



고등부 헤비급 결승전에 오른 임석준(한성고·왼쪽)과 유승현(분당고)을 막상막하의 접전끝에 3-2로 임석준이 판정승을 거두었다.

사상 최대 규모 - 총 3,860명 참가

고등부 핀급 487대 1의 기록적인 경쟁 펼쳐

부별 참가현황

체급 / 부별	중등부	여자부	일반부	고등부
핀급	270	83	25	487
플라이급	267	81	36	285
밴텀급	241	91	38	252
페더급	198	61	48	191
라이트급	189	48	41	137
L-웰터급	133	-	-	-
웰터급	87	34	26	90
L-미들급	73	-	-	-
미들급	48	21	15	72
L-헤비급	41	-	-	-
헤비급	33	20	15	83
계	1,580	439	244	1,597

신예들의 등용문인 전국중별선수권 대회가 지난 3월 23일부터 30일까지 8일간 잠실학생체육관에서 개최됐다.

각 부별로 전국규모 대회에서 임상전 적인 신인들이 참가한 이번 대회에는 사상 유래없이 많은 선수들이 출전해 최대규모를 자랑하는 가운데 치열한 경쟁을 펼쳤다.

각 부별 참가현황을 보면 고등부 1,597명, 중등부 1,580명, 여자부 439명, 일반부 244명 등 총 3,860명으로 지난해 3,472명에 비해 388명이 늘어났다.

특히 고등부 핀급의 경우 487명의 신인들이 출전해 태권도 대회 사상 가장 높은 경쟁률을 보여주었다.

고등부 경기

미들급 우승자 김민석(경상공고 1년), 차세대 유망주로 두각

고등부 대회는 3월 23일부터 26일까지 4일간 펼쳐졌다.

전국 각지의 고등학교에 재학중인 선수로 고등부에서 전적이 없는 신인 선수들이 출전한 가운데 펼쳐진 이번 대회에서 뛰어난 신체조건과 체력을 겸비한 신인 강자들이 대거 발탁됨으로써 태권도의 미래를 밝게 해 주었다.

차기 국가대표를 꿈꾸며 선수들은 치열한 접전을 펼쳤는데 상대방의 기량을 전혀 예측할 수 없는 가운데 펼쳐진 이번 대회에서 그동안 같고 닮은 기량을 최대한 발휘함으로써 난이도 높은 기술을 과감히 구사하는 경기가 펼쳐져 선수간 득점차가 벌어졌다.

체급별 경기를 보면 가장 많은 선수가 참가해 치열한 경쟁을 펼친 핀급 경기에서 제주도 소속 선수 두명이 결승에 진출해 정상을 놓고 격돌을 벌였는



고등부 웰터급 16강전에서 최지호(부평기술고·오른쪽)가 인천체고 윤현욱에게 앞돌려차기 공격을 하고 있다. 최지호가 1-0으로 승리했다.

고 등 부

사상 최대 경쟁률 뚫고 우승

고등부 핀 급 합 규 환 (남 녀 고 2년)



“이렇게 많은 선수가 출전할 줄은 몰랐습니다. 제가 우승할 수 있도록 저를 열심히 지도해주신 감독님께 먼저 감사드립니다.”

일반대회 수준이라고 해도 과언이 아닌 무려

487명이 출전한 고등부 핀급 경기에서 치열한 경쟁을 뚫고 마침내 금메달을 차지한 제주 남녕고 합규환.

1m 73cm에 54kg인 합 선수는 신장에서 뛰어난데다 체력이 좋았고 침착한 경기 운영으로 예선부터 결승까지 승승장구했다.

빠른발과 뒷차기 공격이 돋보인 합규환은 제주 남주중학교 때 소년체전에 출전해 플라이급 준우승을 차지하는 등 빼어난 실력을 보여주었다.

합 선수를 지도하고 있는 남녕고 김태형 감독은 “지능적인 플레이를 할 줄 아는 선수다. 1회전 경기를 뛰고 나면 상대방의 경기스타일을 파악하고 이것을 대처할 줄 아는 능력을 갖고 있다. 신장과 체력, 기술이 좋고 침착한 성격까지 갖추고 있다.”며 칭찬을 아끼지 않았다.

합규환은 “앞으로 근력을 키우고 강한 발차기 공격에 주력해 국가대표가 되겠다.”는 각오를 밝혔다.

데 체력이 앞선 남녕고의 함규환이 한림고 모상현을 4-1로 누르고 승리, 신인 유망주로 떠올랐다.

