參段—四段)	36個月—66個月	80名	

2. 研究期間

1971년 3월 15일—1971년 6월 30일

3. 研究內容 및 方法

[1] 研究內容

體力을 ① 身體形態 ② 身體機能으로 区分 測定하다.

(1) 身體形態

- ① 身長
- ② 坐高
- ③ 體重
- ④ 胸圍

(2) 身體機能

- ① 握力
- ② 背筋力
- ③ 腳力
- ④ 肩腕引力
- ⑤ 肩腕押力
- ⑥ 尻骨 일으키기(Sit up)
- ⑦ Harvard Step Test
- ⑧ 肺活量
- ⑨ Burpee Test
- ⑩ Shuttle Run
- ⑪ 體前屈
- ⑫ 體後屈
- ⑬ 60m 달리기
- ⑭ 立幅跳
- ⑮ Stick Test
- ⑯ 重心移動 反應速度

[2] 研究方法

(1) 使用된 道具 및 測定方法

① 身長: T.K.K製 Martin式 人體計測器의 身長計를 漢陽大學校 Sports 科學研究室에서 考案한 臺에 裝置하여 計測하였는데 被檢者를 身長計臺 위에 直立 차별 姿勢를 取하게 하다. 말굽지, 엉덩이 머릿위 등이 垂直인 身長計에 닿도록 하고 어깨의 힘을 빼지 않았으며 눈과 귀가 수평을 이루도록 하다. 身長計臺 水平面에서 頭高까지의 長이를 0.1cm 單位로 記錄하다.

② 坐高: T.K.K製 Martin式 人體計測器의 身長計를 利用하였는데 被檢者를 身長計臺위에 尻骨과 大腿部가 直角을 이루도록하여 앉게(坐位)하고 胸骨이 胸椎 및 머릿위面이 身長計에 닿지하여 身長計臺 水平面에서 頭高까지를 計測하다. 이때에 눈과 귀가 水平을 이루도록 하였으며 記錄은 0.1cm 단위로 하다.

③ 體重: Brealey製 秤대용 自動式 秤을 使用하여 計測하였는데 被檢者 全員은 얇은 跆拳道服만을 着用하였으며, 1kg 單位로 記錄하다.

④ 胸圍: T.K.K製 Martin式 人體計測器의 鐵線製 卷尺을 使用하여 肩胛骨의 下部 바로 밑과 鎖骨의 바로 위를 지나는 水平面을 安定狀態에서 呼吸과 吸氣의 中

間을 計測하고 0.1cm 단위로 記錄하다.

⑤ 握力: T. K. K 製 Smedly 式 (100kg 限度) 握力計를 使用하다. 被檢者의 中間指 第二關節에 알맞게 손잡이를 調節하여 쥐게 한 다음 팔이 振動이나 다른 物體와의 接觸이 없도록 하여 計測하였으며 左, 右手를 各 二回의 試技를 하고 成績이 좋은 것을 採하여 1kg 단위로 記錄하다.

⑥ 背筋力: T. K. K 製 Back lift Dynamometer (300kg 限度)를 使用하다. 被檢者를 背筋力計 枱판 위에 발꿈치를 붙이고 발끝은 15cm 벌이로 直立姿勢를 取하게 한 다음 손과 팔을 펴서 무릎 위쪽에 놓게 하고 기계의 손잡이 길이가 손끝에 오게 調節하여 손잡이를 쥐게 하고 "무릎을" 펴서 뒷몸을 앞으로 굽힌다. 손잡이끝이 평평하게 될 때 뒷몸이 앞으로 30° 굽히게 한 후 측정하였는데 이때 뒷몸의 前傾角을 T. K. K 製 Flexio meter로 確認하다. 2회 試技하여 成績이 좋은 것을 1kg 單位로 記錄하다.

⑦ 脚力: T. K. K 製 Back lift Dynamometer를 使用하다. 被檢者를 計測器 枱판 위에 서게 한다. 이때 발의 뒤꿈치는 붙이고 발끝은 15cm 벌이로 뒤를 펴고 무릎을 120° 굽히게 하다. 손잡이 끝이 허벅지마디에 오도록 調節하여 양손으로 펴서 쥐게 하고 서서히 무릎에 힘을 줘서 펴게 하여 측정하다. 2회 試技에서 좋은 成績을 1kg 단위로 記錄하다.

⑧ 肩腕引力: T. K. K 製 pull and push Dynamometer를 使用하여 伸張性 肩腕引力을 測定하였는데 被檢者는 兩발을 약간 벌리고 자연스러운 직립 자세에서 팔을 가슴앞에 水平으로 들어 計測器의 눈금이 밖으로 향하게 하고 最大로 당기게 한다. 이때 양쪽으로 당길 때 몸의 一部分이라도 振動을 주지 않도록하여 2회 試技에서 좋은 成績을 1kg 단위로 記錄하다.

⑨ 肩腕押力: T. K. K 製 Pull and push Dynamometer를 使用하여 肩腕押力을 測定하였는데 被檢者는 양팔 끝을 약간 벌리고 자연스러운 직립 자세에서 팔을 가슴앞에 水平으로 들어 計測器의 눈금이 밖으로 향하게 하고 最大로 압축시킨다. 이때 몸의 一部分이라도 振動을 주지 않도록 하다. 2회 試技에서 좋은 成績을 1kg 단위로 記錄하다.

⑩ 윗몸 일으키기 (Sit up): 被檢者는 마루마닥에 두 다리틀 30cm 정도 벌리고 앉는다.

두 손은 後頭部에서 끼쳐를 끼고 準備姿勢를 取하게 한 다음 補助者가 被檢者의 兩목을 體重과 腕의 힘으로 움직이지 않도록 누른다. 시각의 開始에 뒷몸을 일으켜 양 발꿈치가 무릎에 닿도록 하며 다시 누워 시각의 終止에 돌아가지 하다. 이와 같은 동작을 最大能力까지의 최수를 測定 記錄하다. 이때 몸의 진동(탄력)

을 이용하지 않도록 하였으며, 또한 자 동작에 정지 혹은 위었다가 하는 것을 금하다.

⑪ Harvard step Test: T. K. K 製 1/100秒計電動式 Stop watch와 metronome 및 한양대학교 약선승를 창설 과학 연구소에서 제작한 높이 40cm의 step台를 使用하다. 被檢者를 step 台에 좌뎠자세로 서게 하고 1회의 호흡에 左右 한쪽 발을 step 台위에 올려 놓는다. 2회 호흡에 다른쪽 한발을 step 台에 올려 step 台에 直立 자세를 하고 3회 호흡에 左右 한쪽발을 step 台에 내려 딛게 하고 4회 호흡에 처음의 좌뎠자세로 돌아가게 하다. 이와같은 동작을 2회에 1회씩 4도복하여 Metro nome에 맞추어 5分間 實施한 後 椅子에 앉혀 1分間의 休息을 시킨후 30秒間의 맥박수를 測定하여 記錄하다.

⑫ 肺活量: T. K. K 製 水銀式 肺活量計를 使用 階梯式



計測器를 左右로 옮겨 高度에 一致시키고 計測器의 눈금이 만나는 선을 읽는다. 피검자는 풍기를 피해 한도 땀한 것을 呼吸口를 통해 呼吸한 氣를 2회 試技하여 좋은 成績을 100cc 단위로 記錄하다.

⑬ Burpee Test: T. K. K 製 1/100秒計 (15秒限度) Stop watch와 초인종을 使用하다.

피검자는 마루마닥에 직립 자세에서 초인종의 시작 신호에 따라 1동작으로 양손을 발끝 약 30cm앞에 짚고 쓰러진다. 2동작에 손은 바닥을 짚은채 다리도 뒤에서 두발을 뒤로 켜고(앞뒤로 팔꿈치까지 가세) 3동작에 뒤에서 두 발을 앞으로 모아 쓰러진다. 4동작에 직립자세로 선다. 이와같은 全動作을 4동작으로 구성 10초동안에 될 수 있는대로 많이 정화하게 반복한 것을 4/4동작으로 1%가 가감하여 그 횟수를 측정 기록하다.

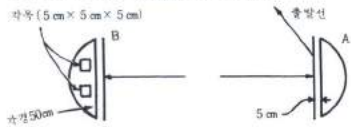


이때, 피검자에게 측정하기 전 적립자세를 취하도록 주의시키며,

⑭ Shuttle Run (왕복달리기): T. K. K 製 1/100秒計(15秒限度) 전동식 Stop watch 와 작목 2개(5cm × 5cm × 5cm)를 사용한다. 피검자는 아래와 같은 그림의 출발선에서 준비, 출발신호(Ready go)에 따라 B지점에 달려가 작목 한지를 가지고 와서 출발선(A지점) 뒤(뒤)안에 놓고 다시 B지점에 달려가 남은 작목 1개를 가지고 A지점까지 갔다 놓는데 소요된 시간을 0.01秒 단위까지 기록한다.

이때 작목을 뒤(뒤)안으로 던진 피검자에게는 別途로 종목측정 종료후에 再試技를 하도록 한다.

작목(5cm × 5cm × 5cm)



⑮ 体前屈: T. K. K 製 Martin式 人体計測器에 있는 鉄鋼製 卷尺의 눈금에 依 依하여 한양대학교 Sports 과학 연구실에서 제작한 길이 55cm 폭 5cm되는 측정용 가늌 높이 40cm, 가로·세로가 1m 되는 측정용 木平面에서 수직 角을 이루도록하여 위로 15cm 밑으로 40cm까지 장치하여 사용한다.

피검자는 台위에 올라 측정용자를 발판사이에 두고 선다. 무릎을 꿇쳐, 팔을 들면서 윗몸을 앞으로 굽힌다. 팔과 손가락을 펴서 측정용자를 스치면서 없이 굽힌다. 이때 피검자의 中指끝의 測定用尺 눈금을 計測하여 1cm단위로 기록한다.



測定用台 木平面에서 밑을 十, 위를 一로 하여 計測한다.

⑯ 体後屈: T. K. K 製, Martin式 人体計測器 中 身長計棒을 한양대학교 Sports 과학 연구실에서 제작한 길이 2m, 넓이 50cm 높이 35cm되는 측정용자를 사용한다.

피검자는 台위에 발이 30cm피도록 벌리고 양 손을 허리뒤에서 맞잡고 늘린다. 이때 보조자가 피검자의 양쪽 허벅지다리를 제중과 발의 힘으로 꼭 누른다.

피검자는 상체인 머리, 가슴, 허리를 뒤로 제친다. 最大로 제쳐진 때에 測定用台 木平面에서 피검자의 하악골 밑까지의 수직거리를 1cm 單位로 기록한다.

⑰ 60m 달리기: T. K. K 製 1/100秒計(15秒限度) 電動式 Stop watch 를 사용하였으며 被檢者를 出發線에서 선출발 姿勢를 취하게 한 후 出發線 5m 앞에서 赤色旗(50cm)로 "차임" 信號을 준 다음 呼号과 동시에 地面으로부터 信號者 머리높이까지 들어올리는 信號에 따라 1번씩 뛰게 한다.

스라이크의 使用은 禁止하였으므로 記錄은 1/10秒 單位로 한다.

但 달리는 途中 넘어졌거나 再試를 希望하는 者는 2회까지를 許容하고 成績이 좋은 것을 採하여 記錄한다.

⑱ 立幅跳: T. K. K 製 Martin式 人体計測器에 있는 卷尺에 依하여 고안 제작한 3m 길이의 T字型 넓이 펴기 測定用 자에 依하여 測定하였는데 被檢者를 발구름 緣에서 便한 姿勢로 서게하고 팔은 自由로 휘들며 二重 발구름 없이 뛰게 한다.

2회 試技에서 成績이 좋은 것을 採하여 1cm單位로 記



분명히 이윤배반적인, 모순성을 내포하고 있습니다. 건전한 체육한국의 내일을 위해서 당국은 좀더 성의를 보여 주어야 하겠고 체육인 자신들도 작성해야 할 것입니다.

그래서 저는 생각하기를 체육인 자신에게 체육육성의 자율성이 부여되어야 한다고 봅니다.

요즘 방송윤리라든지 신문윤리 문제가 자율적인 규제 속에서 맡은바 소임을 다하고 있지 않습니까?

체육도장 문제도 각경기별로 자율적인 심의기관을 두어서 체육인 자신들의 양식에 의해서 기준을 평가할 수 있는 방법도 가능하다고 봅니다.

이와같은 과정을 거쳐서 관계당국의 인가나 승인을 받게 한다면 당국의 기대에도 어긋나지 않을 것이요 또한 국민체육진흥을 위한 체육인 자신들의 책임감 있는 사기도 자연 진작 될 수 있다고 저는 봅니다.

◆ 한국태권도는 세계를 주름잡고 있다 ◆

회-해외에서 한국태권도인들의 활약상이 어느 정도인지 말씀해 주십시오.

임-한마디로 표현해서 활발합니다.

즐거우게 세계 곳곳으로 뻗어 나가고 있습니다. 정말 자랑스럽고 보람있는 일이지요. 지금 협회가 공식적으로 집계하고 있는 해외파견 사범만도 약 500여명에 달하고 있으니깐요. 이외에도 상당수의 한국태권도인이 활약하고 있으니까 대단한 숫자라고 할 수가 있겠어요.

이상에 말한 막대한 한국태권도인들이 해외에서 활약하면서 한국태권도의 신장에 상당한 성과를 올리고 있음은 물론이요 도장에는 태극기를 걸어 놓고 또 학국의 얼굴 태권도를 통해 뿌리 깊게 심고 있어 새삼 눈에 보이지 않는 국위선양을 하고 있다고 본협회나 나 자신도 자부하고 싶습니다.

그러나 해외에서 활약하고 있는 사범들에게 문제점이 없는 것도 아닙니다.

해외로 진출하는데만 집착한 나머지 현지에서 실질적으로 보수면에 저지 않게 피해를 입는 경우가 있지요.

이런 까닭으로 해서 처음 한국을 떠날 때 체결한 계약상의 기한이 끝난 1년정도가 경과하면 흔히 다른 장소를 옮겨 갔다가 일우고, 장소를 얻지 못



하면 전입하는 수도 있습니다.

이러한 처지에 있는 해외 사법들을 위해서 협회로서도 좀더 세밀한 검토와 계약상의 철저를 기할 수 있도록 힘을 기울이고 있지요.

회-해외 사법들에게 또 다른 문제가 있다면 어떤 점을 지적할 수 있겠는지요?

임-그것은 수면을 쌓고 있는 외국선수들에게 승단 인정을 무리없이 받아 주어야 한다는 것입니다.

승단을 잘 안 시켜 주는데는 여러가지 현지 사정이 있다는 것을 협회측에서는 충분히 이해를 합니다. 다만 태권도 종주국인 한국의 단수와 해외의 단수에 질적인 차이점이 부각되도록 해야 될 것으로 봅니다.

가령 본국에서 일년간 걸려서 유단자가 됐는데 외국에서는 2년 3년이 걸려야 유단자가 됐다면 결과적으로 태권도 종주국인 한국의 위신을 손상시킨다고 말할 수가 있겠어요.

그러기에 외국에서도 되도록이면 승단절차에 무리가 없게 해서 종주국인 한국의 단수와 현지에서 딸 수 있는 단수와의 차이점을 보여 주어야만 하지 않을까 생각합니다.

이상 몇가지 문제점을 놓고 생각해 볼 때 앞으로 해외 진출을 희망하는 사법들은 근본적으로 생각을 달리 가져야 할 것으로 봅니다.

회-그렇다면 협회로서는 해외에 진출할 사법들에 대해 어떤 방침을 세우고 계시는지요?

임-해외 진출에 앞서 충분한 교육을 실시할 방침입니다. 가령 해외파견사법을 위한 상설교육기구라거나 할까요?

지금 구상중이긴 합니다만 해외로 진출할 사법을 장기와 단기 이렇게 두가지 부분으로 갈라서 기술면은 물론이요 또 정신면과 현지 활동에 많은 장애가 되고 있는 언어면도 고려해서 영어, 서만어, 독일어 불란서어등의 교육도 철저를 기할 생각입니다.

회-현재 해외에 머물고 있는 사법들의 문제점 해결책은 따로 마련되어 있지 않습니까?

임-현재 이 문제에 대해서 상당히 신경을 쓰고 있습니다. 간혹 해외파견 사법들의 불화설도 신문지상에 보도되고 있어서 여간 유감스럽지가

않습니다.

그래서 협회에서는 가능한 한 일년에 한번쯤이라도 협회임원들이 해외를 순회하면서 기술면이나 정신면의 현지 교육을 피해 볼 생각이지요. 이 문제에 대해서는 협회장님께서도 깊은 관심을 표명하고 있어 연내로 이 계획이 실현될 전망입니다.

◆한국태권도경기규칙은 세계화되어야 한다◆

회-태권도 종주국인 한국태권도경기 규칙이 아직도 세계적으로 통용되고 있지 못하다는 얘기가 있습니다만 앞으로의 전망을 어떻게 보는지요?

임-하루속히 통일되어야 하겠지요.

지금 협회에서는 부단히연구를 계속하고 있으므로 태권도 종주 인 우리나라 경기규칙이 세계 공통으로 사용될 날이 불원 오리라고 저는 확신하고 있습니다. 그런데 여기서 한마디 첨가해 두어야 할 얘기가 있습니다.

그것은 경기규칙이란 보는 사람이 흥미로워야하고 또 하는 사람에게는 손쉽게 익히고 지킬 수가 있어야 함은 물론이요 관점이 용이해야만 합니다.

이것이 바로 아마추어경기 규칙의 특징이기도 하니까요.

그리고 또 한가지 말씀드린다면 오늘날의 경기란 상대방에게 상처를 입히지 않아야 한다는 것은 철칙 아니겠어요?

그러나 태권도는 투기경기에 속합니다. 그러므로 상대방의 공격을 여하히 막아내느냐에 큰 관심이 자연 쏠리지 않을 수가 없지요.

이 말은 곧 태권도 경기에 있어서는 권투와 마찬가지로 자기 힘을 충분히 발휘할 수가 있어야 합니다. 그렇지만 태권도는 자기 힘을 충분히 발휘하면 상대가 상할 염려가 있으므로 호구 착용 문제가 자연 대두되지 않을 수가 없는 것이지요.

권투시합에서 글립이나 헤드마스크를 하듯이 이 태권도에 있어서도 호구착용은 불가피 하다고 봅니다.

이런 근본적인 문제까지도 연구 검토해서 협회는 계속 태권도 종주국으로서의 체계를 정비 강화하면서 세계 공통의 경기규칙을 만들어 내놓을 만반의 준비를 현재 진행중에 있습니다.

