

스포츠는 정신착란 막아주고 학업에 도움 주어

전국을 강타하고 있는 IMF사태는 태권도 보급과 발전에도 적지않은 악영향을 미치고 있다. 가정마다 긴축재정으로 어린이들의 과외비를 삭감하기 시작하는 바람에 태권도 도장에 나오는 어린이들의 수요가 급격히 줄어들고 있다.

일선 지도자들의 목소리를 종합해 보면 학업, 예능, 체능 등의 과외 가운데 가장 먼저 그만 두게 되는 것이 태권도로 대표되는 체능 과외

라는 것이다.

그렇다면 과연 여러가지 과외 가운데 태권도가 가장 먼저 제외되어야만 하는 과목일까?

경제적 어려움을 당해 과외과목을 줄일 때 부모들은 으레 학업위주로 생각하기 쉽지만, 그 보다는 어린이에게 지금 가장 필요한 것이 무엇인지를 진지하게 고려해서 결정해야만 한다. 지금의 선택이 그 아이의 일생을 결정할 수도 있기 때문이다.

IMF한파 긴급특집 ①

과외로서 꼭 태권도

어린이 정신착란을 막아준다

세계적으로 이튿날 독일(구 서독)의 국민체육진흥운동인 골든 플랜(GOLDEN PLAN)이 1960년에 출범하게 된 여러가지 원인 가운데 하나가 바로 어린이들 사이에 퍼진 만성적 정신착란증이다.

골든 플랜 제 1차 각서의 첫머리를 간추리면 다음과 같다.

— 독일에서는 문명병이 광범위하게 퍼져 가고 있다. 그것은 모든 연령층, 노인은 물론 아동이나 유아에까지 국민의 미래에 깊은 염려를 갖게 만들고 있다.

①오늘날 거의 두사람 가운데 한사람의 어린이가 특히 학교에서 만성적 정신착란증을 일으키고 있다. 게다가 이 증상은 4년마다 10%씩 증가하고 있다. ②같은 만성적 정신착란증이 학교를 졸업한 사람들에게서도 발견되고 있다. ③산업에 종사하고 있는 근로청년의 만성적 정신착란증도 의무교육기의 어린이들과 거의 같아, 220만 명의 직업학교학생 가운데 약 15만 명이 나쁜 상태이고 51%가 중간이며 좋은 상태인 학생은 42%에 지나지 않는

다.(이하생략) —

이러한 통계에 충격을 받은 독일의 학계는 문명질환의 끊임없는 상승은 다음과 같은 현실적인 원인 때문이라고 일치된 견해를 나타냈다.

①미취학기에 있어서 어린이의 놀이와 운동의 부족, ②일반교육 직업학교에 있어서 체육에 대한 배려의 부족, ③생활기술과 기계화의 악진에 의해 제약된 직업 및 자유시간 활동에 있어서 현대인의 운동의 빈곤.

이러한 현상은 비단 독일 뿐 만 아니라 미국, 일본 등의 선진국에서도 똑같이 일어났으며 우리나라에서도 일어나고 있다. 급격한 고도 경제 성장이 가져온 생활환경의 변화와 이 성장을 뒷받침한 지나친 학업위주의 교육은 어린이들의 인간성마저 파괴하고 있는 것이다.

이러한 문제에 대한 해결방법을 골든 플랜 제 1차 각서는 다음과 같이 밝히고 있다.

— 근본적으로 지금 문제가 되는 것은 치료가 아니라 자연상태로의 복귀다. 체육 스포츠 놀이는 모든 인간을 인간답게 지킬 수 있는 것 가운데 아마 가장 높은 위치를 차지하고 있는 것일 게다. 만약

우리들이 그것들(체육 스포츠 놀이)을 지니고 있지 않았더라면 문제해결을 위한 중요한 과제로서 우리들은 그것들을 새로 생각해 냈을 것임에 틀림 없다.

한마디로 알맞은 스포츠는 신체적 건강 뿐 만 아니라 정신적 건강을 지키는 데 도움이 된다는 이 야기다. 물론 태권도만이 어린이들의 스포츠는 아니다.

그러나 스포츠 가운데 태권도는 다른 종목이 심어주기 어려운 예의, 애국심까지도 가르쳐 줄 수 있다.

스포츠 시설과 그 시설에 따르는 지도자들이 절대적으로 부족한 우리나라에서 그래도 마음만 먹으면 쉽사리 익힐 수 있을 만치 태권도 도장과 지도자들은 온나라 안에 퍼져 있다.



▲태권도를 어릴 때부터 익히는 것은 어른이 되고 난 뒤 어려운 시련을 극복할 수 있는 바탕을 다지기 위해서다. 태권도 수련은 매우 좋은 투자인 셈이다.

를 배워야 되는 까닭

원래 어린이란 일정시간 뛰고 놀면서 자라야 하는 법이다. 그래야 육체적으로 뿐만 아니라 정신적으로도 구김살 없이 건강하게 자라갈 수 있음을 명심해야 한다. 태권도 교육은 자녀들의 인간교육에 대한 귀중한 투자인 셈이다.

학업성적 향상에 필요한 집중력을 키워준다

우리나라 사람들 사이에는 근본적으로 잘못된 생각이 널리 퍼져 있다.

「운동을 하면 공부를 못하게 된다」는 것이 바로 그 그릇된 생각이다. 요즘 TV의 여러 문화 프로그램을 통해 우리에게 낮이 익은 민용태 박사(고려대 스페인어학과 교수)는 태권도 5단인 태권도인이다.

민용태 박사의 이야기를 들어 보자.

「태권도 수련은 학업에 도움이 된다. 제 아무리 오랜 시간 책상 앞에 앉아 있어도 집중력이 결여돼 있으면 공부는 진전되지 않는다.

태권도는 집중력을 키워주는 데 안성맞춤인 스포

츠다. 또 태권도 수련으로 강화된 체력은 석박사 학위논문작성 등 오랜시간의 공부에 견뎌내는데 큰 힘이 되어준다. 그 뿐만 아니다. 태권도를 익힘으로써 생긴 자신감은 적극적인 생활 태도를 갖도록 해주어 긴 인생역정에 긍정적으로 작용한다.」 고(故) 황인수 박사(미국 예일대 교수)는 이렇게 말했다.

『스포츠와 학업을 결코 분리시켜 생각해서는 안 된다. 공부만 하루종일 계속하는 것보다는 차라리 공부를 3시간 정도 한 뒤, 1시간 가량의 운동을 하는 편이 두뇌의 피로도 풀리고 집중력도 호트러지지 않는다. 미국에서는 최고 지도자로부터 시작해서 거의 모든 간부들이 스포츠를 했었고, 또 하고 있는 사람들이다.

사물을 차분히 정확하게 파악하고 상황판단을 내리는 데에는 스포츠로 단련된 몸과 마음이 필요하다. 미국 사회는 체육을 받아들이는 이해도가 무척 높다. 머리로 영리해야 되지만 건강도 해야 큰 일을 할 수 있기 때문이다. 한국 사회가 시급히 깨달아야 하는 것은 「왜 체육이 필요하나」는 점이다.

일본 국립소아병원 정형외과 과장인 무라가미 박

사는 말밖은 놀이나 스포츠가 어린이의 신체 건강 뿐 아니라 지능발달에도 도움이 된다고 다음과 같이 말했다.

『대뇌 생리학적으로 보아도 손의 움직임과 두뇌의 움직임은 밀접한 관계가 있으니 어린이에게 손을 쓰는 놀이나 운동, 더 나아가서는 온몸을 쓰는 놀이나 운동을 시켜야 한다.

입시전쟁을 피할 수 없다면 더욱 몸을 단련하고 정신력을 강화해야만 한다. 입시에 실패하는 어린이 가운데는 스테미너가 달리고 집중력이 부족한 경우가 적지 않다.

운동신경이 발달되어 있는 어린이의 예로 알 수 있듯이 놀이야말로 지적(知的)이고 창조적인 것이다. 어린이는 놀이가 지적인 것이기 때문에 좋아하는

들이 적지 않다.』

어렸을 적에 태권도와 유도를 익히고 경기고를 거쳐 서울의대에 들어간 뒤 웨이트 트레이닝으로 81년도 미스터 코리아 장려상을 받은 고재영 박사(울산의대 교수·서울 중앙병원 신경내과)의 말이다.

우리나라에도 태권도와 스포츠를 익힌 저명인사들이 결코 적지 않다. 국회의원 가운데 태권도인을 꼽아보면 우선 KBS-TV 「여의도 법정」(90-93년)의 사회자였고 MBC-TV 「생방송 신변호사」의 진행을 맡았던 육사출신 고 신기남 의원이 서울법대 재학 시절 태권도 부장을 지냈다.

김형오 의원은 서울대 문리대 외과학과 재학중 태권도를 익힌 태권도인이다. 실춘 의원은 고려대 태권도부에 몸담았던 태권도인이다. 이국헌 의원 역

태권도 계속하면 밝은 인생 보장

다. 놀지않은 어린이란 과보호 속에서 키워졌기 때문에 놀이의 방법도 그 재미도 모른다.』

공부 잘하기를 바란다면 태권도를 비롯한 운동도 시켜야하는 것이다.

태권도와 스포츠를 익힌 저명인사들

『미국의 대학교수들 가운데는 학창시절 스포츠를 했던 사람이 많고 졸업 뒤에도 스포츠를 생활화하고 있는 사람들이 많다.

따라서 미국의 대학에는 우람한 몸집을 지닌 교수

시 고려대 태권도부 출신이다.

프로복싱 통괄 기구인 한국 권투위원회의 회장을 지낸 구천서 의원, 고려대 무우회(武友會) 회장을 지낸 김범명 의원 역시 태권도인이다. 황학수 의원, 김광일 의원도 태권도인이다. 김남학 대한 보디빌딩협회 회장도 고려대 태권도부 출신이다. 경기고를 거쳐 고려대 재학시절 태권도 국가대표선수를 지낸 최창신 2002년 월드컵 조직위원회 사무총장, 그리고 서울상대 재학시절 무덕관에서 태권도를 익힌 전수신 삼성 스포츠단 사장도 태권도인이다.

태권도 아닌 다른 스포츠를 했던 저명인사들 가운데는 아무래도 스포츠와 학문의 두 분야에서 두드러지게 뛰어났던 고 이상백 박사를 첫손으로 꼽아야 될 것 같다.

일본 와세다 대학 문학부에 다니면서 농구를 했던 이상백 박사는 광복 후 대한체육회와 KOC(대한올림픽위원회) 탄생에 이바지했고, IOC위원으로도 활약했으며 서울대학교에서는 사회학과 교수로서 많은 논문을 발표해 체육계와 학계 양쪽에서 존경을 받았다.

이 밖에도 시인인 조병화 예술원 원장은 도쿄 고등사범 시절 럭비선수로서 이름을 떨쳤으며, 서울대 음대 학장을 지낸 김성태 교수는 연희전문(연세대의 전신)시절 뛰어난 축구선수였다.

의사이면서도 여러가지 예술분야에 관여했던 고유한철 대한 아이스하키협회 회장도 학생시절 이



▲날이 갈수록 자기 밖에 모르는 이기주의가 짙어져가고 있는 오늘날, 태권도를 함께 익히면서 싸트는 동료의식과 우정은 매우 귀한 것이 되어가고 있다.

름난 아이스하키 선수였다. 김원기 전부총리도 보성전문(고려대의 전신) 다닐 때는 수구선수로 활약한 스포츠맨이다.

홍익대 총장을 지낸 이대원 교수는 학생시절 농구 선수였고, 서울 음대 학장을 지낸 전봉초 교수는 복싱을 익혔다고 한다.

스포츠를 하면 승부를 못하게 되는 것이 아니라, 학교선전을 위해 스포츠 선수는 공부를 안해도 입학, 진급, 졸업시켜주는 비교육적인 학교 당국의 이기심이 공부 안하는 스포츠선수를 배출하고 있을 뿐이다.

따라서 태권도의 지도자들도 태권도를 가르치면서 언제나 공부에도 힘을 기울여 문무(文武)를 갖춘 선비로 자라도록 이끌어 주어야 한다.

어린이의 몸과 마음을 올바르게 성장시켜준다

한동안 어디서 나온 이야기인지 『태권도를 하면 키가 자라지 않는다』는 악성 루머가 퍼졌던 일이 있다. 그러나 이 이야기는 전혀 근거가 없는 악의에 찬 모략증상이라고 생각할 수 밖에 없다.

어느 스포츠이건 올바르게 실시한 하면 키가 자라는 데 장애가 되는 스포츠란 없다.

심지어 무거운 중량을 다루는 역도도 알맞은 나이에 알맞은 무게로 시작하면 성장에 아무 지장이 없다는 것이 과학적으로 밝혀졌다.

역도나 유도 등 중량기구나 상대를 끌어 당기는 스포츠는 주로 구부리는 근육인 굴근(屈筋)을 쓰고 수영, 스트레칭, 태권도 등은 주로 펴는 근육인 신근(伸筋)을 쓴다. 수영선수나 태권도선수의 몸매가 울퉁불퉁하지 않고 곧게 허리가 펴져 아름다운 것은 신근을 주로 쓰는 운동이기 때문이다.

따라서 태권도를 하면 키가 자라는 데 도움이 되면 됐지 장애가 된다는 주장은 거짓말이다.

또한 태권도는 일정시간 준비운동과 폼새, 겨루기 등으로 땀을 흘리면 심폐기능을 강화시키는 에어로빅 효과도 거둘 수 있다.

특히 요즘처럼 학원폭력이 문제가 되고 있는 시대에서는 어릴 때부터 자신을 지키는 능력과 자신감을 키워주는 것이 바람직하다. 물론 태권도를 익혔다고 해도 바로 무적(無敵)이 되는 것은 아니다.

그러나 태권도는 시련을 이겨내는 강한 정신력을 키워주고 함께 태권도를 익히고 있는 어린이들 사이에 발생하는 동료의식과 우정을 바탕으로 친구

가 부당한 폭력에 시달릴 때 뭉쳐서 이에 맞서는 집단안보(集團安保)의식을 키워주는 데도 도움이 된다고 여겨진다.

과의 가운데 가장 중요한 것은 태권도

인간이 인간답게 살기 위해서는 인간으로서의 존엄성을 지킬 수 있어야 한다.

근본적으로는 몸과 마음이 튼튼해야만 존엄성이 지켜진다는 이야기다.

어린이가 자라서 어느 분야에 진출하게 되면 그 분야에서 성공하려면 일을 해낼 수 있는 바탕이 이루어져 있어야만 한다.

그 바탕이란 흔히 그 분야에 대한 지식으로 여기



▲외국인 어린이들도 태권도를 통해 자신의 단련 뿐 만 아니라 자기억제의 미덕을 배우는 것을 큰 소득으로 여기고 있다. 그래서 그들의 부모는 아이들에게 태권도를 배우게 하고 있다.

기 쉽지만 사실은 그 지식을 쌓아서 활용할 수 있는 몸과 마음의 건강이 보다 중요한 요소일 수 밖에 없다. 우리는 돌레에서 몸과 마음이 강하지 못해 뜻을 이루지 못해 좌절하는 사람들의 예를 얼마나 많이 보았는가?

술, 담배, 도박 등 의지가 약한 사람들은 어릴 때 태권도같은 스포츠로 올바른 정신력 강화를 이루지 못한 사람들이다. 또 당뇨병, 고혈압, 심장질환 등 순환기계통의 성인병을 앓는 사람들은 운동부족으로 그런 질환에 걸린 경우가 많다.

우리의 일이 담기고 합리적인 무도스포츠인 태권도를 어릴 때부터 시작해서 평생 계속하는 것이 밝은 인생을 위한 가장 좋은 투자다.

IMF 한파 이겨내는 도장들

어린이들은 태권도 수련을 통해 신체단련
뿐만 아니라 강한 정신력을 기른다.



지 난해 말부터 우리 사회에 불어닥친 IMF한파는 태권도계의 일선조직인 태권도 도장의 경영에도 큰 영향을 미치고 있다. 지난 2월 5일 대한 태권도협회 표창 수여식에서 우수도장상을 수상한 도장들을 취재해본 결과 도장마다 지난 두 세달 사이 2, 30명의 수련생이 줄어들고 있는 것이 현실로 나타났다.

그렇지만 도장 지도자들은 한결같은 목소리로 '태권도계가 어려움을 겪고 있지만 이번

위기를 슬기롭게 극복, 새롭게 출발하는 전회위복의 기회로 삼겠다'는 각오로 허리띠를 졸라매고 있었다.

일선 도장들은 우선 모든 것이 다 오르고 있는 이 때에 고통분담에 동참하기 위해 회비를 동결하며 학부모들의 부담을 줄였다.

수련생들에게는 태권도를 통해 강한 체력을 길러주고 어떤 어려움도 극복할 수 있는 인내심 등 태권도 정신교육을 강화하며 IMF 한파를 이겨내고 있었다.

형편이 어려운 수련생들 계속 보내주세요 태권도가 어린이 교육에 얼마나 좋은지 알릴 계획

“태권도 조기교육 필요하다. 성장발육 촉진, 정신 기능 개발에 효과있다.” “집중력 키워준다.” “조중 고생, 덩치만 커졌다. 체력 매년 저하”.

올림픽 공원 맞은편, 잠실 시영아파트 단지 안에 자리잡은 1단지, 3단지 상가에는 화랑체육관이 자리잡고 있다. 화랑체육관 입구 복도에는 의학 박사인 김철준, 김상규씨가 공동으로 연구 발표한 논문, 대성 김석련교사가 발표한 논문 등 태권도의 역사를 상징하는 사진과 현대의 올림픽 스포츠로서의 위상을 알리는 '88서울 올림픽과 '92바



▲태권도가 어린이 교육에 얼마나 좋은 운동인지 알리는 광고지를 집집마다 돌릴 계획이라는 임종범 관장.

로셀로나 올림픽 태권도 포스터가 걸려있다. 태권도 수련시간표, 수련생들의 활동사진이 주체별로 붙어있다. 이처럼 복도 벽을 이용해 태권도가 어떤 운동인지를 한눈에 알 수 있도록 해 놓았다. 화랑체육관에는 150명의 수련생이 태권도를 수련하고 있다.

IMF 한파가 불어닥치기 전인 작년 10월달까지만 해도 200명이었던 것이 세달 사이에 50명 정도로 줄었다.

“요 며칠새 아빠가 회사를 그만두게 되어 태권도를 그만두게 되었다는 전화를 5통이나 받았습니다.” 앞으로 얼마나 이런 전화를 더 받게될지 모른

다는 임관장.

임관장은 며칠전 도장에서 심사를 보던 날 수련생 학부모님들을 모두 초청했다. 그 자리에서 “요즘 경제가 어려워지면서 태권도를 그만두게 하는 부모들이 많습니다. 태권도는 어린이들에게 얼마나 좋은 운동인지 연구논문을 통해서 이미 입증되었습니다. 혹시라도 아빠가 실직하시거나 형편이 어려워 태권도장에 보내지 못할 상황이라면 제게 사정을 말씀해 주시고 계속 태권도장에 보내주십시오. 그런 분들에게는 회비없이 가르치겠습니다. 나중에 형편이 좋아지면 그때 주셔도 좋습니다.” 그날 심사장을 찾은 학부모님들은 임관장의 말에 큰 박수를 보내주었다.

임관장은 지난 몇년간 회비를 올리지 않았다. 다른 지역에 비해 조금 싼 가격이라 올해 인상하려던 계획을 취소했다.

요즘 임관장은 수련생이 줄어드는 것을 막기 위해서 태권도가 어린이 교육에 얼마나 좋은 운동인지 알리는 것이 중요하다는 생각이다. 그래서 광고지를 만들어 집집마다 일일이 돌릴 계획이다.



▲IMF 한파로 사회전반이 위축되어 있지만 수련생들의 표정은 밝지만 하다.

태권도 통해 신체건강 뿐 아니라 인간교육 학부모님들이 믿고 맡길 수 있도록

“엘리트 친구들은 건강을 위하여 계단을 사용하지 않는다.” 종로구 창신동 창성초등학교에서 얼마 멀지 않은 거리에 자리잡은 엘리트체육관.

지난해 9월말 새로 지은 건물이라 깨끗하기도 하거니와 엘리베이터까지 마련되어 있다. 그렇지만 태권도 수련생들은 3층에 있는 도장까지 계단으로만 다닌다. 전기도 아끼고 운동도 하는 의미이다.

엘리트체육관에는 120명의 수련생이 태권도를 수련하고 있다. 사무직보다는 평화시장이나 동대문 시장에서 장사를 하거나 자영업을 하는 사람이 많이 사는 동네라 그런지 아직 태권도장 수련생 수는 별다른 변화가 없다.

“지금은 IMF 시작입니다. 앞으로 경제가 점점 더 어려워진다면 자영업을 하는 분들도 많이 어려워질 것입니다. 수련생들이 줄어들까봐 걱정이 되는 것이 사실입니다.” 아직은 피부로 느끼지 못하지만 막연한 불안감을 느끼고 있는 박관장. 그렇지만 그는 내심 자신이 있다. 군대를 제대하고 도봉구에서 처음으로 도장을 운영하게 되었는데 그때 관원은 20명이 채 안되었다. 죽어가는 도장을 살려 100명까

지 관원을 늘린 다음 20년전인 1978년 이 지금의 동네로 이사를 왔다. 엘리트체육관 문을 열었을 때에도 관원은 20명도 채 안되었다. 그런 것을 2, 3

년전까지만 해도 200여명으로 늘렸다. 몇 년 전부터 재개발이 시작되면서 이사가는 사람이 많아 관원이 줄긴 했지만 그에게는 태권도 관장들 사이에 ‘죽은 도장 살리는 관장’으로 소문이 나 있다.

박관장은 도장을 살리는 비결을 묻자 “학부모님들이 믿고 맡길 수 있는 지도자가 되려고 노력했을 뿐”이라고 겸손해 했다. 엘리트 체육관 수련생들은 “튼튼하고 씩씩하게”라는 관훈을 힘차게 외치고 태권도 수련을 시작한다. 박관장은 수련생들에게 늘 운동 뿐만 아니라 공부하거나 생활태도면에서도 ‘엘리트’가 되라고 당부한다.

박관장은 도복을 입고 태권도를 수련하는 수련생은 안하는 사람들과 구별이 되어야 한다고 강조한다. 도장에 들어오고 나갈 때 항상 공손하게 인사하도록 하며 집에서나 길에서나 어른들께 인사하는 예의범절을 가르친다. 또한 길거리에서 떡볶이나 핫도그를 사먹고 싶어도 참을 수 있어야 한다고 가르친다. 친구들과 함께 오락실에도 가고 싶겠지만 가능한 한 참자고 타이른다. 집중해야 태권도 품세를 익히야지 공부할 때도 집중해서 공부를 잘 할 수 있다고 강조한다. 이 동네 사람들은 이렇게 태권도를 통해 신체건강 뿐 아니라 인간교육까지 시켜주는 태권도 지도자를 믿고 아이들을 맡기고 있는 것이다.



▲학부모님들이 믿고 맡길 수 있는 지도자가 되려고 노력해왔다는 박종명 관장.



▲절도있는 태권도 품세를 보여주고 있는 엘리트 체육관 수련생들의 얼굴에는 굳센 의지가 감돈다.

가정통신 통해 지도자, 수련생, 학부모 대화 도장 수련생을 최고로 지도하는 것이 IMF 이기는 길

지난 2월 1일 만덕체육관에서는 3통의 가정통신문을 수련생들에게 나누어 주었다.

“새 학년을 맞이하여 큰 희망을 갖자” 것은 수련생들에게 보내는 한만규 관장의 편지이다. 학부모님께 드리는 편지도 있다. 자녀들이 새 학년을 맞이하게 되어 커다란 꿈을 갖고 많은 계획을 세웠겠지만, 건강이 뒷받침 되지 않고서는 어떤 일에도 적극적인 수 없으며, 또 한다고 해도 큰 성과를 거둘 수가 없다. 그렇기 때문에 도장에서 최선을 다해 건강을 지키도록 노력하겠다는 것과 집에서 규칙적인 생활습관, 균형있는 영양섭취에 힘써줄 것을 당부하는 내용이었다. 나머지 한장은 2월 수련계획표.

만덕체육관은 이렇게 매달 첫날 3통의 가정통신문을 발송하며 관장과 수련생, 학부모님과 대화의 장을 갖는다. 수련생들에게 보내는 편지에는 평소 태권도 수련시간에 강조하는 정신교육을 강조한다. 부모님들에게 드리는 편지는 평소 태권도 수련이 도장에만 보낸다고 다 되는 것이 아니라 도장과 집에서 함께 노력해야만 효과를 거둘 수 있다고 믿기 때문이다. 학부모님들은 때때로 전화상담이나 방문 등을 통해 수련생의 성장과정을 상담해 오기도 하지만 가정통신문을 통해 의견을 태권도장에 보내오기도 한다. 지난 1월초엔 함께 허리띠를 풀라며 어려움을 극복하자며 올해부터 올리기로 예정했던 회비를 올리지 않겠다는 공문을 발송하기도 했다.

한관장은 사무실을 비우는 일이 거의 없다. 늘 도장에 앉아 태권도를 지도하고, 수련생 부모님과 상담하고, 결석한 수련생에게 전화를 걸어 무슨 일이 있는지 확인한다. 태권도 지도는 매 시간마다 두명의 사범이 함께 지도한다. 한 명은 기존의 태권도 수련생들을 지도하고 가른 한 명은 초보자들을 별도로 지도하기 위해서이다. 이런 지도방식이 수련생들에게는 굉장히 반응이 좋다. 처음와서 어떻게 주먹을 쥐어야 하는지도 모르는 채 사범님을 따라하는 것 보다는 일일이 사범님이 지도를 해주면서 태권도 기초를 잡아주기 때문에 쉽게 태권도를 배우고 따라하게 된다. 이렇게 태권도를 운영하다 보니 태권도 수련생 수는 현재 150명.

88올림픽 이후 90년대 초반에는 250명까지 수련생이 증가하기도 했는데, 이후 도장 거리제한 철폐로 주위에 도장이 많이 생기고 유치원이나 예능학원이 늘어나 180명 정도로 줄었다. 그리고 겨울방학과 IMF 한파로 지난 석달 사이 30여명이 줄었다.

한관장은 “태권도 수련생들이 태권도를 배우으로써 건강하고, 예의바르고, 집중력을 길러 학업에 충실하고, 어려움을 극복할 수 있는 인내심과 극기심을 길러 다른 사람들에게 모범을 보일 수 있도록 지도하는 것”이 IMF 한파를 이겨낼 수 있는 가장 효과적인 홍보라고 믿고 있다. 그래서 그는 광고전단을 돌리는 일보다도 지금 도장에서 수련하는 수련생 지도에 정성을 쏟고 있다.



▲「주먹은 이렇게 쥐고」 만덕체육관에서는 도장에 처음 나온 수련생들에게 일일이 개인지도를 통해 기초를 확실히 잡아준다.



▲컴퓨터로 가정통신문을 작성하고 있는 한만규 관장.

재개발과 IMF로 120명의 수련생이 50여명으로 다른 지역보다 훨씬 싼 회비, 올해도 등결

성청체육관이 자리잡은 정릉 4동은 재개발로 인해 96년 5월부터 지금까지 3천세대가 이사를 갔다. 앞으로 3년뒤인 2001년에 이 지역은 대규모 아파트 단지로 탈바꿈하게 된다. 정릉초등학교 학생이 3년

전 1,600명이었던 것이 현재 300여명에 불과한 현실이 이 동네 사정을 여실히 보여준다. 성청체육관도 재개발로 이주하기 전에는 평균 120명이 수련했다. 작년 IMF 이전만 하더라도 70여명은 되었는데 두세달 사이 20명이나 더 줄어들어 지금은 50여명이 태권도를 수련하고 있다. 초



▲수련생들에게 어려움을 극복할 수 있는 강한 정신력을 키워주기 위해 노력하고 있다는 이상언 관장.

등학교 학생수가 80%나 줄어든 것에 비하면 도장 수련생 수의 감소는 60% 정도에 그쳐 그나마 '성공적'이라는 평가이다.

"앞으로 더 이상은 수련생수가 감소하지 않으리라고 봅니다. 설령 모두 이사가고 단 한 명의 수련생이 남는다고 할지라도 태권도를 지도할 계획입니다." 어떤 어려움이 있다 할지라도 도장을 지키며 태권도를 지도하겠다고 굳은 각오를 보여주는 이관장.

정릉 4동에 성청체육관이 문을 연 것은 15년 전인 80년대 초반.

"우리 도장에서 수련하는 수련생들 중에 유독 학급 반장이나 부반장 등 임원이 많았습니다. 그래서 성청체육관 출신이라면 모두 공부 잘하고 씩씩한 어린이들로 여겼을 정도로 동네에서 인기가 좋았습니다." 지금도 50여명의 수련생 중 20여명이 학급

임원이다.

이관장은 '성청체육관 출신'이라면 알아주던 전통을 자랑스러워하면서 요즘 수련생수가 부쩍 줄어든 것을 안타까워 했다.

"요즘은 실업을 하었다거나 감봉이 되어서 태권도장에 보낼 형편이 못된다는 학부모님들의 전화를 받게 됩니다. 이 동네가 달동네라 대부분 서민들이 살고 있는데 더 어려운 형편입니다. 어떻게 함께 어려움에 동참할까를 생각해 보지만 저희 도장에서 할 수 있는 일은 더 열심히 태권도를 지도하는 길 밖에는 없다는 생각입니다."

이관장은 함께 어려움을 이겨나가기 위해서 다른 지역에 비하자면 훨씬 싼 회비(월 55,000)를 올해도 올리지 않았다. 그리고 정릉초등학교 소년소녀가장들에게 무료로 태권도를 지도하고 무의탁 청소년들의 보금자리인 은촌의 집에 매월 성금을 보내고 있다.

"요즘 아이들은 조금만 어려워도 쉽게 포기하는 버릇이 있습니다. 태권도는 기술을 배우는 것보다 더 중요한 것이 무도 정신을 배우는 것입니다. 태권도 수련은 어려움을 이겨낼 줄 아는 인내심, 극기심을 길러줍니다." 요즘은 이관장은 수련생들에게 무엇보다도 어려움을 극복할 수 있는 마음을 키워주기 위해 노력하고 있다고 한다.



▲태권도 수련으로 몸을 단련하고 있는 어린이들.

공휴일에도 태권도 수련을 지도하기로 근검절약 정신교육에 더욱 더 힘쓰며 지도

도장은 특히 영향을 많이 받는 것 같다. 70년대 초반 많을 때는 500여명이었던 수련생들이 지난해 100여명에서 현재 80명으로 줄었다. 신입생도 거의 없어서 한달에 1~2명 꼴이다. 이럴 때일수록 고통을 분담해야 한다는 생각에 관원들로부터 받은 수련비를 만원 삭감했다. 부모들의 부담을 조금이라도 줄여줘야겠다는 생각이었고, 그들이 잘 되도록 항상 기도하고 있다. 또 관원들에게도 근검절약 정신을 많이 교육하고 있는데, 평소 토요일은 수련을 안했으나 1월부터는 토요일도 나와서 수련을 하도록 할 계획이다. 또 현충일, 제헌절, 개천절 등 국가공휴일에도 이제는 수련을 할 계획이다.

어려울수록 정신적으로 단련이 되어서 올바른 심신을 갖도록 하자는 생각에서다. 또 도복의 소매길이와 바지길이를 줄였다.

평소에는 치렁한 길이가 거슬렸는데 물자도 아낄겸해서 소매는 손목에서 20cm, 바지도 발복에서 30cm정도 줄였다. 그랬더니 수련할 때 근육이 보이면서 박진감도 넘쳐보여 아주 만족하고 있다. 울 한마당대회 때는 이 도복을 입고 참가할 것이다.

옛날 4~50년대는 밀가루 푸대를 찢어 도복을 만들어 입었다. 그래서 도복색깔도 누랬다.

바닥도 흙바닥에, 먼지를 막기 위해 물이라도 뿌릴라 치면 진흙탕이 되어 겨루기를 하고나면 온몸이 흙투성이가 되기 일쑤였다. 이후 시멘트 바닥으로 바뀌었는데, 넘어지면 머리가 깨지는 등 부상도 심했다. 그래서 가마니를 깔고도 했고, 그 다음 나온 것이 마루바닥이었고 한참이 지나서야 요즘같은 고무바닥이 개발됐던 것. 지금도 그때처럼 점심 때는 콩나물 죽을 먹는다. IMF를 미리 준비한 것이다.



▲몸과 마음이 튼튼한 지현도장 수련생들이 힘차게 파이팅을 외치고 있다.

도장운영에 있어 가장 중요시하는 것은 수련생에 대한 알찬 지도다. 세속오계를 가장 중심으로 가르치며 정신교육에 더욱 힘쓴다. 점점 이기적이 되어가는 아이들을 더불어 사는 사회의 일원으로 가르치기 위해서는 이것이 가장 중요하기 때문이다.



올림픽 금메달을 목표로 선수들이 체력을 쌓고 경기력을 키우는데 전념하고 있다.

어느덧 2년 앞으로 다가온 2000년 시드니 올림픽. 당장 올해에만 6개의 국제대회가 개최되고 내년에 세계선수권대회를 앞두고 있다.

협회에서는 올림픽을 비롯하여 각종 국제대회에 대비하기 위하여 장래가 촉망되는 후보 선수를 선발하여 체력보강훈련과 전문기술훈

'98 후보선수 동계훈련 현장

련을 중점으로 실시했다.