웰터급 경기에서는 인천전자공고의 윤현상과 금정고의 김상윤이 막상막하의 접전을 펼쳤는데 선제공격에서 앞선 윤현상에게 우세승이 돌아갔다.

미들급 경기에서는 지난해 전국소년체전에서 헤비급 우승과 함께 최우수선수상을 수상하며 돌풍을 몰고온 김민석(경상공고)이 고등부 첫 경기를 화려하게 장식하며 차세대 유망주로 떠올랐다.

김민석은 뛰어난 신체조건에 지치지 않는 체력을 바탕으로 날렵한 뒷차기 공격 등을 성공시키며 매

회전마다 높은 점수차로 상대방을 따돌렸고 준결승전에서는 천안중앙고의 이종민을 맞아 앞돌려차기로 얼굴을 적중시키며 1회 KO승을 거두는 기염을 토했다. 부산 금정고 신철과의 결승전에서는 뒤돌려차기 공격 등을 몸통에 적중시키며 3-2로 정상에 올랐다.

그밖에 김사능(선인고, 플라이급), 이수준(문성고, 밴텀급), 김동성(동원고, 페더급), 이관용(서울체고, 라이트급), 임석준(한성고, 헤비급)이 뛰어난 기량을 발휘하는 가운데 각각 체급별 우승을 차지하며 차세대 유망주로 떠올랐다.

중등부 경기

전국적으로 경기력 평준화 두드러져



중등부 라이트 미들급 8강전에서 반이종의 이유현(오른쪽)이 무릎중 황영윤의 몸통에 앞돌려차기 공격을 하고 있다. 이유현은 무난히 걸승까지 진출, 금메달을 차지했다.

중등부 경기에서는 서울의 강세 속에 각 지방별로 경기력이 평준화되었음을 엿볼 수 있었다.

11체급 경기 중 우승자를 배출한 시도별 학교를 보면 전남 순천연향중(핀급 김명훈), 서울 한성중

(플라이급 황준영, 충북 총주중(밴텀급 서동희), 대전 체육중(페더급 김경도), 서울 용곡중(라이트급 김지일), 대구 신암중(라이트 웰터급 박순철), 강원중(웰터급 김성규), 부산 반여중(라이트 미들급 이유환), 전북 기린중(미들급 윤성래), 서울 신관중(라이트 헤비급 이민혁), 서울 사당중(헤비급 윤대원)으로 서울에서 4체급을 석권한 것을 제외하곤 7체급을 전국 각급에서 골고루 석권했다.

중등부 경기는 그 어느 대회보다도 박진감 넘친 경기가 펼쳐졌다.

선수들은 처음으로 전국대회에 출전함으로써 그동안 닦아온 기량을 마음껏 펼쳐보인 것. 선수간 기량차가 두드러진 경우도 많아 RSC승이 속출했고 KO승 등 볼거리를 제공했다.

순천 영향중 2학년년의 김명훈은 빠른 발차기로 고령중의 정대석을 4-2판정으로 이기고 핀급 우승을 차지했고, 한성중의 황준영은 예선 첫 경기부터 뛰어난 기량으로 RSC승을 거두는 기염을 토하며 승승장구, 경수중의 윤찬준과의 플라이급 결승에서 3-2판정승을 거두고 신인 유망주로 부각됐다.

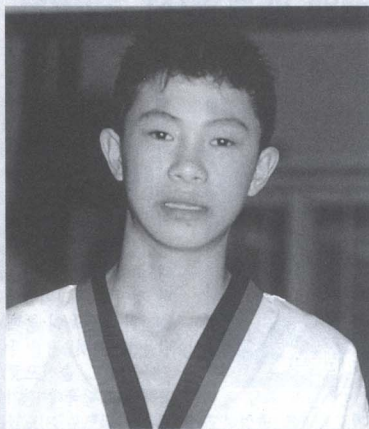
한편 라이트급 결승전 경기에서는 이번 중별 대회 중 가장 많은 득점이 쏟아지는 가운데 팽팽한 접전을 펼쳤다.

용곡중 김지일과 반여중 김방식과의 경기는 1회 초반부터 두 선수 다 치열한 격투를 벌이는 가운데 득점을 주고 받으며 접전을 펼쳤는데 3회에 접어들어 체력에서 앞선 김지일이 3득점을 추가하며 10-6으로 금메달을 목에 걸었다.

중등부

결승전에서 10득점 올리며 우승

중등부 라이트급 김 지 일 (용곡중 3년)



중별대회가 신인선수들이 펼치는 경기이기 때문에 선수간 기량차가 많을 때는 많은 득점이 쏟아지긴 해도 기량차가 거의 없는 결승전 상대끼리의 경기에서 10득점이라는 높은 득점을 올리며 라이트급 우승을 차지한 용곡중의 한지일은 화제의 인물로 주목받았다.