태권도의 과학적인 연구 [하]

跆拳道 科學的 研究

—지도 연구의 방향—



白 龍 基

(중앙대학교 교수)

Ⅳ. 태권도의 생리학적 고찰

3. 운동과 심장

안정시에는 전신의 혈액의 분포는 근육내에 높, 혈관 및 심장에 높, 간에 높, 기타부에 낮로 되어 있으나 운동을 하면 근육에 다량의 혈액이 집중되므로 심장의 박동이 빨라진다.

청년기에는 안정시에 맥박수가 60정도인데 가벼운 준비운동은 90으로 증가되고 15분 정도의 중(中) 정도의 운동에는 120으로 증가되며 강한 운동에는 160회로 증가된다. 따라서 운동의 강도에 의하여 피로회복시간이 좌우된다.

보통 30분후에는 정상적인 상태로 된다. 태권도는 강도에 있어서 유도과 권투의 중간정도라고 볼 수 있으며 심장은 정상비대(운동심장)가 되어 혈압도 보통 정상상태를 유지하게 된다. 운동시간은 소년기에는 한시간 청년기에는 두시간, 장년기에는 한시간 반, 노년기에는 30분 정도가 적당한 것이며 심장에 지장을 주지 않게 된다.

운동은 15분마다 3분 이상의 휴식을 취하여 피로를 회복하면서 행하는 것이 능률적이며 체력이 나 건강을 유지하는 방법이 된다.

4. 운동과 위장의 감장

태권도는 위장을 튼튼하게 하여 소화작용을 증진하게 한다. 그러나 식후 한시간반이 지나 운동을 해야 하며 운동은 식전 한시간 전에 끝나도록 하여야 한다.

그 이유는 식후 즉시 운동을 하면 위에 집결되었던 혈액이 근육으로 분산되는 바 소화작용이 중

단되며 운동이 끝나자 즉시 음식을 섭취하면 전신에 피로회복을 위하여 분산된 혈액이 위로 모이기 때문에 피로의 회복이 잘 되지 않는 결과가 생기게 된다.

그러므로 운동시간과 식사시간의 적절한 관계가 위장을 강장하게 하는데 큰 영향을 주게 되는 것이다.

5. 운동과 피로회복

운동을 하면 근육 및 심장은 물론 정신도 피로하게 된다.

인체는 적당하게 활동하면 건강과 체력이 증진되며 근육도 발달되고 신체기능도 향상된다. 적당한 피로는 24시간이 지나면 누구나 완전히 회복되는 것이다. 그러나 체력에 비하여 운동의 양이 지나치게 되면 과로하게 되며 과로가 축적되면 식욕이 감퇴되고 체중이 줄게되는 동시에 수면에 지장과 정신에도 피로가 겹쳐 신체는 쇠약해 지는 것이다.

또한 운동을 계속하다가 운동을 중단하여 수개월동안 전혀 쉬게되면 심장에 지방이 끼고 체력의 감소와 더불어 체력도 약화되는 것이다. 이상 세가지 현상은 인체의 3대원칙이라고 말한다.

운동후 피로회복의 방법으로는 정리운동을 5분 이상 행할 것과 온욕을 할 것이며 수면은 조침조기(早寢早起)로 충분한 시간을 취해야 하며 보온, 영양섭취와 신선한 공기를 호흡하는 것 등의 방법이 있다.

※ 자동차나 기차가 장거리를 달린 후에는 엔진을

냉각시키고 장시간 기계를 쉬게하여 다시 운전하기 위하여 기계에 기름을 주는 것처럼 인체도 운동한 후에는 휴식과 영양섭취와 목욕등의 피로회복을 요하게 되는 것이다.

신경도 항상 긴장 상태에만 있을 경우에는 정신과로를 면치 못하게 되며 단명의 원인의 하나가 되는 것이므로 산보, 화초가꾸기, 경음악을 들을 등 기분전환을 하여 명당한 정신을 가질 수 있도록 하는 것이 필요한 일이다.

V. 태권도와 체력

1. 체력의 의의

체력이란 인간의 기관능력과 근력 및 정신력의 총화이다.

스포츠에 있어서는 기본체력, 기초체력, 전문체력으로 구분하는데 기본체력은 건강을 중심으로 한 생활체력이며 기초체력이란 스포츠 활동에 기초가 되는 주(走), 도(跳), 투(投), 현수(懸垂), 배근력(背筋力), 악력(握力), 복근력(腹筋力) 등을 말한다.

전문체력이란 해당 스포츠에 가장 필요한 특수 체력을 말하는 것이며 태권도의 경우에는 순발력(瞬発力), 속력(蹴力), 타력(打力), 지구력(持久力) 등을 말하며 근력(筋力)도 필요하게 된다.

일반적으로 내장기관의 기능은 잠재체력 또는 방위체력이며 근력과 근지구력은 행동체력에 속한다.



태권도는 행동체력과 잠재체력과 정신력의 총화인 스테미너가 필요하며 민첩한 동작 즉 거침없고 신체를 자유롭게 조종할 수 있는 평형감각의 기능을 요한다.

2. 기본 체력

기본체력은 건강을 유지하는 생활에서 육성되는 데,

- ① 신체 및 환경의 조절
- ② 신선한 공기의 호흡(실내외 환기)
- ③ 일 광
- ④ 신선하고 영양가가 풍부한 음식물 섭취
- ⑤ 피부의 단련과 피부위생
- ⑥ 기생충 구제
- ⑦ 적당한 운동(보건체조)
- ⑧ 방 역
- ⑨ 규칙적 생활(수면, 식사시간)
- ⑩ 피로회복과 정신위생

등으로 보건생활의 실현을 요한다.

다음은 계절에 따른 운동을 행하여 건강을 유지하게 한다.

- ① 5분간의 맨손체조
- ② 3분간의 곤봉체조
- ③ 배운동 30회
- ④ 800m 완주(緩走)
- ⑤ 걷기 3000 m
- ⑥ 30kg 바아벨 밀어올리기 8회×3세트
- ⑦ 스키에팅 한시간
- ⑧ 줄넘기 운동 3분간(서서히)
- ⑨ 엎드려 관공허 버기 20회
- ⑩ 수영 한시간.

이상 운동을 나누어 주간 계획을 작성 실천함.

그리하여 신체 각부를 균형있게 발달시킴으로서 생리적인 기능을 원활하게 하고 건강과 체력향상을 도모하는 것이다.

3. 기초체력의 육성

기초체력은 스포츠의 활동체력으로서 기본체력을 토대로 신체 각 계통의 강장과 확장된 기능으로 스포츠에 적응할 수 있는 체력을 육성함을 말하는데 다양성이 있는 여러가지 기본운동을 행하므로써 기초체력을 육성할 수 있다. 예를 들면 그 기준은 아래와 같다.

- ① 원봉 킥걸이 12회 ————— 현수력
- ② 제자리 뽀미키기 신장+80cm ————— 순발력

▶ **참담** 지도방법의 개선책



참석자

엄 운 규 홍 중 수 이 병 민
 현 우 영 흥 정 표 이 교 훈
 사회 이 중 우

◎ 현재의 지도 방법은?

이중 바쁘신 시간에 이렇게들 나와 주셔서 감사 합니다.

현재 도장이나 학교에서 실시하고 있는 태권도 지도방법에 대해서 우선 얘기를 나누어 보실까요?

엄 현재의 지도방법이 자라나고 있는 청소년들에게 과연 적응이 되고 있는가를 생각해볼 문제지요.

홍중 중견 그대도를 답습하는 지도방법은 지양 되어야 하겠어요.

홍정 우선 사범 자신이 공부들 해야죠. 정신면이 라던지 기술면에서 좀 더 세밀한 지도방법의 연구가 앞서야 한다고 보겠어요.

현 지도자 자체가 학문적인 깊이와 수련을 쌓아야만 된다고 봅니다. 그리고 지도방법에 있어서

도 과학적인 체계화를 이루어야 하겠죠.

엄 좀더 구체적으로 말해서 과학적인 근거를 토대로 한 수련자의 적응을 잘 파악해야 되겠어요.

이교 그렇다면 적응을 어떻게 파악하느냐도 또 문제가 되겠군요.

이병 적응 파악은 현재 각 도장 단위로 종합적인 통계가 마련되어 있다고 전 알고 있는데요.

엄 지도방법 개선에 대한 노력도 필요하지만 가정으로 파고들 수 있는 지도자의 열의 또한 필요한 것이죠.

이교 사범, 관원, 가정 이러한 삼각 연결이 잘 되어야 하겠어요.

이병 참 적절한 말씀이군요. 그렇게 되면 지도 방법에도 진일보하게 되고 또한 부형들의 신뢰도 두터워 질 수가 있을테니깐요.

이중 좋은 말씀들이었습니다. 태권도의 발전을 위해서는 새로운 지도자 양성이 있어야 하겠고 또한 수련자 자신들의 각성도 있어야 하겠어요. 협회에서도 새로운 지도방법 모색에 적극성을 띠어야

한다고 봅니다.

그리고 구상중인 태권대학의 실현도 서둘러야 할 문제군요.

홍중 태권도도 가르쳐야 하는 것이니깐, 교육적인 지도방법에 중점을 두어야 한다는데는 의의가 없겠지요.

◎ 관원 확대책은?

이중 다음, 의견을 나누어 볼 문제로 관원을 확대하는 방법은 어떠한가 할 것인가를 생각해 봤읍니다만.....

현 관원 확대책으로는 태권도가 사회에 미치는 영향면으로 카고 들어야 한다고 봅니다. 과연 태권도가 흥미로운 것이냐? 학생들에게 어떤 이점을 주느냐? 단(段)만을 주는 것으로 끝나지 않는 방법이 모색되어야 한다고 봅니다.

염 그러니까 수련 쌓기를 희망하는 사람에게는 호기심을 갖게 하고 부모들이나 후견인들에게는 기대를 안겨줌으로써 태권도에 대한 인식을 높이는 것으로 관원 확대의 길잡이로 삼아야 한다는 말씀이군요?

현 그렇죠. 이렇게 되면 포스타나 선진문에 의한 낡은 방법은 자연 지양된다고 하겠지요.

홍중 지도 현선생 말씀에 동감입니다. 태권도의 올바른 본의 조성을 통해 치병확대가 이루어져야 한다고 봅니다.

홍정 명교수에게는 자연 학생들이 많이 따르게 되는 것처럼 태권도를 가르치는 교사나 사범이나 관장이 우선 인격적으로나 실력면에 권위가 있어야 하겠어요.

이병 요즘 "태권도"지가 발전되어서 일반의 인식이 많이 달라졌다고 저는 봅니다.

염 다시 말해서 지도력이 수련자에게 외부와 내부에 차분하게 스며들 수 있도록 정신을 다뤄야 되겠지요.

◎ 학원 내의 태권도 현황은?

이중 그럼 다음 문제점을 생각해 보실까요? 요즘 학원내에 태권도 인구가 날로 늘어가고 있는데 홍정표 선생께서 그 현황을 좀 말씀해 주시겠어요?

홍정 학원내의 태권도 인구증가는 좋은 현상이



라고 보겠어요. 그렇다고 문제점이 없는 것은 아니지요. 특히나 대학인 경우 낡은 지도방법이 잘 적응이 안된다고 보아야 하겠어요. 특히 과외 활동에 속하느니 만큼 상당한 이론적인 체제가 밑받침이 되어야 한다고 봅니다.

염 홍정표 선생께서 말씀하셨지만 태권도가 가지고 있는 내면적인 이미지가 이론적으로 체계화되어서 지성과 체력이 조화될 수 있는 지도방법이 이립하다고 하겠어요.

현 학교에서의 태권도 수련은 일반 도장과는 좀 구분이 있어야 한다고 지도 생각합니다. 그리고 초·중·고·대학의 구분도 세워져야 하지 않을까요?

이병 현선생께서 아주 좋은 말씀을 해주셨다고 봅니다. 시대성 문제, 연령과 지적 수준을 구분한 지도방법이 꼭 모색되어야 하겠어요.

현 그리고 학교에 있어서 태권도 수련은 생리적인 확장 보다도 인간 인격도야의 한 과목으로서 지도방법이 따라야 한다고 저는 확신합니다.

이병 결국 학원에서의 태권도 수련은 그 정도에 알맞은 지도방법이 구체화되어야 할 단계라고 생각합니다.

홍중 이 문제에 대해서 문교부 편수권으로 있는 어느 분도 깊은 관심을 표명하는 것을 들은 적이 있습니다. 앞으로 연구해야 할 큰 과제 중의 하나라고 저는 생각합니다.

◎ (태권도)의 과학적인 지도방법은?

현 그럼 여기서 태권도의 과학적인 지도방법은 무엇인가를 한번 생각해 보는 것도 좋겠군요.

이중 좋습니다.

현 현재 스포츠 과학화의 문제는 상당히 논의

되고 있잖아요?

업 우선 내란체육회의 선수강화위원회의 스모오즈 과학위원회에서 논의된 기초체력 문제가 우리 태권도에 적용될 것인가를 검토해 보아야 하겠지요.

현 그렇죠. 기초동작·형·대련에 앞서 태권도가 여하히 체력문제를 받아 들여야 할 것인가가 검토되어야 하겠어요.

이병 기초체력으로서는 근력·순발력·민첩성·유연성·지구력·평형성 등 여섯 종류가 세계적으로 채택되고 있다고 하겠는데요.

현 그렇죠. 그 여섯가지 기초체력이 우리 태권도의 기본동작·형·대련을 통해 구현될 수가 있다고 건 봅시다. 과학이란 원리를 알고 가리키는 것이라고 한다면 지도자들이 여하히 원리를 깨닫고 가리키느냐에 태권도의 지도방법은 결론이 내려질 것으로 나는 봅니다.

◎ 정신적인 지도방법은?

이충 좋은 말씀입니다. 그런데 여기서 우리가 생각해야 될 문제는 정신적인 지도방법이 모색되어야 하겠는데요.

홍정 수련 자체가 정신적인 뒷받침을 필요로 한다고 봅니다. 그런데 저는 형을 통해서 선인들의 정신적 자세를 이끌어내는 것에 중점을 두고 있습니다만....

현 태권도인으로서의 인간상을 부각하는데 정신적인 지도 초점을 잡아야 하지 않을까요?

홍중 전통적으로 도습되어 온 예의법절과 외부에서 요구되는 예의법절을 여하히 천실화하고 생활화하느냐에 주력해야 되겠지요.

업 무도하면 흔히 딱딱하게 생각하는 경향이 많은 것 같아요. 그러나 저는 좀 더 넓은 뜻에서 태권도는 문화 전통의 일부로 정신면의 현실적인 승화를 꾀해야 한다고 보지요.

그 방법으로 사회 저명인사를 일주일에 한 번씩이라도 초빙해서 수양강화를 하는 것도 좋겠어요.

이병 과거 우리도 그런 방법을 채택했는데요. 그에 대한 결실은 당장 눈에 미치지 않는 것 같더군요.

이교 지도 옛날 귀담았던 수양강화가 이제사 하나하나 실생활을 뒷받침해 준다는 것을 깨달았어요.

홍중 그러니까 꼭 수양강화는 필요하다는 결론

이 되겠군요.

◎ 사회적인 영향!

이충 여러분들의 좋은 의견을 듣다 보니 이번 결론을 내려야 할 시간이 된 것 같습니다. 과연 태권도가 얼마나 그 영향력을 사회에 미치고 있나를 한 번 생각해 보시는게 어떻겠어요?

현 우리 나라의 태권도가 근래에 와서 굉장한 붐을 일으킨 것 만은 사실이지요. 그런데 부모님들의 관심은 태권도를 배우고 난 다음에 자기 자식이 어떻게 달라졌느냐가 문제되겠지요. 이것은 사회 전반이 태권도 수련자를 바라다 보는 눈과 풍동되는 점이기도 합니다. 그동안 사고가 간혹 없었던 것도 아니지만서도 차츰 일반적인 여론이 태권도를 수련함으로써 인간다운 인간이 되어 간다는데 집착되어 가고 있어요.

업 옛날과는 비교할 수 없으리만큼 좋은 반응을 보이고 있음은 참으로 기쁜 일입니다. 그러기에 태권도 지도급의 책임이 더욱 무겁고 사명감에 대한 인식이 달라져야 하겠어요. 올바른 지도자가 올바르게 태권도를 베풀어 나갈 때 사회의 반응은 더욱 민감하게 나타날 것이요, 태권도가 사회에 미치는 영향력의 범위도 더욱 넓어질 것으로 봅니다. 그러니까 앞으로의 지도방법은 사회적인 영향 면까지도 고려에 넣어야 하겠어요.

홍정 옛날에는 연무대회를 열어 일반의 관심을 이 상한 방향으로 끌어 갔습니다만 이런 현상은 일시적 인기는 될지언정 참된 태권도의 모습은 아니라고 봅니다. 그러니까 태권도가 지닌 근본 정신을 올바르게 일반에게 인식시킴으로써 더욱 좋은 사회적 반응을 내지는 영향력을 미치지 못하겠습니까 생각합니다.

이교 도장, 사회, 가정에서 공동책임을 지고 올바른 지도를 해야겠지요.

이병 무엇보다도 도의면에 신중을 기해야 될 것입니다. 부모, 선생의 말을 듣지 않는 학생들이 사범의 말을 듣는 것으로 보아 사범의 책임감은 정말 크다고 하겠어요.

홍중 그런 사실입니다. 모든 책임은 사범이 지고 철저한 지도에 임해야 앞으로 태권도가 더욱 좋은 사회의 걸림이 가 된다고 보겠지요.

이충 여러분 장시간 좋은 말씀 많이 해 주셨습니다. 감사합니다.

월남(越南)

진실이 가질 날이 없는 월남에 한국 태권도의 깃발은 하늘 높이 휘날리고 있다.

카를 국군의 일원인 태권도 교관단을 이끌고 있는 7대 단장 정 병길(鄭炳吉) 중령은 태권도를 통해서 한국의 국위를 선양하는데 헌신적으로 앞장 서 있다.

지난 8년간 월남에는 태권도 교관단에 의해서 154개 소의 도장이 문을 열었다. 그리고 유단자의 배출수도 1,700명에 달하고 있을 뿐만 아니라 약 20만의 태권도 인구를 확보하기에 이르렀다.

정 병길단장은 태권도 인구의 양적 확장에서 질적 향상에 치중하는 한편 교관단 자체 실력을 향상시키는데 힘을 기울였다.

이러해서 월남정부로부터도 제도적 지원을 받게 되어 태권도 대중화에 밝은 길을 터 놓았다.

정단장은 월남 중고등학교 학생들의 태권도 실



었다.