지난해 전국규모대회 상위 입상자를 대상으로 선발한 올림픽 꿈나무 32명은 1월 16일부터 2월 9일까지 서울체고 체육관에서 4명의 코치(장권, 김준태, 양은정, 박경숙)와 함께 합숙훈련을 하며 체력을 연마하고 경기감각

2년전 시드니 올림픽에서 꼭 금메달을 목에 걸기로

지난 1월 16일 서울체고 체육관에 모인 선수들이 이렇게 다짐하며 힘차게 겨울합숙 훈련의 첫발을 내딛었다.

하루 운동의 시작은 매일 새벽 6시, 숙소에서 훈

련장이 있는 서울체고까지 10여분간 몸을 풀며 달리기 시작한다. 차가운 바람이 얼굴을 스치는데 운동장을 몇 바퀴 돌았는지 선수들의 얼굴에는 뜨거운 김이 배어 나온다. 400미터 달리기, 200미터 달리기, 100미터 달리기가 이어진다. 한숨을 돌리거나 짧은 거리 왕복달리기를 실시한다. 20미터, 30미터, 50미터 달리기가 코치의 구령에 맞추어 쉼 없이 진행된다. 1시간의 새벽운동을 마칠 때면 선수들의 트레이닝복은 땀으로 젖는다.

한 겨울 체력 훈련으로 1년을 버틴다

경기가 시작되는 시즌에는 체력훈련을 할 시간이 없다. 그래서 각 팀들은 겨울을 체력훈련에 집중 투자한다. 겨울에 체력을 비축해 시즌이 시작되면 기술 위주의 훈련이 이어지는 것이다. 이번 동계 합숙훈련에서도 가장 비중 있게 훈련의 강도를 높인 것이 바로 체력훈련.

9시 30분부터 11시 30분까지 2시간동안 강행되는 아침운동은 위밍업으로 시작해 400미터 러닝이 이어졌다. 한겨울이라 체육관 계단을 뛰어오르는 것도 체력보강훈련 중의 하나. 1층에서 2층까지 10바퀴, 다시 2층까지 10바퀴... 이렇게 계단을 오르내리다 보면 숨이 턱까지 차오른다.

복근운동을 위해 팔굽혀펴기가 코치의 구령에 따라 끝없이 이어진다. 선수들에게서 힘든 훈련에 빠

2000 / 금메달

지거나 요령을 피우는 것은 찾아보기 힘들다. 오히려 패기와 투지가 타오른다.

지금 이 훈련을 잘 견디고 우뚝 서야만 태극마크를 달 수 있다는 것을 스스로 알기 때문이다.

경기력 향상을 위한 전문기술훈련 강도 높게

오후 운동은 2시 30분부터 5시까지 경기력 향상을 위한 기술훈련에 중점을 두고 실시한다. 체력도 중요하지만 태권도는 역시 기술이 가장 중요하다.

기본기가 잘 되어 있는 선수들은 체력을 키울 수 있지만 기본기가 제대로 되어 있지 않은 선수들은 체력이 좋아도 경기에서는 패배할 수밖에 없다.

태권도의 주역들이다. 이들에 대한 체력과 기술 훈련도 중요하지만

태권도인으로서 갖추어야 할 예의범절과 태권도 정신력을 강화하고 국제무대에서 필요한 영어 회화를 익히는 것도 중요한 교육. 후보선수들은 2월2일부터 6일까지 경원대 태권도학과 이봉 교수로부터 영어회화와 교양 강의를 받았다.

즐거운 저녁식사 뒤 개인운동, 학습

하루종일 이어지는 체력훈련과 전술훈련을 마치고 한자리에 둘러앉아 저녁식사를 할 때가 선수들



꿈나무 32명, 체력·기술 다지기 한창

전문기술훈련은 기본발차기, 스텝겨루기, 2인1조 미트차기로 이어진다. 단발, 연결, 이동발차기, 지그재그발차기, 허공자유발차기, 스피드 전술발차기, 자유발차기 등이 쉴 새 없이 이어지는 가운데 수비와 공격을 위한 전술을 향상시킨다. 후보선수 32명은 남녀가 따로 없이 똑같이 훈련을 받고 수준 높은 기술을 연마하기 위해 훈련에 구슬땀을 흘린다.

2월 국가대표 선발전을 앞두고 있기 때문에 경기 감각을 키우기 위해 한체대, 고려대, 상명대, 삼성물산팀을 비롯하여 한국가스공사팀 등과 태권도 시험을 펼치며 실전 감각을 높인다.

영어회화와 교양 교육도 함께

동계합숙 훈련에 참가한 후보선수들은 2천년대

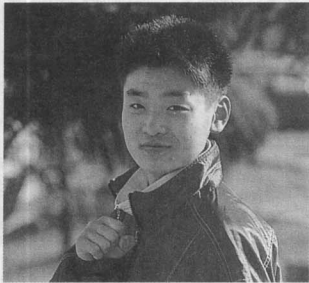
에겐 가장 즐거운 시간이다.

식사후 7시부터 8시까지의 각자 자신의 부족한 면을 보강하는 개인 운동시간. 이때 선수들에 따라 훈련내용은 달라진다.

대회 비디오를 보며 세계 각국의 챔피언들에 대해 연구하는 선수가 있는가 하면, 같은 체급의 선수와 어떻게 하면 정확하고 빠르게 득점을 얻을 수 있는지 수비, 공격을 펼치기도 한다. 저녁 8시엔 코치와 선수들이 한자리에 모여 미팅을 갖는다.

코치들은 매일 매일의 훈련 내용을 점검하며 선수 각자의 장단점을 지적해주고 몸이 지쳐있는 선수들에게 격려와 관심을 가져주는 시간이다. 미팅을 마치면 9시까지 국제화시대에 꼭 필요한 영어 회화를 익힌다. 이렇게 하루의 일과가 끝나고 나면 선수들은 각자 잠자리로 향한다. 2천년 시드니 올림픽의 주인공이 될 것을 꿈꾸며.

'98 꿈나무 32명 프로필



김진혁 리라공고

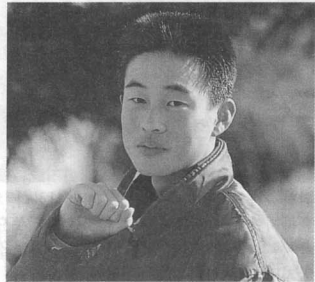
- 생년월일: 1980. 11. 16
- 출생지: 서울
- 키: 172cm
- 몸무게: 52kg
- 좋아하는 과목: 체육
- 주특기: 왼발 빠른발, 오른발 받아차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나?: 초등학교 3학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠: 축구

'95	문체부 장관기 전국남·녀 중고대회	플레이	1위
'96	세계주니어 태권도선수권대회 최종평가전	핀	2위
'97	한국 중고연맹회장기대회	핀	3위
'97	문체부 장관기 전국남·녀 중고대회	핀	2위

정우대 서울체고

- 생년월일: 1980. 11. 7
- 출생지: 대전
- 키: 165cm
- 몸무게: 51kg
- 좋아하는 과목: 한문
- 주특기: 뒷차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나?: 7살때
- 태권도 외에 잘하는 스포츠: 없음

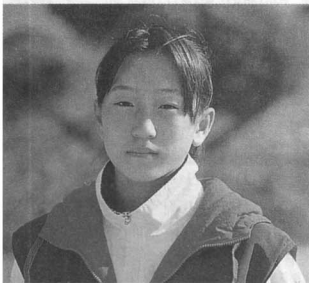
'94	전국소년체육대회	핀	3위
'95	전국소년체육대회	플레이	2위
'95	문체부 장관기 전국남·녀 중고대회	밴텀	3위
'97	전국체육대회	핀	1위



강지현 은광여고

- 생년월일: 1981. 1. 11
- 출생지: 서울
- 키: 156cm
- 몸무게: 45kg
- 좋아하는 과목: 과학
- 주특기: 빠른발, 뒷차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나?: 중학교 2학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠: 축구, 하키

'97	문체부 장관기 전국남·녀 중고대회	핀	1위
'97	연세대총장기 전국남·녀 고교단체대항대회	단체전	3위
'97	전국체육대회	핀	1위
'97	전국남·녀 우수선수권대회	핀	1위

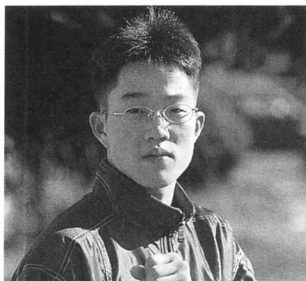


정하나 인천북공고

- 생년월일: 1980. 5. 28
- 출생지: 부산
- 키: 156cm
- 몸무게: 45kg
- 좋아하는 과목: 과학
- 주특기: 오른발(받아차기, 공격)
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나?: 초등학교 2학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠: 축구

'97	한국대표선수 선발예선대회	핀	3위
'97	한국대표선수 최종선발대회	핀	3위
'97	용인대총장기 전국남·녀 고교대회	핀	1위
'97	전국체육대회	핀	2위





김대홍 한성고

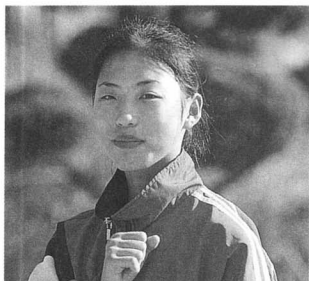
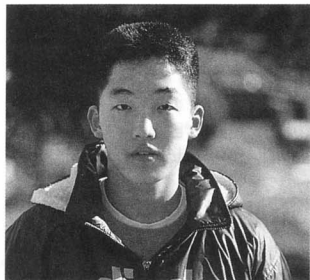
- 생년월일 : 1980. 9. 14
- 출생지 : 경기도 포천군
- 키 : 168cm
- 몸무게 : 57kg
- 좋아하는 과목 : 영어, 공업
- 주특기 : 한스텝 빠졌다가 내려차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 초등학교 2학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 배드민턴, 축구, 농구, 스키

'97	한국 중고연맹회장기대회	플라이	1위
'97	전국남·녀 우수선수권대회	플라이	3위

최홍식 문성고

- 생년월일 : 1981. 4. 14
- 출생지 : 전라남도 나주
- 키 : 168cm
- 몸무게 : 58kg
- 좋아하는 과목 : 기술
- 주특기 : 끌어 앞차기(빠른발)
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 6살때
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 농구

'96	한국 중고연맹회장기대회	L.웰터	1위
'96	전국소년체육대회	L.웰터	1위
'96	문체부 장관기 전국남·녀 중고대회	L.웰터	1위
'97	전국체육대회	플라이	3위



김경희 송곡여고

- 생년월일 : 1981. 3. 10
- 출생지 : 서울
- 키 : 164cm
- 몸무게 : 50kg
- 좋아하는 과목 : 국어
- 주특기 : 빠른발
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 초등학교 3학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 축구

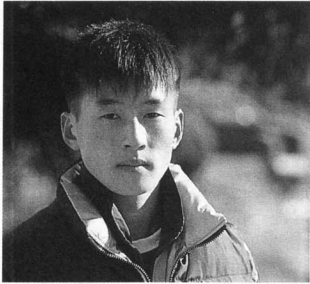
'97	용인대총장기 전국남·녀 고교대회	플라이	1위
'97	협화장기 전국남·녀 단체대항대회	-49kg	2위
'97	경희대총장기 전국남·녀 고교대회	플라이	3위
'97	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	플라이	3위

심혜영 리라공고

- 생년월일 : 1980. 10. 29
- 출생지 : 경기도
- 키 : 163cm
- 몸무게 : 50kg
- 좋아하는 과목 : 국어
- 주특기 : 빠른발, 내려차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 중학교 2학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 축구

'97	한국대표선수 최종선발대회	플라이	3위
'97	한국 중고연맹회장기대회	플라이	1위
'97	동아시아경기대회	-49kg	1위
'97	연세대총장기 전국남·녀 고교단체대항대회	단체전	1위





안광식 경남체고

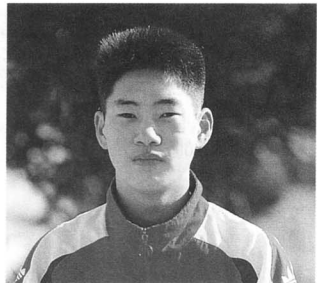
- 생년월일: 1980. 7. 7
- 출생지: 경남 거창
- 키: 173cm
- 몸무게: 60kg
- 좋아하는 과목: 국어
- 주특기: 원발 공격, 나라치기
- 태권도 외에 잘하는 스포츠: 배구

'97 전국체육고등학교 체육대회	밴텀	1위
'97 전국체육대회	밴텀	2위

최원석 송곡고

- 생년월일: 1980. 12. 16
- 출생지: 서울
- 키: 177cm
- 몸무게: 63kg
- 좋아하는 과목: 체육
- 주특기: 원발 앞발상단, 오른발 받아치기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나?: 유치원 때부터
- 태권도 외에 잘하는 스포츠: 축구, 농구, 배드민턴, 야구, 족구

'96 용인대총장기 전국남·녀 고교대회	통합패더	3위
'97 용인대총장기 전국남·녀 고교대회	밴텀	1위
'97 태동경기 전국단체대항대회	단체전	3위
'97 연세대총장기 전국남·녀 고교단체대항대회	단체전	3위



박경은 리라공고

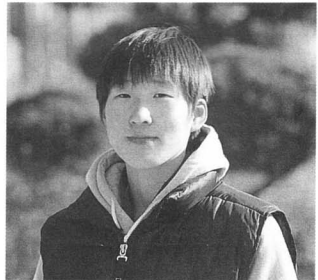
- 생년월일: 1980. 3. 26
- 출생지: 경상북도 포항
- 키: 165cm
- 몸무게: 53kg
- 좋아하는 과목: 국어
- 주특기: 빠른발, 뒷차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나?: 초등학교 3학년

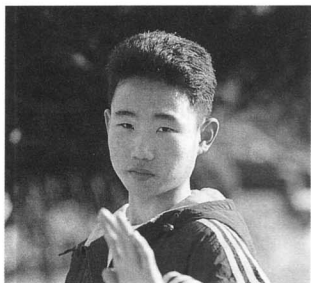
'97 협회장기 전국남·녀 단체대항대회	-40kg	1위
'97 문제부장관기 전국남·녀 중고대회	밴텀	1위
'97 연세대총장기 전국남·녀 고교단체대항대회	단체전	1위
'97 전국체육대회	밴텀	1위

전남수 경성여실고

- 생년월일: 1981. 11. 12
- 출생지: 대전
- 키: 166cm
- 몸무게: 54kg
- 좋아하는 과목: 음악
- 주특기: 빠른발
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나?: 초등학교 2학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠: 격구

'96 문제부장관기 전국남·녀 중고대회	L.밴텀	1위
'97 한국대표선수 선발예선대회	밴텀	2위
'97 한국대표선수 최종선발대회	밴텀	2위
'97 협회장기 전국남·녀 단체대항대회	-40kg	3위





선영준 문성고

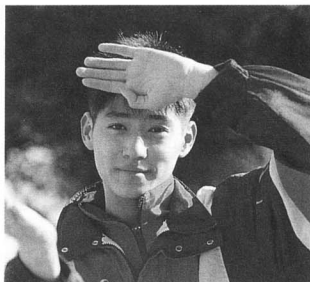
- 생년월일 : 1980. 12. 12
- 출생지 : 전라남도 보성
- 키 : 173cm
- 몸무게 : 63kg
- 좋아하는 과목 : 체육
- 주특기 : 끌어 앞차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 12세부터
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 농구

'95 전국소년체육대회	라이트	3위
'95 문체부장관기 전국남·녀 중고대회	L.벨터	3위
'96 세계주니어 태권도선수권대회 최종평가전	패더	2위
'97 용인대총장기 전국남·녀 고교대회	패더	2위

이원재 분당고

- 생년월일 : 1980. 10. 30
- 출생지 : 경기도 성남
- 키 : 181cm
- 몸무게 : 64kg
- 좋아하는 과목 : 국어, 한문
- 주특기 : 왼발앞발, 오른발 받아차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 초등학교 3학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 축구, 농구

'95 전국소년체육대회	밴텀	2위
'97 문체부장관기 전국남·녀 중고대회	패더	1위
'97 전국남·녀 우수선수권대회	패더	3위



윤성희 리라공고

- 생년월일 : 1981. 7. 7
- 출생지 : 서울
- 키 : 170cm
- 몸무게 : 56kg
- 좋아하는 과목 : 사회
- 주특기 : 오른발 받아차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 초등학교 3학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 축구

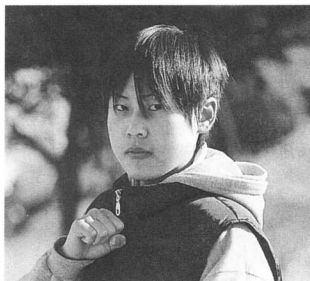
'97 한국 중고연맹회장기대회	패더	2위
'97 용인대총장기 전국남·녀 고교대회	무제한급	3위
'97 협회장기 전국남·녀 단체대항대회	-57kg	3위
'97 연세대총장기 전국남·녀 고교단체대항대회	단체전	1위

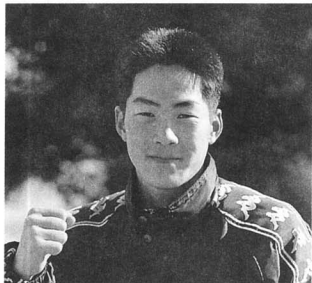


홍영재 경성여실고

- 생년월일 : 1980. 12. 9
- 출생지 : 서울
- 키 : 165cm
- 몸무게 : 56kg
- 좋아하는 과목 : 체육
- 주특기 : 뒷차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 초등학교 2학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 필드하키(미들로)

'97 용인대총장기 전국남·녀 고교대회	통합패더	1위
'97 협회장기 전국남·녀 단체대항대회	-57kg	1위
'97 문체부장관기 전국남·녀 중고대회	패더	1위
'97 전국남·녀 우수선수권대회	패더	3위





이재신 인천관성고

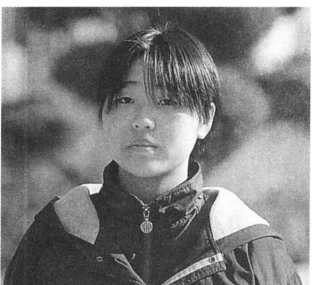
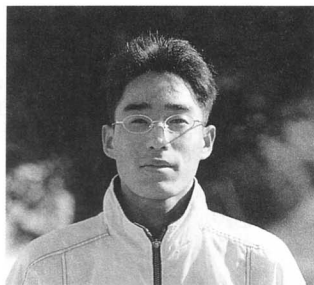
- 생년월일 : 1981. 1. 26
- 출생지 : 인천
- 키 : 177cm
- 몸무게 : 70kg
- 좋아하는 과목 : 체육
- 주특기 : 받아차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 6세
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 축구

'97	한국 중고연맹회장기대회	라이트	1위
'97	용인대총장기 전국남·녀 고교대회	라이트	1위
'97	협회장기 전국남·녀 단체대항대회	68kg	3위
'97	전국체육대회	라이트	2위

이택균 서울체고

- 생년월일 : 1981. 2. 20
- 출생지 : 경기도 화성
- 키 : 177cm
- 몸무게 : 68kg
- 좋아하는 과목 : 영어
- 주특기 : 앞발 공격, 오른발 돌려차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 6세
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 농구, 축구, 야구, 볼링

'95	한국 중고연맹회장기대회	L.벨터	3위
'95	전국소년체육대회	L.벨터	2위
'97	용인대총장기 전국남·녀 고교대회	통합배터	1위
'97	연세대총장기 전국남·녀 고교단체대항대회	단체전	1위



이선미 은광여고

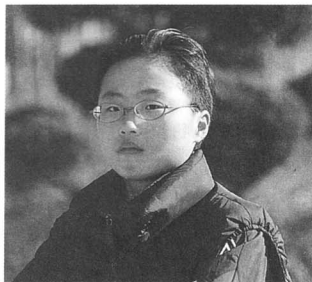
- 생년월일 : 1982. 2. 16
- 출생지 : 서울
- 키 : 165cm
- 몸무게 : 62kg
- 좋아하는 과목 : 공통 사회
- 주특기 : 오른발(받아차기, 공격)
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 초등학교 3학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 축구

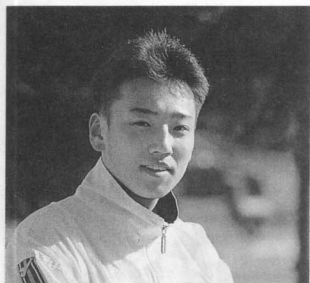
'96	한국 중고연맹회장기대회	벨터	3위
'96	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	L.미들	3위
'97	전국 중별선수권대회	벨터	2위
'97	한국 중고연맹회장기대회	라이트	3위

차원지 인천정보산업고

- 생년월일 : 1981. 2. 15
- 출생지 : 인천
- 키 : 168cm
- 몸무게 : 60kg
- 좋아하는 과목 : 체육
- 주특기 : 앞발 후리기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 초등학교 4학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 농구

'97	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	라이트	3위
-----	-------------------	-----	----





김교식 서울체고

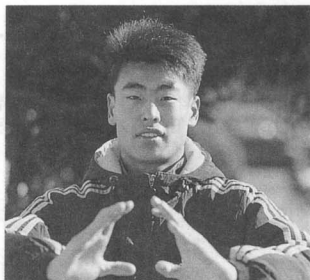
- 생년월일 : 1981. 3. 3
- 출생지 : 서울
- 키 : 180cm
- 몸무게 : 74kg
- 좋아하는 과목 : 체육
- 주특기 : 받아차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 초등학교 1학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 농구, 축구

'96	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	미들	3위
'97	용인대총장기 전국남·녀 고교대회	통합해비	1위
'97	전국체육고등학교 체육대회	미들	3위
'97	전국체육대회	벨디	2위

김정기 대전체고

- 생년월일 : 1980. 10. 11
- 출생지 : 대전
- 키 : 182cm
- 몸무게 : 72kg
- 좋아하는 과목 : 기술
- 주특기 : 앞발 돌려차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 국민학교 5학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 당구

'95	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	L.벨디	1위
'97	전국총별선수권대회	벨디	2위
'97	용인대총장기 전국남·녀 고교대회	통합해비	3위
'97	전국체육대회	벨디	1위



이정민 송곡여고

- 생년월일 : 1981. 5. 15
- 출생지 : 서울
- 키 : 177cm
- 몸무게 : 61kg
- 좋아하는 과목 : 국어
- 주특기 : 빠른발, 오른발 받아차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 중학교 2학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 축구

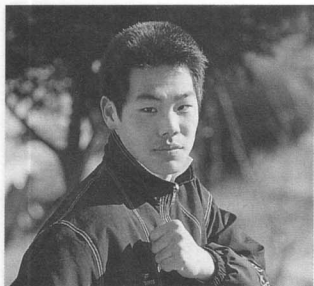
'97	한국 중고연맹회장기대회	벨디	3위
'97	용인대총장기 전국남·녀 고교대회	벨디	2위
'97	경희대총장기 전국남·녀 고교대회	벨디	3위
'97	연세대총장기 전국남·녀 고교단체대회	단체전	2위

양혜정 한림여실고

- 생년월일 : 1980. 12. 4
- 출생지 : 제주도
- 키 : 168cm
- 몸무게 : 62kg
- 좋아하는 과목 : 국어
- 주특기 : 빠른발
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 초등학교 5학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 볼링

'96	용인대총장기 전국남·녀 고교대회	미들	3위
'97	용인대총장기 전국남·녀 고교대회	해비	2위
'97	협회장기 전국남·녀 단체대항대회	+67kg	2위
'97	전국남·녀 우수선수권대회	벨디	3위





윤원중 서울체고

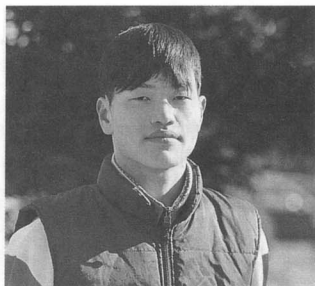
- 생년월일 : 1981. 4. 8
- 출생지 : 수원
- 키 : 180cm
- 몸무게 : 78kg
- 좋아하는 과목 : 체육
- 주특기 : 뒷차기, 빠른발, 더블
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 6살
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 스키, 농구, 수영

'96	전국총별선수권대회	미들	1위
'96	한국 중고연맹회장기대회	미들	1위
'96	전국소년체육대회	미들	2위
'96	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	L.해비	3위

이덕휘 부천정산고

- 생년월일 : 1980. 7. 30
- 출생지 : 부천
- 키 : 189cm
- 몸무게 : 78kg
- 좋아하는 과목 : 수학
- 주특기 : 오른발 돌려차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 고등학교 1학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 농구

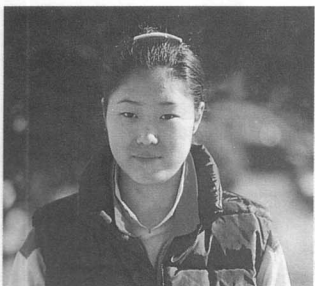
'97	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	미들	3위
-----	-------------------	----	----



오정희 리라공고

- 생년월일 : 1980. 10. 8
- 출생지 : 충남 부여
- 키 : 173cm
- 몸무게 : 66kg
- 좋아하는 과목 : 체육
- 주특기 : 뒷차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 초등학교 3학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 볼링

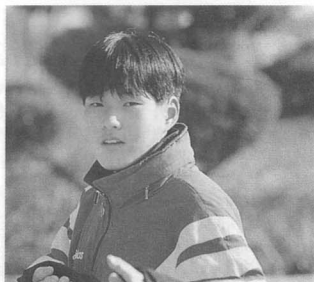
'96	한국 중고연맹회장기대회	미들	3위
'96	전국여자계인선수권대회	미들	3위
'96	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	미들	3위
'97	한국대표선수 선발예선대회	미들	2위

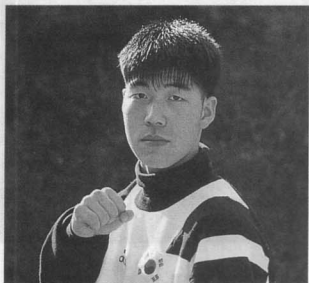


장성연 경성여실고

- 생년월일 : 1981. 8. 3
- 출생지 : 서울
- 키 : 172cm
- 몸무게 : 64kg
- 좋아하는 과목 : *
- 주특기 : 원발
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 중학교 1학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 격구

'97	전국총별선수권대회	미들	2위
'97	한국 중고연맹회장기대회	미들	2위
'97	경희대총장기 전국남·녀 고교대회	미들	2위
'97	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	미들	1위





박 일 풍생고

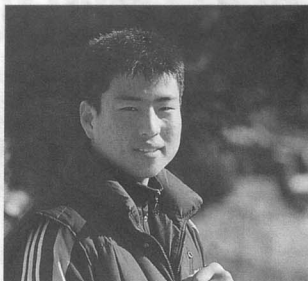
- 생년월일 : 1980. 5. 16
- 출생지 : 서울
- 키 : 183cm
- 몸무게 : 82kg
- 좋아하는 과목 : 체육
- 주특기 : 오른발 돌려차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 중학교 2학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 농구

'95	한국 중고연맹회장기대회	해비	3위
'97	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	해비	3위

현재 호 오성고

- 생년월일 : 1980. 7. 1
- 출생지 : 대구
- 키 : 177cm
- 몸무게 : 82kg
- 좋아하는 과목 : 교련
- 주특기 : 뒷차기, 돌려차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 초등학교 4학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 농구

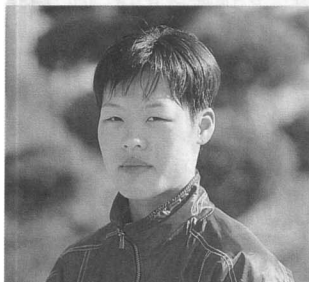
'97	한국 중고연맹회장기대회	해비	3위
'97	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	해비	3위



박연정 리라공고

- 생년월일 : 1982. 3. 1
- 출생지 : 서울
- 키 : 176cm
- 몸무게 : 70kg
- 좋아하는 과목 : 수학
- 주특기 : 빠른발, 오른발 받아차기
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 중학교 2학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 농구

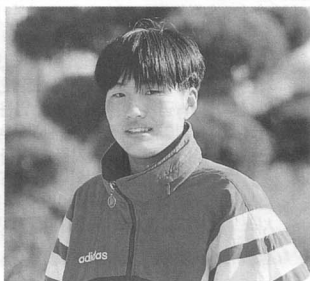
'97	한국 중고연맹회장기대회	해비	2위
'97	경희대총장기남·녀고교대회	해비	1위
'97	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	해비	1위
'97	전국체육대회	해비	1위



한현아 경성여실고

- 생년월일 : 1982. 2. 10
- 출생지 : 충남 서산
- 키 : 180cm
- 몸무게 : 67kg
- 좋아하는 과목 : 국어
- 주특기 : 오른발 선재
- 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? : 중학교 2학년
- 태권도 외에 잘하는 스포츠 : 농구

'96	문체부장관기 전국남·녀 중고대회	미들	2위
'97	전국중별선수권대회	해비	1위
'97	한국 중고연맹회장기대회	해비	1위
'97	웅인대총장기 전국남·녀 고교대회	무제한	1위



태권도
동아리 탐방

3

고수회
(高手會)

태권도 한마당대회 출신 고단자들 모임



홍중수 원로(가운데 앉은 이)와 함께 한 고수회.
앞줄 왼쪽부터 박진규, 임병영, 정현도, 뒷줄 왼쪽부터 최인수, 이해준, 강신철 회장, 한철유, 김현민, 김호진씨.

97년 11월 15일 오후 7시 올림픽 파크텔 별관. 상
기된 얼굴을 내빈영접을 위해 도열한 정장차림
의 신사들과 끔게 한복을 차려 입은 안내원들,
미리 와서 기다리고 있는 관계자들의 웅성거림
으로 행사장 앞 로비는 활기를 띠었다.

한국 태권도 고수회 주최의 '태권도교본 출판기
념식'이 이날 행사의 타이틀이었다. 내빈의 격려
사와 주최측의 감사의 말, 출판 경과보고 등 여

는 다른 출판 기념회와 다를 것이 없는 이날 행
사의 풍경이었지만 행사를 준비한 10인의 고수회
회원들의 마음은 남다를 수 밖에 없었다.

태권도사에 길이 남을 제대로 된 교본을 만들어
보자는 열정만으로 의기투합해서 이날 출판기념
회를 열게 되기까지 심적으로, 경제적으로 평탄
치 않았던 지난 1년이 주마등 같이 그간 고생한
만큼의 기쁨 벅찬 보람을 느꼈던 것이다.

한마당 대회 통해 숨은 인재 발굴

94년 12월 10일 강신철 사범을 주축으로 결성된 한국 태권도 고수회(이하 고수회)는 1992년 태권도의 본 맥을 잇고 숨은 인재를 발굴하자는 취지로 개설된 '태권도 한마당대회'에서 배출된 고단자들의 모임이다.

태권도인이란면 누구나 태권도 한마당대회에 참가했거나 참관한 경험이 있을 것이다. 겨루기 중심의 태권도에서 벗어나 새로운 국민생활체육으로 거듭나겠다는 의지를 표명하며 대한태권도협회 주관으로 시작된 이 대회는 97년으로 제 6회를 맞는 태권도인들의 가장 큰 잔치라 해도 과언이 아니다.

격파, 품새, 겨루기 등 태권도를 구성하는 3가지 줄기 중 상대적으로 소홀해져 왔던 격파와 품새들이 대회를 통해 한껏 뽐낼 수 있었기에 많은 태권도인들을 이 행사를 1년에 한 번 열리는 태권도인



▲고수회를 만들며, (94년 12월 올림픽 파크텔에서의 첫모임) 왼쪽부터 정병모, 김현민, 최인수, 전기복, 강신철 회장, 한철유, 이해준, 김호진, 조용구씨.

고수회의 기본정신

94년 결성 당시 고수회는 아래와 같이 3가지를 고수회 정신이라 규정했다. 먼저 '종교 및 관(館)의 식을 초월하며 지역주의, 물질, 배움의 높낮이에 얽매이지 않는 대도의 마음을 기초로 삼고, '형제의

겨루기 벗어나 새 국민생활체육으로 '실력과 명예와 정도의 품행' 목표

들의 큰 잔치로 생각하고 기다리는 것이 사실이다. 따라서 이 대회에서 그 기량을 인정받는다는 것이 태권도 종주국인 대한민국에서도 그 분야에서는 최고임을 공인받는다는 의미이기 때문에 태권도인들로서는 무한한 영광이라 아니할 수 없다.

그런데 이 대회를 통해 그 기량을 검증받은 10인의 고단자들이 한마당대회의 목적과 취지에 따라 이 대회에서 배출된 많은 인재를 모아 무예, 무도 정신이 깃든 태권도의 혼과 진수를 새로이 개발하자는 뜻에서 제 3회 태권도 한마당 후인 94년 12월에 결성한 모임이 바로 고수회인 것이다.

정도로 맺어진 것이니 불분하며, '고수회의 일원으로서 실력과 명예와 정도의 품행을 다한다'는 것이 그것이다. 결성초기에는 회장인 강신철 사범(7단, 제1, 2, 3회 발격파왕, 한마당체육관, 수원 남창체육관), 한철유(8단, 제1, 2, 3회 창작품새 우수자, 건민체육관), 정병모(7단, 제1회 손날, 주먹우수자, 제2회 주먹, 종합격파 우수자, 순천직업고 교사), 최인수(7단, 제2회, 3회 주먹우수자, 조대 손격파부문 태권왕, 광주체고 감독), 전기복(7단, 제2회 손날, 발격파, 일반품새 우수자, 제3회 발격파우수자, 제주 고산체육관), 김호진(6단, 제1회 손날우수자, 제2회 주먹, 발 우수자, 제5회 창작품새 우수자, 대릉체육



▲고수회1차 정기총회가 열린 남창체육관 앞에서 왼쪽부터 김호진, 최인수, 전기복, 강신철 회장, 한철유, 이혜준, 김현민, 정병모씨.

관, 김경찬(7단, 제3회 발격파 우수자, 제5회 일반 품새 우수자, 경희체육관), 김현민(4단, 제2회 발격파 우수자, 속초체육관), 이혜준(7단, 동부도장), 조용구(7단, 경북 문경체육관)씨 등 10명이 주축이 되어 결성되었다. 이후 박진교(6단, 제2, 3회 창작품새 우수자, 푸른솔체육관), 임병영(6단, 제3회 창작품새 우수자, 4, 5회 창작품새 왕), 정재훈(5단, 1회 창작품새 우수자, 3회 손격파왕), 강익필(6단, 제1회 품새, 발격파 우수자, 청도체육관), 장현도(6단, 제2, 3, 4, 5회 창작품새 우수자, 금산도장)씨가 동참하게 되었는데 참으로 아쉽게도 고수회 정선 중 두 번째 인형제의 정을 끝까지 맺지 못한 사람도 있어 현재는 강희장과 전기복, 최인수, 김현민, 정병모, 박진교, 김호진, 임병영, 강익필, 정현도씨 등 10인의 회원이 정회원으로 되어 있다. 또 박용국(태권도협회 경기분과위원), 서정윤(두레대의국어학원 원장)씨와 이번 태권도교본을 출판한 상아기획의 문상필 사장, 태권도 일러스트 및 전문화가인 정대화씨가 자문위원으로 있다.

경기인 출신과 도장 출신 함께 이루는 회원구성

초기에는 정회원의 자격을 '한마당대회 3회 이상

출진', 우수자로 선정된 만 30세 6단 이상자'로 함으로써 조건이 아주 까다로웠는데 얼마 전부터는 그 조건 외에 '전, 현직 국가대표 출신의 선수, 코치, 감독'으로만 만 30세 이상 6단자'로 그 참여의 폭을 대폭 늘렸다.

또 98년부터는 '한마당대회 우수자로 선정된 만 18세 이상 3단 이상자/ 전, 현직 국가대표 출신의 선수, 코치로 만18세 이상 3단 이상자/ 4단 이상 만 20세 이상의 일반지도자'를 준회원으로 모집함으로써 그 규모를 늘려갈 방침이라고 한다. 정회원 중에 선수출신을 포함하는 것이 경기를 위주로 했기 때문에 상대적으로 품새와 격파를 소홀할 수 밖에 없

태권도 사랑모아 96년 말부터 교본 만들기 시작

었던 경기인 출신들과 경기경험이 없는 도장출신들의 상호이해와 화합을 위해서이다.

태권도를 사랑하는 마음으로

처음 고수회를 만들었을 때는 '고수'라는 이름 때문에 불필요한 오해를 사는 경우도 있었다고 한다.

모임 이름을 정할 때 '태권왕 클럽'하는 이름도 나왔지만 한마당을 통해 그 기량을 인정받은 '기술적' 고수이니 고수회로 하자라는 데 의견이 모아졌었다.

그런데 고단이라는 말은 많이 썼어도 고수라는 말은 흔치 않았기 때문에 시셋말로 '뽀뽀'고 생각하는 꿈지 않은 시선이 있었던 것이 사실, 때문에 강신철 회장은 그저 태권도를 사랑하는 한 마음을 가진 선후배로 자신들을 바라봐줬으면 하는 바람을

갖고 있다. 그래서 고수회의 나갈 바에 대해 힘이 되고 때로는 따끔하게 비판도 하는 자문위원에는 태권도를 사랑하고 고수회에 관심이 있는 사람이면 누구나 참여할 수 있게끔 길을 열어 놓았다고 한다.

태권도 교본을 만들기 위해

96년 말부터 시작한 교본작업도 태권도 사랑의 한 맥락으로 이해해줬으면 한다고.

종교 및 출신관을 초월해서 무예를 연구하며 선후 배간의 침묵으로 상부상조하여 참무술을 보급하고 태권도를 통한 국위선양과 민족문화발전에 기여함을 목적으로 한다는 고수회의 결성취지를 살리는 의미에서, 태권도에 관한 모든 것을 해외에까지 널리 알릴 수 있는 제대로 된 교본이 필요하다는 데 뜻을 모으고 96년 10월 준비작업에 들어간 것이다. 처음 1억 가까운 자본을 대기로 한 강회장의 후배가 운영하는 기획사가 책의 마무리 단계에서 IMF의 영향으로 부도가 나면서 회원들이 십시일반으로 2천여 만원을 모아 책을 완성했다고 한다.

어렵고 힘든 작업이었기에 중간에 손을 놓은 사람도 있고 엇갈린 이해 때문에 형제 지정을 지키지 못한 사람도 있었다고 한다. 그런 와중에도 끝까지 포기하지 않고 책을 빛보게 한 고수회 회원들에게 강회장은 고마운 마음 뿐이다.

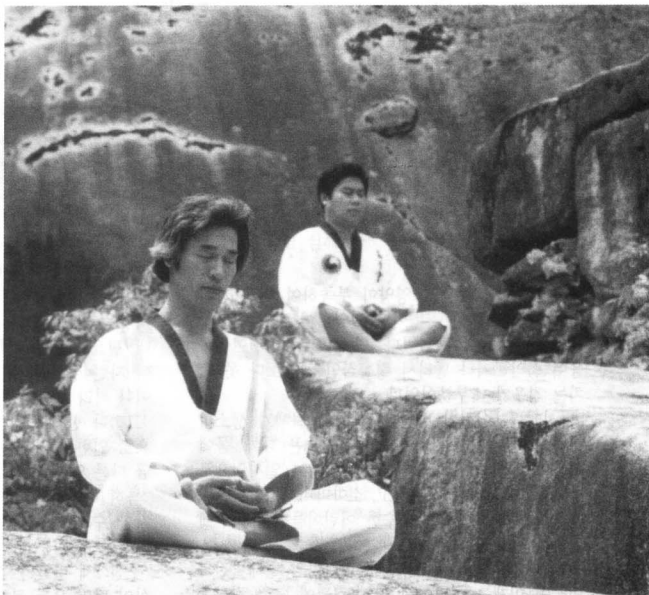
큰 길을 곧게 걸어가는 무도인으로

20대 중반만 되도 관장이 될 수 있는 요즘, 30대 초반이면 도장에서 도복도 입지 않고 지도를 하는 등 태권도 정신을 가르치는 사범으로서 가져야 할 마음가짐이나 몸가짐이 제대로 갖춰지지 않은 사람들도 있다고 그는 안타까워한다.

물론 살아 있는 태권도 정신으로 언행이 일치하는 삶을 살아오신 존경스러운 선배들도 많이 계시다. 허나 이런 선배들을 본받고 그 정신을 이어갈 믿음직한 후배들이 과연 몇이나 될까를 생각하면 고개가 숙여진다. 고수회는 그래서 더욱 조심스럽다.

물론 인생살이의 고수나 태권도 정신의 고수가 아니라 기능적 측면의 고수라고 자신들도 생각하고 있지만 행동거지에 있어서는 남의 모범이 되어야 한다는 생각이 늘 자리잡고 있기 때문일 것이다.

그는 한 가지 믿는 것이 있다면 태권도 정신, 그



▲심심계곡을 찾아 수련에 정진하고 있는 모습. (교본자료 촬영) 강원도 삼척에서.

하나다. 정도를 걷는 것. 다른 사람의 부귀 영화를 내 것으로 여기지 않는, 마음을 비우는 초연한 정신과 자세. 그는 이것을 태권도인들이 잊지 말아야 할 가장 큰 덕목으로 생각한다. 말처럼 쉽지 않은, 그러나 잠시도 놓아서서는 안될 덕목이다.

정순영(프리리이터)



하 권 익 박사

성균관 의대
삼성 서울병원 정형외과 교수
(스포츠의학과)

어린이와

태 권 도



심 종 섭 박사

성균관 의대
삼성 서울병원 정형외과 교수
(소아정형외과)

어린이 비만과 다리 성장

어린이 비만은 질병

과거에는 잘 못먹고 영양이 부족하여 여러 가지 영양 결핍에 의한 질병이나 전염병이 어린이 건강을 해치던 시절이 있었다. 병에 걸린 어린이들은 몸이 쇠약하거나 말라서 정상적인 체중보다 못 미치는 경우가 대부분이었다.

당시에는 「어린이 비만」이란 용어 자체가 생소하였다. 가끔 똥똥해 보이는 어린이들은 대개 몸에 내분비 질환이나 신장에 병이 생겨서 일시적으로 몸이 붓거나 하는 정도였고, 소아마비 등으로 운동을 전혀 하지 못하는 특수한 어린이들만이 비만에 속하는 정도였다.

그러나 최근 30여년 동안 우리나라의 경제발전과 더불어 이제는 못먹어서 영양 결핍에 의한 질환은 찾아보기 힘들게 되었고, 어린이들에게도 성인들과 마찬가지로 대개는 운동 부족, 환경오염, 영양 과다에 의한 질병들이 많이 발생하게 되었다.

비만은 심각한 부작용이 뒤따른다

이제는 어린이 비만이란 용어 자체가 생소하지 않게 되었을 뿐더러 초등학교 고학년만 되더라도 스스로 또는 부모들에 의하여 체중조절을 행하는 경

우가 많아졌다.

자라나는 어린이들이 여러 가지 원인에 의하여 비만에 속하는 경우에는 몸안의 내장기에 좋지 않는 영향을 미칠 뿐 아니라 우리가 움직이고 운동하는데 필요한 근골격계에도 악영향을 미칠 수 있다. 다 자란 성인이라면 비만에 의해 팔다리에 관절염이나 허리 요통의 위험도가 커진다고 볼 수 있다.

그러나 한참 성장하는 어린이의 팔다리에서 비만으로 인한 부작용은 이러한 성인의 부작용과는 조금 다른 양상을 보인다.

특히 하체의 뼈와 근육에 미치는 영향은 매우 심각할 수 있다. 연령에 따라서 하체의 뼈와 근육에 발생할 수 있는 비만의 부작용을 살펴보기로 한다.

우선 1세 미만의 유유나 젖을 잘먹고 충실하게 젖살이 많이 오른 건기 전 연령의 어린이들은 엉덩이 부분에서 외회전 구축이 생겨서 발이 심하게 밖으로 돌아가 보이게 된다.

젊은 부모들이 이를 매우 걱정하여 병원을 찾는 경우가 많은데, 이 변형은 크게 걱정하지 않아도 되며 대개 2세 미만에 저절로 회복된다. 어린이가 자라나서 건기 되면 이제부터는 비만이 심각한 문제를 야기할 수 있다.

체중이 극심하게 많이 나가는 1~3세 사이의 어린이는 건기 되면서 무릎 근처에 있는 성장판에 많은

체중 부하가 되어서 성장을 억제하는 효과를 일시적으로 미칠 수 있는데, 가령 'O'자형 다리를 가진 어린이라면 안쪽의 성장판에 심한 하중이 미쳐서 안쪽은 제대로 자라지 못하고 바깥쪽의 성장판에서 뼈의 성장은 제대로 일어나 균형적인 다리 성장이 안되고 오히려 'O'자형 다리가 심하게 악화되는 병에 걸리게 된다.

이 경우에는 보조기를 하거나 심한 경우 수술해야만 치료될 수 있다. 어린이가 조금 더 자라나서 'X'자형 다리가 생기는 경우에도 마찬가지로 정상 체중이라면 저절로 교정이 되지만 체중이 많이 나가는 경우에는 이러한 다리변형이 오히려 악화되기도 한다.

특히 하체에 심각한 변형

유치원 연령의 어린이들 중에는 간혹 엉덩이 관절의 대퇴골(다리의 긴 뼈) 골두로 영양공급을 하는 혈관이 일시적으로 막혀서 생기는 『레그퍼테씨 병』에 걸리는 어린이들을 볼 수 있다.

이 병은 대개 3년에서 5년 동안 병을 앓다가 회복되는데, 발병 기간동안 필요에 따라서 보조기를 하기도 하고, 때로는 수술로 치료를 하게 되는데 만

지나친 비만은
다리에도 좋지 않은
영향을 미친다



대개 저절로 교정이 되지만, 비만이라면 특히 외족지 보행(발을 밖으로 하면서 걷는 경우)이 발생하게 되고, 점점 심해지게 되어 매우 보기 흉하게 된다.

비만은 정신적, 신체적 후유증 동반

일 비만이 있거나 정상 체중을 넘어서 계속 체중이 진행이 되는 경우의 어린이라면 경과가 매우 안 좋아서 대개 후유증이 남게 된다.

따라서 이 병의 경우에도 어린이 비만은 매우 안 좋다. 간혹 부모들이나 할머니들이 몸에 좋으라고 너무 잘 먹이거나 보약을 달여 먹여서 체중이 증가되어 병의 진행을 악화시켜 병원에 오는 경우를 종종 보기도 한다.

초등학교에 들어간 어린이들은 학교 체육 시간이나 방과 후에 여러 가지 운동에 접하게 되는데 비만이 있으면 이러한 운동 능력이 떨어지게 되고 학년이 올라갈수록 점점 심각한 여러 가지 신체적, 정신적인 후유증을 남길 수 있다.

특히 초등학교 연령에서 비만은 대퇴골의 회전 변형을 야기시키게 되는데 어린이들이 자라면서 회전 변형(발을 안으로 하면서 걷거나, 밖으로 하면서 걷는 경우)이 정상적인 체중을 가진 어린이라면

이런 경우에는 비만을 치료하지 않으면 보행 습관을 교정할 수가 없다.

어린이가 사춘기로 접어들면서 대퇴골 골두가 성장판에서 어긋나 버리는 『대퇴골두 골단 분리증』이란 질병에 걸리는 경우가 간혹 있다.

이 병도 비만 청소년들에서 많이 발생하는 질환으로 빨리 수술을 하지 않으면 평생 후유증에 시달릴 수 있는 심각한 질환이다.

적절한 운동, 체중조절이 보약

이렇게 성장기 어린이의 다리에 여러 가지 변형이나 질병을 야기하는 것이 어린이 비만이다.

좋은 음식이나 보약도 과한 것은 해가 될 수 있다. 항상 적당하고 균형 잡힌 식사와 더불어 규칙적인 운동으로 적절한 체중을 유지하게 하는 것이 어린이 다리의 성장에 더없이 좋은 보약이다.



챔피언의 영양학



■ 서울대학교 과 교수
■ 경원대학교
■ 대한태권도협회 이사

장정옥 박사

항 상 체중의 조절을 염두에 두고 식사의 양보다 질에 중점을 두어야 하는 체급경기 선수들은 탄수화물이 많이 들어있는 식품은 피하는 것이 좋다.
그러나 하루 열량의 65%를 당분에서 얻고 있는

것이 우리의 실정이다. 그 중 설탕은 영양원으로 중요한 역할을 담당하고 있다. 인체에 거의 모두 흡수되는 설탕은 한 해 40kg정도 섭취할 경우 인체에 아무 피해도 주지 않는다는 연구결과가 발표되어 주목을 끌고 있다.

하루열량의 65%, 당분에서 얻어

탄수화물

탄수화물(당질)은 단백질 및 지방질과 같이 생명을 구성하며 동식물계에 널리 분포되어 있다. 특히 식물에는 많이 들어있다.

초목이 그 형태를 유지하고 있는 것은 탄수화물의 혜택이다. 즉, 우리의 몸에 있어서 골수와 같은 역할을 하고 있다.

탄수화물은 에너지의 급원으로서 없어서는 안될 영양소이고 우리의 식료로서 가장 중요한 것이다.

탄수화물은 소화되기 쉽다. 또한 탄수화물은 우리 몸 안에서 그 함량이 매우 적으며 혈액 속에는 포도당이 0.1%내외 들어 있고, 그 외에 간장과 근육에 글리코겐이 저장물질로 약간 들어 있을 뿐이다.

그러나 탄수화물을 필요 이상 많이 섭취하면 과량의 탄수화물은 지방질로 변화하여 몸안에 저장된다.

이것은 지방질이 같은 분량으로 탄수화물과 단백질의 약 22배 이상의 열량을 저장할 수 있는 까닭이다.

1. 당질의 분류

당에는 가수분해로서 분자량이 더 적은 당이 생기는 경우와 더 적은 당으로 변화되지 않은 것이 있다. 후자를 단당류라 한다.

당의 일반적 성질을 살펴보면 단당류는 무정형으로 물에 녹기 어려우며 단맛이 없다. 2당류와 다당류는 가수분해하면 단당류로 변한다. 다당류는 고분자화합물이다.

① 단당류

가수분해해도 그 이상 간단한 화합물로 분해되지 않는 당질이다. 분자내의 탄소수에 따라 3탄당, 4탄당, 5탄당, 6탄당 등으로 분류된다.

자연계에 있는 단당류는 주로 6탄당과 5탄당이며 3탄당은 몸안에서의 분해과정에서 만들어지는 것이다.

◆ 포도당

널리 자연계에 존재하며 식물의 과실즙액 중에

포함되어 있으며, 특히 포도의 과실 중에 많으므로 포도당이란 이름이 있다. 포도당은 세포의 중요한 에너지원이며 모든 탄수화물대사의 중심물질이다.

인간의 혈액 중에 약 0.1% 포함되어 있다. 또 포도당, 맥아당, 유당 등 복당류의 성분으로써 포도당이 존재하므로 이들의 가수분해에 의해서도 포도당이 생긴다.

◆ 과 당

별꽃의 주성분이고 단맛을 가지는 열매 속에 포도당과 함께 존재한다. 당류 중에서 가장 단맛이 크며 환원성이 있으며 또한 알코올 발효를 한다.

◆ 갈 락 토 오 스

이것은 젓의 중요한 성분이다. 또 해조류 및 그의 식물체에 들어 있다. 단맛은 포도당보다 약하고 물에 녹기 어렵다. 가장 중요한 것은 뇌에 있는 지방질과 비슷한 물질 속에는 반드시 갈락토오스가 들어 있다는 것이다. 뇌의 성장이 왕성한 젓먹이는 아이가 갈락토오스를 많이 필요로 하는 것은 당연한 이치고 이것을 유당으로서 어머니 젓으로부터 많이 얻고 있다. 젓을 먹이는 부인은 혈액에 의



단맛이 있는 무색의 결정으로 물에 잘 녹는다. 가열하면 녹아서 엷 같이 되고 캐러멜로 된다. 더 가열하면 탄화한다. 캐러멜은 식품의 착색에 쓰인다.

설탕은 물에 녹으면 인체에 거의 모두 흡수

하여 운반된 포도당이 유선에서 변화를 받아 그 반이 갈락토오스로 되고 포도당과 결합하여 유당이 되어 분비된다.

◆ 만 노 스

오렌지과피, 발아종자, 당밀에 극히 소량 유리상태로 존재한다. 란 알부민, 혈청 알부민 등의 단백질 중에 존재한다.

② 소당류

2당류는 단당류 2분자가 결합하여 물 1분자를 잃은 것인데 일반적으로 6탄당 2분자로 되어 있다.

◆ 설탕

사탕수수, 사탕무에 섞여 있다. 사탕수수의 줄기나 사탕무의 뿌리에서 얻은 당액에서 거친 갈색의 당을 얻고, 이것을 물에 녹여 고탄이나 황성탄으로 탈색하고 감압하에서 농축시켜 결정시킨다.

◆ 맥 아 당

보리가 싹들 때 생기는 엷의 주성분이다. 녹말에 엷기름이나 디아스타아제를 가해서 얻어진다.

③ 다당류

다당류는 자연계에 널리 존재하며 또 다량으로 분포하여서 영양상 가장 중요한 의의를 가지고 있는 당류이다.

◆ 녹 말

쌀, 보리, 옥수수 따위 식물의 씨나 열매 속에 많이 들어있다. 또 감자, 고구마 등의 덩이 줄기, 덩이 뿌리 등에도 들어 있다.

식물체내에서 잎과랑이의 촉매작용으로 물과 탄산가스가 햇빛의 에너지를 받아 반응하여 포도당을 거쳐 녹말이 생성된다. 이 반응을 탄산동화작용이라 한다.

챔피언의 영양학

감자, 고구마 파위를 으개서 물을 붓고 헹궈주머니에 넣어 짜낸 액을 방지하면 녹말이 가라앉게 된다. 이것은 흰색가루로서 차가운 물에 녹기 어려우며 현미경으로 보면 식물의 원료와 종류에 따라서 모양이 다르다. 이것을 이용하여 녹말의 종류를 감식할 수 있다. 냉수에는 녹지 않으나 따뜻한 물에 의해서는 알맹이가 부풀어 걸막이 터져서 가용성의 풀이 된다. 이 현상을 호화라 한다.

◆ 글 리 코 겐

글리코겐은 인간의 간장에 6%, 근육에 0.7%정도 존재하므로 간 녹말이라고도 한다.

녹말은 동물체 속에서 소화될 때 우선 가수분해되어 맥아당으로 되고 다시 포도당이 된다.

포도당은 몸 속에서 산화하여 에너지를 발생하나 이것이 너무 많으면 글리코겐으로서 간에 저장되었다가 부족할 때 다시 포도당으로 변한다.

장관점막을 투과해서 흡수되는 것을 소화라 한다. 소화작용을 영위하기 위한 일련의 기관을 소화계라 하며 치아에서 시작하여 구강에는 이차선 등의 수액선이 있고 식도를 통과해서 위에 들어간다. 위벽에는 위액을 분비하는 위샘이 있다.

구강에 있어서 음식물을 치아로 잘 씹어 세분, 이동성으로 하는 것은 소화액의 작용면을 확대하고 소화능력을 높인다. 또 혀에서 식도를 혼화교반하는 것도 소화액의 작용을 돕게한다.

음식물은 연하작용에 의해서 식도를 지나 위에 옮겨진다. 사람의 소장하부에서 대장에 걸쳐 세균이 생존하고 있으며 특히 대장에는 극히 다수의 세균이 있다. 변의 1/3~1/4은 세균이며 그 대부분은 사멸한다.

세균에서 분비되는 효소에 의해서 영양소가 소화되는 때가 있고, 또 세균이 산출한 비타민류를 사

골고루 섞어먹어야 소화흡수를 높여

④ 열원으로서의 당질

당질은 생체내 섭취되어 주로 포도당이 되어 흡수되고 그 대부분은 간장에서 글리코겐으로서 저장되며 또 일부분은 혈액에 의해서 근육 및 조직으로 운반되어 주로 연소되어 에너지원이 된다. 또 그 중 일부분은 근육 속의 글리코겐으로 저장되기도 하고 피하지방질과 아미노산의 합성에 쓰인다.

이와 같은 당질은 체내에서 열원이 되어 분해되면 탄산가스과 물이 된과 동시에 유리되는 에너지가 복잡한 기구에 의해 체온의 유지, 운동 등에 이용된다.

알코올은 1g당 71 칼로리의 열량을 가지고 있으나 이 에너지는 체내 이용율은 1/2로 보고있다. 그러므로 저녁에 맥주를 너무 마시든가 자기 직전에 정종이나 양주를 마시면서 안주로 치즈나 육류를 섞어 먹으면 살이 찌게 되는 것이다.

2 당질의 소화흡수

음식물로서 섭취된 영양소가 소분자로 분해하여

람이 이용하는 등 영양상 의의를 가지고 있다. 또 이 세균에 의해서 영양소가 발효하거나 부패하고 인체에 유해한 물질이 생겨 건강상 중대한 영향을 줄 때도 있다. 입안에 의하여 일어나는 소화를 보면 치아에 의해서 음식물을 기계적으로 소화율이 작용하는 면을 많게 하므로서 소화되기 쉽게 하여 탄수화물의 소화능률을 높인다. 미국의 Fretcher씨는 음식물을 잘 씹음으로써 소량의 음식물에도 충분한 영양을 취할 수 있다고 주장하였다.

섭취한 음식물이 소화흡수되어 잔사가 대장까지 옮겨가는 데는 약 9~20시간을 요하게 된다.

영양소는 소화관내의 효소에 의해서 가수분해되고 작은 분자가 되어 대부분은 소장벽으로부터 흡수된다.

섭취한 영양량에 대한 소화흡수량의 비율을 소화율 혹은 흡수율이라 하며 식품의 소화율은 식품의 섭취량, 배합율, 조리법 기타 조건에 따라서 다르고 일반적으로 동일종류의 식품을 다량 섭취하는 것 보다는 혼식하는 것이 소화흡수율이 높다.

또 성분상으로 볼 때 탄수화물은 단백질, 지방 보다는 흡수율이 높고 탄수화물의 흡수율은 평균



약 98%, 단백질 94%, 지방 92%이다. 모든 식품의 소화의 좋고 나쁨은 위내에 있어서 식품의 정체시간의 길고 짧음을 말하는 것이다.

이것은 전 소화관 중에 있어서의 소화정도를 의미하는 것은 아니다. 식품의 위내 정체시간은 식품의 종류나 조리법 등에 따라 다르다.

3. 운동선수들의 설탕 섭취가 좋은 점

요즘 선진국과 우리나라의 일부에서는 설탕의 유해론이 일고 있다.

설탕의 유해 여부를 놓고 과학자들의 논쟁이 가열되고 있는 가운데 미국의 식품의약국과 영국의 보건청은 설탕이 인체에 미치는 영향에 관한 연구 보고서를 발표하여 주목을 끌고 있다.

많은 학자와 연구기간을 동원하여 수년간에 걸친 장밀실험과 연구 끝에 발표된 이 보고서들에 의하면 성인 한사람이 한 해 40kg정도의 설탕을 섭취할 경우 인체에 아무 피해도 주지 않는다고 결론을 내렸다. 즉 현재와 같은 소비 추세라면 아무런 영향도 미치지 않는다는 것이다.

세계 설탕기구에 의하면 81년 기준 나라별 설탕 소비량을 보면 1인당 한해 미국 41kg, 서독 49kg, 일본 25kg, 자유중국 24kg, 한국은 79년에는 14kg,

80년에는 10.7kg, 81년에는 8.7kg에 머무르고 있다. 그런데 인간이 하루 필요로 하는 열량은 2000칼로리로 이 가운데 약 65%인 1,300칼로리를 당분에서 얻고 있는 실정이다.

설탕은 단순한 단 맛을 내는 조미료일 뿐 만 아니라 영양원으로 중요한 역할을 한다. 영양원으로서 설탕의 열량을 보면 설탕 1g은 3.75칼로리를 낸다.

그러나 중요한 것은 인체에 흡수되는 비율이다. 설탕은 다른 음식과는 달리 물에 녹으면 포도당과 과당이 되어 인체에 거의 모두 흡수된다.

따라서 격무에 시달리거나 운동 후의 피로감을 느낄 때 설탕물을 마시면 신속한 효과를 볼 수 있고 또 환자가 밥을 먹지 못할 때 포도당 주사를 맞는 것도 설탕의 가수분해물질인 것이다. 더욱이 당은 신경조직의 기능을 유지하는데 절대적으로 필요하므로 식사의 양을 줄이고 취침 전에 사탕을 1~2개씩 먹으면 불안감이 없어져 수면에도 좋고 뇌신경 안정에도 좋기 때문에 외국 선수들은 부담없이 사탕을 먹고 있다.

4. 설탕을 많이 섭취하면 나쁜 점

- (1) 중성지방화하여 지혈증을 유발한다.
- (2) 체장을 자극하여 당뇨병을 유발한다.
- (3) 탄수화물을 소화할 때는 비타민과 무기질이 필요하므로 비타민과 무기질이 소모되어 비타민 결핍 증세가 같이 오게 한다.
- (4) 소화불량이 된다.

5. 탄수화물의 함량이 많은 음식물

탄수화물의 하루에 필요한 총열량은 60%를 섭취해야 한다. 그러나 현재 우리나라에서는 70~80%를 섭취하고 있는 형편으므로 우리는 이러한 식생활을 개선하여 탄수화물의 섭취량을 줄여야 한다. 특히, 체급별 선수들이 항상 체중의 조절을 염두에 두고 양보다 질에 중점을 두어야 하므로 탄수화물이 많이 들어있는 설탕, 감자류, 초코렛, 잼, 과자, 떡은 가능한 피하는 것이 좋다.



역대 세계 선수권대회

그 감격의 발자취를 따라

〈연재 제12회〉

제 12회 (제 5회 여자) 세계태권도선수권대회 〈마닐라〉

제 12회 남자 및 제 5회 여자 세계태권도선수권대회가 필리핀 마닐라에서 1995년 11월 17일부터 21일까지 5일간 개최되었다.

이번 대회 개최국은 필리핀은 우연찮은 행운을 안게 되었다.

매당초 대회 개최지는 지난 93년 뉴욕 세계대회 총회에서 이집트 카이로로 결정됐다. 그러나 국내 정치 불안으로 인해 잦은 테러 사건이 발생한다는 언론 보도가 대회 개최 가능성에 대한 의문을 제기했다.

세계태권도연맹 이금홍 사무총장은 최만식 부장을 대동, 94년초 조사차 출장을 가게 됐다. 귀국 후 즉시 김운용 총재에게 개최 불가의 보고서를 제출했다.

그해 7월 케이만 아일랜드에서 개최된 월드컵대회 기간에 집행위를 소집, 회의 결과 개최지 변경의 타당성을 인정, 개최지 변경에 따른 대안으로 오스트리아, 필리핀 등 몇 개국에 개최 의사를 타진한 결과 최종적으로 필리핀이 행운의 개최권을 얻게 되었다.

이번 대회는 144개 회원국 중 77개국에서 980명의 선수단과 56명의 국제 심판, 그리고 10개국에서 회의 대표만 파견하는 등 역대 최대 규모로 꾸며졌다.



이 경 명

세계태권도연맹 사무차장

카이로 테러찾아 마닐라로 바꿔 77개국, 980명 참가, 최대규모

개회식에 앞서 정기총회

개막식에 앞서 17일 하오 3시 마닐라 그랜드 블리바르드 호텔에서 열린 제 12차 세계연맹 총회에서 김운용 총재는 인사말에서 "다른 종목의 경기들이

백년 동안에 해내는 일을 우리는 20년만에 해내는 기적을 이루었다. 우리는 이제 태권도의 기본 이념을 살려 전세계적인 태권도로 만들어 가야 할 것이며, 여러분들 스스로가 2000년 올림픽 때까지 자기의 할 일들을 찾아야 하며, 모두가 강한 단결력을



페더금 김병욱이 장신을 이용한 들어찍기 얼굴 가격을 성공시키며 금메달을 따냈다.

차기대회는 홍콩에서 열기로 결정

발휘해서 각국 협회가 경기 규칙 개정 등의 연구에 게을리 하지 말고 더욱더 노력하여 다른 경기 종목에 비해 손색이 없는 종목으로 만들어 나가 주길 기대하며, 이번 세계대회에 참가한 각국 선수단들의 선전을 당부한다”고 했다.

총회의 하이라이트인 13회 차기대회 개최지 선정에서 홍콩, 프랑스, 크로아티아 등 3개국이 개최 희망을 신청하여 투표에 앞서 열린 흥보전을 벌였다.

투표 결과는 홍콩 45표, 프랑스 23표, 크로아티아 15표, 기권 2표로 홍콩이 차기대회 개최지로 선정되었다.

홍콩은 유치 설명에서 97년 7월1일로 모국인 중국으로 귀속되기에 역사적 의미가 크다고 강조했다. 특히 홍콩에서 경기를 개최함으로써 12억에 달하는 중국인들이 TV를 통해 태권도를 관전하게 됨으로써 태권도를 중국에 널리 보급할 수 있는 좋은 기회를 마련하게 될 것이라고 역설했다.

그 외 특기할 개정안은 연회비를 300달러에서 700달러로 인상하였다. 일부 반대하는 나라도 있었지만 올림픽종목 채택 이후 각국에서 정부 차원의 지원 폭이 넓어져 가고 있어 집행위 회의에서 인상을 결정하였다고 설명했다.

화려한 개막식

개막식은 17일 저녁 6시30분부터 주경기장인 마닐라에 소재한 5000평 규모의 민속예술극장에서 김운용 세계연맹총재, 필리핀 조셉 에스라다 부통령을 위시하여 기랑두 IOC위원 등 다수의 VIP, 각국 선수단, 그리고 1000여 관중이 참석한 가운데 성대히 개최됐다.

김운용 총재는 대회사를 통해 우리 태권도인들은 태권도가 시드니 올림픽 정식 종목으로 채택되는 경사를 맞이한 시점에서 안주하지 말고 더 많은 발전을 위해 노력하길 바라며, 또 이 대회에 참가한 모든 국가들의 선전을 당부하였다. 이어 조셉 에스라다 필리핀 부통령은 축사를 통해 라모스 대통령을 대신하여 참가자 여러분들을 필리핀 전 국민을 대신해 진심으로 환영하며, 앞으로도 세계의 으뜸가는 스포츠가 될 것이고 또 그렇게 되길 소망한다고 치하했다.