이렇듯 자유중국에 한국 태권의 "봄"을 조성한 분들은 다름아닌 노효영 사범과 홍성인 사범을 손꼽아야 하겠다.

현재 자유중국에는 노효영 사범과 홍성인 사범이 이끄는 도장이 150개소에 달하고 수련을 받고 있는 인원 만도 1,500명에 달하고 있다.

그리고 육·해·공군과 해병대를 포함하여 6만명의 군인들이 태권도 수련을 받고 있다.

지난 3년 간에 걸쳐서 유단자 150명을 배출한 사실로 미루어서도 노효영 사범이 얼마나 피나는 노력을 기울이고 있는가를 엿볼 수가 있겠다.

지금 모국을 방문 중인 노효영 사범은 부인 이수연 여사 사이에 4남을 두고 있는 다복한 가정으로서 단란 자유중국에서 활약 중에 있다.

중화민국 자유중국 통일



적 향상을 위해서 중추국인 한국태권도와의 교류를 고집차 지난 4월 27일에 귀국 5월 12일에 귀임했다.

정단장은 부인 최명자 여사와의 사이에 1남 4녀를 두고 있는 단란한 가정이기도 하다.

자유중국(自由中國)

한국태권도가 일본의 "가라테"를 압도하고 마침내 자유중국 전역에 걸쳐서 뿌리를 깊이 박고야 말



자유중국에서의 노효영사범의 2단 열차기의 묘기

태권도 교실

TAE KWON DO ILLUSTRATED



담당 · 이 종 우

.....
지난 창간호에 본란을 담당하여 주신 김 순배 선생께서는 형의 분석을 담당
.....
하였기 때문에 이번호 부터는 본인이 담당하게 되어 감히 독자 여러분 앞에 서
.....
는 바이다.

.....
제 2호의 내용은 차기와 지르기를 실었다. 있는 성의를 다하여 사진과 설명을
.....
통해 독자 여러분의 이해에 도움이 되도록 했으나 움직이는 동작이 많아 설명
.....
이 만족스럽지 못한 점을 참언해 두는 바이다.

.....
앞으로 태권도교실에 좋은 의견을 받아가며 충실한 내용이 되도록 노력해 나
.....
갈 것을 다짐해 두는 바이다.
.....

① 앞차기

ㄱ. 앞차기는 앞꿈치 또는
편히 서기로서 차는 두가
지 동작으로 한다.

ㄴ. 무릎을 가슴에 닿도록 꾸
부려 올린다.



ㄷ. 발가락을 발등 쪽으로
짚혀 올린다.

ㄹ. 차는 부위는 앞 발바닥
의 앞 부분이 된다.



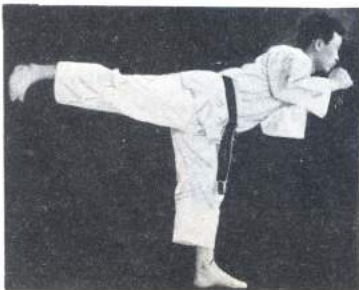
ㄹ. 공격목표는 안면 턱 명치 등 정면에
서 볼 수 있는 전체 부분



② 뒤차기

ㄱ. 뒤차기는 앞차기의 정 반대동
작이다. 상대가 뒤에 있을 경
우 자기 몸을 앞으로 튕겨 뒤로
발을 차는 동작이다.

ㄴ. 무릎오금을 뒤로 꺾어차는 것
과 오금을 꺾지 않고 발을 뒤로
뻗어차는 두가지 동작이 있다.



ㄷ. 공격 주무기 부분은 뒤축이 된
다.

ㄹ. 공격부위는 하체(랑십 하복부)
부분이 된다.

③ 옆 차기



ㄱ. 옆차기는 정면으로 서서 옆에 있는 상대를 공격할 때와 정면에서 옆으로 몸을 돌리는 상대를 공격할 때 쓰인다.

ㄴ. 정면으로 서서 발을 다리 안쪽으로 꺾었다 뺏어찬다. 발가락은 발바닥쪽으로 힘주어 오무려 찬다.

ㄷ. 추우기 부분은 발모서리가 된다.

ㄹ. 주공격 부위는 옆구리 명치 상체 안면 등이 된다.

④ 돌려차기

ㄱ. 돌려차기는 상대 정면에서 발을 돌려 상대를 돌려차는 것이다.

ㄴ. 앞차기와 동일하며 처음 발이 나올때 벌려서 안으로 반원을 그으며 돌려차는 것이다.

ㄷ. 공격 부위는 앞차기와 같다.



⑤ 연속차기

여러가지 발 차기를 뒤풀이 연속 하는 것을 뜻한다.

⑥ 반달차기



ㄱ. 돌려차기의 반대 동작

ㄴ. 왼발로 찰 경우 오른발쪽으로 부터 반원을 그리며 차는 것

⑦ 뛰며 높이 차기



ㄱ. 오른 발로 찰 경우 오른 발이 먼저 바닥에 닿아야 하며 바닥에 닿은 발로 높이 차는 것이다.

ㄴ. 왼발이 처음 일 때 바른 발로 찰 수도 있다. (두번 뛴 경우)

ㄷ. 앞차기와 옆차기와는 달리 무릎을 뻗어 높이 차 올린다.

⑧ 뛰며 앞차기

⑨ 뛰며 옆차기

⑩ 뛰며 돌려차기

} 뛰는 방법은 동일하며 명치와 같이 기술은 변화된다.

⑪ 두발 당상



ㄱ. 두 발을 공중에서 두 번 친다.

⑫ 몸 돌려 차기



ㄱ. 오른발이 앞으로 나가며 몸을 돌리고 나간 오른발을 축으로 하고 왼발로 돌려 차는 것. (오른발이 나갔을 때 오른발로 돌려 칠 수 있다)



⑬ 뛰며 두발 옆차기

ㄱ. 뛰어서 두 발 모아 옆차는 것

⑭ 차 밟기



ㄱ. 상대를 차며 내려오는 발로 상대의 발등을 밟는 것

⑮ 후려차기



ㄱ. 상대가 주먹 장갑 찢리기 등으로 중체를 공격할 때 발로 막으며 후려차는 경우를 말한다.

⑮ 비틀어 차기

- ㉔. 하체의 양쪽 다리를 꼬고 몸을 비틀어 차는 것
- ㉕. 상대의 공격을 혼란시킬 때 또는 뒤로 넘어배지기 전 상대가 공격하기 순간 자세에서 뒷짐을 발견하고 공격할 때 쓰인다.



⑰ 차 올리기

- ㉔. 무릎을 가슴에 닿도록 하지 않고 무릎을 뻗고 차는 것
- ㉕. 앞과 옆을 차올릴 수 있다.
- ㉖. 수련 목적은 차기와 높이 발 올리기
에 있다.



⑱ 자진발

- ㉔. 앞발이 나가며 뒷발이 자동적으로 앞발 뒷축에 붙는다.
- ㉕. 앞발 뒷축에 붙인 뒷발은 뒤축을 든다.
- ㉖. 빠르고 절도 있게 동작하며 양발을 바꿔가며 움직인다.
(물새가 종종 걸음으로 움직이는 것과 같이 하면 된다.)



⑲ 무릎 치기

- ㉔. 상대를 잡고 하는 것과 잡지 않고 하는 두 가지가 있다.
- ㉕. 어깨 목 머리 뒷면에 앞손을 붙들고 무릎으로 광심 하복부 명치 등을 공격한다.



20 지르기



ㄱ. 지르기의 기본은 다음 요령으로 시작된다.

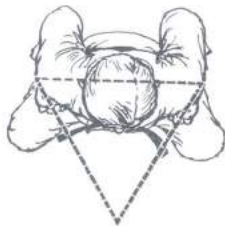
ㄴ. 양주먹은 허리에 붙이며 주먹은 팔목이 허리에 닿게 한다.

ㄷ. 양주먹은 교차되어 나가고 제 자리에 들어 간다.

ㄹ. 주먹의 나가는 방향은 자기 콧등과 꼭부들 중심으로 일직선을 그린다. 어깨와 주먹이 나간 각도는 입체적으로 보아 삼각형이 된다.

ㄹ. 발끝 관절은 뒤로 제쳐져야 하며 가슴이 자동적으로 펴지게 한다.

ㅂ. 주먹이 나올 때는 자기 팔에 10분의 6 정도에서 안쪽으로 돌려 나오고 공격 목표에 닿을 때는 완전히 모아진다.





나. 주먹이 도는 순서는 다음과 같다.

주먹이 나갈 때 반대주먹을 안으로 당기는 동시에 어깨를 뒤겨 주는 빙김이 필요하다.

오. 어깨의 빙김은 주먹과 어깨가 반대 작용을 하여야 한다.

자. 빙김의 방법은 그림과 같다.



ㄱ. 공격의 목표와 공격 종류는 다음과 같다.

- ① 정면 안면과 종체
- ② 앞면 양쪽 복판 거드란 등

ㄴ. 지르기 치기 찌르기 등은 주먹 공격과 같은 방법으로 한다.
주먹 돌아 나가는 것과는 치기 찌르기에는 적용치 않아도 좋다.



㉔. 주먹 공격 명칭의 종류

세워치르기, 바로치르기, 제쳐치르기, 옆치르기,
돌려치르기, ㉘차치르기 등.

㉕. 치치기는 발굽 관절을 튀겨치치는 것

참. ㉘차 치르기는 지르기와 옆으로 지르기 치치기
와 같은 튀김을 주어야 한다.

㉑ 돌려치르기

㉑. 돌려치르기는 주먹이 바깥 쪽에서 원을 그으며 안
으로 치는 것

이 상



기본의 방법은 여기서 끝맺고 다음호에는 기본
동작을 삼기로 한다.

지난 창간호에 일본어가 들어간 것은 통칭용어를
그대로 표시한 것이므로 독자 여러분의 양해를 바
라며 오자에 대하여 거듭 사과하는 바이다.

북미(北美)

구라과, 불란서, 서독 등지에서 다년간 한국 태권도의 참모습을 펼치다 미국 시카고에서 생활악 증인 고 성복사범이 잠시 귀국했다가 지난 5월 23일 임지로 떠났다.

1964년 10월에 한국을 떠나 지난 1968년 시카고에 자리를 잡고 현재에 이르기까지 약 7년간 고 성복사범은 해외에서 꾸준히 한국 태권도의 뿌리를 심기에 성공한 한 사람이다.

고 성복사범은 현재 시카고에 본도장을 개설하고있는 한편으로 미해군 훈련소에서 태권도 수련을 담당하고 있을 뿐 아니라 멕시코에 도장을 개설할 계획을 가지고 있다.

그동안 해외에서 한국 태권도를 뿌리 깊이 심으며 국위를 선양하는 동안 고봉스러웠던 일도 한두 가지가 아니었다고 한다.

구라과 사람들이 체질적으로나 신체적인 면에서 동양사람보다 우위에 속하고 환경상으로도 여건이 좋아 이를 태권도 사범으로 처음 극복하기가 매우 어렵었다고 과거를 되짚는다.

그리고 서양사람들은 흔히 실질면을 동양사람보다 많이 따지는 편이라고는 혹 태권도를 좀 배운

사람이나 레스링 권투 실력을 지닌 사람 또는 불량기가 있는 사람들이 직접 대련을 요구해 올 때 여간 난처하지가 않았다고도 한다.

그러나 고 성복사범은 이렇다 할 교포들의 조력 없이 혼자 힘으로 꾸준히 발판을 구축 한국에서 몸담았던 본국도장 명의로 도장을 열고 앞으로 판권 확대도 강력하게 추진해 나갈 생각이라고 한다. 그리고 앞으로 해외에 진출할 사범들에게 좀더 나은 실력을 쌓음은 물론이요 정신적인 자세에도 자각있는 밑반찬을 모국에서 쌓아주기를 바라고 있다. 이번 귀국길에 고 성복사범은 결혼 부부동반으로 장도에 올랐다.

아프리카

유니시아 주재 이범석대사로 부터 본 협회 회장앞으로 아프리카 카타콧에도 한국태권도를 보급시킬 준비가 지금 진행 중에 있음을 알려 왔다. 이미 유니시아 정부와는 한국태권도 보급에 대한 친척적인 합의가 이루어졌으며 최종 결정을 눈앞에 두고 있다는 만가논 소식이다.

유니시아에 한국태권도관 설치가 이루어지면 이범석대사는 장차 전 아프리카는 물론이요, 중동아시아지역의 아랍족에게도 한국 태권도의 보급을 서둘러 보겠다는 포부를 가지고 있다.



서쪽 스탠드 관중측에 한쌍의 남녀가 열심히 관전하고 있었다. 남자는 푸른눈의 외국인, 여자는 우리 나라 아가씨다. 아가씨에게 통역을 부탁했다. 통역을 통해서 외국인은 미국에서 온 램스씨(24세) 라고 말했다.

기자—태권도에 관해 알고 계십니까?

램스—모릅니다.

기자—어제부터 이 대회와 시작했는데 램스씨는 언제부터 보았습니까?

램스—오늘이 처음입니다.

기자—전에 다른 곳에서도 태권도 경기를 보신 적이 있습니까?

램스—미국에 있을때 이와 비슷한 것을 본적이 있었습니다만, 그것과는 다른 점이 많았습니다. 한국에선 이번이 처음입니다. 한국에서 이런 경기를 보니 저야말로 신랄적입니다.

기자—미국에서도 태권도 도장이 많은 걸로 알고 있습니다. 그리고 지난 70년에는 미국 태권도협회와 세로 생겼는데 알고 계십니까?

램스—약 4개월전에 내 친구가 요코하, 덴톤, 버크드, 잭슨

와 미국에서 태권도 체육관을 경영하여 보았습니다. 그래서 태권도의 이야기를 들었습니다. 그 사실들은 미국의 알라바마에서 체육관을 경영할 것입니다.

기자—태권도 경기를 보고 느낀 점이 있으면 한가리 부탁드립니다.

램스—경기를 관상하니 기쁩니다. 그러나 정확한 것을 모르니 무엇이라고 말할 수가 없지요. (중역의 설명을 들으면, 램스씨는 미국에서 박자를 하던 분이기 때문에 박자는 저가 먼저 보았으나 자나.)

지금 경기를 보고 있으니까 나도 태권도를 배우고 싶어 집니다.

기자—한국에는 언제까지 머물 예정이십니까?

램스—약 2개월 후엔 미국으로 돌아갈 예정입니다. (통역은 램스씨가 주한 미국 공인이라고 알려준다.)

기자—미국에서 태권도 경기를 하겠습니까?



태권도사

跆拳道史

History Of Korean Tae Kwon Do



趙琬默

by Cho Wan Mook

제 2 절 중국 송(宋) 시대의 외가(外家)와 내가(內家)의 파생(派生)

중국(中國) 권법(拳法)의 기원(起源)은, 소림사 권법을 그 원점(原點)으로 삼는 것이 통설로 되어 있다.

소림사 권법(少林寺拳法)의 발달(發祥)은, 취에서도 언급한 바 있듯이, 달마대사(達摩大師)가 중국 하남성(河南省) 등봉현(登封縣) 소림사에 9년간 유숙하면서 여러층들의 힘없는 기골을 보고 한심스럽게 여겨 일종의 양생술(養生術)인 역근경(易筋經)을 지어서 심신(心身)을 단련케 하였다. 양생술이란 신체 건강을 도모하는 보견체조(保健體操)와 같은 것이다.

달마대사는 또한 이 의료운동(醫療運動)을 열여덟 가지 동작(動作)으로 만들으니, 이른바 십팔나한수(十八羅漢手)라는 권법(拳法)의 기본동작이 이루어져서 소림 권술비결(少林拳術秘訣)이 바로 여기에서 연유한 것이다. 그러므로, 달마대사가 창시한 십팔나한수 소림사 권법은 중국에서 권법이 시작된 실마리가 된다. [笹島恒輔: 中國体育史 P. 42]

그런데, 중국에는 달마대사가 역근경을 만든 이전에도 양생술은 있었다고 한다. 이것은 산란한 의료운동(醫療運動)으로서, 강부(康復) 또는 도인술(導引術)이라 하여 일찍이 상고시대(上古時代)부터 행해졌었다는 것이다. [吳文忠: 体育史 P. 275]

“강부(康復)는 Cong-Fu라고 쓰는데, B.C. 2600 무렵부터 이 Cong-Fu라는 일련의 의료 운동(醫療運動)이 행해져 왔는데, A.C. 5세기(世紀) 때에 한 승려(僧侶)가 문서(文書)로 써 놓았다. 그것은 여러가지 질병(疾病)은 신체 기능(機能)의 활동이 둔조춤져 못한 데서 생겨나므로, 호흡운동(呼吸運動)과 결부된 일정한 신체운동은 신체의 모든 기관(器官)의 기능을 도와서 유지시키고, 그러므로 수명(壽命)을 연장시키고 영혼(靈魂)의 불멸(不滅)을 가져온다는 것이다.”

[Rice 著: 世界体育史]

이 강부라는 보견체조(保健體操)는 실내(室內)에서도 간단한 몸을 움직이는 방식인데, 이러한 동작은 어떤 체계적인 것은 못되었던 것 같다.

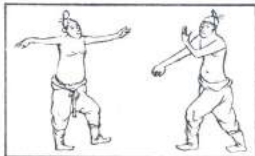
이 강부보다는 실질적인 양생술로 화타(華陀)의 오금희(五禽戲)라는 것이 있다. 화타는 후한(後漢)

차

제 2 절 중국 송(宋) 시대의 외가(外家)와 내가(內家)의 파생(派生)

제 3 절 일본(日本) KARATE(空手)의 원조(元祖)

제 4 절 고려시대(高麗時代)의 수박희(手搏戲)



제 5 절 이조시대(李朝時代) 수박(手搏) 경기(競技)의 대중화(大眾化)

제 6 절 무예도보통지(武藝圖譜通志) 권법(拳法) 자세(姿勢)의 분석(分析)

제 7 절 태권도의 현황(現況)

매의 육명한 의원(醫員)으로서, 범(虎)·사슴(鹿)·곰(熊)·원숭이(猿)·새(鳥)의 동작을 본떠서 오금희라는 체조 방식을 단출했는데 이것은 병을 고치기 위한 의료운동이었다. “오금희를 행하면 자연히 질환을 쫓아내고 몸에서 밤이 솟아나와 신체가 가벼워지며 식욕이 왕성해진다”고 한다. 후한서(後漢書)에 “하타는 일백 살에도 아직 정정했다”는 사실로 보아 그도 이 오금희를 행해 스스로 오금희의 호생을 실증했다고 짐작이 된다.

이러한 강부(康復)나 오금희(五禽戲) 같은 건강술(健康術)은 순전히 건강을 위한 의료적 신체 동작으로서, 달마대사가 창안(創案)했다는 실판나한수 권술(拳術) 하고는 동작 방식이 다른 것이다. 송(宋) 나라 때에 악씨산수(岳氏散手)·악씨연권(岳氏連拳)의 창시자인 악무목(岳武穆)이 만들었다는 팔단급(八段錦)은 역시 양생술인데, 이 술법은 코부를 단련하고 호흡(呼吸)을 조절하는 것으로서 권법을 행하는 사람들이 팔단급을 기초운동으로 사용했고, 이 밖에 포차관(蒲池貫)이라는 일종의 안마술(按摩術)도 건강체조로 행해졌었다.

중국의 이러한 양생술은 우리 나라에서도 행해졌었는데, 이퇴계(李退溪)는 **활인심방(活人心方)**이라 하여 친필(親筆)로 그림까지 그려서 설명해 놓은 문헌(文獻)이 있다. 이 “**활인심방**의 도입법(導入法: 體操法) 그림은 약 400년전에 퇴계(退溪) 자신이 친필로 집필한 것으로 보아 우리 나라의 의료체조가 발생의 기원에 있어서나 내용에 있어서도 서양(西洋)의 그것에 비해 훌륭하면 훌륭했지 뒤떨어지지 않은 역사를 바졌음을 실증하는 것으로서 대단히 중요한 의의를 가지고 있다 하겠다”고, 나현성(羅鉉成) 교수는 말하고 있다. [羅鉉成: 韓國體育史 P. 318-320]

그러나, 이러한 양생술과는 다른 목적으로 권법은 시작되어 발달해서 체계화된 것이라고 생각된다.

우리 나라 고구려 시대의 무용총 벽화에 나타난 탁견(托肩) 태련 자제는 투병적인 형식으로서 일격필도(一擊必倒)의 능률한 기백이 넘치는 웅성한 모습이다. 양생술과 같은 부드러운 몸작의 체조형식이 아니다. 그러므로 우리 나라의 태권도는 양

생술에서 비롯되었다고는 볼 수 없는 것이다.

중국의 소림사 권법은 달마대사가 역근경(易筋經) 24세(勢)에서 삼관나한수를 만들어 〈소림 권술 비결〉로 시작된 것이다.

이러한 소림사 권법은 수·당(隋唐) 시대에 있어서는 역시 양생술의 일종으로서 행해졌을 뿐 별도로 발달하지 못했었다.

그러다가 송(宋) 시대에 이르러 권법(拳法)이 외가(外家)와 내가(內家)의 양파(兩派)로 갈라지면서 비로소 무술(武術)로서의 권법이 체계화되기에 이르렀다. 특히 무기(武技)로서 증시되기는 명(明) 시대 말기에 크게 발전된 것이다.

중국 권법이 외가·내가로 파생(派生)해서, 외가(外家)는 소림사 권법으로서 대표되고, 내가(內家)는 장삼봉(張三丰)이 시작하여 후대(後代)에 전해진 것이다.

내가 권법이 전하는 바에 의하면, “내가 권법도 역시 외가에서 생겨난 것이지만 그 방법은 똑같지 않다. 그러나 그 근원(根源)은 하나이다. 외가는 공격하는 것을 중히 여기고, 내가는 방어(防禦)하는 것을 주로 삼는다. 요즘에는 외가가 대패로 많고 내가는 비교적 적어졌다. 그것은 청(淸) 시대에 두번이나 소림사가 불타버린 이후에 소림사 여러 종들이 사방으로 흩어져서 곳곳에서 소림사 권법을 가르치게 되니 그로 말미암아 제나름대로 유파(流派)가 잠정 늘어나게 되어 여러 곳에서 형(型)이 달라지게 된 것이다. 원래 권법의 지도(指導)는 오묘한 기술이 비밀로 되어 있어서 스승이 제자에게만 전해준 까닭에 더욱 그것을 정리하기가 곤란해지게 된 것이다.” 했다.

무예도보통지(武藝圖譜通志)에도 외가 내가의 파생에 대해서, “당나라, 송나라 이후에 권법의 기술이 두 갈래로 나뉘었다. 그 하나를 외가(外家)라 하고, 또 하나를 내가(內家)라 한다. 외가는 소림사 권법이고, 내가는 장송계(張松溪)를 정통(正統)으로 삼은 것이다. 그 법은 송나라 시대의 장삼봉이 창시(創始)한 것이다. 장삼봉은 무당단사(武当丹士)인데, 단사(丹士)란 도사(道士) 리는 말이다. 그는 혼자서 일백명의 적을 무찌름으로써 그 첩요한 기술은 세상에 널리 알려지고, 이

장삼봉의 권법 기술은 뒤에 명(明)나라 가정(嘉靖) 무렵에 사명산(四明山)에서 수양한 장승계에게 전해졌다"고 기록되어 있다. (武芸圖譜通志 卷之四 拳法 說)

장삼봉이란 사람은 송(宋) 시대의 사람이라고도 하고, 명사(明史)에는 명시대 사람이라 했으며, 혹은 금시대 사람이라고도 했으므로 확실한 것은 알 수 없다. 중국인 명사대전에 의하면, "장삼봉은 송시대 사람으로서 무당단사인때 또한 장삼봉(張三峯)이라고도 쓴다. 휘송(徽宗)이 불렀으나 나아가지 않았다. 어느날 밤 꿈에 진령님이 권법을 가르쳐 주었다고 한다. 그 후로 혼자서 일백여 명의 도적을 죽이니 그 절묘한 기술이 세상에 알려지게 되었다"고 했다. (商務印書館版 中國人名 大辭典 P. 921)

"장승계는 명시대 영파(寧波) 사람이다. 장삼봉한테 권법을 전해 배웠다. 그때 소림사 중들이 권법으로 용명을 떨쳤는데 장승계의 소문을 듣고 한번 겨루어 보기를 청했다. 장승계는 가만히 앉아 있었다. 한 중이 위일 닢지면서 발질질을 했는데 장승계는 제법디 웃을 비키면서 손을 들어 밀었을 뿐이었다. 그랬는데 그 중은 마치 골처럼 허풍중을 날아서 다락 아래로 떨어지더니 이윽고 죽어버렸다. 모든 중들은 그제서야 놀라서 항복을 했다. (藏書 編 中國人名大辭典 P. 935)

달마대사가 강의한 십팔나한수를 근본으로 삼은 소림사 권법은 송(宋)시대에 이르러 크게 발달하여 권술(拳術)로서의 체계가 이루어진 것이다.

청(淸)나라 때 사람이 지은 북권(北拳安編)에는, 소림사 권법의 창시자(創始者)를 송태조(宋太祖) : A. D. 960-975)라고 했는데, 이것은 당시 (唐)에 소림사 당종(堂宗)을 중들이 싸움터에서 권술로써 공을 세웠다는 사실로 보아 송시대 이전부터 소림사 권법이 있어서 수·당(隋·唐) 시대에도 행해진 것이니 그대도 믿어지지 않는 것이다. 다만 기효신서(紀效新書)에 "송태조 때에 32세(勢) 장권(長拳)·육보권(六步拳)·후권(後拳)·화진(化進拳) 등 각각 지세(勢)가 있었다."는 기록은, 이때에 이러한 기술이 만들어졌다는 사실을 알 수 있으나, 이것은 대개 소림사 권법에서 발전한 형태

라고 볼 수 있겠다. 장권(長拳)은 현재에도 행해지고 있는 권법으로서, 영문 잡지(英文雜誌)인 China's Sports에 의하면, "장권은 길다란 무기(武器)에 대항하는 자세이고, 태극권(太極拳)은 짧은 무기에 상대하는 대표적인 것"이라고 한다.

송시대 말기(末期) 이후에 권법을 발전시킨 사람은 각원상인(覺遠上人)이었다. 그는 금(金)과 원(元) 사이에 사람이라고 한다. 그는 소림사에 머물러 있을 때 달마대사가 창안한 십팔나한수 권법을 익히고, 그 방법에 다시 변화를 가해서 72수(手)를 만들었다. 그는 여러 곳으로 떠돌아 다니면서 72수를 가르쳤는데, 우연히 오권(五拳)의 창시자(創始者)인 백옥봉(白玉峯)을 만나게 되어 그들은 다시금 소림사로 돌아와서 새로 1700 여수를 고안(考案) 하여 소림사 권법을 확립시켜 발전시킨 것이다.

그런데 각원상인이 소림사에서 권법을 보급시킨 당시에 소림사 권법을 배운 중들은 통령이 극히 나빴다. 서로 권법으로써 싸움질을 하기가 일췌여서 일반적으로 권법을 배우는 자라면 모두 나쁘게 여겨지 되었다. 그래서 각원상인은 권법을 배우는 사람에게 십계명(十戒銘)을 만들어 지키게 하였다. (筆者註: 이十戒는 吳文忠 編著 體育史 P. 304에 실려 있으나 省略한다.)

각원상인과 함께 백옥봉은 소림사로 돌아와서 170여수의 소림사 권법을 확립시켰는데, 이 가운데 「백옥봉」이 새로 만들었다는 오권(五拳)은 용(龍)·호(虎)·표(豹)·사(蛇)·학(鶴) 다섯 동물의 동작을 흉내 내서 만든 자세로서(소림권 술법비결)에 수록되어 있으나 그 동작의 자세한 요령은 알 수가 없다.

(1) 용권(龍拳) — 온몸을 자연스럽게 가지고 정신을 통일하며 동작을 취할 때는 활발하게 행동하는 것을 중점으로 삼는다. 용신(龍神)이 하늘을 날오는 것 같아야 한다. (신=神)

(2) 호권(虎拳) — 온몸 동작으로 팔 허리의 힘을 사용한다. 화가 난 범이 수목속에서 뛰쳐 나와 양쪽 발뭇으로 산 위를 지달아오르는 기세이다. (골=骨)

(3) 표권(豹拳) — 표범이 도약(跳躍)하는 동작과

같으며, 양쪽 손 주먹을 굳세게 꼬옥 쥐고 뒤편을 올렸다가 내려올 때 민첩하게 행동한다. (역=力)

(4) 사권(蛇拳)—뱀의 기맥(氣魄) 처럼 영기(靈氣)가 몸에 넘쳐 흘러서 신체는 유연(柔軟)하지만 주먹을 사용할 때에는 힘이 들어 있어 팔뚝과 허리에 영기(靈氣)가 충만하다. (기=氣)

(5) 학권(鶴拳)—느리고 빠른 것을 자기 마음대로 하며 마치 학의 정기(精氣)가 다리에 있는 것 같다. 그 정신은 고요함(靜)에 있다. 그러므로 정신은 통일되고 정녕(精) 신명(精) 같다. (정=精)

[吳文忠: 体育史 p. 307]

내가 권법(內家拳法)을 창시한 장삼봉(張三丰)은 삼봉(三峯) 또는 장권일(張全一)이라고도 하는데, 그는 소림사 권법에 정통해서 무술(武術)의 깊은 이치를 깨닫고 무당산(武當山)에 숨어 있으면서 연구(研究)를 쌓았다.

그는, 정(靜)으로써 (動)을 제지(制止) 하고, 부드러움(柔)이 딱딱함(剛)을 이기고, 방어(防禦)를 주로 하여 적에게 덤벼들 틈을 주지 않으며, 어렵고 위험한 지경에서도 함부로 손을 쓰지 않으나 한번 사용하면 되면 반드시 이겨게 되는 <태극권>(太極拳)을 창시(創始)한 것이다. 이 태극권을 내가권(內家拳)이라고도 하고, 혹은 무당파(武當派)라고도 부른다.

이 내가권의 비결(秘訣)은 <경(敬)·진(緊)·경(徑)·경(勁)·절(切)>의 5자(字)로서, 이것은 상당히 오랜 세월 동안 연습을 쌓아야만 익힐 수 있는 기술이라고 알려져 있을만큼 폐득하기가 매우 어려운 권법이다.

이 내가권은 장송계(張松溪)에 전수(傳授)된 것을 정통(正統)으로 삼는데, 그 뒤에 <태극권>이라는 명칭으로 불리게 되었다.

영파부지(寧波府志)에 의하면 “외가 권법이라는 소림사 권법은 주로 상대자를 때리고 몸을 날려 쫓는다. 만약 이렇게 하다가 실패하게 되면 으레 상대자에게 역습을 당하게 된다. 내가 권법은 주로 상대자를 방어하다가 매우 곤란하고 위험하지 않으면 기술을 나타내지 않으나 드디어 움직이면 반드시 상대자를 거꾸러뜨리게 되고 틈이 없어도 무뎠다. 그러므로 내가 권법을 가장 훌륭하게 꼽는

다”는 것이다.

또한, 소지록(小知錄)에는 “외가권(外家拳: 少林寺拳法)은 상대자를 박격(搏擊)하는 것을 주로 삼아 상대가 이에 덤벼들 수 있게 된다. 내가권(內家拳: 太極拳)은 움직이지 않으면서 움직이는 것을 막아내는데 덤벼드는 것은 여지없이 무뎠다”고 했다. [武芸圖譜通誌 拳法說]

이러한 내가 권법과 같은 유권(柔拳)이 장삼봉 이전에도 있었다. 왕신오(王新午)가 편찬한 태극 권법정의(太極拳法精義)에 보면, 장삼봉 보다 앞서 정영세(程靈洗)의 <소구천법>(小九天法), 허선명(許宣平)의 <삼세칠>(三世七), 이도자(李道子)의 <선천권>(先天拳), 호경자(胡鏡子)의 <후천법>(後天法) 따위 유권(柔拳)이 있었다고 했다. 그러면 이러한 각종 유권을 장삼봉이 종합해서 내가권으로 집약했는지, 또는 장삼봉이 독자적인 연구로써 내가 권법을 만들어 냈는지는 확실히 알 수가 없다.

또 일설(一說)에는 명(明) 말기에 진광정(陳王庭)이 태극권을 창시(創始)했다는 주장도 있다.

이렇게 중국의 권법은 시대가 흐름에 따라 여러 갈래의 유파(流派)가 생겨나고 제각기 그 기술도 달라서 새로운 형(形)을 만들어낸 사람도 많으나 그 원형은 소림사 권법에 바탕을 둔 분파(分派)인 것이다.

그러므로 중국 권법은, 달마대사가 창시한 소림사 권법을 주축(主軸)으로 해서 외가(外家)와 내가(內家)로 분류된다. 소림사 권법의 줄기를 외가로 하여 강권(剛拳)이라 칭하고 이것은 남파(南派)와 북파(北派)로 갈라진다. 장삼봉을 원조(元祖)로 한 내가는 유권(柔拳)이며 이것은 태극권(太極拳)·형의권(形意拳)·팔괘권(八卦拳) 등으로 나뉘는데 여기서도 각기 분파(分派)가 있다.

태극권을 장권(長拳) 또는 십삼세(十三勢)라고도 부르는데, 십삼세는 13가지 자세(姿勢)를 말하는 것이 아니고, 팔문오보(八門五步)의 ‘자세’로서 8과 5를 합하여 13이라는 것이다. 팔문(八門)이란 사정사우(四正四隅)를 가리킨 것으로 사정(四正)은 동서남북(東西南北)과 진(乾=擲)·곤(坤=按)·감(坎=擠)·리(離=排)를 나타내며, 사우(四隅)

는 동북(東北)·서북(西北)·서남(西南)·동남(東南)이 된다. 오보(五步)란 오행(五行)을 가리킨 말로서 전진(前進=火)·후퇴(後退=水)·좌고(左顧=木)·우반(右盼=金)·중정(中定=土)을 가리킨다. [許萬生:太極拳勢圖解 p. 3-4]

이 태극권도 여러 분과가 생겨나서, 신가식(新架式=陳有本)·진씨소가식(陳氏小架式=陳清平)·노가식(老架式=陳長興)·무씨소가식(武氏小架式=武禹襄)·양씨대가식(楊氏大架式=楊澄甫)·오씨중가식(吳氏中架式=吳鑑泉)·손씨소가식(孫氏小架式=孫祿堂) 등이 있다고 한다.

이 각파(各派)의 기술 자체도 약간씩 달라서 가령 양씨대가식은 104가지 자세로 되어 있는데 허만생(許萬生)의 태극권 자세는 73가지로 끝맺고 있다.

그러나 이러한 태극권 계통의 내가 권법은 처음 보기에 너무 부드럽고 웬만큼 배워서는 그 위력(威力)을 발휘할 수 없으나 소림사 권법의 외가 권법 계통은 모래 주머니를 발목에 붙잡아매고 단련을 하며 이르기(貫手)·차기(蹴)·지르기(攻擊) 등 동작이 격렬해서 웬만큼 수련해도 효력을 나타내게 되므로, 요즘 중국에서는 대부분 우신 소림사 권법을 많이 배우게 된다고들 한다.

현재 중국에서는 권법을 통틀어 무술(武術)로 취급하고 있다.

청(淸)말기 아편전쟁(阿片戰爭) 이후에 중국인

은 민족적 각성(覺醒)으로 민족의 신체를 강건(強健)하게 만들어야 하겠다는 사상(思想)이 일어났다. 그래서 국민에게 특히 권법을 장려하고 무술(武術)이나 호신술(護身術)로 보다는 보건술(保健術)로서 권법은 새로운 각광을 받아 널리 보급되고 있는 실정이다.

제3절 일본(日本) KARATE(空手)의 원조(元祖)

일본(日本) 에도 우리 나라의 태권도와 중국의 권법과 같은 무술(武術)이 있어서 이것을 <가라데>(空手)라고 부른다.

이 가라데가 일본에서 어느 때 발생(發生)했는지에 관해서는 문헌(文獻)이 없어서 확실히 알 수가 없다.

그러나 일본에서는 대개 두 가지로 가라데의 발생 연대(發生年代)를 말하고 있다.

첫째는, 중국 명(明)나라 말기에 진원빈(陳元賓)이 일본에 귀화(歸化)해서 권법을 전했다는 설(說).

둘째는, 전부터 오기나와(沖繩)에 <오기나와데>(沖繩手)라는 무기(武技)가 있어 왔는데 이것이 가라데로 발전했다는 설이다.

진원빈(陳元賓)은 원래 명(明)나라 광서성(廣西省) 호림(虎林) 사람으로서 명나라 말기에 난리를 피해서 일본으로 귀화(歸化)했다. 자(字)를 의도(義都), 호(號)를 기백산인(既白山人)이라 했다. 일본 도쿠가와 막부시대(德川幕府時代)였던 A. D.