식후 행사에서는 필리핀의 전통 무용단들이 고전 무용을 펼쳐 보였으며, 한국의 미동초등학교 태권도 시범단과 체육신학교 할레루야 시범단이 감동

역대 세계선수권대회



▲개회식은 77개국 대표선수단이 참석한 가운데 성대하게 치러졌다.

적인 시범을 보였다.

국제심판 보수교육

세계태권도연맹은 11월13일부터 15일까지 세라톤 워커히 호텔 1층 발라룸에서 150명의 국제심판들이 참가한 가운데 심판의 자질 향상을 위해 보수 교육을 실시했다.

교육에 참가한 심판들은 오전 9시부터 오후 5시까지 일일표에 따라 3일간의 교육을 받았다. 교육 내용은 경기 규칙과 심판 경기 운영, 경기론과 심판론, 채점기 및 전광판 기계 조작 등이었으며 강사로는 송상근 사무차장, 최만식 부장 및 박현섭 심판분과위원장 등이었다.

국제학술 심포지엄

16일 오전 10시부터 그랜드 볼르버드 호텔 19층에서 세계연맹 이종우 부총재, 이금홍 사무총장 및 이경명 사무차장과 세계 각국 감독, 코치 등 100여 명이 참석한 가운데 국제태권도 학술 심포지엄이 열렸다.

세계연맹 산하 대학분과위 위원장 민경호 박사의 사회로 진행된 심포지엄에는 미국 버클리대학 민

경호 박사, 한국체대 이승국 교수, 미국 메릴랜드대학 박천재 교수, 한체대 이선장 교수 등이 발표자로 참여했다.

발표 논문을 보면 태권도 철학과 올림픽 정신과의 연관성에 대하여 민경호 박사, 이승국 교수는 득점제도에 대한 개선 방향, 박천재 교수는 태권도가 정신 건강에 미치는 영향, 그리고 이선장 교수는 태권도선수들의 근섬유 및 근기능형태의 변화 등이었다.

두 시간 정도 진행된 이날 학술발표회에는 발표자들의 발표가 끝날 때마다 의문점을 질문하는 등 많은 관심을 보여 진지한 분위기였다.

체코팀, 대진표 추첨 누락

16일 오후 2시30분부터 그랜드 볼르버드 호텔 19층에서 대표자 회의 및 대진표 추첨이 있었는데 처너 출전한 체코팀은 참석치 않아 추첨에서 누락해 경기를 치르지 못한 불상사가 발생했다.

체코팀은 선수 등록을 필했을 ID카드마저 발행된 상태였으나 훈련에 전념하느라 참석치 못했다고 변명했고, 조사 결과 추첨할 선수 등록 명단에 누락됐음이 밝혀졌다. 이로 인해 대진표 추첨 누락은 조직위측과 세계연맹의 잘못이니 시정해 줄 것을 강력히 요청했으나 세계연맹측은 체코팀의 잘못으로 인해 빚어진 결과라며 일관되 지었다.

이날 추첨은 저녁 8시30분까지 6시간에 걸쳐 진행되었으며, 대진표 추첨의 중요성 때문인지 조직위와 세계 각국 코치, 임원들은 저녁



▲필리핀 조셉 에스라다 부통령이 개회식에 참석, 환영의 뜻을 밝히고 있다.

그 감격의 발자취를 따라

식사도 거른 채 지켜보았다.

정보화 시대에 있어 컴퓨터 프로그램에 의한 추첨제에 대한 아쉬움을 남겼다.

'태권도의 달' 선포

라모스 필리핀 대통령은 제 12회 세계 태권도선수권대회가 열리는 11월을 '태권도의 달'로 선포했다.

태권도 명예 5단인 라모스 대통령은 필리핀 태권도 대부격인 홍성천 사범과 20년 우정이 결속돼 필리핀 열도에 태권도열풍을 몰고 왔다. 자국의 전통 스포츠도 아닌 태권도에 대한 이례적인 대우는 라모스 대통령이 태권도에 대한 열정과 20년에 걸친 홍사범의 노력이 있었기에 가능했다.

한국대표팀, 12연패에 도전

지난 3월 국가대표 선발전을 통해 선정된 16명의

한국대표팀 명단

단장 : 주영호(대한태권도협회 이사)

감독 : (☞) 김경지(기술심의회 부의장, 경희대 교수)

(☞) 윤판석(광주시협회 전무이사)

코치 : (☞) 전민선(서울시협회 코치)

(☞) 유황국(대전 동구청 코치)

트레이너 : (☞) 장권(서울체고 코치)

(☞) 이정배(통생고 코치)

선수

체급	남자부	여자부
핀	진승태(한국체대)	양소희(한국체대)
플라이	박희철(선인고)	서미리(용인대)
밴텀	장대순(한국체대)	원선진(경희대)
페더	김병욱(한국체대)	이승민(경희대)
라이트	정광채(춘천시청)	박경숙(경희대)
웰터	김경훈(한국체대)	조함미(경희대)
미들	이동원(한국체대)	박선미(춘천시청)
헤비	김제경(국군체육부대)	정명숙(경희대)



▲필리핀은 세계대회가 개최된 11월을 '태권도의 달'로 선포하며 태권도에 대한 열기와 관심을 고조시켰다. 김운용 총재는 라모스 대통령을 방문해 감사패를 전달했다.

'태극전사'들은 10월22일부터 11월1일까지 태능선 수준에 입촌, 정상 시수를 위해 구슬땀을 쏟았다. 역대 최강으로 평가받고 있는 한국대표팀은 남자 5~6체급, 여자 4~5체급 우승을 노렸다.

대표팀 김경지 감독은 "주위에서 종합우승은 '따놓은 당상'이라고 말하지만 유럽세를 비롯, 대만, 미국 등의 도전이 어느 때보다도 강력해 방심은 금물이다"라며 "최선을 다해 중주국의 자존심을 지키겠다"고 출사표를 던졌다.

5일간의 체급별 경기내용

17일(일째) : 밴텀급에 출전한 한국의 장대순(한체대)과 원선진(경희대)이 나란히 금메달을 목에 걸었다. 장대순 선수는 결승전서 스페인의 가르비에스파리사를 접전 끝에 5-2로 이겨 국제대회 처음 출전으로 우승의 영예를 안았다. 한편 여자결승전서 원선진이 일방적으로 몰아붙여 미국의 미셀 톰슨을 8-0으로 꺾고, 지난 89년 플라이급으로 출전, 우승에 이어 대회 2연패의 감격을 누렸다.

18일(2일째) : 핀급과 미들급의 남녀경기에서 남자 핀급 진승태(한체대)는 결승전서 필리핀의 로베르토 크루즈를 2-0으로 꺾고 정상에 올라 이 체급 2연패에 성공했다. 미들급의 이동원(한체대)은 결승전서 필리핀의 마르셀로 올리를 누르고 우승했다.

그러나 여자 핀급의 양소희와 미들급의 박선미는

역대 세계선수권대회



▲김제경은 세계대회 2연패에 성공, 세계 최강자로서의 면모를 유감없이 발휘하고 MMP 상을 수상했다.

결승전서 대만과 스페인 선수에 각각 저 은메달을 머물렀다.

19일(3일째) : 라이트급과 플라이급 두 체급 남녀 경기에서 금 1의 저조한 전적을 남겼다. 남자 플라이급 박희철(선인고), 라이트급 정광채(춘천시청)가 2, 3회전에서 이란과 멕시코 선수에게 각각 패퇴, 탈락하는 수모를 당했다. 한편 여자 라이트급 결승전서 박경숙(경희대)은 아르헨티나의 산체스 페른에게 2-0으로 판정승, 금메달을 획득했다. 그러나 플라이급의 서미라(용인대)는 2회전에서 터키선수에게 2-4로 완패, 3회전 진출이 좌절됐다.

20일(4일째) : 페더급과 헤비급의 두 체급 남녀경기에서 남자 페더급 김병욱(한체대)은 미국의 클레이턴 바버 선수를 2-0으로 물리쳐 우승했고 헤비급 간판 김제경(상무)은 결승에서 유럽챔피언 프랑스의 파스칼 젠티르를 맞아 돌려차기와 뒤차기 등 다양

한 기술을 보이며 공략, 5-1로 승리했다. 김선수는 92년 바르셀로나 올림픽 이후 6연속 국제대회 우승을 기록하고 있다.

그리고 여자 페더급 이승민(경희대)은 결승에서 브라질의 레오닐테스를 8-1로 가볍게 물리쳐 이 대회 2연패를 달성했다. 헤비급 정명숙(경희대)은 결승에서 스페인의 올란다 가르시아를 뒤차기공격 등으로 5-1로 우승해 93년 제 4회 우승에 이어 2연패의 감격을 안았다.

21일(5일째) : 웰터급 남녀경기에서 남자 김경훈(한국체대)은 2회전서 스웨덴 선수에게 저 탈락했다. 반면 여자부 조항미(경희대)는 결승에서 대만의 친 링 슈 선수를 맞아 예상과는 달리 한 수 위의 기량으로 물리쳐 금메달을 획득, 이 대회의 말미를 장식하는 영예를 한국에게 안겨 줬다.

중국 사상 첫 선수단 파견

이번 세계대회에는 중국과 루마니아, 불가리아, 체코 등 태권도 불모지에서 선수단을 파견해 눈길을 끌었다. 우수에 가려 빛을 보지 못했던 중국 태권도는 사상 처음으로 세계대회에 남자 4체급, 여자 6체급의 선수단을 파견했다. 중국은 그 동안 굳게 닫았던 문을 열고 지난 10월 세계태권도연맹(WTF)에 회원국가 가입신청을 했다



▲제 12차 세계연맹총회는 차기 대회 개최지로 홍콩을 선정했다.

그 감격의 발자취를 따라

◆ 세계전지

		남 자 부			여 자 부		
1위	한국	금5		한국	금5	은2	
2위	스페인	금1	은1	대만	금1	은1 동2	
3위	터키	금1		스페인	금1	은1 동1	
4위	독일	금1		터키	금1	은1 동2	
5위	필리핀		은2	미국		은1 동2	

◆ 2007년 10월 10일

체급	순위	남 자 부	여 자 부
핀	1	진승태(KOR)	Chin Chin Huang(TPE)
	2	Roberto Cruz(PHL)	양소희(KOR)
	3	Fiah M. Hammed(JOR)	Atzen Christina(ITA)
플라이	1	Carlos Chamorro(SWE)	Coral Flaco(ESP)
	2	Cihat Kuttluca(TUR)	Hamide Bickin(TUR)
	3	S. Melidrad Rokni(IRI)	Monika Sprengel(GER)
밴텀	1	Gergely Salim(HUN)	Best Ortiz(PUR)
	2	Ruben P. Hernandez(MEX)	Tran Thy My Lin(VIE)
	3	장대순(KOR)	원선진(KOR)
페더	1	Gabri Espartz(ESP)	Mitchelle Thompson(USA)
	2	Chin H. Huang(TPE)	Minako Hatakeyama(JPN)
	3	Tran Quancha(VIE)	Shan Chen Wu(TPE)
라이트	1	김병욱(KOR)	이승민(KOR)
	2	Clayton Barber(USA)	Isabela V. Branco(BRA)
	3	Bjan Maghanloo(IRI)	Nuray Deliktas(TUR)
웰터	1	Nolano Claudio(ITA)	Janet Glassman(USA)
	2	Aziz Acharki(GER)	박경숙(KOR)
	3	Roberto E. Garibay(MEX)	Vania S. Veron(ARG)
미들	1	David Gonzalez(SWE)	Marlene R. Monroy(MEX)
	2	Fariborz Askari(IRI)	Milet Filipovic(CRO)
	3	Jose Mirquez(ESP)	조함미(KOR)
헤비	1	Jean Lopez(USA)	Chin Ling Hsu(TPE)
	2	Nice Davies(SWE)	Inci Tasyurek(TUR)
	3	Tsu Len Liu(TPE)	Dna Martin(USA)
미들	1	이동원(KOR)	Ruiz Ireana(ESP)
	2	Ulysses Marceline(PHI)	박산디(KOR)
	3	Mikael Meloul(FRA)	Heidi Juarez(GUA)
헤비	1	Zoran Fredad(YUG)	Monica D. Jaime(MEX)
	2	김제경(KOR)	정명숙(KOR)
	3	Pascal Gentil(FRA)	Yolanda Garcia(ESP)
헤비	1	Romano Massilano(ITA)	Natasa Vezmar(CRO)
	2	Lucio A. Silva(BRA)	Hsiao Ying Huang(TPE)
	3		



태권도 가족들이 지구촌 곳곳에서 활발히 움직인다



■ 제7회 남아프리카게임에 태권도 참가 가능성 보어

99년 남아공 요하네스버그서 열릴 제 7회 남아프리카게임에 태권도가 참가할 가능성이 높다. 대회 조직위 최고경영책임자인 Daniel G. Malan은 아프리카 NOC연합회장이자 IOC위원인 Jean-Claude Ganga에게 보낸 97년 12월 9일자 서신에서 98년에 집행부가 태권도 종목 포함문제를 논의할 것이며, 긍정적인 검토를 하게 될 것으로 확실하다고 말했다. Malan은 앞서 9월 25일자 서신에서 태권도를 7회 경기에서 제외키로 결정했다고 세계연맹에 통보해왔었다.

■ 캐나다 협회가 조직하는 Canada Open Taekwondo Championship(Ontario, Canada / 98년 8월 14일~16일) 이 세계연맹의 승인을 받았다.

■ 99년 모로코에서 열릴 예정인 제 2회 지중해 컵(Mediterranean Cup)대회가 재정사정으로 취소되었다.

■ 김운용 총재, Primo Nebiolo와 세계 제 2위의 영향력 있는 스포츠 인사로 선정되었다.

:독일 Sport Intern지 98년 1월 12일자 보도 (아시아권에선 김총재가 단독 1위)

■ 차기 집행위원회 회의, 독일 Sindelfinger서 '98 World Cup(6월 5일~7일) 대회 첫날인 6월 5일 1500~18000에 열릴 예정이다. 이 회의는 2000년 시드니 올림픽대회의 조직, 국가 선정에 관해 토의할 예정이다.

■ 신임 박연희, 박수남 지역사무차장 임명

미주지역은 이상철씨에 이어 박연희씨가 (모두 미국), 유럽지역에선 박선재씨(이탈리아)에 이어 박수남씨(독일)가 1월 1일부로 새로 임명되었다. 지역사무차장제는 각 대륙에서의 연맹사업 활성화를 위해 마련되었다.

■ '98 국제심판 보수교육 계획

2월 10~11일 : 미국 3월 9~10일 : 한국(서울)
4월 9~12일경 : 브라질 5월 19~21일경 : 베트남
6월 5~7일경 : 독일 8월 7~9일경 : 케냐

미국 올란도의 Disney Wide World of Sports Complex, Fieldhouse에서 열리는 보수교육은 97년 11월 18일 통과된 새 경기규칙에 따라 개정된 심판 수신희를 처음으로 교육하는 자리가 될 것이다.

■ 용인대 태권도학과 양진방 교수, 97년 12월 10일~12일 스위스 로잔에서 열린 제 2회 저개발 / 개발도상국 청년 / 스포츠 기술지원 관련 국제올림픽 픽 포럼에 세계연맹측 대표로 참가했다.

■ 데이콤 운영 세계연맹 인터넷 홈페이지 폐쇄

데이콤-세계연맹간 계약에 의해 그간 운영되어 오던 세계연맹의 인터넷 홈페이지(<http://www.wtf.or.kr>)가 계약만료에 의해 폐쇄되었다. 그러나 세계연맹은 GAISF(국제경기단체총연합회)의 회원이라서 GAISF의 인터넷 홈페이지인 World Sport Center(<http://www.worldsport.com>) 내에 있는 세계연맹 홈페이지는 그대로 지속된다.

회원협회 소식

* 브루나이 *

Brunei Darussalam State Taekwondo Association

98~99 임기의 새 임원 선출.

회장 : Mr. Haij Abd Jalil Haij Bakar

사무총장 : Mr. Haij Tajuddin Haij Md Salleh

주소 : P.O.Box 757, Bandar Seri Begawana 1907,

Negara, Brunei Darussalam

전화 : 673 8 714417 / 2 380209

팩스 : 673 2 453366 / 2 662955

* 튀니지아 *

Federation Tunisienne de Karate, de Taekwondo et

des Disciplines Associes는 12월 4일 새 집행부 발표.

회장 : Mr. Bechir Cherif

사무총장 : Mr. Mohsen Sta Sfazi

전화 : 21 61889 199 / 870 149 / 870 555

팩스 : 21 61 889 994

* 이탈리아 *

Federazione Italiana Taekwondo

E-mail 주소 : fita@srd.it 혹은 parksj@srd.it

* 유고슬라비아 *

Yugoslav Taekwondo Federation Bulevar Lenjina

6(Genes-Sistem), 11000 Belgrade, Yugoslavia

전화/팩스 : 381 11 620 473

* 페루 *

Federacion Peruana de Taekwondo

회장 : Mr. Roberto Vento

주소 : c/o Comité Olimpico Peruano, Av. Hipolito

Unanue 290, Linceo, Lima, Peru

전화 : 511 437 0821

팩스 : 511 470 1195

* 인도 *

Taekwondo Federation of India

전화 : 91 522 226373

팩스 : 91 522 222061

* 벨기에 *

National Belgian Taekwondo Union

E-mail 주소 : lucougne@hotmail.com

* 콜롬비아 *

Federacion Colombiana de Taekwondo

팩스 : 57 1 256 91 02

* 미국 *

샌프란시스코 시장은 1월 10일 지난 17년간 무료로 태권도를 가르쳐 온 문덕영 사범에게 공로패를 수여하고 Muni's Day로 선포했다.

'98 국제태권도대회일정

U.S. Open Taekwondo Champ.	2.12~15	Lake Vuna Vista, U.S.A
Brazil Int'l TKD Champ.	4.9~12	Curitiba, Brazil
13th Asian TKD Champ.	5.15~17	Hochiminh City, Vietnam
6th South American Games(TKD)	5.30~6.10	Cuenca, Ecuador
World Cup Taekwondo 1998	6.5~7	Sindelfingen, Germany
5th Southeast Asian TKD Champ.	7월중	Yogyakarta, Indonesia
4th African TKD Champ.	8.3~9	Nairobi, Kenya
18th Central American & Caribbean Games(TKD)	8.8~22	Maracaibo, Venezuela
Canada Open TKD Championship	8.14~16	Ontario, Canada
2nd World Junior TKD Champ.	9.3~6	Istanbul, Turkey
10th World Military TKD Champ.	9월중	San Diego, U.S.A
12th European Senior Champ.	10.23~25	Eindhoven, Netherlands
32nd GAISF Congress & Gen/Assem.	10.14~17	Monte Carlo, Monaco
6th World University TKD Champ.	11.23~27	Manzanillo, Colima, Mexico
11th Pan Am TKD Champ.	12.1~6	Lima, Peru
13th Asian Games TKD	12.7~10	Bangkok, Thailand



독역시서

<연재 제 13회>

호로아 글 · 그림

정음으로 진격하라

『정음으로 쳐들어 간다!』

황토제에서 감영군과 향군으로 이루어진 관군을 크게 무찔러 기세가 하늘을 찌를듯 드높아진 동학군을 이끌고 전봉준은 말머리를 정음으로 돌렸다. 황토제에서의 승리는 동학군의 전투력을 크게 강화시켜주는 계기가 됐다.

그때까지만 해도 동학군의 무기야라 고작 죽창이나 농기구가 대부분이었고 극히 일부만이 칼이나 무쇠로 된 창을 지니고 있을 뿐이었다.

황토제 싸움에서 관군을 깨뜨린 뒤 얻은 무기는 동학군의 전투력을 관군 못지않게 향상시켰다.

오지영(吳知泳)은 동학사(東學史)에 이렇게 썼다.

날이 밝고 전투(황토제 싸움)가 끝나자 동학군들은 자신들이 거둔 전과(戰果=전투에서 올린 성과)에 깜짝 놀랐고 전봉준의 작전에 새삼 경탄(驚歎=몹시 놀라고 감탄함)했다.

승리의 기쁨으로 터져나오는 동학군의 함성은 골짜기에 울려 퍼졌고 어느덧 그들의 손에는 감영군의 무기가 쥐어져 있었다.

전봉준은 선봉장(先鋒將=맨 앞장선 군대를 이끄는 장수)으로 최경선을 임명했다.

전봉준은 자신보다 4살 아래인 최경선을 두텁게 신임해서 동학군이 거사하자 그를 영술장으로 임명해서 자신의 손발처럼 부리고 있었다.

뒷날 전봉준의 심복 노릇을 한 인물이다.

태인현 서촌면 월촌리(지금의 정읍 북면)에서 지주(地主=자기 땅을 남에게 빌려주고 그 값을 받는

사람)인 최성룡의 아들로 태어난 최경선은 동학의 태인 주산리 접주를 맡았었으며 동학군이 봉기하자 장정 300명을 모아 말목장터로 달려가 전봉준의 명에 따랐다.

차분한 지모형(智謀型=슬기로운 피가 남다른 타입)이 아니라 성격이 단순하면서도 저돌형(猪突型=멧돼지처럼 좌우를 살피지 않고 막무가내로 돌진하는 타입)인 최경선은 선봉장을 맡기에 딱 맞았는 인물이었다.

4월 7일 최경선이 맨앞을 달리는 동학군은 언저린

전주로 가던 동학군 느닷없이 정음으로 쳐들어 와

을 거쳐 물밑듯이 정음으로 쳐들어갔다.

『동학군이다! 동학군이 쳐들어 온다!』

『녹두장군(몸집 작은 전봉준의 별명)이 동학군을 이끌고 쳐들어 온다!』

가혹한 정치와 양반들의 등쌀에 시달려 왔던 서민들을 못살게 굴었던 벼슬아치 그리고 그 앞잡이들은 혼비백산했다.

곧장 전주(全州)로 향할 줄 알았던 동학군이 느닷없이 정음으로 쳐들어 오는 뜻밖의 일에 정음거리리는 기쁨과 낭패가 뒤섞였다.

두놈의 목을 쳐서 효수하라!

황토재에서 동학군이 관군을 박살내고 크게 이겼다는 소식은 이미 정읍에도 전해져 있었다.

구름떼처럼 밀려드는 동학군의 기세에 기겁한 나머지 관아를 지키려는 관원(官員=벼슬아치)은 하나도 없고 모두 도망가 버렸다.

이런 때에는 먼저 도망가서 숨어야 살아 남을 수 있다는 생각에 평소 거드름을 피웠던 관원들이 어느새 사라졌는지 동학군은 아무런 저항도 받지않고 무인지경(無人之境=사람이 없는 지역)을 가듯 관아에 다다랐다.

관아에 들어선 동학군은 바로 이 구석 저 구석을 뒤지기 시작했다.

『옥리(獄吏=감옥에 맡려있던 아전)는 아무도 없는가?』

전봉준이 사방을 둘러보며 묻는다.

그러자 말목장터에서 일으킨 1차 봉기 때부터 동학군에 몸담아온 두 자리 출신의 돌쇠가 대꾸했다.

『네, 모두 나뻐버렸고 절룩발이 늙은 아전(衙前=지방관아에 맡려있던 하급관원) 한 사람만이 도망도 못가고 남아 있었습니다.』

『그래? 그것 다행이군. 그자를 이리로 대령하라.』

돌쇠에게 이끌려 허리가 구부러진 노인이 다리를 심하게 절며 나타났다. 늙은 아전을 바라보는 전봉준의 눈에 잠깐 연민(憐憫=불쌍하고 딱한)의 정이 스쳤다.

『그래, 자네는 이곳에서 무얼 하고 지냈나?』

『소인이야 다리도 불편하고 나이도 들어서 몸 움직임이 굵뜨기 때문에 그저 죄수들의 밥시중이나 하며 입에 풀질을 해왔습쇼.』

『그랬구면, 그렇다면 하나 물겠네. 지금 옥에 갇혀있는 자들 가운데 마땅히 벌을 받아야 될 자가 몇이나 되는가?』

전봉준의 질문을 되새기듯 늙은 아전은 잠시 고개



를 가우뚱하고 생각하더니 다시 입을 열었다.

『두 놈은 죄질이 아주 나쁜 녀석들입니다. 하나는 노아런 아녀자를 칼로 위협하고 능력한 녀석이고 또 하나는 재물을 탐내 같은 동네 사람을 낫으로 죽인 작자입니다.』

『그러면 나머지는?』

『그야 나머지는 모두 곡식이나 재물을 안바친다고 끌려들어온 사람들이나 억울한 모함으로 잡혀들어온 사람들입니다.』

그때 동학군 한 사람이 동헌(東軒=지방수령이 공적인 일을 보던 집)에서 죄수들의 죄상(罪狀=죄를 저지른 구체적인 내용)이 적힌 기록을 가져왔다.

늙은 아전의 말이 틀림없음을 기록으로 확인한 전봉준은 파렴치범(破廉恥犯=살인, 강도, 사기, 공갈, 횡령, 강간 등과 같은 비도덕적인 죄를 저지른 범인) 두 명만을 남기고 나머지 죄수는 모두 풀어주도록 지시했다.

극악범 두 명의 목은 잘려 정읍거리에 죄상을 적은 기록과 함께 효수(梟首=죄인의 목을 높이 매달)됐다.

두역시니가 목을 자른 동학군

정읍관을 동학군이 점령해서 무기를 깨뜨려 무기를 접수하고 있는 사이 두역시니는 애마인 흑룡(黑龍)을 타고 수하 족제비만을 거느리고 정읍거리를 돌아보았다.

난리는 치안의 공백을 뜻한다. 제아무리 올바른 명분을 내세우고 일어난 봉기라해도 난리가 일어나 있는 동안에는 험없는 백성이 관군, 때로는 봉기군에 의해 억울한 피해를 입게되는 일이 드물지 않다. 일단 피해를 입은 백성은 자신에게 피해를

젊은 여자 덮치던 두 녀석은 한 칼에 목이 잘려...

입힌 장본인 뿐 아니라 그 조직에 대해서도 한을 품게된다.

백성들의 지지를 받지 못하는 전력이나 봉기는 오래 갈 수 없게 마련이다.

동학군이 진격할 때마다 두역시니가 순찰을 도는 것은 제대로 치안이 유지되고 있는가를 살피고 한편으로는 동학군에 끼어든 일부 부랑당(浮浪堂=떠돌아다니며 못된 짓을 저지르는 무리)들의 행패를 막기 위해서다.

밤은 차츰 깊어가고 있었다. 두역시니가 이제는 순찰을 마치고 동학군 본진으로 돌아가려고 한 바로 그 때였다.

『아니... 이것은 여자의 비명소리가 아닌가?』

바람결에 가냘픈 여자의 비명소리가 두역시니와 족제비의 귀를 때렸다.

그 비명은 큰 길에서 좀 떨어진 외딴 집에서 들려오는 것 같았다.

단숨에 말을 몰아 달려간 두역시니는 사뿐히 땅에 내려서자마자 발로 걷어차서 반문을 열었다.

『아니... 이계... 구...군사(軍師)가 아니오?』

방 안에는 험상궂게 생긴 두 녀석이 젊은 여성의 저고리를 반쯤 벗기고 있다가 갑자기 달려 들어온 두역시니에게 놀란 표정을 짓고 있었다.

두역시니를 군사(軍師)라고 부르는 것으로 보아 이 두 녀석은 동학군에 몸담고 있는 모양이었다.

젊은 여자는 머리가 흔들려져 있고 한쪽 눈은 퍼렇게 멍들었으며 입술은 터져 있었다.

『족제비, 이들을 아는가?』

두역시니가 족제비에게 이번에는 수화(手話) 아닌 말로 물었다.

『아니오, 모릅니다. 아마도 요 며칠새에 동학군에 끼어든 부랑당이 아닌가 생각됩니다.』

두 녀석은 두역시니와 족제비의 대화에 신경을 쓰면서 여차하면 덤벼들 기세로 단도를 움켜쥐고 있다.

『그 여자를 놓아 주어라.』

두역시니가 도저히 거역할 수 없는 묵직한 목소리로 명령했다.

『헤헤헤, 좀 눈감아 주시지 않고...』

두 녀석 가운데 주동자인 듯 싶은 놈이 뻔뻔하게 대꾸하면서 여자를 놓아주는 척하더니 갑자기 단도를 휘두르며 두역시니에게 달려들었다.

나뻛은 단도를 한치의 차이로 피하면서 두역시니의 정권은 상대방의 얼굴뼈를 박살냈다.

『우직근!』

뼈와 살이 으스러지는 둔탁한 소리는 언제 들어도 소름이 끼친다.



나머지 한 녀석이 몸을 날려 도망가려고 했으나 두역시니의 발이 그의 옆구리에 꽂혀 갈비뼈 몇대가 나갔다.

내장 출혈을 일으켜 입으로 피를 토하며 쓰러지는 녀석의 목덜미를 움켜쥔 두역시니는 나머지 한손으로 얼굴이 으스스해진 녀석의 목덜미를 쥐어 마당으로 끌어냈다.

『낭자, 미안하오. 이들은 가짜 동학군이오. 진짜 동



학군들은 낭자의 부친이나 오라버처럼 모두 좋은 사람들이요。」

부드러운 목소리로 젊은 여자를 달랜 두역시니는 등의 칼을 뽑아 마당에 쓰러진 두 녀석의 목을 베고 죽제비에게 지시했다.

『이들의 목도 죄상과 함께 효수하라. 그래야 동학군의 군기(軍紀=군대의 기강)가 잡히느니라...』

이 이야기를 죽제비를 통해 전해들은 동학군들은

모두 두역시니를 귀신처럼 무서워했다.

등에 느끼는 무서운 살기(殺氣)

〈아니 도대체 이게 무슨 살기(殺氣=살벌한 기운)란 말이나? 정읍에 들어서자 느끼게되는 이 살기의 정체는 무엇일까?〉

정읍에 들어서고 하루 사이에 자신의 등 뒤로부터 여러 차례 엄습해오는 무서운 살기의 정체를 분석하느라 두역시니는 긴장하지 않을 수가 없었다.

정읍에 들어오기 전에는 느끼지 못했던 살기다.

정읍에 들어오고 나서는 동학군의 무리사이를 지나갈 때 문득 등 뒤로부터 강렬한 살기를 느낄 때 가 여러 차례 있었다.

정읍관아에서 무고한 죄인들을 석방하고 두 명의 흉악범 목을 베었을 때, 이 광경을 지켜보던 동학군 무리 사이에서 자신의 등을 향해 뿜어내는 살기를 느낀 것이 첫번째였다.

무예의 고수(高手)들은 자신에게 살의(殺意=죽이려는 뜻)를 품고있는 자가 자연히 뿜어내는 살기를 느낄 수 있다고 한다.

아니, 그런 살기를 느낄 정도가 되어야만 상대방의 기슴으로부터 자신의 생명을 지킬 수 있다는 것이다.

첫번째로 살기를 느낀 순간, 두역시니는 천천히 뒤를 돌아 보았다.

흉악범이 처형되는 모습을 긴장된 표정으로 지켜보던 동학군의 무리속에서 몸집 건장한 사나이가 황급히 두역시니의 시선을 피하는 꼴이 선뜻 눈에 들어왔다.

〈누구일까? 전혀 눈에 익지않은 얼굴이다. 눈매하며 몸집하며 왜 무예에 빼어난 사나이 같은데...〉

처음에는 살기가 아니었는데도 자신이 살기로 잘못 느낀 것이 아닌가라고도 생각해보았다.

그러나 아무리 돌이켜보아도 자신이 느낀 것은 날카로운 비수와 같은 살기였다. 슬한 생사의 고비를 넘기고 오늘날까지 목숨을 부지해온 자신이 살기인지 아닌지를 구별못할 까닭이 없다.

일곱, 여덟명이나 침투해 있다니...

〈앗! 그렇구나. 그 간단한 일에 왜 생각이 미치지

못했을까?)

갑자기 두역시니는 짹째게 몸을 돌려 조금 아까 자신의 시선을 피한 건강한 사나이를 무리속에서 다시 찾으려 했다.

그러나 이미 살기를 사라졌고 살기를 뿔어냈던 그 사나이도 자취를 감춘 뒤였다.

〈그렇다. 갑자대의 대원인지 모른다. 시간으로 따져도 지금쯤은 나타날 때가 됐다. 그 녀석들이라하면 충분히 그만한 살기쯤은 뿔어낼 만하다.〉

그 뒤도 두역시니는 비슷한 살기를 여러 차례 느꼈다. 하지만 그 뒤로는 살기를 느끼더라도 두역시니는 결코 뒤를 돌아보지 않았다.

뒤를 돌아보는 대신 두역시니는 오른손을 왼쪽 가슴에 살짝 갖다댔다. 두역시니의 이 손신호에 따라 동학군 무리속에 섞여있는 지리산패가 두역시니의 등에서 살기를 뿔어내고 있는 수상한 사나이를 눈으로 가려내기로 한 것이다.

신원을 파악하지 못하고 있었다. 그저 그날 그날의 암호를 정해놓고 암호를 대지 못하는 자를 문초해서 신원을 알아보는 정도가 고작이었다. 따라서 갑자대가 정읍까지 도달했다면 동학군에 스며들었다고 보는 것이 옳은 판단이다.