圖式脚分左



圖式脚蹬身轉



一圖式梭穿女玉



1638에 일본에 와서 도쿠가와·요시나오(徳川義直)의 원조로 나고야(名古屋)에서 잘았다. 가꿈 교오(京都)와 에도(江戸)로 출입하면서 귀족들과 교제했는데, 진원빈은 중국 권법(拳法)에 정통해서 처음으로 이 기술을 일본에 전했다고 한다. 또한 진원빈이 가르쳐준 권법은 일본 유도(柔道) 기술에 크게 보탬이 되었다고 한다. [필자가 찾아본 기록으로서, 日本風俗史(藤岡作太郎·平出鏗二郎 共著 明治27年刊), 日本風俗史(江馬務著 昭和8年刊), 空手道(摩文仁賢著), 三省堂 新修百科辞典(昭和9年), 三省堂 新百科辞典(昭和28年), 新村 出의 辞苑(昭和10年版)과 広辞苑(昭和44年第二版) 등에는 진원빈이 일본에 권법을 전했다고 되어 있다.]

그런데, 또 다른 기록을 보면, “오끼나와(琉球)에는 예로부터 <오끼나와 데>(沖縄手) 또는 간단히 <데>(手)라고 말하는 독특한 무기(武技)가 있었다. 한편 이것과 비슷한 체기(体技)는 오늘날 중국을 비롯해서 태국(泰国), 버마, 인도네시아(印尼) 등 여러 지역에서 볼 수가 있는 것이다. 사실로 미루어 보아 동남아시아 지역에는 오랜 옛날부터 그 민족의 자기 보존을 위한 본능(本能)에 의해서 동일 계열(同一系列)에 속하는 체기(体技)가 존재(存在)했다는 것은 부정(否定)할 수가 없다. 그러나 어느 때부터 있었는지 또는 어떻게 해서 이렇게 광범한 지역에 걸쳐 존재하게 되었는지는 증빙할만한 문헌(文献)이 없어서 전혀 알 도리가 없다.

오끼나와에서 언제부터 권법과 같은 <오끼나와 데>가 생겨났는지에 대해서도 명확하게 알 수 없으나, 지금으로부터 약 500년 전에 유구국(琉球國)은 중산(中山)·북산(北山)·남산(南山)의 3구역(区域)으로 나뉘어져서 서로 패권(霸權)을 다투다가 중산의 상파지왕(尚巴志王)이 승리해서 통일을 성취하고 중앙집권(中央集權)을 실현하면서 문치입국정책(文治立國政策)을 쓰게 되어 무기(武器)의 휴대를 금지했다. 그 후 A. C. 1609(日本慶長14年)에 오끼나와가 일본의 속국(屬國)이 되자 일체의 무기를 몰수해 버렸다. 이 두번에 걸친 무기 압수정책으로 오끼나와 사람들은 나라와 자신을 지키기 위해서는 아무래도 무엇인가 호신술(護身術)이 필요하게 되어 <오끼나와 데>가 이루어진 것이다. 이 무렵에 중국 권법의 장정도 충분히 흡수하여 크게 발달을 가져오게 되었다. 이때는 오끼나와가 전체적으로 당(唐)나라 문화에 대한 숭배열(崇拜熱)이 고조되었던 시대여서 옛부터 전해오던 <오끼나와 데>를 <가라데>(唐手)라고 개칭하게 되었던 모양이다”라고 되어 있다. [不昧堂 体育大辞典 p. 247]

이 <오끼나와 데>가 일본 KARATE의 원조(元祖)라고 설과(說破)하는 경향은 주로 제2차대전 종전후(終戰後)에 생겨난 일본의 일방적인 풍조(風潮)로서 아마도 일본인들의 자주적(自主的) 정신을 강조하기 위한 태도도 볼 수 있다.

한국인으로서 일본에 귀화한 태권도인(跆拳道人)

二圖式梭穿女玉



三圖式梭穿女玉



四圖式梭穿女玉



오오야마·마스다쓰(大山信達: 본명 崔永宜)의 〈백만인을 위한 가라데〉에 보면, “오끼나와에서는 가라데의 원형이 오끼나와에 재배부러 있었다고 하지만, 그것이 오끼나와의 토배기 산물(産物)은 아닌 것 같다. 다만 중국에서 건너온 권법을 오끼나와 사람이 열성을 갖고 발전 진보시키고, 일본에 전한 것은 사실이다”고 단언했다. 상당히 수긍되는 바가 있을 것이다.

그러나 필자로서는 〈오끼나와 데〉에 관해서 한 가지 추찰(推察)을 해 본다. 그것은 〈오끼나와 데〉는 오끼나와 사람이 조선왕조시대(朝鮮王朝時代) 우리나라에서 수박희(手搏戲)를 배워가지고 〈오끼나와 데〉의 원형을 이루었을 가능성이 있다는 사실이다. **조선왕조실록(朝鮮王朝實錄)**에 보면, 당시 유구국(琉球國-沖繩)은 우리나라를 상국(上國)으로 받들어 사신(使臣)이 자주 와서 조공(朝貢)을 바친 기록이 있다. 말하자면, 오끼나와 사람들이 우리나라에 많이 왔다 간 것이다.

이 시대에 우리나라에서는 수박희(手搏戲)가 일반화(一般化)해서 백성들까지 누구나 수박희를 행할 수 있었다. **동국여지승람(東國輿地勝覽)**에 “충청·진라 양도 사람들이 칠월 백중날 각지(鵠旨)라는 마을에 모여 수박희 경기를 했다”는 사실로 보아, 수박희 경기를 행하는 광경은 짐치 볼 수 있었을 것이다. 그러므로 이때 유구국 사람은 우리의 수박희를 보고 크게 놀라고 부러워 했음이 틀림없다.

더구나 때마침 그때가 유구국에서 무기를 몰수당했던 시기였다면, 반드시 우리 수박희 기술에 적지않은 관심을 가졌을 것은 두 말할 나위 없다. **경도잡지(京都雜志)**에 초판희(超板戲-널뛰기) 기록 가운데 다음과 같은 대목이 있다. “생자컨대 주황(周皇)의 〈유구국기략(琉球國記略)〉에, 그곳부녀들이 널판지 위에서 춤을 추는데 이를 판무(板舞)라 한다고 했다. 이것은 우리의 널뛰기와 똑같다. 조선왕조 초기에 유구국이 우리나라에 조공을 바치러 와서 이때에 어떤 유구국 사람이 우리의 널뛰기를 부러워 하고 본받아 간 것이 아니겠는가?”

최남선(崔南善)의 **조선상식(朝鮮常識)** 풍속편(風俗

篇)에도, 서보광(徐葆光)의 유구여행기(琉球旅行記)인 〈중산전신록(中山傳信錄)〉에 도관희(널뛰기) 기록을 인용하여 “고려 말년으로부터 이조(李朝) 중종조(中宗朝)까지 걸쳐서 유구국 사신(使臣)과 장사꾼(商人)의 내왕이 빈번했고 또 그곳 광명객(亡命客)이나 표류민(漂流民)이 여러 해 동안 우리나라에 머물러 있다가 돌아간 일도 있었으니 우리 풍속을 배워 갔다고 하면 얼마든지 배워 갔을 것은 틀림없다”했다.

그렇다면, 유구국 사람이 우리의 널뛰기 풍속만을 배워 갔겠는가. 오히려 자신들에게 더 절실하게 필요할 무술(武術)인 우리 수박희(手搏戲)를 그들이 배워갔으리라는 것도 능히 추찰될만한 일이다.

그러므로, 유구국에서 고래(古來)로부터 존재했다는 〈오끼나와 데〉의 원형(原型)은, 우리의 삼국시대(三國時代) 이후 발전한 태견(托肩, 手搏戲)을 오끼나와 사람이 배워간 것이라고 필자는 문헌(文獻)에 의해 추정(推定)하는 바이다. 이것은 연대적(年代的)으로도 부합되는 사실이다.

다시 말하면, 일본(가라데)가 〈오끼나와 데〉에서 발전한 것이라면, 그 원조(元祖)는 바로 우리의 태견(수박희)이 아닐 수 없다.

제 4 장 고려시대(高麗時代)의 수박희(手搏戲)

신라(新羅)는 삼국통일시기(三國統一時期)를 정점(頂點)으로 하여 국운(國運)이 융성(隆盛)하였으나, 말기(末期)에 이르러서는 국민의 정신 자세가 해이(解弛)해지고 김권층(執權層)의 부패는 민심(民心)을 잃게 되어 건원(顯宗)의 후백제(後百濟)와 궁예(弓誦)의 후고구려(後高句麗)가 일어나는 분열 상태를 빚었다.

고려태조(高麗太祖)왕건(王建)에 의하여 A. D. 918에 건국한 고려는 다시 통일을 이루어 한반도(韓半島)에 있어서 유일한 단일국가(單一國家)로서 민족의 힘을 집결했다.

고려는 475년 동안 존속하면서, 우리 역사상上古시대(上古時代)와 근세(近世)를 이어 주는 중세

적(中世的)인 특색을 지니고 있다.

그러므로 고려시대는, 우리민족 화(民族文化)가 약되기 시작한 고구려·신라·백제의 문화를 복돋아 키워주고 발전의 기틀을 마련하여 근세(近世)로 연결시킨 중추(中軸) 역할을 한 시기(時期)이다.

이 고려시대에 와서 고구려와 신라에서 말성되어 행한 태권(跆拳道)이 환웅 폐제화된 무술(武術)로서 무인사회(武人社會)에서 행해진 사실은 특히 주목할 만한 일이다.

고려사(高麗史)에 보면, 태권도를 수박(手搏) 또는 수박희(手搏戲)라고 기록하였는데, 이 수박희를 양생술(養生術; 健康体操)이나 유희(遊藝)로 평한 것이 아니고, 무인(武人)이 무예(武芸)를 거루는 대결(對決)로서 행했다는 것은 수박희의 기술이 상당한 수준에 도달하였다는 사실을 알려 주고 있다.

이것은 수박희로서 적을 능히 무찌를 수 있다는 실증(實證)이기도 하다.

“이의인(李義叟)은 수박희를 매우 잘 하므로 의종(毅宗)임금은 이를 사랑하여 대정(隊正)에서 별장(別將)으로 승진시켜 주었다.” [高麗史 卷128列傳41 叛逆2 李義叟, <태권도> 창간호 P.54 태권도인 열전 제1회 참조]

“두경승(杜景升)이 수박희를 하는 친구들과 어울리는 것을 알게 된 그의 장인 상장군(上將軍) 문유보(文儒寶)는 두경승에게 수박희는 천한 기술이니 훌륭한 선비로서는 행할 바가 아니라고 타일러서 두경승은 그만 두었다.” [高麗史 卷 100列傳13杜景升]

이 기록에서, 수박희를 천한 것으로 생각한 무인이 있었다는 사실은, 오늘날의 무력배(暴力輩)와 같은 행패를 부리는 수박희 수련자가 생겨날만큼 고려시대에 수박희가 크게 성행(盛行)였었다는 반증(反證)이 되는 것이다.

“무신(武臣)에게 명(命)하여 오병(五兵)으로써 수박희를 행하게 했다.” [高麗史 卷128列傳41 叛逆2 鄒仲夫]

“최충헌(崔忠獻)이 손님들을 위해 잔치를 베풀고 중방(重房)의 힘센 자로 하여금 수박희를 행하게

했다.” 高麗史 卷129列傳42 叛逆3 崔忠獻

“임금이 상춘정(賞春亭)에 남아서 수박희를 보셨다.”

“임금이 화비궁(和妃宮)에서 수박희를 보셨다.”

“마암(馬巖)에 남아서 수박희를 보셨다.” [O]상. 高麗史 卷36 忠惠王 後3年 5月, 後4年2月, 6月, 高麗史節要 卷25]

이와 같은 기록으로 보아, 고려 때에 있어서 수박희는 무예(武芸)로서 뿐아니라 스포츠로서도 배삼자가 재미있게 관람할 수 있을 정도로 체계(體系)가 서있는 것이 되었다.

그러면, 우리 고려시대에 수박희가 한창 성행했던 열대(年代)를 의종(毅宗)때로 잡고 A. C. 1147~1170으로 본다면, 대개 12세기 중엽이 된다.

중국 소림사 권법에서 내가(內家) 외가(外家)로 갈라진 장삼봉(張三峯)의 시대론(중국인명대사전)에 의해 송(宋) 휘종(徽宗)때로 하면 A. C. 1101~1125이 되고, 오문종(吳文忠) <체육사>에 의한 금(金)나라 시대 사람으로 보면 A. C. 1114~1234(금나라는 120년간 존재했다)이며, 명사(明史)에 의하면 A. C. 1368(명나라 건국)~1662(명나라 멸망)가 된다.

이 연대를 비교해 볼 때, 중국의 내가·외가의 마쟁이, 고려시대에 수박희가 체계있게 한창 성행할 무렵 거의 같은 시기에 생겨났다는 것을 알 수 있다.

이러한 사실은 우리 태권도의 고유성(固有性)을 여실히 증명해주는 것이다.

제 5 장 이조시대(李朝時代)

수박(手搏) 경기(競技)의 대중화(大眾化)

고려(高麗)가 멸망하고 이씨조선(李氏朝鮮)이 들어선 것은 사회(社會)의 변혁으로(變革) 인하지 않고 다만 왕권(王權)의 교체(交替)였을 뿐이다.

이조시대는 그만큼 고려시대의 문물(文物) 제도(制度)를 그대로 이어받아 내려 오면서 시대적인 변천에 따라 서서히 개혁되어 갔다.

이조시대에 와서도 무예를 중심으로 한 체육적

인 활등은 고려시대와 다를바 없으나, 특히 활만한 사신은 이 시대에 무예를 배우는 재이 간행된 일이다. 그리고 고려시대에는 무인사회(武人社会)에서 성행했던 수박회가 이조시대에 와서는 일반적인 대중화(大衆化) 경지로 퍼져서 백성들도 경기를 행하게 되었다는 사실이다.

즉 전라도와 충청도 경계를 이루는 작서(鵲旨) 마을에서 양도 사람들이 모여 수박회로써 승부를 다투었다는 사실은, 이때에 수박회가 무예로서만이 아니고 스스로오르로서도 행해지게 되었음을 말해준다.

또 병조(兵曹 : 오늘날의 국방부)에서는 수박회로 시험을 보게 하여 뛰어난 사람을 채용했다는 것이다. 그래서 나라에서 수박회로 인재(人材)를 뽑는다는 소문을 듣고 시골 관노(官奴)들까지 수박회를 배우고 서로 모여 편을 짜가지고 경기를 행하기도 하였다.

“병조의 의흥부(義興府)에서 수박회로써 인재를 시험하여 방패군(防牌軍)에 보하되 3인을 이긴 자를 뽑다.” [太宗實錄 卷 19 10年 庚寅正月戊子]

“봄부터 여름에 이르기까지 갑사(甲士)를 뽑되 의흥부 병조의 무사를 모아 흥인문(興仁門)안에서 기사(騎射)·보사(步射)로써 갑사를 증속시켰다. 이에 못하지 못한 자는 3군의 부령(府令) 후보(走步)를 삼고 수박회로 3인 이상을 이긴 자는 모두 합격시켰다.” [太宗實錄 卷 22 11年 辛卯六年己亥]

“임금이 잔치를 베풀고 군사로 하여금 수박회를 행하도록 하고 구경했다.” [太宗實錄 卷32 16年 7月 庚寅]

“시위군사에게 수박회를 시키고 상을 주되 차등이 있었다.” [雜宗實錄 卷14 3年 6月 癸巳]

“담양(潭陽) 향리(鄕吏) 판노(官奴) 등이 국가에서 수박회로써 시험을 본다는 소문을 듣고 여럿이 모여 수박회 경기를 벌었다.” [世祖實錄 卷 9 3年 9月 丁丑]

이와 같은 사실은, 수박회가 일반 대중 사이에 얼마나 널리 보급되고 있었던가를 가히 짐작케 한다. 그래서 웬만한 사람이면 누구나 수박회를 즐겨 배웠던 것이다.

“어합종(魚咸從)은 어릴 때부터 기운이 장사였다.

그는 날마다 수박회를 행하는 것을 일삼았다.”

[大東野乘 備齋樂話 卷 6 魚咸從]

이렇게 이조시대에는 수박회가 서민층에서 크게 성행되었다.

그뿐 아니라 수박회는 실전(實戰)에서도 사용되었다.

“금산(鎭山)에 적군(賊=임진왜란 때 왜병)이 물러 오니 우리의 의병(義兵)들은 무기(武器)가 떨어지지 할 수 없이 맨 손으로 수박회 싸움으로 적과 대결하다가 의병장(義兵將) 조현(趙憲)도 죽고 영규(靈圭)도 싸움터에서 죽었다.” [奇齋雜記 卷 7 壬辰日錄 3]

이 기록은, 임진왜란(壬辰倭亂)때 금산에서 700의병이 맨 손으로 적과 싸우다가 전사한 사실인데, 최후에 의병들은 백병전(白兵戰)으로 돌격해서 육체로 적을 치고 때리다가 왜적의 총칼 아래 쓰러진 처참한 광경을 그린 것이다. 이때에 ‘적수박전’(赤手搏敵)이라 표현한 것은 반드시 수박회 공격 자세는 못 뛰었다고 하더라도 수박회 술법(術法)으로 적과 대결했음을 지킨다.

“득리, 정조(正祖) 때에 찬집(撰輯) 간행(刊行)된 무예도보통지(武藝圖說通志)에는 권법(拳法)이 들어 있는데, 이것은 임진왜란 후에 우리 군사의 무예 훈련을 위해 정조대왕의 명(命)으로 편찬한 책으로 여기에 권법을 넣었다는 것은 그만큼 권법(수박회)에 대한 비중(比重)이 이 시대에 컸었다는 사실을 알 수 있다.

이 무예도보통지 권법은 중국 문헌에 많이 의존하고 있으나, 그 자세(姿勢) 동작(動作)은 당시의 우리 수박회 방법을 수록한 듯 싶다. 이것은 중국의 권법과 도해(圖解) 방식(方式)이 서로 다르다.

이러한 권법이, 임금의 명령으로 국가적인 책임 아래 만들어진 책에 그 훈련 방법이 들었다는 것은 곧 우리 국가(國技)로서의 중요한 위치를 무시할 수 없는 것이다.

그만큼 이조시대에 있어서는 수박회에 대한 관심이 컸었음을 알 수 있다.

해동죽지(海東竹枝)에 보면, “옛 풍속에 수술(手術=손을 쓰는 기술)이 있는데 이것을 수박회기라고 한다.” “옛 풍속에 작술(脚術=다리를 쓰는

구라파(歐羅巴)

구라파에서도 우리 나라 고유의 무
도인 태권도가 날로 붐을
조성하며 파급되어 가고
있음은 큰 수확이라 하겠다.

이런 가운데 지난 5월 14
일 서독 뮌헨시의 유명한
실내체육관인 "서커스 크로
네"에서 서 윤남 태권도 도장
과 태권도센터 "닷하우" 공동 주최로



물게 개최했다.

한편 "뮌헨"시는 72년도 국제 올림픽
이 막을 올리기에 앞서 제 2회
태권도 선수권대회를 열기
로 계획을 세우고 있어 한국
태권도 사범들의 가슴을 설
레게 해 주고 있다.



제 1회 유럽
태권도 개인
선수권대회가
성대히 거행되
어 박수갈채
를 받았다.

독일, 오지
리, 홀란드 3
개국으로부터
초단에서 5
단까지 대표선
수 30여 명이 참
가, 축출하는
묘기와 뛰어난
기량을 아
낌없이 발휘해

서 한국태권도의 참모습을 보여주고 일반의 비상한
관심을 모으게 했었다. 더욱이나 이날 대회에서 서
윤남 사범, 이경명 사범, (오지리) 서 명수 사범 (홀란드)



사진설명

↑ 서독의 서윤남(우), 오스
트리아의 이경명(좌) 사범
이 서독의 태권도 관계자
와 포즈를 잡고 있다. 둘
고 있는 트로피는 본 협회
에서 보낸 것이다.

↑ 서독의 권 재화 사범 도
장의 포스터

↑ 태권도 그룹 수련생의
결합식 광경

등 10여명에 달하는 한국
인 사범들이 약 30분간
시범을 통하여 관중들로 하
여금 손에 땀을 쥐게 하는
묘기를 보여서 열광적인
찬사를 받기도 했었다. 교
포들을 비롯해서 수천 관중
이 운집한 이날 대회는 텔
리비전 중계 방송을 통해 전
국에 보도 되었으며 각 질
문들로 대서특필로 기사





국민학교에 있어서 태권도 지도에 관한 연구

—체육보건을 위한 클럽활동을 중심으로—

서울중앙국민학교

박 병 주 교 사

이 특별활동 연구계획서는 1970년 6월 문교부에서 1인 1기과외활동을 실시해도 좋다는 시달이 내려졌고 1971년 3월 15일 시교육위원회에 제출 3월 20일에 통과되었다.

I. 주제 설정의 근거

현재 국민학교에서 이루어지고 있는 특별활동의 운영 실태를 보면 3대 영역중에서 집회활동을 제외한 봉사, 경영 활동과 클럽활동은 막연한 대로 계획서만을 작성 제시하는데 그치는 극히 형식적인 지도의 입장을 취하는 경향이 있다.

이에 교육과정에서 아직 들어 있지 않은 태권도를 택하여 클럽활동의 일문야로 잡아 특별활동 운영상의 많은 문제점을 해소하고 보다 효율적으로 연구 추진하여 일반화의 가능성을 입증하고 이를 교육과정에 반영 시킬수도 있을 것으로 생각되며 특히 반공을 국시로 하고 승봉교육을 강조하게 되는 현시점에서 말로만의 승풍이 아니라 장인한 체육을 통하여 승풍 이념을 구현할 수 있다고 본다.

- A. 공동의 흥미와 관심을 갖고 있으며 기본체력을 기를 수 있다.
- B. 타 경기에 비해 동일한 시간내에 많은 운동량을 얻을 수 있다.
- C. 운동 시설이 필요 없으며 다인구 학교에서의 좁은 운동장을 가장 효과적으로 이용할 수 있다.
- D. 전체 어린이를 동시에 활동시킬 수 있다.
- E. 계절에 관계없이 지도가 가능하며 과제학습으로서의 예시가 가능하다.
- F. 심내 체육이 가능하다. (도장 또는 장막이 있으면 더욱 좋다)
- G. 개인기를 걸러 국위 선양에 이바지하고 태권

도 종주국으로서의 면모를 세울 수 있다.

- H. 승공 동인의 길로 매진하는 현재의 저지에서 희망도의 주계자임을 인식해 하고 걸진한 정신과 강인한 체력을 기를 수 있다.

II. 연구의 대상

본교 6학년 4반 80명 (남자)

III. 연구기간

1971년 3월~1972년 2월

IV. 연구문제의 분석

- A. 현재 국민학교에 있어서 클럽활동 분야의 조직형태를 보면 특기나 소질이 고려되지 않고 있다.
- B. 각 학교의 클럽활동이 주로 전개안만 형식적으로 작성 제시하는데 그리고 있는 실정이다.
- C. 체육과의 실제 수업내용이 형식적으로 흐르고 있어 어린이들의 체위향상은 물론 걸진한 운동정신을 기르는데 결함이 있다.
- D. 기초 자료에 나타난 클럽활동 각 분야의 희망 아동수는 다음과 같다.

(표 1)

부서명	체육부	음악부	미술부	주산부	문예부
인원수	147명	64명	71명	76명	42명
이벤트	37%	16%	18%	19%	11%

한띠 기둥이 고두현

3. 저물시 상호간의 경배
 4. 수련자 전원 도복 착용
 5. 태권도 본래의 목적을 이해시키고 수련을 통해 얻은 기술을 남용하지 않도록 지도한다.
- H. 어린이들의 체질과 기능면을 고려하여 시범조를 조직하고 교내 행사시에 이를 공개 발표한다.
- I. 지도일지를 만들어 항상 문제점을 발견 기록하여 이를 해결할 수 있는 기초자료를 수집하고 누가 기록한다.
- J. 교내 각종 연구수업을 통하여 교사들과 학부모들에게 공개하고 평가회를 갖는다.



Ⅶ 연구 절차

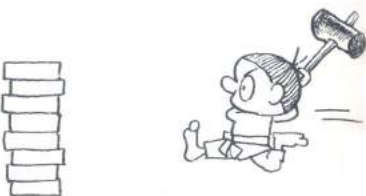
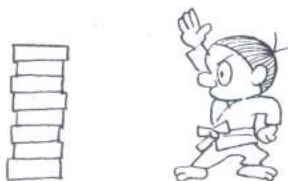
단계	연구 절차	진행 일정												
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	
계획	○문제분석													
	○연구주제 설정													
	○연구계획서 작성													
	○기초 조사													
기초연구	○문헌 연구													
	○기초 체력검사 및 실험검사													
실험	○지도계획 수립													
	○아동용 측정준비													
	○자료 수집 및 분석													
	○만들어진 계획에 따른 지도일지 작성													
평가	○검증 및 평가													
	○보고서 작성													

Ⅷ. 검증 및 평가계획

- A. 실험의 기본적인 체력검사와 실험검사를 2회에 걸쳐 (4월말, 10월말) 검증한다.
- B. 행동(성격) 변화에 대한 검증한다.
- C. 타고과에 미치는 영향에 대한 검증을 한다.
- D. 월차 심사회를 통해 진급권 결과로 기능면에 대한 향상도를 검증한다.

부고환영

연구논문, 수기, 수필, 기타 원고를 수시 접수합니다.



대한태권도협회 규약

大韓跆拳道協會 規約

1962년 6월25일 인가
1963년 8월31일 개정
1964년 4월 3일 개정
1969년 10월22일 개정 승인

제1장 명칭 및 사무소

제1조 본회는 대한태권도협회라 칭하고 외국에 대하여는 The Korea Tae Kwon Do Association (약호 K.T.A) 이라고 칭한다.

제2조 본회의 사무소는 서울특별시에 둔다. 단, 필요할 곳에 지부를 둘 수 있으며 서울특별시는 본회 직할도 한다.

제2장 목적

제3조 본회는 태권도를 범국민운동화하여 국민의 체력향상과 아마류어스포르츠 정신에 입각한 우수한 경기자를 양성하고 국위신양을 도모함으로써 민족문화발전에 이바지함을 목적으로 한다.

제3장 사업

제4조 본회는 제3조의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 사업을 한다.

1. 승단심사실시 매년 5회
2. 전국유단자합동수련실시
3. 각학교 및 도장단체교류수련 실시
4. 경기대회의 개최 및 주관
5. 본회경기에 관한 기본방침의 심의결정
6. 국제경기대회의 참가 및 개최
7. 경기 기술의 연구 및 향상
8. 경기자(국가대표급선수)양성 및 경기시설에 관한 연구와 설치 및 관리
9. 경기에 관한 자료수집 및 조사통제
10. 사도에 관한 보급 및 선진제출 출판물간행
11. 산하가맹단체와 지부의 관리 및 감독
12. 기타 본회의 목적달성에 필요한 사업

제4장 조 직

제5조 본회는 다음에 해당하는 단체 및 개인으로서 구성한다.

1. 전국사도수련단체로서 본회가 인정한 단체와 지부
2. 본회가 인정한 유단자
3. 사도에 지식이 풍부하며 덕망이 있는 인사 또는 본회 취지에 관동하는 자로서 본회가 인정한 자

제6조 본회 회원은 다음 2종으로 구분한다.

1. 정회원(제5조2항에 해당자)
2. 특별회원(제5조3항에 해당자)

제5장 가맹 및 탈퇴

제7조 제5조1항에 해당하는 단체의 가맹은 이사회를 거쳐 대의원총회의 결의로 확정한다.

제8조 본회에 가맹한 단체 및 지부는 그 자격을 상실하였거나 또는 부적당하다고 인정할 때는 본회 이사회를 거쳐 대의원 총회의 결의로 탈퇴케 한다.

제6장 가맹단체 및 지부의 권리와 의무

제9조 가맹단체 및 지부는 본회에 대하여 다음 사항에 규정하는 권리를 가진다.

1. 대의원총회에 대의원을 파견하여 발언권과 의결권을 가진다.
2. 본회에 대하여 전의 및 소청 변을 가진다.
3. 본회가 주최, 주관 또는 승인하는 사업에 참가할수 있다.
4. 본회가 승인하는 사업을 주최, 주관 및 후원할수 있다.
5. 각 시도부에는 산하단체로서 각 시군읍면에 지부를 둘수 있다

제10조 가맹단체 및 지부는 본회에 대하여 다음 사항에 규정하는 의무를 가진다.

1. 도지부는 그 사무소를 도회

육회 소재지에 둔다.

2. 본회의 각 시도지부는 각자 시도단위를 표시하는 독자적인 명칭으로 시도체육회에 각각 가맹하여야 한다.
3. 본회의 규약 및 제규정과 결연된 지시사항을 준수하여야 한다.
4. 지부의 사업계획서 수지에 산서 컨넨도 사업보고서 수지결산서와 일원대선이 있을 때는 선임원명단을 지부총회 종료후 10일 이내에 본회에 제출하여 승인을 받아야 한다.

제7장 입 원

제11조 본회는 다음의 임원을 둔다. 단, 특별한 사유가 있다고 인정할 때에는 체육회의 승인을 얻어 5인 이내의 이사를 증원할수 있다.

1. 선임입원
회 장 1인
부 회 장 3인 이내
전무이사 1인
이 사 15인 이내(회장+부회장+전무이사모함)
감 사 2인

2. 각속입원
명예회장 1인
대 의 원 15인 이상 30인 이하
고 문 약간명
참 여 약간명
위 원 약간명

제12조 선임 입원은 법의의 입원이며 총회에 대하여 직접 책임을 진다.

1. 선임 입원은 각각 다음과 같은 방법으로 선임한다
회장, 부회장, 이사 및 감사
는 대의원 총회에서 선임한다
대 의원은 간사 외의 선임 입원에 피선취수 없다.
2. 회장은 본회를 대표하여 회무를 총괄 재권한다.
3. 부회장은 회장을 보좌하고 회장 유고시에는 회장의 직무를 대리한다.

4. 회장 부회장은 이사이다.
5. 회장, 부회장 유고시는 전무이사가 회무를 집행한다.
6. 이사는 이사회를 조직하고 회장이 회장이 된다.
7. 이사회는 전무이사를 호선한다.
8. 감사는 본회의 제반 업무와 재산 및 회계를 감사하고 이를 총회에 보고한다.

자중회의에 참여하여 의견을 진술할 수 있다

전기 선임 임원과 감사 및 대의원은 다른 경기단체의 대의원 또는 집행부 임원이 될 수 없다.

제13조

취속의원은 광의의 임원이며 총회에 대하여 직접 책임을 지지 않는다.

1. 대의원은 다음과 같은 방법으로 선출한다.

- ① 본회 각지부에서는 회장, 부회장, 전무이사 중에서 1인의 대의원을 선출하고 해당지부장이 문서로서 본회에 추천한다.
- ② 서울특별시외의 대의원은 다음과 같다.

가. 사외단체중 중에서

약간인

나. 대학외단체중에서

약간인

다. 종교교단체중에서

약간인

경기 각군이 선행법도 조직되어 본회의 승인을 받았을 경우에는 연경회에서 추천하여 그 자격은 전항에 준하며 연경회가 없을 경우에는 각군 대표자회의에서 추천한다.

동일인이 2개 이상의 단체중 대표자회의에대표가 될수 없다. 종교종교교 단체중 대표자회의에 학생의 신분은 가진 자는 참여할 수 없다. 각 단체중 대표자회의의 소집은 해당 경기단체 집행부가 한다. 년

- ③ 중임대의원은 본회에서 다년 간 집행부 임원을 역임한 자, 경험 및 덕망이 풍부한 인사 중에서 본회이사회가 선출하며 그 정원은 ①②항 대의원의수의 4분의1을 초과할 수 없다.
- ④ 일단 문서로서 위촉된 대의원을 교체코자 할 때에는 대의

원총회 3일전에 전기지휘자 중에서 교섭이유를 맞이한 추천서를 본회에 제출하여 회장 승인을 받아야 한다.

2. 필요하다고 인정할 때는 명예회장, 고문, 참역을 둘수 있으며 이사회외의 추천에 의하여 회장이 이를 위촉한다

명예회장 고문은 회장의 자문기관이며 참여는 이사회외의 자문기관이다.

명예회장 고문 참여는 이사회외에 출석하여 의견을 진술할수 있다.

제14조 임원의 임기는 다음과 같다.

1. 임원의 임기는 2년으로 하되 정기총회를 기준으로 한다. 단, 임원은 중임할수 있다
2. 임기만료후라도 후임과 취임시까지 전임자는 그 직무를 집행한다
3. 개인 또는 보선된 임원의 임기는 전임자의 잔여기간으로 하고 중임으로 인한 임원의 임기는 다음권과 동일하다
4. 회장, 부회장을 포함한 전임원이 재선될 경우 전임기 경과 1년 이내일 때에는 신임원의 임기는 전임자의 잔여기간으로 하고 전임자의 임기가 1년이 경과된 후임에는 그 임기를 전임자의 잔여기간과 정규임기를 가한것으로 한다. 분명하지 못할 때에는 임원재선한 총회에서 결정한다.
5. 회장, 부회장, 감사를 제외한 이사의 결원이 있을 때에는 이사회에서 보선하고 대한체육회의 승인을 얻어야 한다. 또한 이를 자기대의원총회의 승인을 받아야 한다.

제 8 장 대의원총회

제 15 조 대의원총회는 제 13 조 1 항의 규정에 의하여 위촉된 대의원으로 구성하고 본회 최고의결기관이 된다.

제 16 조 대의원은 총회에서 일개의 의견을 가진다.

제 17 조 대의원총회의 의장은 회장이 된다.

회장이 유고시는 부회장이 의장이 된다.

단, 필요하다고 인정할 때는 총회의 대의원 중에서 임시 의장을 선출할 수 있다.

회장이 회장이 되었을 때에는 표결권 및 결정권을 가질수 없고 임시의장은 표결권을 가지며 기부 동수일 경우에는 결정권을 행사할 수 있다.

제 18 조 대의원총회는 정기총회와 임시총회의 2종으로 구분하며 회장이 소집한다.

① 정기총회는 매년 1월 15일이전에 원료하여야 한다.

② 임시총회는 이사회외의 결의가 있거나 대의원 3분의1이상의 서면요청이 유한 시는 2주일 이내에 소집통고하여야 한다.

제 19 조 대의원총회의 성원은 재직권과 반수로 하고 출석권 과반수로 시 의결한다.

제 20 조 대의원총회는 다음 각항을 의결한다.

1. 규약개정
2. 예산 및 결산의 심의승인
3. 대의원총회의 권한에 속하는 임원의 선임, 해임 및 승인
4. 사업계획 및 사업보고의 승인
5. 기타 중요한 사항

제 21 조 대의원총회는 회장 및 부회장 이사, 감사에 대한 부분적 또는 전체적으로 해임을 의결할수 있다.

단, 그 임원이 취임한 날로부터 만일년이 경과하여야 한다. 해임안은 대의원 3분의1이상의 찬성으로 제출하고 제척된 3분의2이상의 찬성으로 이를 결정한다.

제 22 조 본회의 선임 임원은 대의원총회의 결의에 의하여 집행부 담당하여야 하며 의견을 진술할 수 있다.

기타 임원에 있어서도 대의원총회의 요청 또는 승인이 있을 때는 동일하다.

제 23 조 대의원총회의 의사사용에 관한 규정은 대의원총회에 의하여 별도로 이를 정한다.

제 9 장 이 사 회

제 24 조 이사회는 회장, 부회장 및 이사회서 조직하고 본회의 최고의결기관이다.

제 25 조 이사회는 필요에 따라 회장이

소집한다.
단, 재적이상 3분의1이 회의의 목적을 제시하고 청구한 때는 강제없이 소집하여야 한다.

제26조 이사회의 의장은 회장, 부회장 인사이자 겸으로 한다.

제27조 이사회의 의장은 재적이사 과 반수로 하고 의사는 출석자의 과반수로서 의결한다.
의장은 의결에 있어 표결권을 가지며 과반수인재는 결의권을 행사할 수 있다.

제28조 이사회는 필요에 따라 자문위원 및 특별위원회를 둘 수 있다.

제29조 이사회는 다음의 사항을 처리 집행한다.

- ① 업무에 관한 사항
- ② 사업계획 운영에 관한 사항
- ③ 예산안 및 결산에 관한 사항
- ④ 규약 개정안 작성에 관한 사항
- ⑤ 산하단체의 조직 및 통합
- ⑥ 각종 위원회의 조직 및 통합
- ⑦ 총회에서 위임받은 사항

- ⑧ 사무국의 지휘감독
- ⑨ 총회 부의사항의 작성실정
- ⑩ 기타 중요한 사항

제10장 재 정

제30조 본회의 재정은 회의 수입으로 충당한다.

1. 회로금 및 기부금
2. 대한체육회 및 기타 공공단체의 보조금
3. 회 비
4. 자영수입금
5. 기타수입금

제31조 본회의 회계년도는 국고금회계년도에 준한다.