『일곱, 여덟명만이 내려왔단 말인가? 천안에서 살랭이가 죽인 두명까지 합쳐도 10명 가량 밖에 되지 않는데... 지리산패가 지키고 있는 전봉준 장군은 그인원으로 처치할 수 있다고 생각한 것일까?』

두역시니는 갑자대가 7~8만명의 적은 인원으로 전봉준의 목숨을 노릴 까닭이 없다고 수수께끼 풀기에 몰두했다.

정읍에서 전봉준의 목을 따자!

두역시니가 족제비와 수화로 이야기를 나누고 있을 무렵 갑자대는 내장산을 내려와 정읍을 향해 움직이고 있었다.

민비의 암살부대인 갑자대가 동학군속에 승전잔치 복새통중에 전봉준의 목을...

『두령, 거동이 수상한 자는 모두 합쳐 일곱, 여덟명 가량 됩니다. 한결같이 눈매가 날카로운 데다 몸이 건강하고 움직임이 날쌌 것으로 보아 무예의 고수를 갑습니다.』

『이미 민비의 암살부대인 갑자대가 동학군에 몰래 스며들었다고 보아야겠군』

『치당한 말씀이십니다. 그들이 아니고는 누가 그런 독한 살기를 뿔어낼수 있겠습니까?』

정읍관아 옥사 옆 한 골짜기에서 두역시니는 밖에 파수꾼을 세워두고 수하인 지리산패의 족제비와 입은 다문 채 손짓으로 의사를 교환하는 수화(手話)로 이야기를 나누고 있었다.

날이면 날마다 이 고장 저 고장에서 동학군에 참가하기 위해 몰려드는 백성들의 수효는 헤아릴 수가 없었다.

마음만 먹으면 누구나 신분을 숨기고 동학군에 섞여드는 것은 식은 죽먹기처럼 쉬운 일이었다.

동학군 자체가 정확하게 자기편의 인원과 그들의

직이고 있었다.

이미 동학군에 몰래 스며들어난 갑자대원이 동학군의 정읍 진격을 알려왔기 때문에 그들은 전봉준의 목을 노려 이동하기 시작한 것이다.

『전봉준이 오늘 정읍을 점령했다는 보고가 들어왔다. 그렇다면 동학군은 오늘밤 그곳에 진을 치고 밤새 승전잔치를 베풀 공간이 크다. 그 복새통을 이용해서 전봉준의 목을 따야겠다.』

갑자대의 두령은 동학군이 승리에 취한 나머지 정읍에서 한바탕 신명나게 놀고난 뒤 체풀에 지쳐서 깊은 잠에 빠질 것이라 내다보았다.

실제로 전쟁에서는 대개의 경우, 한 고을을 쳐서 점령하면 별 일이 없는 한 그 곳에서 승전잔치를 펼치고 소란을 피우기 마련이다.

『우리 10명이 오늘밤 기습을 감행한다. 동학군이 우리에게 정신을 빼앗기고 있는 사이에 이미 동학군에 몰래 섞여있는 8명의 대원들이 일시에 달려들어 전봉준을 쓰러뜨릴 것이다.』

갑자대 두령이 세운 전봉준 기습작전은 빈 틈이 없어 보였다.

그러나 이 작전에서 그들이 미처 알지못해 계산에 넣지 않은 큰 변수가 있다.

갑자대의 암살로부터 전봉준을 지키기 위해 파견된 7명의 일본닌자들이다. 이닌자부대가 갑자대의 전봉준 기습에 엄청난 영향을 미치게 된다.

갑자대는 농사꾼 보청장수, 중, 백정 등 갖가지 직업의 이루어 정음으로 향했으며 맨뒤에는 지계에 관을 실은 사나이가 따랐다.

난리가 일어나 사람이 마구 죽던 시절이라 관을 지계에 싣고 다니는 광경은 하나도 이상할 것이 없었다. 아니 오히려 흔한 광경이라고 해야 옳겠다.

그 관 속에는 사람의 시체가 아닌 갑자대의 각종 무기가 숨겨져 있었다. 창, 칼 등의 재래식 무기와 장총, 심지어 폭파용 남포(다이나마이트)까지 들어 있었다. 여차하면 관 두껍을 열고 각자의 무기를 꺼내 피바람을 불러일으킬 작정이다.

갑자대가 내장산을 내려와 정음에 거의 다다랐을 무렵 정음쪽에서 흠뻑을 일으키며 말 한필이 달려왔다.

말탄 사나이는 달리는 속도를 차츰 줄이더니 몸을 날려 땅위에 내려섰다.

『두령! 동학군은 정음에서 뒤늦은 저녁 식사를 하고 있습니다. 아마도 오늘밤은 그곳에서 묵을 것 같습니다.』

갑자대의 두령은 일이 자기가 생각한 대로 돌아가고 있는 것이 지극히 만족스러운 눈치다.

『그래? 그렇다면 오늘밤이 깊어지고 난 뒤 정음으로 들어가서 전봉준의 장수막을 쳐야겠다. 이곳에

서 잠시 쉬고 동학군이 잠들면 기습을 감행하자.』

소성 삼거리에 진을 치다

『아니, 군사(軍師), 지금 이 시각에 정음을 빠져나가 소성 삼거리로 옮기자는 거요?』

언제나 두역시니의 의견에 순순히 따르던 전봉준도 이번만은 매우 뜻밖이라는 반응을 나타냈다.

그도 그럴만한 것이 밤은 깊어가는데 두역시니는



동학군을 정음으로부터 철수시켜 소성 삼거리로 옮겨서 진을 치자는 것이다.

『군사(軍師), 오늘밤은 이곳에서 묵고 날이 새면 내일 아침에 옮기도록 하시는 것이 어떻겠습니까?』 선봉대장이었던 최경선도 전봉준과 같은 생각을 밝힌다. 다른 송인호를 비롯한 간부들도 말은 없지만 고개를 끄덕이며 전봉준과 최경선의 주장에 동의를 나타낸다.

하지만 두역시니는 막무가내로 자신의 주장을 굽히지 않는다.

『아닙니다. 지금 바로 소성 삼거리로 옮겨야 합니

다. 정읍에서 이 밤을 셀 수는 없습니다. 장군, 결단을 내리셔야 하오 사태가 위급합니다。」

집들이 많은 정읍에서 목는다면 찬바람 맞지않고 편하게 잘 수 있다는 것을 잘 알고 있으면서도 두역시니가 정읍철수를 강력히 주장하고 있는 까닭은 지형적 조건 때문이었다.

집이 촘촘히 들어서 있는 정읍에서 목을 경우, 전봉준이 목고있는 속소 주위 사방에서 불을 놓고 그 혼란을 틈타 이미 동학군에 몰래 스며들어있는 무

〈아마도 아직은 공개적으로 밝힐 수 없는 사연 때문에 정읍을 버리고 소성삼거리로 옮기자는 것인가 보다.〉라고 생각한 전봉준은 동학군에게 정읍을 철수해서 소성삼거리로 옮기도록 명령했다.

늦은밤 정읍을 빠져나가는 동학군을 사람들은 창문을 열고 모두 의아한 눈으로 바라보았다.

『아니, 무슨 일이야? 기껏 점명한 정읍에서 하룻밤도 목지않고 그것도 밤늦은 이 시각에 빠져나가더니...』

『참으로 이상하군. 가까운 거리에서 관군이 쳐들어 온다는 소식도 없는데 왜 저토록 황급히 동학군은 떠나는 것일까?』

정읍을 빠져나가는 동학군은 사주경계(四周警戒 = 사방둘레를 살피며 좋지 않은 일이 일어나지 않도록 조심함) 펼치면서 행군해 나갔다.

특히 전봉준의 둘레는 경비가 삼엄했으며, 지리산패들이 경비대원 사이 사이에 섞여 날카로운 눈초리를 번뜩이고 있었다.

동학군은 소성 삼거리(지금의 소성면 보화리)에 이르자 그 곳에 진을 쳤다.



에 뛰어난 갑자대원 7~8명이 기습해 온다면 매우 어려운 싸움이 될 것 같았다.

역시 동학군에 몰래 배치해 둔 지리산패가 맞서서 싸운다면 전봉준의 목숨을 지킬 수는 있을지 모르나 대단한 고전이 될 것은 거의 틀림없는 일이다.

〈그릴 바엔 차라리 걸리적거릴 것이 없는 소성 삼거리에 진을 치고 지리산패로 하여금 전봉준 장군의 장수막을 지키다면 갑자대의 기습을 막아낼 가능성이 훨씬 높아진다는 것이 두역시니의 계산이다. 평소 별로 잘 쓰지않는 「사태가 위급하다」는 두역시니의 표현에 정봉준의 마음이 움직였다.

정읍 어귀에 20개의 눈이

어둠이 짙게 깔려 있었다. 정읍 어귀에서는 20개의 눈이 어둠을 뚫고 동학군의 움직임을 살펴보고 있었다.

한밤중에 정읍으로 들어가 전봉준의 목을 노리려는 갑자대 본진 10명의 눈이다.

그들은 동학군에 몰래 스며들어난 8명의 대원들이 밤하늘에 쏘아올린 폭죽을 신호삼아 행동을 개시할 요량이었다. 그러나 뜻밖에도 정읍에서 목을 줄 알았던 동학군이 밤도 깊었는데 정읍을 빠져 나오

고 있는 것이 아닌가.

『도대체 어찌된 영문이란 말이나. 동학군은 어째서 정읍을 빠져 나가고 있는가? 오늘밤 정읍에서 전봉준의 목숨을 끊으려 했는데...』

갑자대의 두령은 뜻밖의 상황변화에 잠시 어리둥절한 표정이었다.

〈지금 당장 행군 중인 동학군을 기습하면 전봉준을 죽일 수 있지 않을까?〉라고 생각도 해보았으나 질서정연한 가운데 시주경계를 삼엄하게 펼치면서 행군하는 동학군의 모습에 그 생각은 버릴 수 밖에 없었다.

바로 그때다.

『두령, 동학군에 잠입해 있던 병인(丙寅)이 돌아왔습니다.』

갑자대(甲子隊)는 대원들의 이름을 본명대로 부르지도 않고 육십갑자(六十甲子)인 갑자(甲子), 을축(乙丑) 등 60가지 가운데 하나를 따서 부르도록 되어 있다.

동학군이 갑자기 정읍에서 철수...

실사 적에게 잡혀 고문을 당하더라도 동료인 갑자대 구성원의 이름을 밝힐 수 없도록 철저한 보안(保安=안전을 유지하는 일) 대책을 세워놓은 것이 다.

『그래? 병인(丙寅)이 돌아왔어?』

농부로 변장해서 동학군에 스며들어가 있던 병인이 두령 앞에 나섰다.

『두령, 동학군이 갑자기 정읍에서 철수하고 있습니다. 철수하는 정확한 까닭은 거의 아무도 모릅니다. 아마도 전봉준, 그리고 두역시니 등 최고 간부들만이...』

병인의 보고를 들으면서 갑자대 두령은 무엇인가를 꼼꼼하게 생각한다.

그런 두령의 모습을 보고 병인도 보고를 중단했으며 나머지 대원들도 묵묵히 두령이 입을 열기만을 기다렸다.

『흐음! 그런 것일까?』

한참 뒤에야 탄식하듯 두령은 혼잣말처럼 중얼거렸다.

『병인, 혹시 동학군 아니 두역시니가 자네들이 침투해 들어간 것을 눈치채지나 않았나?』

이번에는 병인이 잠시 생각할 차례였다.

『글쎄요, 아직까지 동학군이 저희들을 색출하려는 움직임은 보이지 않고 있습니다. 하지만...』

『하지만?』

『그들이 극악범 두명을 처형할 때 갑자기 두역시니가 돌아서더니 저를 바라보았습니다. 마치 제가 갑자대원이라는 사실을 알고 있는 것 같은 눈초리였습니다. 그래서 얼른 동학군 무리 사이에 자취를 감추었습니다.』

병인의 이야기를 듣고 두령은 연신 가볍게 고개를 끄덕였다.

『자네 몸에서 나오는 살기를 느꼈던 것일 게야. 두역시니는 무예의 달인(達人=한 분야에 통달한 사람)이라고 하지 않는가. 그랬을 게야. 살기를 느낀 거야.』

대원들은 모두 꼼짝않고 두령의 상황풀이에 귀를 기울였다.

두령은 무예가 뛰어날 뿐만 아니라 명석한 두뇌로 무슨 일이 일어났을 때 정확한 판단을 내리고 적절한 대책을 세우는 것으로 이름난 인물이었다.

『우리 대원이 8명이나 동학군에 침투해 들어갔으니, 다른 사람 같으면 몰라도 두역시니는 그 8명이 뺀어내는 살기를 느꼈음이 틀림없어』

두령의 상황풀이는 언제 들어도 앞뒤가 분명히 들어맞아 흥미로운 정도였다.

『그래서 두역시니는 전봉준에게 정읍철수를 건의한 거야. 집들이 다닥다닥 붙어있는 정읍에서 전봉준을 경호하기가 어렵다고 판단한 거야. 그렇지 않으면 하필 이 시각에 정읍을 빠져나갈 까닭이 없어요』

대원 모두가 두령의 명쾌(明快=분명하고 시원스러운)한 풀이에 답답했던 눈앞이 시원하게 트이는 느낌이었다.

『설사 두역시니가 우리의 기습 의도를 눈치챈다 해도 오늘밤 동학군이 진을 치는 곳에서 기습을 감행하겠다.』

갑자대는 동학군의 행군을 몰래 뒤따라가기 시작했다. 〈다음호에〉

태권도 산책



홍종수

태권도 연구개발
특별위원회 위원장

전 국기원 부원장

전 대한 태권도협회
상근 부회장

한국의 진다크 유관순

해마다 3.1절을 맞이하면 오늘날의 우리나라가 독립국가로서 존재하도록 목숨까지 바쳐 투쟁한 독립 투사들을 생각하게 된다.

그 가운데서도 17살 소녀의 몸으로 잔학무도(殘虐無道=잔인하고 포악한데다 도의심이 없음)한 일본의 무단통치(武斷統治=무력을 앞세운 강압적인 정치로 다스리는 것)에 맞서 싸우다가 순국(殉國=나라를 위해 목숨을 바침)한 유관순(柳貫順) 열사(烈士=나라를 위해 절의를 굳게 지키는 사람)는 대표적인 인물이다.

열사의 열(烈)은 매울 열, 아름다움 열이다. 나라를 위해 목숨을 바칠 만치 절의(節義=사람으로서 마땅히 해야 할 도리를 끝내 지키는 굳은 뜻)는 매울 수밖에 없고 아름다울 수밖에 없다.

유관순 열사는 1902년 충남 천안군 목천면 지령리에서 아버지 유중권(柳重權)과 어머니 이소계(李小淸) 사이의 4남매 가운데 둘째 딸로 태어났다.

아버지 유중권은 선비의 기질을 가진 문사(文士=학문으로 입신한 선비)로서 명망이 두터웠으며 개화(開化=사람들의 지식의 깨어 문화가 진보함)에 관심이 깊은 사람이었고 어머니 이부인은

선비 집안에서 태어난 후덕한 여성이었다 한다. 부모로부터 올바른 가정교육을 받아 온 유관순은 1916년, 그러니까 13살 때 이화학당(梨花學堂) 보통과에 입학했다. 어릴 때부터 아오내 교회의 주일학교에 다녔던 유관순은 개화상상과 반일(反日)감정을 키워왔던 것으로 보인다.

이화학당에서 반장을 맡아보면서 지도자의 자질도 키워온 유관순은 온화하면서도 정열이 넘치는 성품을 지니고 있었다. 당시 나라를 빼앗기고 있던 시절이라 우리 민족은 어떻게 하면 일제의 사슬에서 벗어날 수 있을까 하고 울분을 참지 못하고 있었다.

1918년 1차 대전이 끝난 뒤 윌슨 미국 대통령은 “한민족의 앞길은 그 민족 스스로가 결정하도록 해야 한다.”는 민족자결주의(民族自決主義)의 원



◀유관순

1919년 3월 1일 아오내장터에서 수천 군중에게 태극기를 나누어주며 행렬을 지휘하고 만세를 부르다가 진압차 출동한 일본 헌병대에 체포되어 형무소에 수감되었으나 옥중에서도 만세를 부르며 동지를 격려하다 獄死했다.

칙을 제창했다.

어떤 민족이든지 독립을 원하는 민족은 독립을 인정해 주어야 한다는 이 원칙에 따라 실제로 체코슬로바키아, 핀란드 등 10여개국이 독립을 성취했다.

1919년 이러한 소식을 알게 된 우리 민족은 '지금 독립을 쟁취하기 위한 좋은 기회'라고 판단해 독립 지사들이 활발히 움직이기 시작했다.

때마침 일제에 의해 강제로 퇴위(退位=군주의 자리에서 물러남)당한 고종 황제가 갑자기 세상을 떠났다. 일설에는 일제에 의해 독살되었다고도 전해진다. 나라를 잃고 임금까지 잃은 슬픔과 분노 속에서 반일 감정은 매우 높아진 가운데 고종 황제의 인산(因山=임금의 장례)날인 3월 1일에 민족 감정은 기어이 독립선언으로 폭발했다.



▲고종 기년 비각 앞의 시위 군중. 지금의 세종로 비각 앞에서 31만 세 시위를 격려하고 있는 군중들. 31 만세에는 남녀노소를 막론하고 거족적으로 참가했다.

에 의해 검거되어 옥에 갇혔다. 독립만세운동이 더욱 확산될 것을 두려워 한 일제가 전국의 각급 학교에 휴교령을 내리는 바람에 유관순도 고향에 내려갔다. 고향에 내려간 유관순은 아버지 유증권을 간곡히 설득해서 독립운동에 참여케 이끄는 한편, 그 고장 유지인 조인원을 비롯 이백하, 조병호 등을 동지 삼아 밤새 태극기를 만들고 인근 고을인 천안, 성환, 진천 등의 유림(儒林=공자의 가르침을 닦는 학자들의 사회)과 교회를 두루 돌며 독립운동 참여를 호소했다. 1919년 음력 3월 1일 유관순 일가를 비롯 조인원 등이 선두가 되어 아오내장터(이날은 장날이었다)를 돌아 일본 헌병대 앞에서 시위를 벌였다. 유관순은 그 자리에서 한국 독립의 당위성을 주장하고 일제의 한국 강점(強占=강제로 차지함)을 통렬히 비난한 뒤 만세를 선창했다. 자리를 같이했던 수천 명의 군중들이 유관순을 따라 대한독립만세를 외쳤다. 헌병들이 달려나와 제지하려 했으나 사태가 가라앉지 않자 천안으로부터 일본 헌병 지원부대가 달려와 군중들에게 마구 총격을 가하기 시작했다.

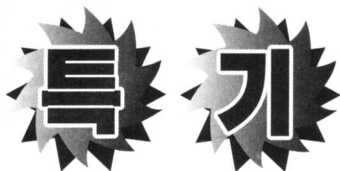
이날 손병희(孫秉熙) 등 33인 파고다 공원에서 독립선언문을 발표하고 대한독립만세를 외쳤다. 이날 이화학당에서는 미국인 플라이트 교장이 만류했음에도 유관순을 비롯한 학생들은 만세 시위를 일으켰다. 이 만세 시위로 말미암아 박인덕(朴仁德) 교사를 비롯, 30여명이 일본 관헌

일본 헌병의 총격으로 유관순의 부모는 숨졌고 유관순도 총검에 찔려 그 자리에 쓰러졌다. 일본 헌병의 총격으로 20여명이 목숨을 잃었고 다친 사람은 헤아릴 수 없을 정도였다. 유관순은 만세 시위에 앞장섰다는 이유로 혹독한 고문을 당했다. 나 어린 소녀가 부모자일 까닭이 없다고 생각한 일본 헌병대는 “부모자가 누구냐? 바른 대로 대라!”고 고문을 가하면서 괴롭혔다. 그러나 유관순의 대답은 언제나 한결 같았다. “독립만세운동에 참가한 모든 사람이 부모자다. 모두 자기 뜻에 따라 만세를 불렀다.” 독실한 크리스천인 유관순은 옥중에서 기도를 함으로써 하나님의 도움을 구하고 아침저녁으로 대한독립만세를 외쳤다. 유관순은 아마도 프랑스의 저 유명한 애국 소녀 잔다르크와 함께 세계에서도 손꼽히는 여성 애국

옥중에서도 법정에 나가서도 대한독립만세!

자로 영연히 기억될 것이다. 옥중에서도 대한독립만세를 외친 유관순은 법정에 나가서도 독립운동을 펼쳤다. 재판정에서 대한독립만세를 불러 일본의 검사와 법관들에게 충격을 주었으며 검사에게 걸상을 집어던지기도 했다. 7년형을 선고받은 유관순은 일본 관헌의 모진 고문과 박해에도 굴복하지 않고 끝까지 대한독립만세를 외쳤다. 그러나 유관순은 7년의 형기를 마치지 못하고 만다. 1920년 10월 12일, 그러니까 일본 관헌에게 투옥된 지 1년 반만에 유관순은 형리(形吏=형무소 관리)들의 모진 고문을 견뎌내지 못해 18살의 꽃다운 나이에 숨을 거두고 말았다. 그의 육신은 토막나 있었다고 전해진다. 하지만 유관순 열사의 나라 사랑하는 마음과 일제에의 처절했던 항거는 우리 민족의 역사에 길이 살아 있다.

챔피언의



좀 봅시다



장명삼의 특기 공개



장명삼 (35)

아시아대회 4연패 / 월드컵 2연패,
'82 세계대회 우승 / '88 서울올림픽 우승

'공중에서 뒷차기를 3번 연속 공격하기', '앞돌려차기-뒤후리기 연결동작을 공중에서 2번하기', '2단 옆차기로 K.O.시키기(국가대표 최종선발에서)', '나래차고 뒷후리고 다시 나래차기(공중에서)', '발붙이고 360° 회전차기하고 뒷차고 내려찍기'.

국가대표 시범단의 시범동작 설명이 아니다. 80년대 현재주와 함께 페더급을 풍미했던 전설적인 영웅 '장명삼'의 기술 설명이다.

신기에 가까운 기술 앞세우고 강력한 파워로 대부분 KO승

그는 이처럼 고난도 시범에서나 겨우 볼수 있던, 인간으로서 하기 어려운 신기의 태권도 기술들을 최고의 선수들이 모인 국가대표 최종선발 등의 중앙대회에서 아낌없이 구사했다.

100m 달리기를 10초 8에 주파하던 그의 순발력과 스피드, 그리고 귀신같은 그의 스텝(보법)이 위와 같은 동작들을 가능하게 했다.

그의 과감하고 화려한 기술들은 여우같은 국내선

수들의 포인트 위주의 역습에 의해 실점을 하는 경우가 많아 국가대표 2진에 머물고 만 적이 여러 차례 있었으나, 이 같은 약관은 황당무계한 화려한 동작은 일단 가격되면 상대에게 큰 충격을 주어 KO승 혹은 상대의 카운터, 또는 다운을 여러차례 빼앗는 화려한 경기운영을 보여주어 당시의 심판진들 사이에서 단연 인기최고였다.

이 같은 심판진들의 인기에 힘입어 약간 애매한

특점차이로 우열을 가리기 힘든 경우에는 대부분 그가 이길 수 있었고, 대표 1진만 무려 6차례를 지내는 진기록을 남겼다.

그의 화려한 기술 중에서도 그의 특기를 들라면 뒷차기와 옆차기(뛰어 옆차기), 뒤후리기를 들 수 있다.

특히, 뛰어(2단) 옆차기는 80년대 들어서는 경기에서 좀처럼 보기 힘들었으나 그의 경기에서 만큼은 예외였다.

상대가 제공권 밖으로 도망하는 경우를 놓치지 않고 독수리처럼 따라가서 상대의 턱에 그대로 작렬시키는 그의 2단 옆차기는 실로 모든 태권도인들이 추구하는 무술의 '이상형' 그 자체였다.

을 한번에 시행하는, 실로 시범에서도 쉽게 보기 어려운 동작이다.

그의 특기 기술들이 대개 이처럼 일반선수들로서는 상상하기도 어려운 황당한 패턴들로 이뤄진 경우가 많기 때문에 본 기술은, 그의 이러한 황당한 기술들 중 대표적인 경우를 소개하려는 것이며, 이후에는 보다 온건하고 현실적인 기술위주로 정리하고자 한다.

말이 나온 김에 그의 황당한 기술 패턴들을 대강 정리하여 소개하자면, 공중에서 뒷차기 또는 뒤후리기를 두번 연속으로 차기, 공중에서 내려차기 두번차고 바로 뒷차기 또는 뒤후리기 공격, 공중에서 두번 연속해서 차기, 360°회전 차고 뒷차기 한 후

2단 옆차기는 태권도인들의 이상형 선부른 흥내는 역공 당하기 십상

미동초등학교, 동성중·고교, 경희대학의 엘리트코스를 거친 그는 현재 미국에서 후진을 양성하고 있다.

기술개요

사실 그의 동작들은 워낙 이상적이고 영화같기 때문에 일반선수들(특히 중·고교 선수들이) 선불리 경기에서 그의 기술을 흥내 내다가는 KO패를 당하기 십상이다.

고로, 그의 동작들은 어느 정도 수준 이상에 오른 대학팀의 선수들이어야만 참고하여 경기에서 사용할 수 있을 것이다.

이 점 독자들의 주의를 요한다.

I. 뒷차고-앞돌려차고 - 뒤후리기 (공중에서 한 동작)

본 동작은 뒷차기와 앞돌려차기, 뒤후리기를 공중에서 뜬 채로 연속하여 시행하는 것으로 이 세 동작

다시 앞돌려차기(모두 공중에서), 공중에서 뛰어(이단) 옆차기, 두번차고 뒤후리기차기 등, 실로 눈으로 보기 전에는 믿기도 어려운 동작들이다.

믿기 어려운 독자들은 그의 경기 비디오테이프를 구해보면 직접 눈으로 확인할 수 있을 것이다.

II. 스텝(보법)의 비밀

그렇다면, 그는 어떻게 이 처럼 영화같은 황당무계한 동작들을 최고의 선수들만 참가하는 국내 중앙경기에서 아낌없이 발휘할 수 있었는가?

그는 이에 대해 '스텝(보법)'에 열쇠가 있다고 한다.

어린 시절 무덕관 계열의 도장에서 배웠던 그의 스텝이야말로 큰 동작들을 무리없이 안전하게 사용할 수 있었던 안전핀이었다는 것이다.

그의 스텝의 특징은 전·후진, 좌·우 회피가 자연스럽고 최대의 스피드로 실행가능하게 한 것이다. 그 비법은 「움직이는 방향의 발이 먼저 움직인 후 그 다음 발이 따라오는 것」.

쉽게 이해가 가지 않는 말일 수도 있으나, 사진을 참조하여 정독을 하면, 쉽게 이해가 갈 것이다.

챔피언의 특기

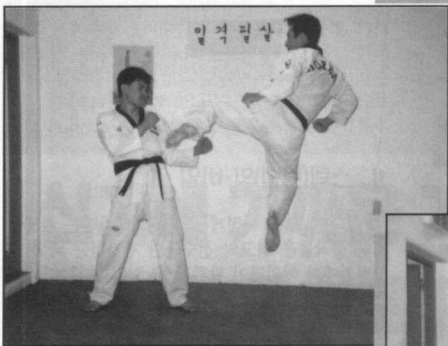
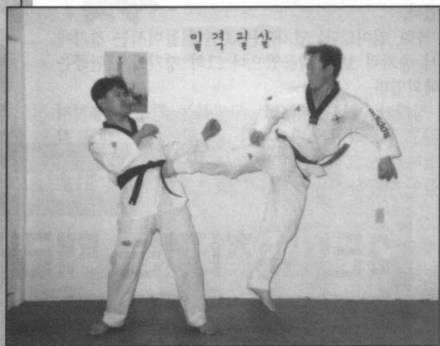
● 뒷차고-앞돌려차고-뒤후리기(공중에서 한 동작)



▶2 뛰어 뒷차기 개시

상대의 신체 중심이 앞에 있거나 공격해 들어 오려는 최초의 순간에 과감하게 먼저 오른발 뛰어 뒷차기 공격을 개시.

◀1. 준비동작
오른쪽이 정명삼.



◀3.

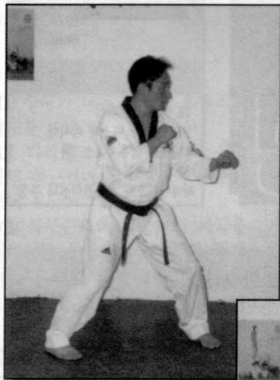
뛰어 뒷차기 공격을 시행하여 상대에 1차 가격을 가한 후에 그 회전력을 이용, 발을 땅에 붙이지 않은 채로 그대로 왼발 앞돌려차기 얼굴공격을 2차로 가함.
이때 상대가 오른발 받아차기를 시행하려 했을 경우 더욱 큰 타격을 입게 된다.



▶4.

왼발 얼굴 앞돌려차기 공격이 성공한 후 공중에 뜬 채로 다시 오른발 뒤후리기로 3차 공격을 가하여 성공시킴.
순간적으로 후진하려 했다가 다시 받아차기를 시도하려는 상대방의 맥을 끊으며 불의의 기습을 가하는 고도의 연결동작이다.

● 스텝(보법)의 비밀

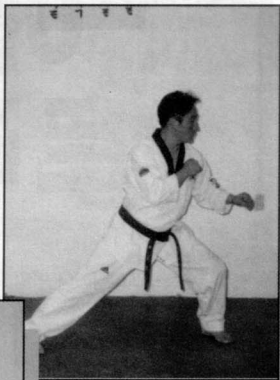


◀1. 준비동작

무릎을 살짝 구부려
언제든지 폭발적인
동작에 필요한 탄력을
얻을 수 있도록 준비
하고 있다.

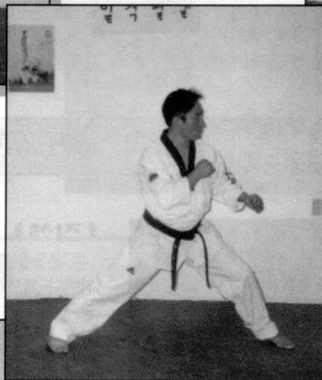
▶2. 전진스텝

앞으로 나아갈 때,
앞발을 먼저 보낸다.



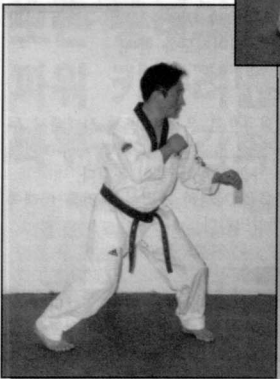
▼4. 후진스텝

3번의 종료 동작에서 다시
후진을 할 때도 후진하는
방향의 발, 즉 뒷발을 먼저
움직여 뒤로 보낸 후에
앞발을 따라오게 한다.



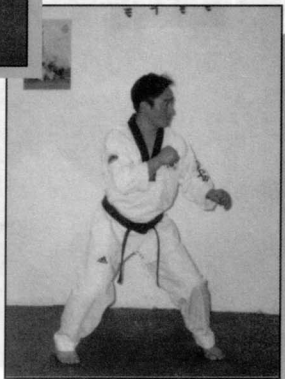
◀3.

이후 곧바로 뒷발을 따라
오게 하여 전진스텝을 종료
즉, 나아가는 방향의 발을
먼저 움직인 후 곧바로
다른 발을 따라오게 하는
것이다. 상황에 따라 그
거리를 조절하여 전진하는
것이다.



▶5. 종료동작

앞발을 제자리에 갖다 붙여
후진 스텝을 종료했다.
전진이건, 후진이건, 또는 좌
우 측방이건 모두 나아갈
방향의 발을 먼저 보낸 후
다른 발이 따라가는 것 이
그 핵심이다.

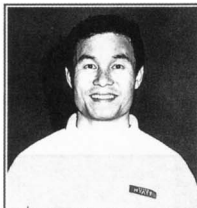


전문가가 지도하는

시범 : 이 호 열
(태권도 공인 7단 / 국기원 심사위원)

태권도를 위한

웨이트 트레이닝



지도 : 박영철

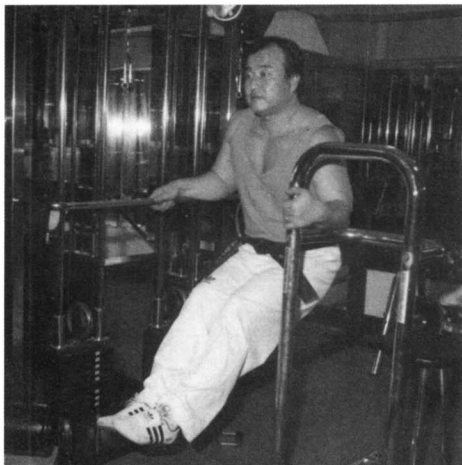
'76 미스터 코리아
'82, '86, '88 미스터 아시아
'88 미스터 유니버스 3위
'89 월드컵 2위
하이아트호텔 체력관리센터 부장

웨이트 트레이닝에서 만일 복부운동을 제외 시킨다면 어떤 결과가 올 것인지는 분명하다. 왜냐하면 어떠한 동작을 취하는지

복부근육을 최소한 사용하든가 혹은 복부근육의 스피드를 동반할 수 있기 때문이다.