제32조 본회의 이사회는 필요할 때는 정부의 업무 및 경리를 감사할 수 있다.

제11장 표창 및 징계

제33조 본회는 태권도경기에 유공한 단체 및 개인을 표창하고 비위를 징계한다.

제34조 표창 및 징계에 관한 규정은 별도로 정한다.

제35조 제33조에 관한 사항은 본회 이사회 회의 의결로써 시행한다.

제12장 규약개정

제36조 본회의 규약개정은 이사회 결의 또는 재의원 3분의1이 이상의 찬성으로 재언하여 재제재의원 3분의2이상의 찬성으로 의결한다.

제13장 시행세칙

제37조 본회의 규약을 시행함에 필요한 세칙 및 규정안은 이사회 결의로써 시행한다.

제14장 부 칙

제38조 본회의 규약은 대한체육회규약에 준한다.

제39조 본 규약에 미처나지 않은 사항은 대한체육회 규정을 준용한다.

직장티임으로는 처음으로 대통령기 전달 단체전에 출전한 동양 나이론티임과 동양 화합티임의 교차와 주장을 한 자리에 모였었다.

동양 나이론티임 코치 신 인철(5단) 주장 하사돈

홍-동양 나이론티임에 태권도부가 생기지 얼마나 되었습니까?
홍-그렇습니다. 유년자는 몇명이나 있었습니까?
신-28명이 있습니다.
홍-부원은 모두 몇명입니까?
신-150명 가량 있습니다.
홍-동양 화합에는 태권도부가 언제 발족했습니까?
김-어, 응해에 창설했습니다.
홍-유년자는 몇명입니까?
김-15명이 있습니다.
홍-그런 스카웃하신 겁니까?
김-그렇습니다.
홍-양팀 모두 대통령기 전달전에는 처음 출전한 것으로 알고 있는데요-
신, 김-그렇습니다.
홍-각기 그 전망을 말씀해 주십시오. 우선 동양 나이론티임부터.
신-앞으로도 큰 대회에는 모두 참가할 예정입니다.외국에서 있는 경기도대의 대회나 협회의 시합등에 참가 하므로 선수들의 실력을 키우는 것을 목적으로 삼겠습니다. 그리고 선수들의 명배를 견고 최정수를 더해 싸울 작정입니다.
홍-동양 나이론티임의 소개는 어땠습니까?
신-경기도 안양에 있습니다.

동양 화합티임 코치 김 정학(5단) 주장 김 정근

홍-동양 화합은?
김-경기도 인천시 남구 학곡동에 자리 잡고 있습니다.
홍-동양 화합에서 앞으로는 얼마나 번성하겠습니까?
김-약 3개월 전입니다.
홍-동양 화합에서의 지력은?
김-선수모반 있습니다.
홍-태권도 수련은 언제부터입니까?
김-7년입니다.
홍-수련은 몇시간입니까?
김-대일 2시간입니다.
홍-유년자는 몇명이 있습니까? 아니면 유년만 하고 있습니까?
김-계리서 직책을 가지고 있고 선수모반 있는 직책을 몇 명에 불과합니다.
홍-이번 대회에 참가하는 의의는?
하-경험을 얻기 위해서라고나 할까요.
홍-대회 참가 경험은요?
하-경기도대의 경기에는 몇번 참가했습니다.
홍-경력은 어떠십니까?
하-거기서는 두배였습니다.
홍-이번 전망은?
하-준우승보다는 바라 볼 수가 있을꺼요.
홍-선전분부하시라 의결안으로, 아무런 동양화합이냐 동양 나이론티임 선수 여러분들이 앞으로 태권도의 직장 티임 발전을 위해 힘이 모으셔야 하겠습니다.



김-계리서 직책을 가지고 있고 선수모반 있는 직책을 몇 명에 불과합니다.
홍-이번 대회에 참가하는 의의는?
하-경험을 얻기 위해서라고나 할꺼요.
홍-대회 참가 경험은요?
하-경기도대의 경기에는 몇번 참가했습니다.
홍-경력은 어떠십니까?
하-거기서는 두배였습니다.
홍-이번 전망은?
하-준우승보다는 바라 볼 수가 있을꺼요.
홍-선전분부하시라 의결안으로, 아무런 동양화합이냐 동양 나이론티임 선수 여러분들이 앞으로 태권도의 직장 티임 발전을 위해 힘이 모으셔야 하겠습니다.



—가짜 是非論—

남 태 호

가짜라는 말은 옛날부터 있어 왔다. 그러나 요즘처럼 가짜에 대한 일반의 관심이 신경질적으로 입에 오르내린 적은 없었었다고 생각된다.

그만큼 우리 사회에는 가짜가 많아질 것이다. 가짜와 진짜의 구분이 불가능하지만 글 우리 주변에는 가짜가 득실득실하다. 실로 한심하기만 하다.

그런 가운데서도 우리 체육계만은 아직 가짜가 행세할 수 없다는 자위가 나한테는 있었던 것이다.

아름다운 일이 아닐 수가 없었다. 그러나 가짜의 한숨을 피다 보니 놀기도 전에 나는 소스라쳐 눈났다. 어느 틈엔가 우리 태권도계에 가짜가 미꾸라지 모양으로 스며들어 온 것이다. 정말 기겁초풍을 할 노릇이다.

“나는 언제부터 태권도를 시작했나?”

이말은 곧 선배 연가를 위한 회색의 첫걸음이다. 이를 기점으로 한 가짜의 형태는 첫째만상이다. 위선적인 한 기만술들이다. 태권도 종주국으로서의 한국의 위신을 불가사리 모양 콧머리 들어가는 행위인 것이다. 심지어는 가짜 태권도 심판까지 등장한데 이르러서는 버려진 입을 다물 수가 없을 정도이다.

기본동작도 모르는 사관이다. 혈을 알리가 없는 위인이다. 그렇지만 입은 살아 있어 기본동작과 혈을 모르는데 대한 자기 만족대로의 꼴이를 부린다.

또 기와나 벽문을 몇장씩을 깨다. 주석에 실밥이 두드러졌고 두드러진 알밤에 담뱃물을 고는 데는 질색할 노릇이다. 가공스러운 일이다. 한국태권도를 위해 한없이 창피스러워 어리굴 풀 수가 없다. 이와같은 실례가 국제에서 있어 겁없음이 가슴을 치고 통곡하고 실을 따름이다.

그렇다면 이런 가짜 행세를 우리 주변에 저느리고도 계단하는 것만으로 끝나야 할 것인가? 나는 이렇게 자신에게 반문해 왔다.

그럴 수는 없다. 그래도 그런 방관자가 되어서는 안되지. 시비를 가려야만 하겠다. 가짜가 태권도계에까지 스며들게 된 원인을 밝혀 내야만 하겠다.

대체 가짜는 누가 어떻게 만들어 내고 있는 것일까?

가짜가 아무리 형제라도 이를 친하므로 받아 드리는 사람이 없다면 문제는 간단하다고 나는 본다.

그러나 가짜를 만들어 낸 사람들이 공식적으로 가짜를 짓가로 위장하기에 철원이 되고 있으니 자연 문제는 복잡해 질 수 밖에 없는 것이다.

함도 한심스러운 실정이다.

철할 분수를 몰라도 유단부동이다.

태권도의 초단, 2단, 3단 라는 수련경도의 기준은 백주년

이나 장작같이 아님은 너무나도 분명하다.

힘들어 수련을 받는 고생없이 받을 수 있는 디수리만 구하여 공부할 시간, 돈버는 시간, 일하는 시간을 제쳐 놓고 일차하십니까?

세상 태권도 수련의 고귀한 댓가에 대한 생각을 달리 해야 될 단절다.

허리미를 졸라매고, 더운날 땀을 뚫고 추운날 몸을 떨며 수련을 받는 참된 보람을 사상으로 가다듬어야 하겠다.

태권도의 수련기준은 맘의 소산을 귀여 넘어서 피의 소산이란 자부를 우리 태권도인은 소중하게 간직해야 되겠다.

하루 속히 우리 태권도계에서 가짜 보다도 가짜를 진짜처럼 만들어 내는 사람이 스스로 자취를 감추어 주실 아울러 바란다.



—목련아가씨—

하 지 통

5월이 한창 무르익어 가는 어느날 저녁 무렵의 일이었다. 거리는 그렇게 어중지가 않았다.

그녀나 다섯 몇 친구는 벌써 겨나한 기분에 가을거리하는 주기로 얼얼발발이 제법 상기되어 있었다.

이런 저런 구실을 내세워 사무실을 여는 때보다 일찍 빠져나와 걸릴한 목을 대고안으로 달래 배운다.

뭔가 아쉬운 생각에 두 다방에 자리 잡고 앉아 칠패수필 쓸모없는 얘기들을 나누며 회회하고 있었다.

그럼 즈음해서 다방문을 밀고 들어서는 주렁주렁 머리채를 늘어뜨린 아가씨가 있어 내 시선을 온통 빨아들이 듯 이끌어 갔다.

눈앞이 총명했다. 몸매가 날씬했다. 그리고 주렁주렁 드리운 검은 머리채가 러으나 인상적이었다. 잠시간에 나는 시선만을 빼앗기고 있는 것이 아니라 내 마음까지도 총주리째 빼앗기고 있음을 깨달았다.

오직간 결연세가 건강해 좋았다. 자기에게로 끌리고 있는 수많은 시선에 무관심한듯 꾸밈새없이 자리를 잡고 낯서 주색하고 몸의 자세를 이리저리 가능하는 태도가 자기에 넘쳐 있는듯 능능하기만 했다.

나는 생각해 왔다. 요즘도 저렇게 머리채를 가식없이 흘출이 땀고 다니는 아가씨도 있던 말인가?

나의 생각은 다양하게 비약하기 시작했다. 안개 속에서 반딧불을 쫓는 솔거를 먹음고 휘청거림의 상상이 분분처럼 뒤였다.

시골이거지일까? 어느 황구도시의 아가씨일까? 아니면 서울 아가씨?

경로이 내리쳐지가 않았다. 그렇다면 무엇이하는 아가씨일까? 궁금했다. 호기심이 더해가기만 했다.

문쪽만을 바라보고 단정하게 앉았던 그 아가씨가 반색을 했다. 자연 내 시선은 아가씨의 눈길을 따라 다방문 쪽으로 쏠렸다. 어찌까 딱 떨어지 쫓은 이가 실금실금 다가와 아가씨 곁에 앉았이 턱서 주지 않았다. 나는 가슴이 실렁했다. 새끼런 것을 쫓아가지 않게 빼앗기는 커로운 느낌이었다. 나는 귀를 끈주세웠다. 두 젊은 남녀의 대화가 무엇인가를 알고 싶었다.

나는 얼마 후에야 그 아가씨가 태권도 유단자임을 알았다.

또한 변 가슴이 떨리는 놀라움이 화와 얽혀 있다.

나는 한숨을 쉰다 하였다. 열근번쩍 들기름이 차 깨는 들렸다. 배변이라는 거리가 먼 나에게 아스한 광수가 가슴을 파고 드는 것을 깨닫지 못했다.

남에게는 아무렇지도 않을 때까지. 그러나 나한테서는 세월이 가도 떠나지 않는 애가다.

멀리서 보이는 그때 그 아가씨와 비슷한 머리 모양만 보아도 나는 가슴이 이상하게 두근거린다.

아주 강한 인상이 꼭 못박힌듯 하다. 이리해서 나는 그 아가씨, 아직도 다시 만나보지 못한 그 아가씨의 이름을 목련 아가씨라 불러보기도 했다.

네가 세지는 목련아가씨여! 부디 어디서나 그녀의 건강이 쇠약 전하지 마해부의 주인공이 되어지길 바라고 또 바란다.



—목욕탕 안의 시비—

고상목

목욕탕에서 어느 사람이 다누다가 한에 나가서 시비를 가리자고 탈 밖으로 나갔다. 그런데 막상 옷을 입고보니 상대는 자기 상관으로 부임해 온 아무개더라. 그래서 경례를 하고 귀주멍을 찜노라고 혼났다. 라는 이야기는 만화가(漫畵家)가 그린 소설(素材)이 됐거나 유우머 풍드의 소재로 다루어져 왔었다.

그런데 시비(是非)의 원인이야 어디 있었던 건에 이런 설점(設點)은 안쪽에서 변형되 알고있는 상관자를 목욕탕에서 모르면의 본연(本演)을 주는 알미운 취급자는 과연 없을까.

담배를 물고 있을 때마다 갖은 편에서 다른 도장(道場)의 사범이 보고있다. 도장은 다르지만 어떤 기회에 알고 있는 사이이다. 그러나 모르는 처하면 그런데도 모르는 사이이다. 더구나 지금 내열에는 여자 친구도 함께 있는 데 물고 있는 담배를 뱉거나 끄고 있을 때까지 하거나 여자친구에게 대한 내 처면이 상하게 될 것도 같다. 더구나 사범은 나이도 비슷한 사람.

생각해 본다. 도장은 다르지만 같은 배변도인이다. 그리고 상대방은 사범이고 이쪽은 수련생이다. 말하자면 이쪽집 어른이다. 사범을 어른이라고 대접하는 것은 당연하다. 사범은 스승이요 배운다. 스승은 아버지라 같다. 군·사·무·절체(君師父一體)라고 했다.

타 도장의 사범도 내 사범과 같은 것. 모르고 지나 쳤으면 과실(過失)이거만 알고도 그냥 지나치면 득죄(得罪)하는 걸 파가 되지 않을까.

목욕탕에서의 이야기를 다시 해본다.

탕 밖에 나와 상관자라는 사람이 밝혀져서 경례를 한 것까지는 좋았으나 시비는 가려질 필요가 남아 있는 것이다. 그런데 그 시비를 가려본 결과 상관자에게 실수가 있었을 경우 적절 상관자(價上 上續者)인 때는 자신의 제급이 위에 있다는 담치도 않은 후회감으로 무조건 상대인 취급자를 잘못시키는 일이 있다.

이는 상관자에게 범하지 않은 잘못의 하나다. 제급은 물론을 위해 권의 상 만들어진 신분이지 인격의 우열(優劣)이나 잘 잘못을 가리는데 작용토록 돼 있는 권리는 아닌 것이다. 더우기 상관자는 생각하는 것이나 행동하는 것이 취급자에게 모범이 되어야 하고 포용력(包容力)과 아량(雅量)이 있어야 할

것이다. 출몰한 처리관에게 용맹스런 부하가 없게 마련이거 때문이다.



—서로 사양하는 신호등—

김성희

지방도시도 그렇지만 서울거리의 교통사정은 '아담 집주한 바 있다. 차량과 보행인의 관계는 예로 또한 관계를 보이고 있다. 물론 지라도나 육교를 만들어 보행자를 건너게 하고 있는 곳에서는 문제가 안 되지만 그러한 시설도 없고 신호등도 없는 뒷길에서의 보행과 차량은 매우 뒤떨을 파르르 하고 있다.

신호등이 없는 교차로에, 드는 횡단도로를 표시한 곳을 막아 놓는 길에서 차량에게 우선권이 있으나 아니면 보행자에게 우선권이 있느냐는 문제가 생기게 되는데, 교통관계 전문가가 아닌 일반사람으로선 알은 판단하기 어려울 문제다.

지금 우리가 교통규칙을 따지자는 것이 아니기에 시키는 전문가에게 맡기고 다만 차량을 운전하는 사람이나 보행하는 사람의 입장에서 이를 예의(禮貌)에 걸부시켜 물어보고 싶을 것이다.

차량도 사람이 운전하는 것. 문제의 장소가 같은 길이라는 것. 양쪽이 다 그 길을 지나야 한다는 점 말고도 많은 공통점을 가지고 있는 것이다.

이에 차량은 보행보다 빠르니 운전수는 보행자를 면피의 건배수는 아량을 갖고, 보행자는 급히 가는 차량을 면피 통과시키는 선의를 가졌으면 아무런 사고도, 위험도 없을 것이다.

그러나 운전수가 보행자가 서로 하고 같이 살다가 앞서기를 사양하는 일이 아쉽도록 서로 없다. 여기서 운명의 이기(利器)인 차량은 살상용기(殺傷兇器)로 둔갑하고 보행자는 그에 희생되는 것이요.

우리에선 인격의 호화(互讓)의 미덕(美德)이 있었다. 그러나 차를 운전과 경계가 발달했고, 발달해온 문명이 사람을 이끌러 다니게 되었다. 이제 모든 것은 경쟁의 속에서 살기 위한 모든 방법을 찾아왔다. 이른바 생존경쟁(生存競爭)이 날로 심해져 갔다. 호의의 미덕은 차를 그 몸속에는 없게 해졌다. 예를 들어 교통관계만 해도 그렇다. 가장 쉬운 해결 방법을 우리는 버려오고 있었다.

운전수가 보행자에게 길을 양보하는 것은 보행자에 대한 하나의 예의다. 그리고 보행자가 차량에게 우선권 하는 것도 운전수에 대한 예의다. 그렇게 쉬운 예의를 무시하고 우리는 살고 있는 것이다. 그러니까 우리는 항상 길에서 언제 어떻게 될 지도 모르는 위험을 안고 살아 가고 있는 것이다.

예의는 마음에서 줄어지는 행동으로 나타나는 경우가 대부분이다. 그런데 예의를 지킨 행동으로 표현할 때 기껏 차린 예의가 오히려 예의에 어긋나는 결과를 가져올 경우도 있다. 쉬운 예로, 바빠 지나가는 손위 어른에게 길을 막고 뉘쪽 관원을 해서 당황하게 한다든지 하면 이는 음미에 예의라고 볼 수 없다. 또 지나친 예의나 친절이 상대에게 오히려 불편이 커져서도 안 되겠다. 불쾌하게 해서도 안 되겠다.

예의는 어디까지나 강요되거나 불가의(不禮)한 경우가 만들어 주어어도 안 되겠다. 항상 자연스런데 스스로 줄어가는 마음에서 알맞게 표현되는 것만이 참다운 예의가 아닐까 싶다. 그러자면 참다운 예의의 방법을 항상 몸에 익혀두어야 하지 않겠나 하고도 생각해 본다.

이해 상관자에게 범하지 않은 잘못의 하나다. 제급은 물론을 위해 권의 상 만들어진 신분이지 인격의 우열(優劣)이나 잘 잘못을 가리는데 작용토록 돼 있는 권리는 아닌 것이다. 더우기 상관자는 생각하는 것이나 행동하는 것이 취급자에게 모범이 되어야 하고 포용력(包容力)과 아량(雅量)이 있어야 할

것이다. 출몰한 처리관에게 용맹스런 부하가 없게 마련이거 때문이다.