앞팔 지탱하고 다리 들어올리기

ARM SUPPORTED BENT KNEE UP



【자세】

본 운동을 위한 기구나 혹은 평행봉에 수건이나 패드를 대고서 전완근의 굽근을 바닥에 대고서 두손은 손잡이나 바의 끝을 잡고 두 다리의 무릎을 살짝 구부려 바닥에서 발이 떨어지도록 한다.

【동작】

- ① 전완근으로 온몸을 받힌 상태에서 두 다리를 모으고 무릎을 서서히 구부리면서 무릎을 가슴을 향해 들어 올린다.
- ② 무릎을 서서히 펴면서 다리를 아래쪽으로 내려뜨린다.

【호흡】

가능한 다리가 움직일 때는 멈췄다가 다리가 퍼져 있을 때 코로 들이마시고 무릎이 가슴 가까이 왔을 때 입으로 내쉰다.

(반복횟수)

복부근육과 힙과 대퇴 앞부위가 피곤해져서 더 이상 못하게 될 때까지 실시한다.

(주의점)

- ① 상체가 너무 앞으로 흔들리지 않도록 한다.
- ② 다리를 너무 곧게 펴서 실시하면 복근보다 넓적다리과 요추부위에 자극이 가해진다.
- ③ 복부근육의 집중적인 자극을 위해서는 동작을 너무 빨리 취하지 않도록 한다.

(용용동작)

- ① 내, 외복사근의 발달을 위해서는 다리를 들어 올릴 때와 내릴 때 다리를 돌리면서 실시한다.
- ② 평행봉에서는 두팔 전체를 바에 대고서 실시할 수 있다.
- ③ 턱걸이를 할수 있을 정도면



복부 근육 운동의 도움말

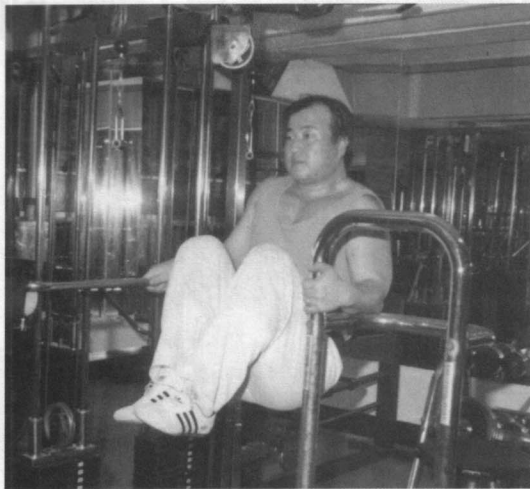
모든 동작의 스피드 파워 키우려면 복부근육 강화 운동을



신체가 동작을 취할 때 여러 관절을 사용하게 되면 파워는 몇배로 강해진다.

예를 들어 팔의 힘만으로 공을 던지기 보다는 팔목과 어깨 또 허리를 사용하면 보다 멀리 공을 던질 수 있는 것처럼, 신체가 어느 동작을 취하든지 복부근육의 힘을 사용하고 또 도움을 받아서 그 동작이 힘이 있고 스피드하게 전개되는 것이다.

따라서 모든 동작의 스피드나 파워를 증가시키려면 강력한 복부근육을 발달 시킬수 있는 운동이 절대적으로 필요하다.



철봉에 매달려 다리를 들어 올리기를 하면 보다 강력한 자극을 아랫배에 줄 수 있다.

(발달근육)

- 하복부근
- 외복사근
- 내복사근
- 대퇴사두근

(발달시키는 동작)

- 킁 동작이나 다리를 들어 올릴 때의 스피드 강화
- 킁을 하고 난 뒤 다리를 전 위치로 보낼 때의 스피드 증가
- 킁 동작의 파워 강화

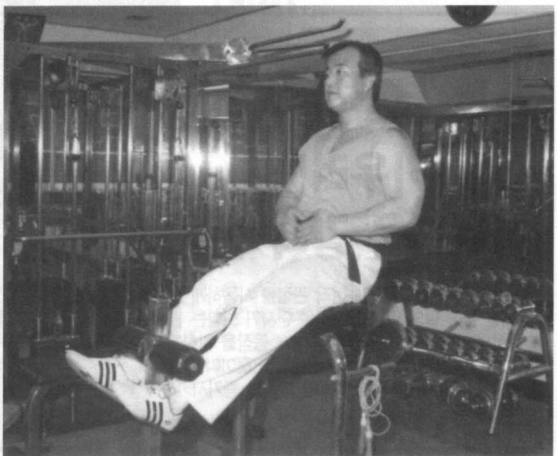
로만 체어업 ROMAN CHAIR SIT - UP

(자세)

- 로만체어나 디클라인 벤치에 발목을 고정시키고 앉는다.
- 두 팔은 가슴에 서로 교차시키거나 두 손을 머리 뒤로 갖다댄다.
- 척추를 똑바르게 해서 등이 곧게 펴져 있도록 한다.

(동작)

- ① 상체를 천천히 뒤로 눕혀서 바닥에 거의 평행이 될 때까지 낮춘다.
- ② 다시 상체를 수직으로 일으킨다.



(호흡)

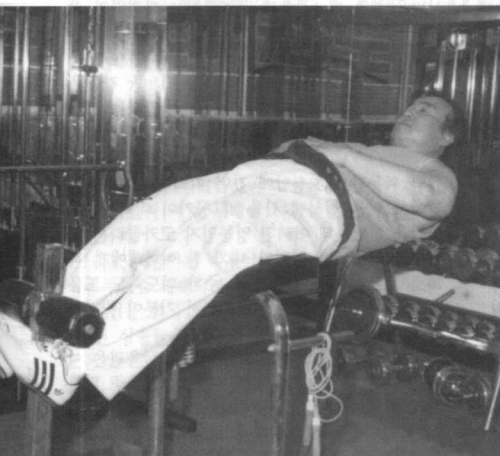
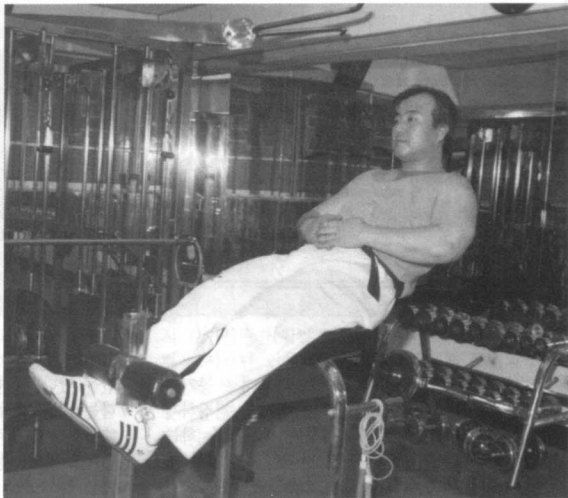
코로 호흡을 들며마신다음 천천히 상체를 뒤로 젖혔다가 상체를 다시 일으켜 세워 곧바로 됐을때 입으로 내신다.

(반복횟수)

복부근육이나 요추부위가 피로할 때까지 실시한다.

(주의점)

- ① 가능한 등이 곧게 펴진 상태에서 동작이 행하여지도록 한다.
- ② 요추에 문제가 있거나 초보자는 피하는 것이 좋다.
- ③ 초보자가 실시할 경우에는 두 팔을 가슴에 교차시켜서 실시하도록 한다.
- ④ 호흡은 정상적으로 쉬면서 실시한다.



(응용동작)

- 외, 내복사근의 운동을 위해서는 동작을 하면서 상체를 좌우로 틀면서 실시한다.
- 처음에는 두 팔을 가슴에 교차시켜서 실시하다가 강도를 높이려면 두 손을 머리 뒤에 대고서 실시하며, 보다 강한 자극을 위해서는 바벨 플레이트(원판)를 가슴이나 머리 뒤에서 두 손으로 잡고서 실시한다.

(발달근육)

- 상복부근
- 외, 내복사근
- 대퇴사두근
- 요배근
- 척추기립근

(발달시키는 동작)

- 모든 킁이나 편치력의 강화와 스피드 증진.

태권도와 나



박갑철

아시아체육기자연맹 회장
세계체육기자연맹 부회장
대한이시스하기협회 회장

스포츠를 하는 사람에게는 그 나름대로 동기가 하나쯤 있게 마련이다. 허약한 신체를 건강하게 하기 위해서 자신을 채찍질하며 스포츠를 하는 인내형 사람이 있는가 하면 자신이 즐거워서 주위 사람들이 반대하든 말든 스포츠를 하는 소신형도 있다.

그러나 내가 태권도를 한 동기는 좀 엉뚱하다. 나는 태권도 도장에 걸려 있는 태극기가 자랑스러워 보였다. 태권도를 훌륭히 하면 그 태극기를 위해서 무엇인가 할 일이 있을 것처럼 생각되기도 하였다.

1950년대 양정학교에 다닐 때 나는 태권도를 시작하였다. 해화동에서 을지로 3가에 있던 한국 체육관에 걸어들어오면서 태권도를 배운 것이다.

시대가 혼란기여서 명륜동과 해화동을 무대로 많은 깡패들이 득세를 하고 있었는데 나는 태권도로서 이들을 보기 좋게 제압할 수 있으리라는 호기를 가지고 태권도 수련을 열심히 받았었다.

그래서 아마 태권도에 더더욱 열심이었던 것일 게다.

고등학교 2학년 때 관대항 태권도 대회에서 우승했을 때 그때 내가 만약 태권도로 방향타를 잡았다면 나는 지금보다 애국자가 되었을지도 모른다는 생각이 든다.

나는 아이스하키를 하면서 태권도를 계속하여 4

단을 뒀다. 일년 365일이 사람의 급소 365개와 같다는 것을 생각하며 하루에 하나의 급소를 체득해야겠다고 생각했다. 목적이나 이념이 추상적이면서도 한번 정해지면 성취하고 말겠다는 생각 때문에 그것에 몰두했던 것이 되돌아보면 무모해보이기도 하지만 정경계 느껴진다.

나아가서 나는 태권도를 통해서 자신이 많은 사람으로부터 인정을 받는 것이 즐거웠다.

1960년 전국체전 학도체전 매스게임에 출전했던 때였다. 맨 앞줄의 태권도 시범조로서 격과 시범을 했을 때 나는 태권도가 갖는 파괴력과 많은 사람의 열

화 같은 호응에 큰 감동을 받았다.

1966년 12월 연세대학교의

월남 위문단으로 월남에 갔던 기억이 새롭다. 월남에서 미군 병사에 갔을 때 풍가이 여학생들과 합석을 하였는데 어찌된 영문인지 코카콜라는 없었지만 오프너가 없었다. 내가 한 여학생에게 격과로 오프너 문제를 해결해 주자 너도나도 도움을 청하여 100여 개를 처리하면서 기분이 즐거웠던 일이 어찌처럼 느껴진다.

한국 체육의 메카로 자리잡은 한국 체육관은 이상균씨(현 태능선수총장)와 이종호 사범을 비롯하여 화려한 전적이 있는 체육인들이 포진하고 있어 파라마운트극장 일대를 장악하고 있던 조직 깡패들도 한국 체육관만은 함부로 넘보지 못하였

태권도와 태극기

다.

특히 한국 체육관의 태권도는 학생층이 많았지만 그 사기가 충진하여 기성 강패 조직도 대적을 하려 하지 않았다.

한국 체육관에서 받은 태권도 수련은 조선일보에 입사하면서 나의 행동반경에 변화를 가져왔다. 1969년부터 나는 김운용 총재와 더불어 해외 취재를 다니면서 연합통신에 근무하던 이석형 기자와 함께 세계태권도의 움직임을 직접 눈으로 보게 되었다.

호주, 뉴질랜드에서 득세를 하던 국제태권도연맹의 최홍희 총재의 도전은 북한의 자존심을 건 일전이었기 때문에 더욱 격렬하였다.

그러나 세계 곳곳에 나가서 애국 혼으로 태권도를 보급하던 우리나라의 사범들은 먼저 기량으로 이들을 압도하였다.

들고 각국의 권부와 그 나라의 사회 밑바탕에 동화 세력을 확산시켜 가면서 한국의 이미지를 개선시킨 공적 또한 크게 평가해야 할 것이다.

나는 지난 30년간 세계대회와 아시아대회의 현장에서 우리나라 태권도의 눈부신 활약을 기사로 보내며, 혹은 현지에서 보내 온 기사를 정리하면서 내가 태권도인이라는 사실 때문에 더 가슴이 뜨거웠다.

1970년 3월 4일 바로 내 생일날 태승 동계체전 대회식에서 나의 기사에 불만을 품은 김계규 당시 보안사령관(뒷날 정보부장 시절 박정희 대통령을 시해한 인물)과 그의 부하들에게 포위되었을 때 태권도도 연마한 돌파력으로 이 궁지를 벗어날 수 있었던 일은 지금도 가끔 친지들이 떠올리는 일이다.

단일 종목 스포츠 지도자로 전 세계에 나가 있

혜화동서 을지로 3가까지 걸어가 배워 해외사범 2만명은 태권도 사절

한국의 태권도는 참으로 행운을 잡은 것이었다. 만약에 가라테와 국제태권도연맹의 외교전을 돌파한 김운용 총재의 집요한 활동이 없었다면 우리나라의 태권도는 지금쯤 다른 상황에 처해 있을 것이다.

뿐만 아니라 우리나라의 사범들이 일찍이 태권도 사절로써 세계 무대에 나가지 않았다더라면 또 어땠을까.

그리고 지금까지 아시아대회와 올림픽대회의 정식종목으로 채택되지 않았다면 태권도가 과연 어떤 대접을 받게 되었을까.

이런 상황들을 추론하는 것은 무의미한 일일지 모른다. 그러나 그 중의 한가지만 뼈꺼졌더라도 우리나라의 올림픽 전략의 차질은 물론 한국 태권도의 내일을 오늘처럼 전망하기가 어려웠을 것은 자명한 일이다.

우리나라의 태권도 사범들은 태극기를 당당히

는 태권도 사범의 숫자가 20,000명이나 되는 것은 동서고금을 통해 그 유례를 찾아볼 수 없을 것이다. 더구나 이들이 애국심으로 무장돼 있다는 것을 생각하면 세상에 겁날 것이 없어 보인다.

나는 출가한 딸 회정이나 동인 드림스에서 아이스하키 선수로 활동하는 규호나 막내딸 민지에게 태권도를 특별히 권장하지 않았다. 그러나 우리 가족은 언제부터인지 나 자신도 모르겠으나 모두 태권도 가족이 되었다. 아마도 아버지의 태권도에 관한 관심을 무언중에 알아차렸거나 나처럼 태권도의 마력에 빠졌을 것이다.

아시아 체육기자연맹이나 세계 체육기자연맹 역시 태권도를 특별회원 단체로 가입시킨 것도 나의 동료들이 나와 같은 생각으로 활동한 덕으로 생각한다.

그리고 보면 태권도만큼 나의 생활을 간단없이 지배해 온 스포츠도 없을 성 싶다.

'월간 태권도'는 미국 캘리포니아 대학교 버클리 캠퍼스의 캘리포니아 대학 무도연구소(소장 민경호 박사)의 양해를 얻어 동 연구소가 엮어 낸 논문집에서 태권도인에게 도움이 되는 글을 골라 옮겨 실었습니다. 이 자리를 빌어 동 연구소의 호의에 감사드립니다.

태권도와 변호사의 길



데이빗 코민스 변호사(미국)

미국에서는 의사, 변호사, 계리사, 교수 등 전문직에 종사하는 사람들이 심신 단련을 위해 태권도를 익히고 있다.

이 글은 미국의 변호사인 데이빗 코민스씨가 태권도 수련을 통해 변호사로서의 자질 향상에 도움이 됐던 점을 쓴 글이다.

◀변호사끼리의 대결도 1대 1, 태권도선수의 대결도 1대 1이다. 변호사는 태권도를 통해 자제력과 집중력을 기를 수 있다.

나의 13년 동안의 태권도 수련기간은 대략 내가 법률을 공부한 시간의 두 배에 해당한다. 법률 학교(law school)에 입학해서 나는 천직과 직업①이라는 두 단어의 철학, 훈련과 심지어 절차의 유사점까지 분간해야 했다. 다행스럽게도 나는 무술 연습을 먼저 시작하고 있었다. 이 무술 수련은 내가 변호사가 되기 위해 겪어야 하는 여러 어려움을 견디게 해주었다. 태권도 수련과 변호사가 되기 위한 수련 과정의 공통점과 둘을 비교하는 것이 이 글의 주제이다.

변호사는 대리인이다. 이 점에서 변호사는 단순히 자기 자신을 단련하기 위해서 수련을 하고 경기를 하는 현대 태권도인과는 다르다. 그러나 항상 명확하게 구분이 그려지는 것은 아니다. 한국의 고려 왕조(서기 935-1392) 때 수박(현재의 태권도에 해

당하는)에 대해서 살펴보면,

... 왕족의 후원을 받았고 군대의 훈련에서 무예에 뛰어난 사람들은 포상을 받았다②

확실히 무술 수련과 군대 훈련은 오래 전에 하나의 뿌리에서 발생했다. 이 오래된 동일점은 대표자의 결투라는 점에 나타난다.

역시 변호사들도 논쟁으로 해결을 하는 조직체에 속해 있다. 논쟁을 통한 해결은 정의를 실천하는 사람들의 난투를 피하기 위한 공격과 수비의 세련된 방식이다. 이런 의미에서 변호사들은 1000년 전 한국의 체계화된 무인들과 다르지 않다.

기본적으로 양자는 1대 1의 대응이다. 태권도 유파와 태권도 팀이 있음에도 불구하고 팀 경기라

① vocation(직업, 천직, 적성), avocation(직업, 부업) : 이 두 단어는 실제 생활에서는 구분 없이 '직업'이라는 의미로 쓰인다. [역자 주]

② Taekwondo Forms, p.11

할지라도 승부를 가리는 스포츠로서, 또는 자신을 방어하는 응용 수단으로서 경기는 개인이 한 명 또는 한 명 이상의 사람을 상대하는 것이다. 태권도 대련의 복합적인 여러 요소를 빼고 단순화하면 소송 심리는 이것과 별다른 점이 없다.

유파와 서열

당신이 매일 기본적인 훈련을 계속한다면 상당한 힘을 얻게 된다.

힘을 얻기 전에 그것은 굉장한 것이지만 힘을 얻은 후에 그것은 특별한 것은 아니다.⑥

초보자는 첫 날에 두려움과 지도자에 대한 경외심을 가지고 수업에 들어간다. 지도자의 민첩함과 위엄을 보며 초보자는 자신도 비슷한 기술을 습득할 수 있을까라는 의문을 가진다. 지도자는 무작위로 수련생을 불러서 기술 시범을 돕도록 한다. 첫 번의 시도에서 수련생은 두려움을 느낄 수도 있지만

법정·경기장에서 싸우나 끝나면 친구

결과적으로 그는 그 기술을 익힐 수 있다. 수련생이 스스로, 또는 다른 수련생들과 함께 연습을 한다면 심사를 통해서 단계별로 승급하게 된다. 초기 수련시에는 다른 사람과 대련을 통해서 어느 정도 자신의 실력을 측정하기 시작한다. 계속 수련을 해 나가면서 더 낮은 단계에 있는 사람들을 지도하기 시작한다.

기본적인 수련의 완성을 위해서 가장 중요한 시험이 한 가지 있다. 이 시험이 끝나면 열심히 자기를 갈고 닦은 사람은 이 시험이 가치가 있는 시험이라고 보다는 준비 작업이었다는 것을 깨닫게 된다. 시험에 합격한 사람들은 진정한 참여자로 인정받지만 이것은 실력이 향상된 초보자에 지나지 않는다. 이 시험을 통과하지 못한 사람은 이 체계 내에서 아직 완전한 참여자라고 할 수 없다. 이 시험에 통과한 사람들은 가장 기본적인 단계의 기술을 반복 연습하면서 초심자를 가르치는 지도자가 된다.

위의 내용은 법을 학교와 변호사 시험, 태권도 훈련과 승단 심사 중 어떤 것을 가리키는 것일까?

우호적인 전투

사건 심리가 끝난 뒤, 양측의 변호사들은 법정을 떠난다. 복도에서 그들은 서로 악수를 나누고 농담을 하며 상대편 변호사 가족의 안부를 진지하게 묻거나 식사를 할 수 있는지를 묻기도 한다. 이런 광경을 본 적이 없는 의뢰인들은 입을 딱 벌리고 왜 자신의 변호사가 고기를 썰는 무지막지한 식칼을 들고 상대편 변호사를 공격하지 않는지를 의아해하며 쳐다본다.

친구와의 싸움과 그 후에 함께 식사를 하며 느끼는 우정과 고차원의 즐거움을 이해하는 사람은 거의 없다. 셰익스피어는 이러한 파라독스를 깔끔하게 요약했다. "맹렬하게 싸워라. 그러나 친구로서 먹고 마셔라."④ 법률 공부를 하고 수련을 많이 한 무예인은 이 문장의 의미를 잘 알고 있다. 이런 사람은 예의바르고 공손하게 행동하는 것이 자신의 의뢰인과 자신의 경력, 그리고 자기 자신을 위해서

가장 좋다는 것을 재빨리 판단한다.

대다수의 태권도 경기자들은 7세기에 성립된 화랑(花郎)의 세속오계(世俗五戒)에 표현된 생각은 적어도 잘 이해하고 있다.

...①나라에 충성(事君以忠), ②부모를 존경하고 효도(事親以孝), ③친구에게 신의를 지키(交友有信), ④전쟁터에서는 용감함(臨戰無退), ⑤무력을 사용하거나 살생을 할 때는 신중을 기함(殺生有擇)⑤

이 개념들은 새롭게 탄생된 변호사가 헌법을 준수하겠다는 서약 - 법조인의 행동을 규제하는 윤리적 계율 -에서 보여지는 생각과 그렇게 많이 다르지는 않다. 예를 들자면,

변호사는 의뢰인의 대리인 즉, 법률 체계의 관리인이며 정의 수호를 위한 특별한 책임을 가진 시민이다.⑥

⑥ 스즈키, Zen Mind, Beginner's Mind, p20
 ⑥ ABA Model Rules of Professional Conduct

④ 셰익스피어, 말괄량이 길들이기(Taming of Shrew)
 ⑥ 무사시, A Book of Five Rings, p.49

법조계와 일반 사회라는 두 영역에서 변호사는 자신을 특별한 사람으로 만들어 왔다. 서약은 정상적인 도덕 밖의 행위를 허용하지 않고 보다 가혹하게 규제된 행동 범위 내에서 자신을 통제하는 책임을 개인에게 부여한다.

무예인이자 변호사인 사람은 자신을 최고로 만들기 위해서 경쟁을 한다. 동시에 경쟁이라는 것은 단지 자신이 선택한 길의 한 부분에 지나지 않는다는 것을 안다. 이 경쟁에서 경험을 쌓고 이것을 통해 다음에 더 높은 단계로 나아가기를 원한다. 상대방에게 예의를 지키는 것은 경쟁사에 허용되는 유일한 행동이며 진정한 우정과 선의(善意)는 예의를 지키므로써 나타날 수 있는 부수적인 결과물이다.

형식의 존중

재판소와 경기장은 전통적인 형식을 존중해야 한다는 생각이 지켜지고 있는 장소이다. 각각은 독자

결은 의례의식으로 시작한다. 즉, 법원 서기나 진행관이 심판(재판관)의 입장을 알리며 모두 일어나라고 선언함으로써 심리나 경기가 시작된다.

공격과 반격은 심판관에 의해서 규제되며 각각의 방식에는 휴식 시간이 있다. 경기나 재판의 마지막에 심판(재판관)과 심사원(배심원-판사에 있다)은 각자의 결과를 모아서 참가자의 승패를 결정한다.

상대편과 심판(재판관)과 심사원(배심원)에게 극진하게 예의를 지키는 것은 두 분야의 공통점이다. 프로 야구, 프로 축구, 프로 농구와 같은 스포츠에서 경쟁 관계인 선수들이 심판과 상대방에게 어떻게 행동하는가를 생각해 보아라. 자긍심을 가진 무도인이나 변호사는 결코 자제력을 잃지 않는다.

전통을 지키는 재판 과정과 태권도 경기와 같은 전통을 지키는 스포츠 행사는 허용되는 공격 유형이 극도로 제한되어 있다. 태권도에서는 선수에게 상대방을 상처 입히지 않으면서 제어력을 발휘하도록 요구한다 (갈수록 보다 강한 일격이 높은 경

엄격한 규칙 · 극진한 예의가 공통점

적으로 참가자와 심판관을 가지고 있다. 대체적으로 심판관은 상위 선수 출신이다. 장소는 양측이 법정(경기장)에서 똑같은 크기로 반대편에 위치하도록 짜여지고 엄격하게 영역이 분류되어 있다. 대

기 수준으로 평가될지라도). 법 분야에서는 철저한 공격이 승리를 이끈다는 것을 알지만 불필요한 공격을 금지하고 있다. 두 분야에서는 예를 들어, 복싱과 달리 패색이 짙은 상대방을 공격하는 것은 나쁜 방법이라고 여겨진다.

태권도에서 형식적인 승단 체계를 지키는 이유 중의 하나는 상급자를 존중하는 전통에 기인한다. 법조계에도 형식을 갖추어 상급자를 존중하는 유사한 전통이 있다. 장기간의 수련을 통해 최고의 경지에 다다를 수 있다는 것을 하위자가 직관적으로 깨닫지 못했다면 전통은 명맥을 유지해 줄 수 없었다.

세 가지 전통적 덕목 - 지(智), 인(仁), 도(道) - 중에서 '지'는 현명한 판단과 정확한 이해를 위한 지혜를 뜻한다. 이는 태권도와 소송, 양쪽 모두에서 가장 중요한 부분이다. 물론 수많은 인간의 행로에서 보여지는 각각의 여러 시도는 짧음, 유연함, 활기를 바탕으로 더 나은 것을 만들



▲태권도 선수들은 심판 그리고 변호사들은 재판관의 판정을 받는다. 변호사는 태권도를 통해 상황 변화에 적응할 수 있는 능력을 키운다.

孫子兵法



손자병법에 승리의
기운이 가득한 군대는
전쟁을 하기 전에 이미
이긴 것이다.
군대는 승리한다는
희망을 가지고 싸우는
군대가 이길 운명을
가지고 있다.'라고 써 있다.

어 낸다. 그러나 시간이 천천히 근육과 영민함을 빼앗아 가면 경험으로 생긴 지혜가 현명한 판단과 올바른 행동을 이끌어 내서 이러한 손실을 보충해 준다.

모든 태권도 수련자는 고수가 나이 어린 챔피언보다 위대한 존재라는 것을 안다. 사리 분별력이 있는 대부분의 변호사들은 교활한 늙은 여우보다는 정력적인 젊은 변호사가 상대이기를 바란다. 보다 많은 경험을 가진 사람들만이 「직관적인 판단력과 모든 것을 이해하는 능력을 기르는 시간을 가진다.」(손자병법)

철저한 준비 과정

승리의 기운이 가득한 군대는 전쟁을 하기 전에 이미 이긴 것이다.

군대는 승리한다는 희망을 가지고 싸우는 군대가 이길 운명을 가지고 있다. (손자병법)

태권도와 범조계 양자 모두에서 준비 작업은 가장 중요하다. 양 분야에서 모든 싸움은 싸우기 전에 이미 승패가 결정난다는 것은 널리 알려진 사실이다. 실제로 미국 소송 체계의 목적 중 하나가 조속한 해결을 유도하기 위한 것이다. 미국 민사소송의 90퍼센트 이상이 재판 전에 해결된다. 오직 재판 전에 상대방의 유리한 점과 불리한 점을 알기 위한 철저한 준비가 이러한 신속한 해결을 가능하게 한다. 재판은 양측이 모두 강하고 어떠한 결과가 될

지 확신할 수 없을 때만 열리는 것이 이상적이다. 확실히 태권도에서는 미리 대결의 승패는 알 수 없다. 가장 철저한 준비도 승리로 연결될 수 없을 때도 있다.

1. 고대의 무예가 뛰어난 전사들은 먼저 자신의 허점이 드러나지 않게 한 후, 적이 허점을 드러내는 순간을 기다렸다.

2. 천하무적이라는 것은 자기 자신과 적의 취약점으로 결정된다.

3. 이것은 전투에 능숙한 사람들은 자신을 무적(無敵)으로 만들 수는 있지만 적이 결정적인 허점을 드러내도록 만들 수는 없기 때문이다.

Mei Yaoshi' an이 말하기를 "내게서 비롯되는 것은 극복 할 수 있다. 적 때문에 발생하는 것은 확신 할 수 없다"라고 했다. (손자병법)

역시 경험이 많은 태권도 선수, 코치, 심판은 사전에 경기 참여자의 눈을 살펴보고서 수많은 경기의 결과를 정확하게 예측할 수 있다. 어떤 경기자는 대부분 (1)규율, (2)연습, (3)자신감 기르기, (4)방어력 향상, (5)자극심을 얻는데 시간을 투자하며 열심히 자신을 갈고 닦는다. 이러한 사람은 대체적으로 경기에서 승리하며 종종 양측의 선수들은 본능적으로 상대방이 어떠한 선수인가를 깨닫게 된다. 그래서 가장 훌륭한 경기의 사전에 예측할 수 없는 동등한 실력의 선수 사이에서 벌어진다.

맺음말

태권도와 현대 민사 소송 사이의 많은 유사점은 태권도 수련이 변호사를 성장시키는 이상적인 방법이라는 점을 밝혀 준다. 태권도 수련은 변호사가 자제력을 기르고 욕망을 억제하는 데 도움이 된다. 태권도는 격렬하지만 신사적인 경쟁을 위한 방법을 기르게 한다. 태권도는 변호사에게 하나의 전투에 집중적으로 몰두하도록 가르친다. (심지어 태권도는 한 명 이상의 상대방을 다루는 기술을 개발시켜 줄 수 있다.) 결론적으로 태권도의 엄격한 육체적 수련은 법을 집행하는 데 필수적인 정력을 길러 주고 변호사 활동에서 발생하는 긴장을 완화시켜 준다.

<이진선 옮김>

15살여중생 일본챔피언 등극

48kg급의 구라모치아사미

지난해 11월 16일 아키타(秋田)시립체육관에서 치러진 일본 전국 여자유도체급별 선수권대회 48kg급에서 15살짜리 여중생인 구라모치 아사미(倉持亞佐美·훗카이도·나가야마중 3년)가 영예의 우승을 차지해 주목을 끌었다. 일본유도의 여왕으로 꼽히고 있는 다무라 료코(田村亮子)가 출전지 않아 팬들의 관심이 줄어든 듯 보였던 이 체급은 그러나 결승전에 오른 두 선수가 모두 여중생이라는 데서 놀라움을 사게 됐다.

마츠다 구니에(松田邦恵·오키가쿠엔중 3년)는 97

년도 중화 챔피언이고 이에 맞서는 구라모치는 중학 3위다.

중학선수권대회 준결승에서는 마에다가 구라모치를 3-0판정으로 물리친 적이 있다. 결승에 올라오기까지 양쪽 모두 상승세를 타고 있었음으로 우승 가능성은 5-5로 보여지고 있었다. 그러나 찬스를 놓치지 않고 모두 발걸기로 절반을 따내 패전을 장악한 것은 구라모치였다.

몸은 아직 가냘프고 기술도 발달 단계에 있어 시니어선수들에게 견주어 쳐져 보였지만 주특기인

오른쪽업어치기로 끈질긴 공격을 펼치는 투지가 대단했다.

지난해에는 이 대회의 2회전에서 탈락했던 구라모치는 『우승이란 생각조차 못했습니다』고 자신도 뜻밖이라는 표정.

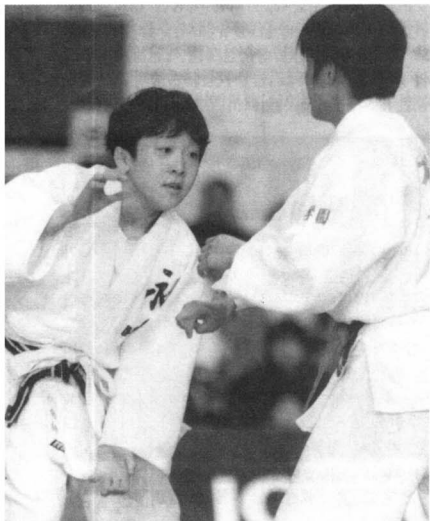
『철새없이 공격을 펼치도록 힘했습니다. 오른쪽업어치기에만 의존하니 페인트도 쓰고 왼쪽업어치기도 쓰고 아무튼 여러가지 시도를 하면서 공격을 늦추지 않도록 했습니다』

어린 티가 가지지 않은 일본챔피언은 기자들의 질문에 또박또박 응답했다.

『훈련은 하루에 3시간

▶**옛된 몸으로의 구라모치(왼쪽)**는 중학생의 몸으로 97년도 일본 여자유도 체급별 선수권대회 48kg급에서 우승을 차지해 주목을 끌었다.

▼**금메달을 목에건 15살짜리 일본 챔피언 구라모치는** 장래가 촉망되는 기대주다.



전문지들이 전하는 세계격투기 소식

씩 하고 있습니다. 매일이죠. 훈련하는 것이 재미있어요」

볼고기와 비프스테이크를 좋아한다는 구라모찌는 「더 높은 곳을 향해 노력하겠습니다. 올림픽에서 본 강한 외국선수들과도 겨루어 보고 싶습니다」라고 말했다. 구라모찌는 홋카이도(北海道)나가야마(永山)시내의 다카마타계(高畑)도장에서 쌍둥이인 언니와 함께 초등학교 2년때부터 유도를 시작했다. 언니는 도중에서 소프트볼로 전향했다. 중학에 진학하는 이웃에 있는 아사이가와(旭川)대학 부설고교의 유도부에 나가 훈련을 쌓았기 때문에 그 학교에 진학할 예정이란다.

나가야마중학의 아카사카 후미히코 감독은 「구라모찌는 훈련을 열심히 하는 데다 어려움을 잘 견뎌내는 정신력이 강한 선수다」라고 말하고 있다.

발가락 뼈가 부러진 것도 모르고 훈련에 열중했던 때가 있었다니 대단한 선수다. 전일본유도연맹의 주니어강화코치인 무카이 미키히로는 「겉보기에는 가냘프지만 단단한 체력을 지니고 있고 상대의 움직임에 따라 기선을 제압하는 유도를 펼치고 있다」고 구라모찌를 칭찬한다.

이 대회에서 중학생이 우승한 것은 90년의 다무라 료코(당시 조코중 3년)이래 7년만에 처음이란다. 그 다무라 료코 타도가 구라모찌의 꿈이다.

복싱 BOXING

돈 지불하고 복싱TV중계 시청

오는 10월부터 일본에도 PPV 등장

올 가을부터 일본에서도 페이 퍼 뷰(PAY PER VIEW=유료 TV방송)에 의한 복싱중계가 시작된다.

일본의 퍼팩 TV는 10월 5일 로이 존즈와 몬텔 그리핀의 WBC(세계권투평의회) 라이트 헤비급 타이틀매치를 PPV(페이 퍼 뷰)로 녹화 중계 방영한다.

이미 케이블 TV가 발달하고 있는 미국에서는 PPV가 10년 이상의 역사를 지니고 크게 보급되어 3,000만 세대의 가정이 어떤 형태로든 PPV에 가입해 있다고 한다.

수동적으로 지상파(地上波)만을 받아보던 시대에 서 능동적으로 돈을 지불해 자신이 보고싶은 프로

누가 더 강할까?

지난 날 막강함을 자랑했던 전 세계미들급 챔피언인 미국의 마빈 해글러가 남아프리카를 방문. 복싱팬으로 이름난 넬슨 만델라 대통령을 예방했다. 젊었을 적 아마추어 복서로 활약했던 일도 있는 만델라 대통령은 해글러를 상대로 스팅링 흥내를 내면서 매우 만족스러운 표정.



전문지들이 전하는 세계격투기 소식

『복싱은 남성들만의 전유물 아니다』

일본 여자복싱대회에 25명이나 참가

그랩을 위성방송이나 PPV를 통해 받아보는 시대로 바뀌어져 가고 있다는 판단이 일본에서도 PPV가 등장하게 된 계기다. 당연히 그 값이 얼마인지가 관심꺼리다.

일본의 경우 주식회사 PPV저팬의 나루세 조달편 성부장은 『복싱의 경우 거물선수들의 대결을 생중계할 때는 1500엔, 그 재방송이나 헤비급 이외의 생중계는 1200엔, 그리고 그 재방송은 800엔 정도 받을 생각입니다.』라고 말하고 있다.

〈미국에 이어 이웃나라 일본도 복싱을 PPV로 시청하는 시대로 돌입했다. 채산이 맞지않아 시들어가고 있는 한국의 프로복싱 흥행시장도 머지않아 PPV를 받아들일게 될 것인지 궁금하다.〉

『LADIES GOLDEN GLOVE 제2회 전일본여자스파링대회』라는 거창한 이름의 여성복싱대회가 지난해 11월23일 효고(兵庫)현의 니시노미야(西宮)서고등학교 격투기장에서 치러졌다.



◀여자복싱대회에 참가하기 위해 캐나다에서 일시 귀국한 아사노 도카사. 그녀는 캐나다 브리티시 콜럼비아주의 니어플라이급 챔피언이다. 『앞으로도 이런 대회가 열리면 얼마든지 참가하고 싶습니다.』라고

이 대회에서는 북쪽의 홋카이도(北海道)로부터 남쪽의 오키나와섬까지 일본 각지로부터 25명의 여성복서들이 『승리의 기쁨과 패배의 분함을 체험하기 위해』 모여들었다.

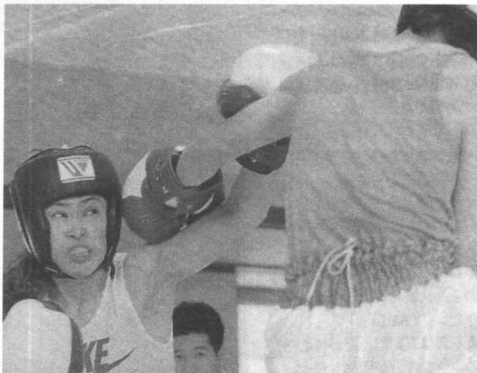
제 1회 대회는 96년 12월에 열렸으니 거의 1년 만에 두번째 대회가 치러진 셈.

경기시간은 2분 3라운드로 짧은 것 같지만 경기중반에 이르면 팔이 잘 안올라가고 몸 움직임도 슬로모션이 된다.

펀치력은 없어도 윈 투 스트레이트만 제대로 뺨을 수 있다면 이길 수 있지만 말이 쉽지 제대로 되지 않는다.

이날 아홉번째 경기에 출전한 나카오 미카코는 그라운드에서 입술이 찢어져 유혈이 난자한 가운데도 6분간을 끝까지 싸워 판정승을 거두었다.

『처음 치러본 경기라 생각했던 것보다 힘들었습니다. 하지만 괴롭고 다치기까지 했어도 끝까지 포기하지 않은 것에 보람을 느낍니다.』라고 나카오는 말했다.



▲이름은 스파링대회지만 제2회 전일본여자복싱대회에 참가한 여성선수들은 남성 뺨치는 열전을 벌였다.

일본이 본 한국 전국체전 검도경기

일본검도와 견주어 이런 점이 다르다

일본의 검도전문잡지 「검도일본」(98년 1월초)은 지난해 10월 경남 마산에서 치러진 제 78회 전국체전 검도경기를 취재하고 일본 검도와 다르다고 느낀 점을 실었다.

간추려보면 다음과 같다.

한국의 전국체전 검도는 몇 가지 점에서 일본 검도의 경기와 달랐다.

먼저 인원수와 선수층이 다르다.

고교부만 7인제이고 대학부와 일반부는 5인 제로 되어 있어 일본과 달랐다. 일본의 전국체전 일반부는 각 포지션이 연령별로 없기 때문에 각 팀의 대장으로 김경남, 박용천, 박상섭 등 세계대회 출전자급의 얼굴들이 보였다.

또 이 대회 뿐만 아니라 한국의 대회에 공통된 특징을 꼽아보겠다.

▲ 깃발 색깔이 다르다. = 일본은 붉은색과 흰색을 쓰는데 한국은 푸른색과 흰색이다.

▲ 경기시작 전 무릎을 구부려 영치는 발뒤꿈치에 걸쳐 앉는 자세를 취하지 않고 경기에 들어가며 끝난 뒤에도 앉지 않고 그대로 마무리 짓는다.

▲ 경기진행은 한국어로 하고 표시도 한글이다. (국제경기인 검도는 외국에서도 일본말로 진행하고 일본어를 영자로 표시해서 사용한다.)

▲ 단체전이 끝나고 인사를 나눈 뒤 서로 다가서서 악수를 교환하는 장면이 많았다. (일본의 경우 인사로만 끝나지 악수는 하지 않는다.)

▲ 주심이 볼 수 있는 위치에 경기시간을 알리는 시계가 설치돼 있다. = 경기 종료시간 전의 혼란을 막기 위해 설치된 시계지만 당연히 이 시계를 이용하는 선수도 나온다. 종료시간이 얼마 남지 않으면 의식적으로 대결을 피하는 모습도 볼 수 있었다.

이 점은 앞으로 검도가 필요하지 않을까 생각된



▲ 지난해 10월 마산서 열린 전국체전 검도 고등부결승에서 순천공고(왼쪽)와 전주상의 선수가 대결하고 있다. 전주상이 3-2로 우승.

다.

기술면에서는 일본에 매우 접근해 있다는 인상을 받았다. 일본의 전국대회에서도 겨루어 볼 만한 선수들이 많이 눈에 띄었다.

판정의 경우 「허리」가 「한판」이 될 때가 많았다. 가벼운 「허리」라도 「한판」을 주는 경우가 많았던 것으로 여겨진다.

최근 일본의 경기에서는 상대의 「허리」가 텅 비어 있지 않으면 「한판」으로 인정받지 못하는 경우가 많지만 한국의 전국체전에서는 조금의 틈이라도 누비고 맞히면 (치는 소리가 울리면) 깃발이 올라가는 장면이 많았다.

하긴 진검(眞劍)이라면 조금의 틈이라도 충분히 살상(殺傷)능력이 있다고 되겠지만...

다른면에서는 거의 일본의 심판과 다른점을 느끼지 않았기 때문에 두 나라 사이의 의견교환이 있으면 좋을 것 같다.

비만아동 과 태권도

부모들이 자기네 아이를 태권도도장에 보내게 되는 까닭은 여러 가지가 있다. 약한 몸을 튼튼히 만들어 주기 위해서, 혹은 내성적인 성격을 보다 씩씩하게 만들어 주기 위해서, 또는 학교에서 같은 반 아이나 또래의 아이들에게 괴롭힘을 당하지 않도록 만들어 주기 위해서 등이다. 그리고 살이 지나치게 찌꺼기 때문에 군살을 빼주기 위해서 보내는 경우도 있겠다.

지난날에 견주어 초등학생들 가운데도 살이 찌는 비만아동이 늘어가고 있는 것이 오늘날의 추세다.

태권도 지도자들은 부모들의 이러한 여러 가지 요망에 의논상대가 되어줄 수 있어야 하고 가능한 대로 그 요망에 응답해 주어야 한다.

이번 호에서는 비만아동과 태권도에 대해서 살펴보기로 한다.

비만이란?

비만이라면 흔히 체중의 증가라고 생각하는 사람들이 많지만 사실은 그렇지 않다.

비만이란 몸의 지방조직에 과도하게 지방이 축적된 상태를 말한다. 물론 지방이 과도하게 축적되면 체중은 늘어나게 마련이다.

하지만 스포츠선수, 예컨대 역도선수나 레슬링선수, 육상의 단거리선수처럼 지방은 별로 없고 근육이 커서 몸무게가 나가는 경우는 비만이라고 하지 않는다.

또 몸무게는 별로 나가지않아 겉으로 보기에는 차라리 날씬해 보이기까지 하는데도 내장 사이에 지방이 끼어있으면 비만이라고 할 수 있다.

내장 사이의 지방조직에 과도하게 지방이 축적되면 자칫 고혈압, 당뇨병, 고지혈증(高脂血症) 등의 성인병을 유발하기 쉽고 이 3가지가 하나로 묶여지면 심근경색이나 뇌경색을 일으켜 수명을 단축시키게 된다.

물론 어린이들에게 성인병은 흔하지않지만 지난날에 견주어 성인병에 걸리는 연령이 계속 낮아지고 있다는 보고가 있는데다 학생시절 비만중에 걸리면 그것이 그대로 성인까지 이어지기 때문에 어릴 때부터 조심하는 것이 바람직하다.

비만의 원인은 갖가지

◆과식

스트레스 해소의 수단으로 많이 먹어 살찌는 사람이 적지않다. 이런 경우는 스트레스의 원인을 제거해주고 스트레스 해소를 스포츠나 놀이 등 다른 방법으로 해결해야 한다.

◆편식

지방은 1g당 9Kcal이고 단백질이나 합수탄소는 1g당 4Kcal다. 따라서 구수한 기름기를 즐겨먹는 사람은 자연히 많은 칼로리를 섭취하게 되어 살이 찌기 쉽다.

다른 식품보다 곱 이상이가 되는 에너지를 함유하고 있는 지방이 많은 식품을 삼가하는 것이 비만 예방에 도움이 되는 것은 물론이다.

결국 밥이나 빵, 야채, 과일, 고기, 우유제품 등을



고루 먹는 식생활 습관이 비만을 막는 길이다.

그릇된 식생활 습관

먹는 방법이 잘못되면 같은 양을 먹어도 살이 찌는 수가 있다. 한꺼번에 많이 먹거나 하루 두끼만 먹으면 소비에너지를 저하시켜서 에너지과잉이 되기 쉽다. 얼핏 생각하면 두끼 먹으면 살이 빠질 것 같지만 오히려 규칙적으로 세끼 먹는 것보다 더 살이 쪼인다.

또 TV를 보면서 밤에 군것질하는 것도 좋지않다. 밤에는 소화기능이 활발하게 움직여 식품의 영양소가 위장으로부터 흡수되기 쉽고 활동에너지 소비가 거의 없기 때문에 밤에 잘먹는 사람은 살이 찌기 쉽다.

아침식사를 거르거나 점심을 적게 먹는 것도 살

명유지를 위해 필요한 기초대사량과 몸을 움직이거나 운동할 때 소비되는 활동에너지, 그리고 음식물이 흡수될 때 쓰이는 식사유도열 산생(產生)의 3가지로 구성되어 있다.

운동부족은 활동에너지를 저하시켜 체내지방을 불리고 기초대사량도 적어지도록 만든다.

알맞은 운동으로 근육의 양은 줄이지 않고 오히려 늘이면서 체지방량(體脂肪量)을 줄여 체중을 빼는 것이 가장 이상적인 감량방법이다.

덜어놓고 먹는 것을 줄이면 근육까지 빠져 기초대사량도 저하되고 스테미너 부족에 빠의 성분도 잃게되어 빠가 약해진다.

따라서 알맞은 식사조절과 알맞은 운동을 묶어 활력을 잃지 않으면서 지방을 빼는 것이 중요하다. 특히 성장기의 청소년들에게는 잘못된 다이어트가 성장을 저해할 수도 있으니 명심할 일이다.

고혈압, 당뇨, 고지혈증 유발

다이어트+알맞은 품새 운동을

찌는 원인이 된다. 한마디로 하루의 섭취에너지가 정상적인 양이라 해도 먹는 방법에 따라 살이 찌기도 하고 안찌기도 한다.

만복감을 얻도록

음식을 먹어 위의 벽이 늘어나면 배가 가득찬 만복감(滿腹感)을 느끼게 된다.

그러니까 식사 전에 물을 마시거나 국, 야채 등을 섭취하면 만복감을 느끼게 돼 과식을 막을 수 있다. 특히 여러 가지 색깔의 야채를 많이 먹는 것은 비타민 섭취에도 도움이 되니 고기에 치우치지 말고 야채가 균형있게 배합된 식사를 먹도록 할 일이다.

또 만복감을 혈당치(血糖値)에 좌우된다. 배가 고플 때는 혈당치가 내려가 공복감을 느끼게 되고 식후에는 혈당치가 올라가 식욕이 억제된다.

밥 먹기 전에 단것을 먹으면 입맛이 없어져 식욕이 억제되는 까닭이 여기에 있다.

운동부족

사람몸의 소비에너지는 몸을 움직이지 않아도 생

태권도와 감량

특별히 감량을 해야 될 어린이는 땀을 흠뻑 흘릴 정도의 운동량을 부과해 주어야 한다. 수련생들이 많을 경우 수련을 나누어서 치르기 때문에 충분한 운동량을 소화시키기 힘들다.

따라서 그런 경우에는 집에서 땀 흘리며 혼자서 할 수 있는 운동처방을 찾아야 한다.

알맞은 품새로 몸을 풀고 제자리 달리기 등을 20~30분 가량 하면 칼로리의 소비량도 많아질 뿐 아니라 심폐기능 강화에도 도움이 된다.

성인들은 집중적인 품새만으로도 땀을 뻘 수 있으나 어린이들에게 그런 집중력을 요구하는 것은 무리이기 때문에 제자리 달리기 등을 곁들여야 한다.

어린이들의 성취의욕을 자극시키기 위해 그날 그날의 운동량을 시간으로 나타내 그래프로, 그리고 한편으로 체중의 변화도 날마다 체크해서 그래프로 나타내는 것도 좋다.

다만 운동으로만 지방을 빼는 것은 무리임을 명심하고 운동+다이어트로 한달에 1~2Kg 빼는 것을 목표로 삼으면 무리가 없을 것이다.

대한태권도협회

표창 수여식

일시: 2월 5일

장소: 올림픽회관 1층 대회의실

❖ 우수도장상 수상자

▲서울: 박종명(엘리트체육관), 한만규(만덕체육관), 임중범(화랑체육관), 이상언(성청체육관) ▲부산: 한덕현(동삼체육관), 이종용((영도체육관), 이경구(수양체육관) ▲대구: 서보윤(황금체육관), 조동휘(대호체육관), 양정식(영남체육관) ▲인천: 원교식(부평체육관), 김재환(한성체육관), 이효덕(신학국제육관) ▲광주: 이동원(전남체육관), 김대호(명성체육관) ▲대전: 김기상(진삼체육관), 정익환(한마체육관) ▲울산: 박구배(우정체육관), 김지홍(역도산체육관) ▲경기: 박기영(평동체육관), 조청(분당명성체육관), 이동수(부천유대체육관), 유재복(일산체육관) ▲강원: 정영규(새빛체육관), 이상열(청룡체육관) ▲충북: 이창일(충북체육관), 이정희(호암체육관) ▲충남: 김덕순(한산체육관), 이창선(국기체육관) ▲전북: 이영기(완산체육관), 권형남(용부체육관) ▲전남: 권형규(맹호체육관), 임병영(서면체육관) ▲경북: 김경태(울릉체육관), 정원복(풍기체육관), 송원복(고령체육관) ▲경남: 정인화(사천체육관), 배용훈(신마산동양체육관), 우명일(옥포우호체육관) ▲제주: 부남철(학사체육관), 양정용(청룡체육관)

❖ 지도상 수상자

▲서울: 윤용근(자양중 코치) ▲부산: 강종철(금정고 코치) ▲대구: 임성욱(경상공고 코치) ▲인천: 황병기(강화고 코치) ▲광주: 이계행(조선대 코치) ▲대전: 박상만(대전체고 코치) ▲울산: 이종열(방어진고 교사) ▲경기: 홍성무(경기도 코치) ▲강원: 홍순태(홍천체육관 관장) ▲충북: 신상호(청주중 감독) ▲충남: 한길상(천안농고 교사) ▲전북: 이창호(군산동중 감독) ▲전남: 이용우(전남협회 코치) ▲

경북: 안정민(대동중고 코치) ▲경남: 김정훈(경남체고 코치) ▲제주: 최철영(한라전문대 교수) ▲대학: 지용석(청주대 코치) ▲중고: 정용석(광성고 코치) ▲초등: 김동수(소양초 코치)

❖ 경기상 수상자

▲부산: 김민우(동아대) ▲대구: 손원기(주 보성) ▲인천: 윤명숙(인천시청) ▲광주: 김인동(조선대) ▲대전: 박순웅(대전체고) ▲울산: 김홍자(방어진고) ▲경기: 박순순(경기도) ▲강원: 김광수(춘천시청) ▲충북: 고성석(청주대) ▲충남: 황미선(충남체고) ▲전북: 김병욱(국군체육부대) ▲전남: 최용훈(전남협회) ▲경기: 최미애(고령여중합교) ▲경남: 이성욱(경남체고) ▲제주: 강동범(제주태권도협회) ▲대학: 이지은(경희대) ▲중고: 정재은(한림여실업고) ▲초등: 임양은(덕소초)

❖ 대한태권도협회 장학생

▲서울: 임지광(배명중), 손우락(서울체고) ▲부산: 서은수(부산동여중), 옥순재(금정고) ▲대구: 노현우(신암중), 현재호(오성고) ▲인천: 양우열(구월중), 이동연(선인고) ▲광주: 최세원(복성중), 최연호(문성고) ▲대전: 문성일(대전체중), 김정기(대전체고) ▲울산: 오형길(방어진중), 천희라(방어진고) ▲경기: 이해영(곡선중), 이선희(고양중합교) ▲강원: 박민열(평원중), 이서희(강원체고) ▲충북: 김승현(청주중), 이태영(청주신흥고) ▲충남: 정명훈(백제중), 이창선(대전수산고) ▲전북: 김동희(전주중), 최강주(김제북고) ▲전남: 김현욱(압해중), 강진희(목포상고) ▲경기: 박훈하(인동중), 탁준훈(신라공고) ▲경남: 김현덕(창신중), 김재광(경남체고) ▲제주: 함규환(남주중), 정명진(남녕고) ▲중고연맹: 반재희(청주중), 이수봉(문일중), 김대진(사당중), 조선미(대원여중), 배은주(곡선중), 송태희(한성고), 박성현(동성고), 강지현(은광여고), 박경은(리라공고), 홍영재(경성여실업고) ▲대학연맹: 이지은(경희대), 문대성(동아대), 박희철(성균관대), 정대영(한체대) ▲경희대: 박범수 ▲용인대: 김종필 ▲계명대: 정효영 ▲한체대: 김근태 ▲경원대: 오인호

부산협회

올해 사업 및 예산안 의결 '97 최종 이사회 개최

부산협회(회장 직무대행 이근우)는 지난 1월 17일 오전 11시 서라벌 호텔 다보탑홀에서 최종 이사회를 개최했다. 이날 이사회에서는 97년도 사업 및 결산, 유공자 표창 및 우수선수선발 심의, 예산 승인에



▲태권도 발전에 기여한 유공자들에게 표창패를 수여하는 이근우 회장.

대한 최종 이사회를 개최하고 새해 사업 및 예산을 최종 확정 의결하였다.

3억 2천만원 예산 통과 '98 정기총회 개최

부산협회는 1월 23일 오전 11시 서라벌 호텔 무궁화홀에서 이근우 회장 직무대행을 비롯한 대의원 전원과 체육회, 언론사, 태권도 관계자 등 1백여명이 참석한 가운데 '98 정기총회를 개최하고 우수선수 및 유공자 표창 수여식과 아울러 97년도 사업 및 결산, 98 새해 사업 및 예산 3억 1천 8백여만원을 승인하였다. 특히 새해 사업 가운데 제1회 부산태권도한마당의 성공적 개최에 만전을 기할 것을 다짐하였다.

〈순효준 리포터〉



▲부산협회 정기대의원총회 모습.

광주협회

협회장기대회 새로 이사회, 정기대의원총회 개최

광주협회(회장 한길진)는 1월17일 사체육회회의실에서 이사회를 주재한 다음, 이어서 대의원총회를 개최하고 97년도 사업결산 및 세입·세출 결산안과 98년도 사업계획 및 세입·세출예산안을 통과시켰다.

한길진 회장은 인사말을 통해 총체적인 경제난극속에서도 협회행사에 몰심양면으로 적극 협조해준 이사진과 대의원들의 노고를 치하한 다음 98년도 세입·세출예산안을 상정하면서 어려운 경제사정을 감안하여 심도있게 처리해 줄 것을 당부하였다. 이에 따라 광주협회는 전년도 예산 2억 5천만원보다 10%정도 삭감하여 예산을 확정지었고, 이를 이행하기 위하여 각종 대회시 수여되는 상품과 임원들의 꽃다발 등을 생략하며 행사비를 절약하고 에너지절약 차원에서 이면지활용 등 경제난 극복에도 앞장서 나가기로 하였다.

박원중 전무이사는 사업실적 보고서에서 열악한 환경을 극복하고 동아시아개임 국가대표 김의철 선수(문성고)와 세계태권도선수권대회에서 김인동 선수(조선대)가 우승을 차지하고, 제8회 문화체육



▲올해의 예산통과를 알리는 한길진 회장.

부 장관기 중 · 고등학교 대회에서 이 지역의 문성고등학교와 광주체육고등학교가 우승과 준우승을 획득한 데 대하여 함께 노력해 준 태권도 임원들의 노고에 대하여 감사의 뜻을 전하였다.

한편, 한길진 회장을 비롯한 협회 임원들의 다각적인 노력으로 광산구청에 태권도팀을 창단하여 태권도실업팀 활성화에 기여했다.

광산구청 팀은 현재 코치 1명과 여자선수 5명으로 구성되어 올해부터 각종 대회에 출전하게 된다.

협회는 전국체전이 끝난 후 다음해 3월까지 대회가 없는 공백기간을 활용하고 소년체전 대표선수들의 전력강화를 위하여 11월중에 소년체전평가전을 겸한 제1회 협의회장기 태권도대회를 신설하기로 하였다.

<이병도 리포터>

제주협회

올해 18건의 사업 추진 정기대의원 총회 열어

제주도협회(회장 고우방)는 1월 17일 오후 3시 제주도협회 회의실에서 대의원 총회를 열고 97년도 사업 실적 및 결산을 심의하고 98년도 사업 계획과

수지 예산안을 통과시켰다.

올해 협회는 18건의 사업을 추진하기로 하고 지난해 태권도 발전에 기여한 유공자들에게 표창장을 수여했다.

▲도지사 표창 : 고익조, 문민진

▲도의회장 표창 : 현맹호, 고용문

▲교육감 표창 : 김효상

▲대한태권도협회장 표창 : 강민호, 양남헌

▲제주도협회 공로패 : 이덕부, 고시욱, 이요근

▲제주도협회 감사패 : 함원택, 장욱자, 한순애

유단자회 정기총회도

제주도태권도유단자회(회장 문무용)는 1월 24일 오후 5시에 제주도 체육회 회의실에서 정기총회를 개최했다.

회원 40여명이 참석한 가운데 개최된 이날 총회에서는 97년도 사업 실적 및 결산을 심의하고 98년도 사업 계획과 수지 예산안을 통과시켰다.

<공철국 리포터>

초등연맹

우수선수 4명에 장학금 정기대의원 총회 개최

한국초등학교연맹(회장 안해옥)은 지난 10일 육군사관학교에서 대의원 정기총회를 개최하고, 총회는 97년도 사업보고 및 결산보고와 98년도 사업계획 및 수지예산안을 확정, 통과시켰다.

올해 사업으로는 2월 모범어린이 표창, 5월 제 19회 교보생명배 전국어린이 태권왕대회, 7월 문화체육부 장관기 전국초등학교대회, 10월 연맹회장기 전국초등학교대회와 제3회 국제친선 어린이 태권도대회 등 5개의 사업에 중점을 두기로 했다.

한편 이날 행사에서는 수여식을 갖고 연맹에서 주최한 대회에서 우수한 경기력을 보여준 김희곤(일원초 6년), 임양은(덕소초 6년), 전은경(덕소초 6



년), 황경선(양정초 6년) 등. 어린이 4명에게 장학금과 장학증서를 전달했다.

충남협회

전국체전 상위권 진입 목표 정기 대의원 총회 열어

충남협회(회장 이종승)는 1월 13일 오전 11시 세원회관 대회의실에서 정기 대의원 총회를 개최하고 97년도 사업 및 결산을 통과시키고 98년도 사업 및 예산을 심의 확정했다.

이종승 회장과 시, 군 대의원들은 제 78회 전국체육대회에 대비하여 꾸준한 강화훈련을 통하여 충남 선수단의 중위권 진입과 경기력 향상에 크게 기여한 정창주 총무이사(두리체육관장)와 김태우 위



▲충남협회 정기대의원 총회의 모습.

원장(태우체육관장)의 노고를 치하하였으며 올해에도 더욱 분발하여 전국체전에서 상위권 도약을 위해 힘차게 매진하기로 하였다. <김보환 리포터>

국기원소식

25년사 집대성 출간

한국의 고유 문화유산인 태권도의 메카 국기원이 건립 25돌 맞아 25년사를 집대성, 양장 국배판 42쪽에 담아 출간했다.

내용을 보면 과거 25년간의 발자취와 다가올 미래의 비전까지 수록 제시하고 있을 뿐 아니라, 부록편에서 각종 관련 자료를 총망라하고 있어, 앞으로 현대 한국 태권도사를 연구 정리하는 데 좋은 참고서 역할을 할 것으로 보인다.

153개 회원국을 거느린 세계 태권도의 총본산으로서 태권도의 발전과 도약 및 세계화의 중추적 역할을 담당해 국제 대회를 비롯한 350여회에 이르는 각종 국내 대회를 개최하여 왔다.

또한 태권도의 정신과 신기술의 개발을 통한 지도자의 자질을 향상시키기 위해 태권도 아카데미를 개설하고, 1만 700여명의 지도자를 육성 배출했으며, 태권도의 올바른 이론 습득과 기술 수련을 위해 공인 태권도 교본 등을 편찬하였다.

이 밖에도 국기원 고유의 권한이자 주 업무의 하

나인 승단 심사 및 품·단증을 발급, 전 세계에 퍼져 있는 유단자가 3백 80만명을 넘고 있으며 태권도의 진수를 한 눈에 보여주는 대표시범단의 시범 활동도 활발, 전세계에 태권도를 홍보 확산시키며 국위를 선양하는 민간 외교 사절로서의 몫도 톡톡히 해 오고 있다.

태권도 교본 비디오 제작

태권도의 이론과 기술을 비디오를 통해 배울 수 있게 됐다.

국기원에서는 『국가 태권도 교본』을 비디오로 제작해 태권도를 처음 배우는 초보자들도 쉽게 이해할 수 있도록 구성했다. 비디오는 2개로 제작되었고 한글판과 영문판 등 2종으로 나왔다.

비디오 내용은 ▲태권도의 역사 ▲태권도의 정신 철학 ▲태권도의 과학적 기초 ▲태권도의 지도 ▲태권도의 기본동작 ▲태권도의 품새 ▲태권도 겨루기 ▲태권도의 시범 ▲태권도 경기 규칙 ▲태권도 선수 훈련 등으로 구성되었다.

태권도 교본은 책과 테이프 2개를 포함해 40,000원이다.



스코어카드

스포츠 왕국인 미국에서는 스포츠 잡지도 많이 나온다. 미국의 스포츠 잡지는 300가지 이상이나 되며 모두 합쳐서 매달 6,500만 부가 발행되고 있다니 대단하다.

이들 미국의 스포츠 잡지 가운데 으뜸으로 꼽히는 것은 주간지인 「스포츠 일러스트레이티드」(SPORTS ILLUSTRATED)다.

지난 54년에 창간된 「스포츠 일러스트레이티드」는 새로운 앵글의 사진과 선수들의 심리 깊숙이 까지 파고들어 조명하는 기사 등으로 착실히 부수를 늘려 나가 85년에는 발행 부수가 225만 부에

미국 대학의 아마추어 레슬링 선수들이 무리한 감량 탓에 33일 동안에 3명이나 목숨을 잃었다는 충격적인 기사를 실어 주목을 끌고 있다.

레슬링과 같은 체급경기이자 격투기인 태권도에 몸담고 있는 사람들도 감량이 차츰 선수로서 뿐만 아니라 인간으로서의 생명까지도 앗아갈 수 있다는 점을 결코 가볍게 보아서는 안될 것 같아 그 내용을 간추려 보기로 한다.

— 지난해 12월 9일 앤 아버의 크라이슬러 경기장 선수 대기실 차가운 마루바닥에 제프 리즈는

한달 남짓 사이에 3명이나 사망

미국 대학 레슬링 선수 감량사고의 교훈

이르렀다.

그러나 지난해 11월 홍콩에서의 세계 태권도 선수권 대회 가는 길에 잠시 서울에 들렀던 민경호 박사(초대 미국태권도협회장) 말에 따르면 현재는 250만 부를 넘었을 것이라는 이야기였다.

「타임」, 「뉴스위크」에 이어 제3의 주간 뉴스잡지로 꼽힌 「스포츠 일러스트레이티드」는 광고에서도 미국 잡지 가운데 4번째로 많은 이익을 올리고 있다.

건설적인 비판도 서슴지 않는 것으로도 이름이나 있는 「스포츠 일러스트레이티드」는 그 동안 미국 프로스포츠계에 파고든 마약복용의 검은 실태를 상세히 보도하는 등 스포츠계의 정화에도 힘써 왔다.

그 「스포츠 일러스트레이티드」(1월 5일자)가

합없이 무너지더니 숨을 거두고 말았다.

사흘 동안 7.7Kg 가량의 체중을 뺐 그는 눈이 거의 감겨 있었고 얼굴은 창백했으며 다리는 힘이 빠져 몸을 지탱하기도 어려운 지경이었다.

미시건 대학의 3년생인 제프는 미시건 주립대학교의 대항경기에 대비하기 위해 150파운드(약 68Kg)급으로 줄이려고 마지막 2시간 동안 공기가 거의 통하지 않는 플라스틱 옷을 걸치고 화씨 92도나 되는 더운 방에서 고정식 자전거를 타고 땀을 흘리며 몸무게를 줄이려 안간힘을 썼다. 그는 그때까지의 33일 동안에 사망한 세 번째 대학 레슬링 선수였다.

캠벨대학교의 1년생인 잭 세일러, 그리고 위스컨신대학교의 4년생인 조셉 라로사가 지난 11월 체중감량을 하다가 목숨을 잃었다.

이들 3명의 사망 원인에 공식적으로는 여러 가지 분석이 나오고 있으나, 단 한가지 분명한 것은 이들이 엄청난 감량의 고통 속에 스스로를 몰아넣었다가 급기야 죽고말았다는 사실이다.

이미 오래 전부터 위험한 감량은 대학 레슬링에 서는 하나의 상식처럼 되어 왔다.

많은 감량은 마치 남성다움을 상징하는 영예처럼 여기는 일그러진 사고방식이 보편화 돼 있었다.