지방도시도 그렇지만 서울거리의 교통사정은 '아담 집주한 바 있다. 차량과 보행인의 관계는 예로 또한 관계를 보이고 있다. 물론 지라도나 육교를 만들어 보행자를 건너게 하고 있는 곳에서는 문제가 안 되지만 그러한 시설도 없고 신호등도 없는 뒷길에서의 보행과 차량은 매우 뒤떨을 파르르 하고 있다.

신호등이 없는 교차로에, 드는 횡단도로를 표시한 곳을 막아 놓는 길에서 차량에게 우선권이 있으나 아니면 보행자에게 우선권이 있느냐는 문제가 생기게 되는데, 교통관계 전문가가 아닌 일반사람으로선 알은 판단하기 어려울 문제다.

지금 우리가 교통규칙을 따지자는 것이 아니기에 시키는 전문가에게 맡기고 다만 차량을 운전하는 사람이나 보행하는 사람의 입장에서 이를 예의(禮貌)에 걸부시켜 물어보고 싶을 것이다.

차량도 사람이 운전하는 것. 문제의 장소가 같은 길이라는 것. 양쪽이 다 그 길을 지나야 한다는 점 말고도 많은 공통점을 가지고 있는 것이다.



대원군과 안경

大院君 眼鏡



하 지 원

대원군이 권세를 한창 휘두르기 시작한 무렵의 일이다.

대원군이 야에 묻혀 있을 무렵 두견화 아니면 옥노에서 할 일없이 빈둥거리는 젊은이들과 곧 잘 어울려 세월을 보냈음은 널리 알려져 있는 사실이다.

그런 대원군이 천하의 대세를 마음대로 휘흔드는 권좌에 오르자 찾아드느니 할일없이 빈둥거리던 서울장안의 젊은 이들이었다.

대원군도 옛것을 생각해서 될 수 있는 한 이들을 붙잡고나 애를 썼었다.

시골의 원님자리, 포도청의 하출자리 등 각계 각층에 이들을 밀어 넣느라 여러가지 잡음도 적지 않았었다.

그런데 이에서 탈락한 사람이 있었다. 지금의 삼도동에 주소를 둔 김치삼이란 위인이었다. 남들은 모두가 대원군의 득세를 더불어서 출세길을 찾는데 유독 자기만 탈락된데 여간 큰 불만을 품고 있는 것이 아니었다.

저의 배일을 대원군을 찾아 대궐 앞을 서성거리었다. 그러나 대원군은 좀처럼 김치삼을 만나 주려고도 하지않았다. 대원군은 김치삼이가 찾아왔다는 전갈을 받으면 속으로

‘이놈 어디 두고 보라. 심판을 두고 날 찾아와도 배울한데는 아전자리 하나 마련해 주지 않을 것이니까’ 이렇게 외치면서 야인생활 당시 김치삼에게 받은 수모를 되새겨 보는 것이었다.

김치삼은 설마 대원군이 대세를 잡으랴 싶어 할분척이 적지않았다. 그렇지만 한편으론 대원

군에게 적지않은 금전을 때때로 넣어주지 않은 것도 아니었다. 김치삼이 거의 매일같이 대원군을 찾아 어딘 벼슬자리고 한자리 마련해 주기를 바라는 까닭도 여기에 있었다.

그런 어느날이었다. 당시 우리 나라에는 안경이 몹시 귀했다. 안경을 구할 수 있는 장은 청나라를 다녀오는 사람들이 많은 돈을 주고 그것도 귀한 선물로서 들고 오는 행렬이었다. 이렇듯 귀한 안경을 대원군이 청나라 사신으로부터 선사받았다.

대원군은 몹시 기분이 좋았다. 안경을 쓰고 일부러 궁궐안을 이리저리 서성거리면서 한사람이라도 더 많이 보아주기를 바라고 있었다. 이럴 지음에 김치삼이 또 찾아 왔다는 전갈에그만 대원군은 서슴지 않고 들라고 일렀다.참으로 오랜만의 상봉이었다. “이 사람 김치삼이!”

“예, 대감님!”

“자, 머리를 들고 내 얼굴을 똑똑히 좀 바라다 보게나”

“아니, 대감님, 지금 절치고 계실 것이 뭐니오니까?”

“이것이 안경이란 것일세”

“안경이요?”

“어디 자네도 한번 써 보겠나? 아주 최한한 물건일세! 세상을 생판 달라지게 만드는 물건이란 말일세, 자 어서 한번 걸쳐 보게나”

이리해서 김치삼은 뜻밖에도 천하를 호령하는 대원군의 안경을 황송하게도 걸친지라 어찌할 바를 몰라하며 어리둥절한 표정을 지었다. 이를 바라보던 대원군은 박장대소하면서,

“자네, 김치산이 안경을 쓰니 꼭 강아지같이 구면……”

이 말을 들은 김치산은 그만 흥질렀다. 그 순간이었다. 김치산의 머리속에는 번개처럼 스쳐가는 생각이 있었다.

‘옳게, 이레포구나. 대원군에게 써슬자리를 물 거낼 절호의 기회로다’

김치산은 잠깐 주뚱거리다가 그만 몸을 돌이켜서 쓰다닥다 말한마디 없이 대원군 앞을 물러나 대궐을 빠져나오려고 했다. 당황한 것은 대원군이었다.

“이 사람, 김치산이 그 안경을 쓰고 그냥 돌아가 버리면 어쩌나?”

“개나 쓰는 안경을 어찌 대감께서 다시 걸칠 수가 있겠사옵니까!”

이렇게 한마디 남기고는 김치산의 발걸음은 대궐을 줄다름처럼 빠져 나오기 시작했다. 패심한 생각으로서는 당장 김치산에게 호된 배를 쳐야만 할 것이었으나 그럴라치면 궁내가 소란해 질 것이요 또 소중한 안경을 잃어 야만 하겠기에 천하를 호령하는 대원군도 김치산에게만은 어찌는 도리가 없었다.

대원군은 사람을 시켜 돈 백량을 김치산에게 보

내 안경을 돌려줄 것을 타일었으나 김치산은 막무가내로 옹화려 들지를 않았다.

액수를 올려서 흥정을 하려고 뒤돌아 사람을 보내어도 김치산은 눈살 하나 까마를 않는다. 죽일 태면 죽여 보라는 앙칼진 뱀장이었다.

어쩔 수 없이 대원군은 대궐로 김치산을 조용히 불러 드렸다.

“이 사람아, 이제 대체 무슨 짓인가? 자, 그 안경을 이리 내놓게. 만일 자네가 안경만 순순히 내놓는다면 내 자네 요구를 뚝이던 들어 주겠

네. 자네 워님자리면 만족합테지?”

이렇게 대원군은 은근히 김치산을 달랬으나 김치산은 여전히 입을 다문채 툭히 말이 없다.

김치산의 속셈은 달라진 것이다. 아전자리라도 아쉬웠던 며칠 전과는 사정이 달라졌다고 생각한 것이다. 이왕이면 서문장안에서도 체면 부러워 하는 써슬자리를 이 기회에 따놓고 보아야 하겠다는 것이 김치산의 속셈이었다.

말이 없는 김치산을 물고르며 바라보면서 대원군은 다시 말문을 연다.

“이 사람아, 내 뚝든 자네 요구를 들어 주겠다질 않나. 그런데 왜 말이 없나. 설마 안경을 달가 드린 것은 아닐테지?”

“대감! 정말 제 청을 들어주시겠습니까?”

“그렇다니까,

이 세상에 내말 한마디면 안될 일

이 뭐가 있겠나”

“그러시다면……”

“그렇다면 뭐가?” 김치산은 침을 삼켰다. 그리고 얼마를 망서리다가

“대감, 저한테 무감 자리를 마련해 주십시오!”

“뉘, 무감자리?”

대원군의 벌어진 입은 한참동안 다물어지지 않았다.



그러나 대원군 마음 속에 걸리는 바가 있었다. 배운 것은 없을지라도 이만한 담이 있는 김치산이라면 장차 쓸모가 있으리라는 생각에 마침내

“이 사람, 안경을 이리 내놓게”

이리해서 마침내 대원군의 안경과 김치산의 안경에 얽힌 흥정은 막을 내리었다.



독자란



경기도 안양읍 박두중

[진략] 저는 태권도를 추천하고 있는 한 사람입니다.
[중략] 특히 **협회제정통일용어**를 과거의 한자어(漢字語)에서 순수한 우리말로 만드신 것은 매우 뜻깊은 일이라 생각됩니다. 그중 제가 느낀 점 몇가지에 대해 말하려고 합니다.

모든 용어가 한글로 되었는데 그중 몇개는 한자어를 그대로 바꾸어서 사용한지 있어서 옥의 티가 아닐까 생각합니다. 그것들을 주려보면 **人指**주먹, **掌**막, **握**잡, **얼**잡랄, **얼은**잡랄, **掌**박바닥, **上**체지르기, **上**체막기, **中**체지르기, **中**체막기, **下**체지르기, **下**체막기, **双**잡막기 등입니다. 예를 들면 **중**체지르기는 과거의 **중**단지르기보다 더 나은 게 못 될 것 같습니다. **중**체지르기는 가운데(몸)지르기, **하**체막기는 아래(몸)막기, **장**칼은 손칼 등으로 합이 더 좋지 않을까 생각되는군요. (하략)

[답] 귀하의 무심없는 충고 크게 감사합니다. 귀하뿐 아니라 다른 분들도 귀하와 같은 아낌없는 충고가 있을 제화로서는 바라고 있습니다.

말한오에 실린 용어는 대한태권도협회 단독으로 결정된 것이 아니며 다른 단체와 함께 여러날을 두고 논의한 바 있습니다.

掌(장)과 **手**(손) 또는 (체)와 (몸)에 대하여도 귀하가 지적한 바와 같이 그 자리에서도 충분한 토의가 있었음을 거듭 말씀드리며 앞으로 더욱 이에 시비를 가려 줄오부나 한글학회의 고충을 받고져 하는 바임을 알려드립니다.



경기도 연천군 동두천 박원학

[문] 본인은 태권도 5단입니다.
 해외에 나가 사범을 하고져 하여 현재 조청장과 비행기표가 준비되어 있습니다.

이에 대한 소속절차와 수수료는 얼마나 지불하며 또 어디어디에 지불케 되는지요. 그리고 국제 태권도 연맹의 추천도 받아야 하는지 알려 주십시오.

[답] 본회 회원은 어떠한 단계의별도 추천을 필요로

하지 않습니다. 한국내의 모든 태권도인은 본회가 단독으로 추천하여 대한태권도 해외과전 심의회위원을 거쳐 문교부 승인을 받는 것으로 결정되는 것입니다.

소속 절차에 대한 구비서류는 다음 요령에 의하여 준비하시고 소정 수수료는 5,000원으로 현재 정해져 있습니다. 이외의 개인이나 단체가 이중삼중으로 접수할 수 없습니다. 이러한 경우 지체없이 본회에 연락하여 빠른 교시를 받으십시오.

*해외과전구비서류

1. 해외여행추천 신청서 (협회발행) 3 통
2. 해외여행 계획서 (협회발행) 5 통
3. 여행차 이력서 (무력포함) 3 통
4. 여행자 사진 6×6 cm 3 배
5. 소속장(직장, 학교장, 군, 관장, 회사) 여행 허가서 3 통
5. 협회 단증 사본 (협회 발행) 3 통
7. 피종학교 졸업 증명서 3 통
8. 초청장 사본 13 통
9. 초청장 번역문 13 통
10. 출금 증명서 및 비행기표 사본 3 통
11. 여행과 명단(성명, 생년월일, 성별, 직업주소) 4 통
12. 병무청장 발행 병적 확인서 3 통
13. 주민등록 초본 3 통
14. 복 도장 1 개
15. 소속 관장 추천서 3 통
16. 본인 및 소속장 보증인 연명각서 3 통
17. 호적등본 2 통

※ 이상은 문교부 추천까지 구비서류임.
 단, 신청조치와 여권 신청서류는 따로 준비하여야 함.



경상북도 선산군 구미읍 박종일

[문] 심사할 응시코저 하오나 소속결자를 몰라 고민중에 있습니다.

- [답]**
1. 본회가 집행하고 있는 심사제도는 귀하가 소속하고 있는 관에서 예비심사를 거친 후 본회는 공인으로서 승인을 인정하게 되어 있습니다.
 2. 소속관에 심사신청서를 제출하면 소속관장의 추천을 받아 본회나 시, 도지부에 정식 접수되는 것입니다. 본회는 개별적인 접수는 일체 받지 않습니다.
 3. 심사동고는 1개월 전에 공문이 발송됩니다.
 4. 마감은 심사일 1일전에 마감하고 접수후 총원을 혼합하여 일련 번호를 배부합니다.
 5. 심사 제정은 형과 대면(맞겨우기) 별로 작기 채점하고, 종합점수 기준으로 합, 분합격을 결정하여 3백60점 이상을 합격선으로 인정하고 소속관에 통고됩니다.

각 중 태 권 도 대 회



제43회 승단심사대회

일시 1971년 4월 18일(일) 오전10시

장소 한성여고 체육관

총출심자—349명

남 자—333명

여 자—13명

외 국 인—3명

단별출심자수

초단	2단	3단	4단	5단	6단
203명	78명	15명	32명	16명	5명

제 6 회 소년부 심사대회

일시 1971년 4월 25일(일) 오전10시

장소 한성여고 체육관

총출심자—158명

남 자—155명

여 자—3명

제 6 회 대통령기 장탈전결과

1. 일시 1971년 5월 29일—30일(토·일) 오전10시
2. 장소 장충체육관
3. 참가팀총수—28개팀
4. 참가선수수—168명

- 전적 1위 해병대
 2위 성균관대학교
 3위 동아대학교
 감투상 조선대학교
 미기상 동대문상업고등학교
 개인특기상 모종훈(조선대학교)
 장려상(신문사) 동양나이론주식회사
 장려상(협회) 동양화학주식회사
 장려상(협회) 서린상업고등학교
 장려상(협회) 지도관현태도장
 장려상(협회) 춘천농업고등학교
 감사패(협회) 남대문국민학교태권도시련단

전국 중·고등·대학 단체 대항전

일시	시 소	1971년 6월 19일 오전 9시—20일
장소	주 최	부산직할시 구덕체육관
주관	관 료	대한태권도협회
참가팀	수	부산직할시 태권도협회
참가선수	수	32개 팀
		192명

중등부

1 위	인천동산중학교
2 위	부산진국중학교
3 위	전주노남중학교
감 투 상	부산동아중학교
장 려 상	경북경주중학교
개인특기상	방승호(인천동산중학교)

고등부

1 위	서울광성고등학교
2 위	인천동산고등학교
3 위	서울동대문상업고등학교
감 투 상	대구협성상업고등학교
장 려 상	부산해동고등학교
개인특기상	안인모(동대문상업고등학교)

대학부

1 위	동아대학교A팀
2 위	명지대학교A팀
3 위	동아대학교B팀
감 투 상	단국대학교
장 려 상	한양대학교
개인특기상	좌동철(동아대학교A팀)

제20회 서울학도 체육대회(태권도부)

일시: 1971년 5월 17~18일(2일간) 12시부터

장소: 경기고등학교체육관

참가팀수: 고등부 8개팀, 중등부 8개팀

참가출전선수: 96명

우승팀 명단

※ 중등부

- 1위~대성중학교
- 2위~광성중학교
- 3위~송문중학교

※ 고등부

- 1위~광성고등학교
- 2위~수출전기공업고등학교
- 3위~매세고등학교



제 6 회
대통령기
쟁탈전

개회식에서
적리자를 하는
김종문 회장



개회사를 하는
장태화 대회장

회장인 서립 장충체육관





제 6 회
대통령기
쟁탈전

개회식 광경,
국민의례 순서중
국기배례.



↑ 공격의 기회를 포착하려는 순간, 긴장이 고조된다.



둘러차기로 상대의 안면을 공격한다. ↓

경기스냅

↓ 거함도 힘차게, 장내가 순식간에 동요한다.



만장의 시선이 모였다, 조용한 흥분이 사기를 돋운다. ↓



→
 겸용을 의장으로 부터 상장과 트로피가 수여되고 있다.



남대문 국민학교 시범단의 연무광경. 이 귀여운 율자들의
 진지한 모습은 우리 태권도의 내일을 밝게 보여주고 있지 않은가?

↑ 성적을 발표하는 협회 총회
 이식.

→
 대통령기를 정당한 해방대
 디일. 이로써 이 최입은 5연
 패(連覇)의 기록을 세웠다.





지난 6월 12일부터 13일까지 구덕체육관에서 협회 주최, 부산직할시 태권도협회 주관으로 제9회 전국 중·고·대 단체대항 태권도 대회가 개최되었다.

← 구덕체육관

- ① 중등부 우승팀
- ② 고등부 우승팀
- ③ 대학부 우승팀



제2회 국민학교 아동 및 여자부 개인 선수권 태도대회가 6월 19일부터 20일까지 한성여고 체육관과 잠충체육관에서 열렸다.

선수대표의 선서 →



자부 선수의 불꽃튀는 대전



상장을 받아 든 자랑스런 꼬마들



부산 직할시 태권도협회 김정환 회
장으로부터 트로피가 전달된다. →



↓ 각종 트로피 요기 백슬! →



← 출전을 기다리는 선수들은 초초하기만 하다.

대회장인 장충체육관.



우승자에게 메달을 걸어주는 ↓



↑ 잠시 귀국한 남태평양가 본 협회 김운용 회장을 방문, 제 난도를 증명.

→ 김운용 회장(좌)과 협운극 부회장이 태권도 중앙도장 건립 후보지를 돌아보고 있다.



서독에서 서울남 사범 심과아래 태련이 진행되고 있다. 원래에서 열린 독일 선수권대회 개최식.↓



태권도관 장담에서 열린 심과 강습회

→ 미국 캘리포니아주 사클라멘토시의 강명균 사범이 벽돌 2장 무게의 시범을 하고 있다.



저런일

→
우리 나라 주재 영국대사관의 문정관 존 고아씨가 본국으로의 전임(轉任)에 즈음, 김윤용 회장을 방문하여, 회장으로로부터 기념 트로피를 받고 있다.



←
태권도 중앙도장 전립 후보자를 돌아보는 김희장(우)과 이종우 본지 편집위원장.

↓
제43회 승단 심사가 한성여고 체육관에서 거행됐다.



한성여고 체육관에서 열린 승단 심사에서 채력을 측정하고 있다.



↓
행인들이 태권도를 익히고 있어 세간의 주목을 끌고 있다. (본문 내외 동명단 참조)



↑ 4월 25일 초년부 승단심사가 있었다.