(이 글을 쓴 데이빗 플레밍은 마이애미대학 재학 시절 레슬링 선수로 활약했던 사람이다.)

4년동안 선수생활을 지내는 동안 나는 다른 선수들이 설사약이나 이뇨제로 체중을 빼는 것을 목격했다.

이러한 무리한 감량으로 거의 혼미상태에서 경기를 치르는 것은 결코 드문 일이 아니다. NCAA(미국 대학 체육회)의 레슬링 경기규칙에는 '설사약이나 이뇨제의 사용이나 더운 방에서 통풍이 안되는 옷을 입고 감량 운동을 하는 것은 금지되어야 한다'로 되어 있다.

그러나 이 조항이 여러 감량방법을 막아내지는 못하고 있다.

제프 리즈는 평상시 170파운드(약 77Kg)가량 몸무게가 나갔었다. 그는 뉴욕주 웰즈버그의 뛰어난 고교 레슬링 선수였다.

그러나 미시건 대학을 대표하는 선수로 활약하기 위해서는 150파운드로 줄일 수 밖에 없었고,

결국 무리한 감량으로 목숨마저 잃고 말았다. 3명의 대학 레슬링 선수들이 감량 때문에 사망하자 NCAA, 미국 레슬링 협회 등 레슬링에 관련된 5개 단체가 모임을 갖고 대책을 논의했다.

플라스틱 옷 착용의 금지, 경기 24시간 전의 금지, 탈수상태의 검진 등 감량의 부작용으로부터 선수의 건강을 지키기 위한 여러 대책이 검토되고 있다.

그러나 시즌이 열리기 전 고교생들의 체지방(體脂肪)을 측정해 놓고 의학적인 공식에 따라 '이 선수는 몇 Kg까지 감량해서 경기에 나갈 수 있

다.'는 기준을 정해 놓기로 한 미시건주 고교 레슬링 연맹의 방침은 NCAA도 따를 만하다. —

「스포츠 일러스트레이티드」의 이 기사는 체급경기에 있는 어린이들이 체급경기의 감량으로 나쁜 영향을 받지 않을까 염려하고 있는 사람들에게 참고가 될지도 모르겠다.

벌써 오래 전의 일이다.

지방에서 열렸던 소년체전을 취재하러 갔다가 다른 체육기자들과 함께 사우나에서 땀을 흘린 적이 있다. 사우나 앞에 다다른 우리들은 그 안에서 들려 오는 비명소리에 깜짝 놀랐고 이어 문을 박차고 나온 소년과 그 뒤를 쫓는 어른의 모습에 더욱더 눈이 휘둥그레졌다.

나중에 알고 보니 비명을 지르고 사우나에서 도망쳐 나온 소년은 중학생 태권도 선수이며 뒤쫓아 나온 어른은 코치라는 이야기였다.

『아니 저렇게 사우나에서 수분을 짜내며 몸무게를 줄여도 되는 것일까?』

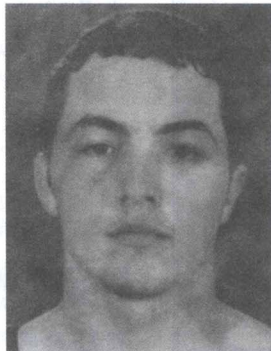
『성장에 있는 소년들에게 좋지 않는 영향을 미치지 않을까?』

체육기자들은 저마다 한마디씩 내뱉었다.

원래 스포츠에서 체급을 나누는 것은 「지나치게 몸무게가 차이는 선수끼리의 겨루기는 불공정하다」는 이유에서다.

그러나 자신이 원하는 체급에 맞추기 위해 무리한 감량을 하게 되면 자칫 성장에 해로울 뿐 아니라 건강을 해치고 최악의 경우 목숨까지 잃게 된다.

무릇 선수, 선수의 부모, 그리고 지도자들은 체중조절에 대한 올바른 지식을 충분히 익혀 두어야 하며 승리욕에 사로잡힌 나머지 무리한 감량으로 선수의 건강을 위협에 노출시키는 어리석은 짓을 저지르지 말아야 한다.



▲체중감량고로 숨진 미국의 대학생
이마추어 레슬링선수 제프 리즈
모든 체급경기는 그의 죽음을 교훈으로 삼아야 한다.



독서 페이지

소식과 작품을 기다립니다

여러분들이 태권도에 관해 겪은 이야기, 일러스트레이션, 만화, 본지에 대한 희망이나 건의 등 무엇이든 좋으니 보내주십시오. 일러스트레이션, 만화 등은 돌려드릴 수가 없으니 필요하신 분은 복사를 해서 보내주십시오.



◆보내실 곳 : 서울시 송파구 오문동 88-2 (편의시설 A-3동) 「월간 태권도」 편집실

◆전화 : 420-4268

◆팩스 : 420-4274

Q & A

Q : 태권도 장비에는 어떤 것이 있는지 알고 싶습니다 - 김용길(서울시 종로구, 13세, 학생)

A : 도장에서 태권도를 수련하는 수련생들에게는 도복, 띠, 태권도화가 필수.

경기에 임하는 남녀 선수는 몸통보호구, 머리보호대, 살보대, 팔다리보호대를 착용하여야 합니다.

Q : 태권도 품새에는 어떤 것들이 있는지 알고 싶습니다. - 이송련(강화도 화천군, 12세, 학생)

A : ▶유급자 품새 : 태극 1장 ~ 8장

▶유단자 품새 : 고려, 금강, 평원, 심진, 지태, 천권, 한수, 일여

품새는 공격과 방어의 동작을 이어놓은 것이기 때문에 동작의 변화가 많고 기술의 연결이 다양합니다.

품새는 태극 1장부터 8장까지의 유급자 품새가 있고 고려부터 일여까지 유단자 품새가 있습니다.

PC 태권도

**태권도를 배우려면
몸이 날쌔야 되는 건가요?**

- 이현기(ID soldierf)

전 태권도를 배우고 싶어하는 여고생입니다. 그런데 태권도를 배우려면 몸이 날쌔야 되는 겁니까? 저는 몸이 둔하고 유연성도 없습니다. 그래서 앞구르기, 뒷구르기 같은 것을 잘 못합니다. 그리고 팔 굽혀펴기는 어떻게 하는 거예요? 저는 죽어라고 해 보아도 안되더군요, 팔의 힘이 부족해서인가요?

몸이 날쌔야지 배우는건 아니겠죠?

몸이 둔해도 배우면서 차차 날쌔지면 되는 거죠. 팔 굽혀펴기는 처음에 하기 힘들시면 발에서 무릎까지 땅에 대고 하시면 훨씬 수월하실 겁니다. 익숙해지면 발만 대면 되겠죠? 처음부터 잘하는 사람은 없으니깐요. 찬찬히 배우세요. 난 안돼! 하지는 마시고요.

- 이은종(ID 씨불)

독자란

태권교(敎)에 빠진 동진이

장은미(손동진(10세, 1품)·동우(8세, 9급)의 어머니)
서울 광진구 광장동 광나루 현대 APT

작년 11월 어느 쌀쌀한 일요일.

우리 식구는 아침부터 온통 부산을 떨며 조금씩 긴장하고 있었다. 동진이가 처음으로 국기원 심사를 받는 날이었기 때문이다. 나는 날씨가 추우니 내복을 입으라고 했지만 동진이는 훌겁의 도복 안에 팬티조차 입지 않겠다고 버텼다. 계속 비장한 모습을 하고 있는 동진이를 보며 나는 웃음이 나오기도 하고 또 눈물을 글썽거리기도 했다. 3년 전의 동진이를 떠올리면서.

동진이는 친구들보다 늘 키가 컸지만 유난히 겁이 많고 순한 성품으로 인해 싸울 줄을 몰랐다. 오히려 더 어린 아이들에게도 맞고 오기 일쑤였다. 한마디로 당치않고 못했다.

어느날 드디어 나는 분통이 터졌다.



▲1품인 동진이와 형을 따라 태권도를 배우기 시작한 동우.

“동우야, 애들이 때리려고 하면 이렇게 하면 돼.”

동진이가 동생에게 고작 가르친 것은 납작 엎드려서 공격을 피하는 자세였다. 에스컬레이터도 무섭다고 울면서 못타는 아이였으니 오죽하랴.

‘정말 안되겠구나. 동진이를 씩씩한 어린이로

키워야겠다’는 다짐으로 간 곳은 아기스포츠팀단. 그곳에서 우리는 태권도와 처음 만났다.

그때까지도 나에게 태권도는 좀 세련되지 못한 운동이었을 뿐이다.

그런데 입학하자마자 동진이는 수영이나 체조보다는 태권도에 몰입하며 신나했다. 그리고는 말투와 행동이 몰라보게 변하기 시작했다.

더 이상 이전의 겁쟁이가 아니었다. 아! 아이들에게 운동이 이렇게 좋은 거구나. 건강과 성격까지 바꾸어 놓은 것이다. 아기스포츠팀단을 졸업하고 동진이는 본격적으로 태권도장을 다니기 시작했다.

아이가 혹시 산만해지거나 장난꾸러기가 되지 않을까 하는 우려가 마음 한 구석에 있었지만 관장님의 자신있는 말씀에 믿음에 갔다.

그리고 이제 9살이 된 동진이는 어디에서도 절도있고 당당한 인간으로 우뚝 섰다.

나는 동진이가 도장에 갈 때면 농담으로 ‘태권교’에 가냐고 묻는다.

태권도가 아닌 태권교! 그만큼 이제 동진이에게 체력과 기술은 물론이고 정신수양과 집중력을 키우는 중요한 곳이 된 것이다. 커서 과학자가 되려고 했는데 태권도 사범님도 겸하면 안될까 하고 고민에 빠진 동진이는 오늘도 품땀을 자랑스럽게 매고 품색이하기에 여념이 없다. 노란 띠를 매고 형을 따라 도장에 가는 동생 동우를 보며 어서 형과 같은 당당함이 물씬 배어나기를 기대해본다.



▲동진이가 국기원에서 1품심사보던날 최영 사범님과 함께.

『태권도계 의견 폭넓게 수렴』



경영능력 갖춘 태권도인

전수신 상임부회장 취임

대 한태권도협회 상임부회장으로 전수신(全秀信·57) 삼성스포츠단 대표이사가 취임했다.

신임 전수신 상임부회장은 경남중학교 재학 때부터 20여년간 태권도를 수련해온 공인 6단의 태권도인으로 1997년에 대한태권도협회 산하의 한국대학태권도연맹 회장에 취임한 바 있다.

전수신 상임부회장은 2월 5일 올림픽회관 1층 대강당에서 거행된 표창수여식, 장학금 수여식, 경기규칙 감습회에 참석, "태권도계의 의견을 폭넓게 수렴하여 태권도의 발전방안을 추진할 계획"이라며 "국가경제의 어려움으로 인해 사회의 모든 분야가 어려움을 겪고 있지만 모든 태권도인이 합심 단결하여 위기를 극복하여 새로운 도약의 계기를 마련하는데 앞장서겠다"고 취임포부를 밝혔다.

대한태권도협회 회장인 이필곤 삼성물산 대표이사가 현재 중국에 파견되어 있어 실질적으로 협회의 업무전반을 관장하게 될 신임 전수신 상임부회장은 서울대 경영학과 출신으로 중앙일보 기자, 삼성그룹 홍보팀장, 삼성물산 부사장을 역임하고 현재 삼성스포츠단 대표이사를 맡고 있다.

태권도계는 경영 능력을 갖춘 태권도인이 상임부회장에 취임함에 따라 강력한 사업 추진으로 태권도의 대내외적인 위상이 높아질 뿐만 아니라 태권도의 발전에 크게 기여할 것으로 기대하고 있다.

▶ 2월 5일 올림픽회관 1층 대강당에서 열린 경기규칙 감습회에 참석. 앞으로의 포부를 밝히고 있는 전수신 상임부회장



'98 정기대의원 총회



국가적인 경제위기 속에서 차질없는 태권도 발전을 꾀하기 위해 태권도원들은 올해의 예산안과 사업계획을 놓고 잠지환 토의를 벌였다.



IMF 한파로 체육계가 공공 얼어붙은 가운데 지난 1월 20일 올림픽회관 중회의실에서 대한태권도협회 98년도 정기대의원총회가 열려 지난해보다 예산규모가 16% 줄어든 총24억4천여 만원의 예산과 사업계획을 확정했다.

◀이날 총회에서 이필곤 회장은 회대원의 절약으로 기존의 사업들을 위축됨 없이 추진해 나가겠다는 의지를 밝히고 98년도 예산안과 사업계획안 통과와 사회봉을 두드렸다.



“경제침체 맞은 일선도장을 살리자”

◀이근우 부선대의원은 『일선도장을 살리는 것이 절대적으로 우선 과제이기 때문에 모든 힘을 그쪽으로 총력 투입해야 합니다.』 라고 강조했다.

▶최재우 초등학교연맹 대의원은 『국가경제의 어려움으로 인해 일선체육관들이 어려움에 처해있는데 이에 대한 활성화 방안을 마련해야 합니다. 위원회를 구성하여 바로 착수할 수 있도록 해야 할 것입니다.』 라는 의견을 내놓았다.

▼송봉선 서울대의원은 『현재 일선 체육관 30%가 문을 닫게 되었습니다. 특별회계에서 예산을 충당하더라도 일선체육관을 살릴 수 있도록 홍보를 해 주시기 바랍니다.』 라고 당부했다.



결산이사회에서 이흥주 상임부회장 물러나

총회에 앞서 97년 결산이사회가 1월 13일 오후 6시 올림픽파크텔에서 거행되어 지난해 사업 및 결산을 심의하고 새해 사업계획안과 수지예산안을 의결시켰다. 회의를 주재한 이흥주 상임부회장은 이사회를 끝으로 사의를 나타내고 물러났다.



2000년 시드니 올림픽을 위한

'98 후보선수 동계합숙훈련



▼ 챔피언 조련사들

선수시절, 국제무대에서 뛰어난 경기력으로 이름을 떨친 노련한 코치 4명이 2000년 시드니올림픽 꿈나무들을 지도했다.



정권 (서울체고 감독)



김준태 (전 상명대 코치)



▲실전감각을 키워야지

수비와 공격을 훈련하기 위해 실제경기를 펼치고 있는 선수들.

2000년 올림픽과 각종 국제대회에 대비하기 위하여 장래가 촉망되는 32명의 남녀 고교선수들이 선발되어 1월 16일부터 2월 9일까지 서울체고 체육관에서 전문체력훈련과 기술훈련 등 강도 높은 훈련을 받았다.

◀힘찬 출발

올림픽 금메달을 향하여 첫발을 내딛은 선수들의 얼굴에는 굳은 각오가 서려있다.



양은정 (전 전남중 코치)



박경숙 (제주협회 코치)



보다 높이, 보다 강하게...



▲ "다리를 좀더 높이,
힘차게 뻗어봐"

미트발차기 시간이다.
기술을 깊고 뒹기 위해서는
상대방의 협조가 절실하다.

◀ 발차기를 잘하려면
다리 힘을 길러야

코치의 구령에 맞추어
체력강화훈련 프로그램은
계속되고...



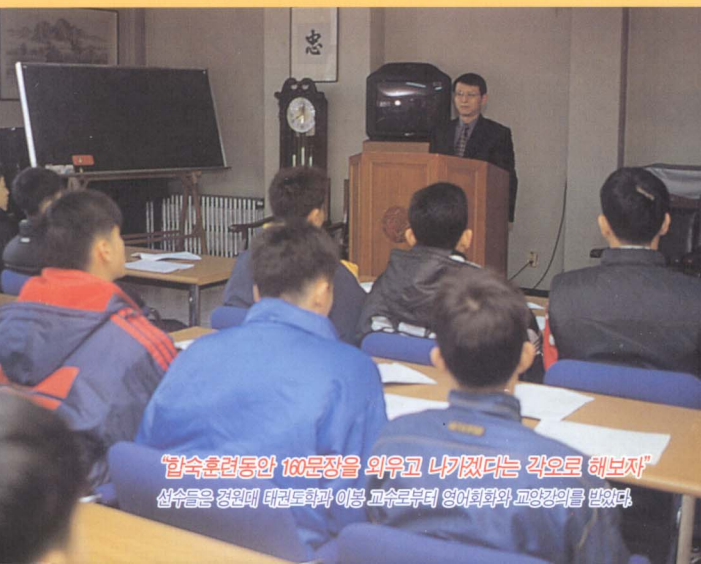
◀ 계속되는 계단뛰어오르기

실새없이 계속되는 계단 뛰어오르기에 숨이 차다.



▶ 땀으로 젖은 트레이닝복

2시간 동안 계속된 체력훈련으로 선수들의 트레이닝복은 땀으로 젖는다.



“합숙훈련동안 160문장을 외우고 나가겠다는 각오로 해보자”
선수들은 경민대 태권도학과 이동 교수로부터 영어회화와 교양강의를 받았다.



훈련이 끝나고...

▲ 휴식 시간

선수들이 TV 드라마를 보며 잠시 휴식을 취하고 있다.

▶ "성공은 땀의 양과 비례"

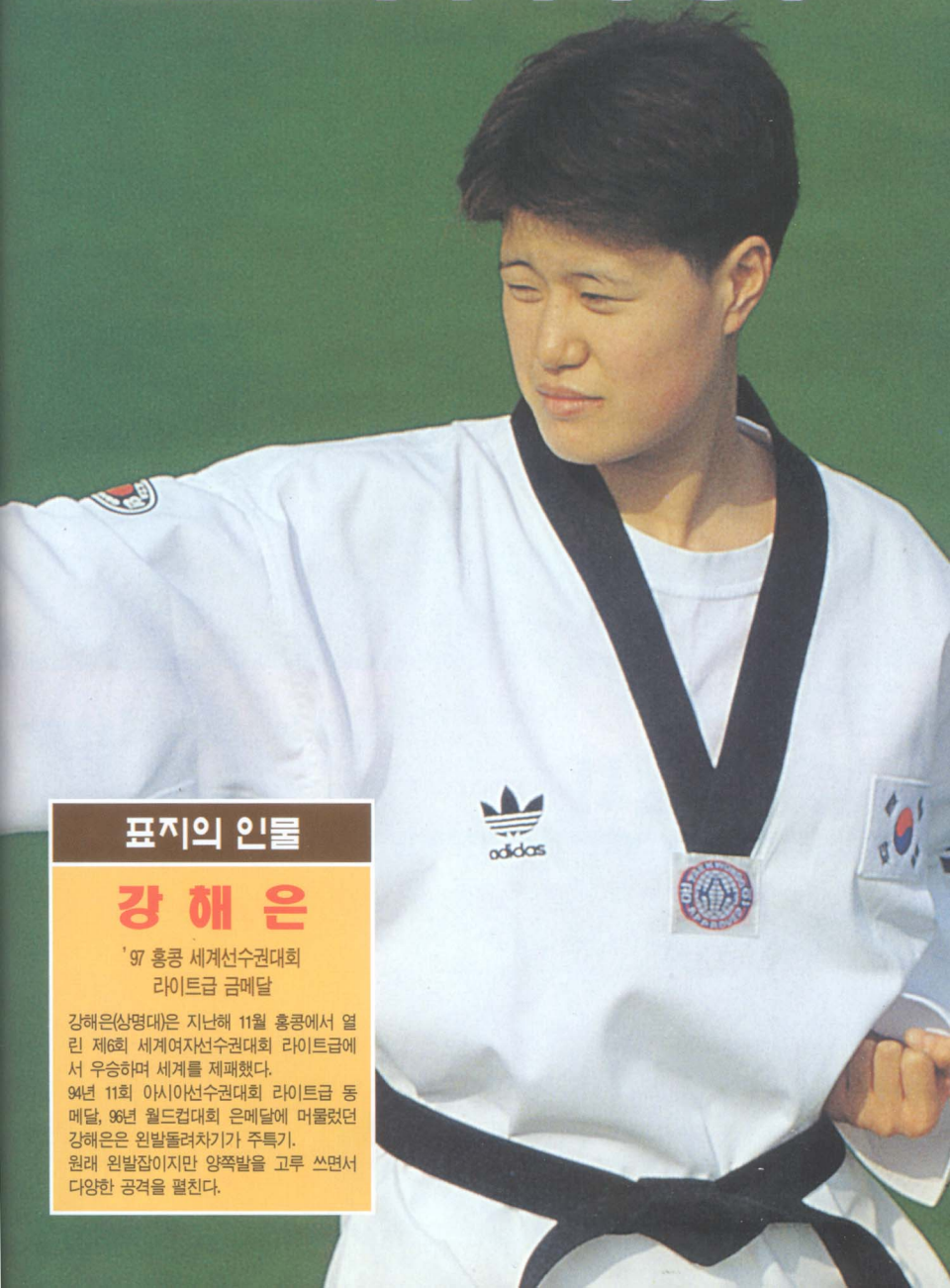
하루종일 계속된 훈련으로 땀에 젖은 몸을 씻어내고 있다.

▼ 맛있는 식사시간

땀흘리고 난뒤 먹는 식사는 꿀맛이다.



원발돌려차기의 명수



표지의 인물

강 해 은

'97 홍콩 세계선수권대회
라이트급 금메달

강해은(상명대)은 지난해 11월 홍콩에서 열린 제6회 세계여자선수권대회 라이트급에서 우승하며 세계를 제패했다.

94년 11회 아시아선수권대회 라이트급 동메달, 96년 월드컵대회 은메달에 머물렀던 강해은은 원발돌려차기가 주특기.

원래 원발잡이지만 양쪽발을 고루 쓰면서 다양한 공격을 펼친다.

PHOTO
NEWS

화보로 엮어 본

태권도계 이모저모

상임심판인 선발

이런 교육에는 총 40명이 참석했다. 양태는 교육우수팀 심판자격심사자 중 10명의 상임심판원을 선발하여 올해의 각종 대회에 심판으로 위촉한다.



경기규칙 강습회 실시

대한태권도협회는 각팀의 코치 및 감독, 심판자격소지자를 대상으로 2월 5일과 6일 올림픽회관 1층에서 경기규칙 강습회를 열고 7월 1일부터 개정 시행될 세계연맹 경기규칙과 심판의 중요성, 스포츠 의학, 도장 활성화 방안에 대해 교육했다.



공정한 심판

경기장내 판정시비를 없애기 위해 심판의 역할이 중요하다고 역설하는 황춘성 기술심의회 의장.



경기규칙을 제대로 알아야

통일된 경기규칙 아래 태권도 경기의 원활하고 공정한 운영을 꾀해야 한다고 강조하는 김갑식 경기분과위원장.



▲선수들은 컨디션 조절이 중요

선수들의 컨디션 조절과 상해 처치에 대해 강의하는 김석련 연세대 강사.

▼일선 도장, 이렇게 살리자

국가 경제의 어려움으로 인해 경영침체를 맞고 있는 일선 도장을 활성화 시키는 방안에 대해 강의하고 있는 이봉 경원대 교수.



심판의 역할

심판의 판정이 표출되는 전광판의 올바른 사용법에 대해 설명하는 심명구 심판분과위원장.



◀ 우수도장상

성공적으로 도장을 운영하며 태권도 발전에 이바지한 생활체육유공자 41명을 대표하여 엘리트체육관 박종명 관장이 수상하고 있다.

▼ 지도상

탁월한 지도능력으로 지난해 대회에서 우수한 성적을 올린 지도자 19명을 대표하여 소양초등학교 김동수 교치가 수상하고 있다.

표창수여식

태권도 유공자 78명에게 표창장과 훈장 수여

협회는 지난 2월 5일 올림픽회관 1층 대강당에서 표창 수여식을 갖고 우수도장상, 지도상, 경기상 등 3개 부문의 유공자 78명에게 표창장과 훈장을 수여했다. 16개 시도지부와 3개 연맹의 추천을 받아 선정된 표창 대상자들에게는 신임 전수신 상임부회장이 시상했다.

〈표창 수상자명단 : 90페이지에 수록〉



경기상 우수한 경력을 발휘하며 이름을 떨친 선수 16명에게 경기상을 수여했다.

장학금 수여식

중, 고, 대학생 51명에게 5천만원 지급

2월 5일 올림픽회관 1층 대강당에서 98년도 장학생으로 선발된 학생 51명에게 장학금을 수여하는 뜻깊은 행사가 있었다. 장학금은 중등부, 고등부, 대학부 학생에게 각각 50만원, 100만원, 200만원씩 총 5천만원이 지급되었다.

또한 장학생 선발은 태권도를 전공하고 있는 경원대, 경희대, 용인대, 한체대 태권도학과 성적우수자를 비롯해 전국 5천여 일선도장의 태권도 수련자 중에서 품행이 바르고 학업성적이 우수한 학생을 중심으로 시도지부의 추천을 받아 선발했다. 이번에 선발된 장학생 중에는 가정형편이 어려운 중에도 성실하고 근면한 자세로 학교생활에 충실하며 태권도를 열심히 수련해 각종 대회에서 우수한 실력을 발휘한 태권도선수들이 많아 태권도인의 귀감이 되었다. <장학생명단30페이지 수록>



▲전수신 상임부회장이 장학생에게 장학서와 장학금을 수여하며 격려하고 있다.

▶이동준씨

김제경 선수에게 격려금

세계대회 챔피언들의 모임을 이끌고 있는 이동준씨(영화배우)가 장학금 수여식에 참석, 세계대회 3연패로 국위를 선양한 김제경 선수(심상물산)에게 100만원의 격려금을 수여했다.



김재광 (경남체고)



아 버지가 병석에 몇년째 누워있어 어머니가 생계를 꾸려가야 하는 어려운 환경속에서도 학업과 태권도를 열심히 수련하여 전국대회 입상과 우수한 성적으로 올해 장학생으로 선발된 경남체고 졸업반 김재광군. 오늘의 영광은 바로 오늘도 어려운 환경 속에서 태권도를 수련하고 있는 태권도선수들 뿐만이 아니라 IMF로 인해 실직하거나 어려움을 겪고 있는 가정의 학생들에게도 귀감이 되고 있다.

초등학교 1학년 때부터 늘 열심히 공부해 항상 우등상을 받아온 재광군이 태권도를 시작하게 된 것은 바로 어려운 형편 때문이었다.

가난하지만 단란했던 재광군의 가정에 먹구름이 몰려온 것은 막 중학교를 입학하고 나서였다. 작은 회사에 다니던 아버지가 교통사고로 다리를 다쳐 재광군이 중학교를 졸업할 때까지 병원에 누워 치료를 받아야 했다. 당장 어머니가 생계를 꾸려가야 했기 때문에 막일을 하며 일당을 벌어야 했는데 어머니가 버는 돈으로는 아버지의 약값도 대기 어려운 형편이었다. 집안이 너무 어려워 재광군은 그때 중학교를 그만둘까 하는 생각까지 했다고 한다. 그렇지만 중학교 졸업장도 없이 어떻게 한단 말인가? 그만두자고 생각하니 공부야 더 하고 싶었고 고등학교도 다니고 싶고 대학도 꼭 가고 싶었다.

그 때 옆집에 사는 친구의 형님이 태권도를 배워 체고로

이서희 (강원체고)



을 해 선발된 장학생 중에는 유달리 공부도 잘하고 태권도 경기에서도 뛰어난 기량을 선보이며 유망주로 꼽힌 당찬 여주인공이 있었다. 강원도 대표로 선발된 이서희양이 그 주인공.

"부모님께서 그 동안 고생을 많이 하셨습니다. 고생하시는 부모님을 위해서라도 열심히 공부하고 바르게 크려고 노력했습니다."

이양이 태권도를 할 수 있도록 든든한 힘이 되어주셨던 아버지 이상철씨는 현재 강릉시태권도협회장을 맡고 있는 태권도 가족. 이회장은 강릉에서 차를 타고 1시간은 더 산골로 들어가는 양양군 현남에서 입양관공농원을 하고 있기 때문에 서희양은 초등학교 6학년 때부터 부모와 떨어져 살아야 했다.

서희양이 태권도를 시작한 것은 강릉영동초등학교 5학년 때. 아버지 이상철씨가 '남자가 너무 박력이 없다'며 오빠에게 태권도를 배우라고 했는데 서희양이 오빠와 함께 태권도를 배우겠다고 부모님을 졸랐다.

무엇이든지 남보다 더 열심히 하는 성격이라 서희양은 태권도를 배우지 불과 1년만에 강릉태권도대회에 출전해 K.O로 우승하며 주위사람들을 깜짝 놀라게 했다.

"뭐든지 노력한만큼 댓가가 주어진다."는 신념으로 태권도를 열심히 수련한 결과 서희양은 지난해 전국대회에서

진학하면 학비걱정 없이 고등학교에 다닐 수 있고 성적이 좋으면 대학에도 갈 수 있다는 말을 해주었다. 재광군이 다니는 학교에는 마침 태권도부가 있었다. 태권도부 선수들은 남부체육관의 박우현 관장에게서 지도를 받고 있었다. 선수부는 회비없이 배울 수 있었기 때문에 수업을 마치고는 도장에 가서 태권도를 배우기 시작했다.

"아버지는 병원에 계시고 어머니는 일 나가시고 집에 오

중3 때는 양산중학교 총학생회장으로 선출되었다. "남보다 조금 더하지"는 각오로 태권도 수련을 마치면 남아서 더 수련을 했고 남들이 책을 덮고 잠자리에 들면 1시간씩 더 공부를 했다.

태권도를 열심히 수련한 재광군은 무난히 경남체고에 특기생으로 진학할 수 있었다. 학비걱정 없이 고등학교를 다니게된 재광군은 중학교 때보다 더 열심히 수련하고 공부

어려운 환경 이기고 학업과 태권도 열심히 수련 학급회장에 공부도 1등, 올해 성균관대 입학

면 두살 위의 누나가 밥을 차려주었습니다. 그 당시 불량 학생으로 빠질 수도 있었는데 관장님께서 저를 잡아 주시고 태권도를 열심히 지도해 주셨습니다. 저는 힘들고 속상할 때면 더욱 열심히 태권도를 연습했습니다. 운동하는 동안에는 모든 것을 잊고 집중할 수 있었습니다."

재광군은 이렇게 어려움에 처해 고민하고 있을 때에도 학교에서는 아주 밝고 씩씩하게 생활했고 늘 공부도 잘해

해 전국대회에서 두차례 입상했고 학업상적도 늘 상위권이었다. 그래서 올해 성균관대학교에 특기생으로 입학하게 되었다.

실심함과 강한 의지로 쉽없이 노력한 결과 오늘의 자리에 서게된 김군은 이제 "태권도사에 이름을 남길 수 있도록 최선을 다하겠다."며 더욱 노력하며 태극마크를 달겠다는 포부를 밝혔다.

세차례나 입상하는 영광을 차지하며 일찌감치 국가대표로의 꿈을 키웠다. 서희양은 태권도 뿐만이 아니라 공부도 열심히 했다. 매일 새벽 5시 30분부터 아간운동까지 마치면 밤10시. 친구들은 쓰러져 자기 바쁜데 서희양은 매일 12시까지 공부를 한 뒤에야 잠자리에 들었기 때문에 늘 공부도 1등을 차지했다.

뿐이다."

그런데 서희양은 요즘 국가대표 선발전을 앞두고 자신이 없다. 지난해 10월 전국체전 동메달로 기쁨을 느낀 것도 잠시, 갑작스런 허리 디스크로 지난 3달간 입원치료와 통원치료를 받았다. 지금은 다시 운동을 해도 괜찮다는 의사의 진단을 받았지만 등계합숙훈련에 참가하지 못했

고생하신 부모님께 효도해 기뻐 "항상 내 자신과의 싸움에서 이겨나갈 것"

"제가 부모님과 떨어져 살았기 때문에 밥도 제때에 잘 먹지 않고 건강이 좋지 않았습니다. 그래서 어머니께서는 늘 마음 아파하셨어요. 중3 때는 농원에서 제가 사는 집까지 1시간도 넘는 거리를 매일 오가며 밥을 준비해 주셨습니다. 고생하시는 아버지, 어머니를 위해서 학생인 제가 할 수 있는 일은 열심히 공부하는 것과 시험에 나가 입상하는 것이라고 생각했는데 이렇게 장학금을 받게 되어서 기

기 때문에 자신감을 많이 잃었다.

"항상 내 자신과의 싸움에서 이기도록 노력하겠습니다. 이번에도 보람듯이 이겨내고 말 것입니다. 끝까지 노력해 내년에도 꼭 좋은 대학에 진학하는 것이 올해의 목표입니다." 열심히 노력하면 반드시 댓가가 주어질 것이라는 서희양이 믿음의 끈이 이루어 질 것을 믿는다.

태권도 영화

이방인 시사회

주연 / 안성기

감독 / 문승욱

시나리오 / 문승욱, 마리아 고렐리치크, 보아척 지민스키



2월 14일 서울극장을 비롯해 전국에서 동시에 개봉될 태권도 영화 「이방인」이 지난 1월 24일 영화진흥공사 시사실에서 특별시사회를 가졌다. 이 자리에는 김운용 IOC 집행위원을 비롯한 태권도인사들과 영화인들이 참석해 성황을 이루었다.



김운용 IOC 집행위원 겸 세계연맹총재와 안성기씨가 「이방인」영화 포스터를 보며 태권도에 대해 이야기를 나누고 있다



태권도를 주제로 한 영화 「이방인」을 관람하고 있는 태권도 관계자들 왼쪽부터 김운용 IOC 집행위원, 이금홍 WTF 사무총장, 송봉섭 서울시협회장