앞발공격과 뒷차기, 주먹 공격 등 다양한 공격을 과시하며 승리를 거둔 한지일은 무엇보다도 순발력이 뛰어났다.

상대방의 공격을 날렵하게 피하는가 하면 순간적인 공격으로 상대의 몸통에 발차기를 적중시키며 득점을 쌓아갔다.

상대도 만만치 않아 6득점을 올리며 2회전까지 막상막하의 경기를 펼쳤는데 3회전에 체력에서 앞선 한지일이 지치지 않고 공격함으로써 승리로 이끌었다.

김지일을 지도하고 있는 양희전 코치는 "1m 62cm에 50kg으로 신체조건면에서 열세이나 운동신경이 뛰어난데다 순발력과 상대의 공격을 볼 줄 아는 눈이 좋다.

그동안 강도높은 훈련으로 체력을 키워왔는데 앞으로 기술보강에 힘쓴다면 국가대표급으로 성장할 것"이라고 칭찬을 아끼지 않았다.

유대선수 출신의 아버지로부터 운동 소질을 물려받았다는 김지일은 의정부에서 서울까지 1시간 반씩 걸려 등교를 하는 어려움 속에서도 남들보다 더 열심히 태권도를 수련해온 결과 지난 3월 국기원에서 열린 서울시교육감기 대회에서도 라이트급 우승을 차지하며 차세대 유망주로 주목을 받았다.

일반부 경기

창단 1년된 군장대, 4체급 석권 돌풍

일반부 경기에서 지난해 신설된 군장대학 태권도부가 4체급을 석권하는 돌풍을 일으켰다.

군장대는 핀급 두상진, 페더급 이성탄, 웰터급 소순엽, 미들급 유영현이 뛰어난 기량을 발휘하는 가운데 4체급을 석권하고 김일진이 페더급 2위, 선민수가 플라이급 3위를 차지하는 등 신흥 강팀으로 부상했다.

또한 중부대(밴텀급 장우용), 순천청암대(플라이급 성낙훈), 고령체육관(라이트급 강구민), 건국체육관(헤비급 한승범)에서 체급별 우승자를 배출하

였다. 한편 성화대는 4체급이나 결승전에 오르며 기대를 모았으나 모두 판정패당하며 은메달에 머물러 아쉬움이 컸다.

밴텀급 우승자인 장우용(중부대)은 2차 예선서 경문대의 김승진을 위력적인 돌려차기 공격으로 6-0의 득점차를 벌리며 2회 RSC승을 거두는 등 경기 초반부터 두각을 나타냈다.

무난히 결승에 오른 장우용은 전주공업대의 김영산을 맞아 빠른 발차기와 체력으로 돌려차기 공격을 성공하는 등 3-1판정승을 거두고 승리했다.

일반부

종별대회 마치고 창단식 갖는 경민대

“경험삼아 나왔는데 뜻밖에 메달 건져” 신바람



3월 31일 창단식을 갖고 협찬 출발을 타점하는 경민대 태권도부.

경문대학 태권도부원들이 3월 31일 창단식을 갖기에 앞서 경험삼아 종별선수권대회에 출전했는데 뜻밖에 메달을 건져 신바람이 났다.

경문대는 전재욱 학장이 태권도부의 창단에 적극적인 의지를 피력하면서 올해 생활체육과 신입생 중 태권도부 지원자를 모집하며 정식 창단을 준비해왔다.

생활체육과 이승훈 교수를 감독으로 한 태권

도부 29명은 초등학교나 중고등학교 시절 대부분 취미로 태권도를 수련해왔을 뿐 대회에 출전하는 것은 처음인 유단자들이 대부분이기 때문에 대회 분위기를 익히고 경험을 쌓기 위해 올해 종별대회에 출전을 한 것인데 플라이급에 출전한 최영욱이 동메달을 따낸 것.

서울체고 출신으로 올해 2월 단국대 경기 지도학과를 졸업하고 경문대 태권도부 지도를 맡게된 서현석 코치는 “이제 시작이다. 앞으로 전국 최강의 실력을 갖추 수 있도록 훈련에 정진하겠다.”고 밝혔다.

경문대는 내년부터 남녀 특기생을 받을 예정이며 곧 체육관 준공 공사가 시작될 예정이어서 앞으로 신흥 태권도 명문팀의 탄생을 예고하고 있다.

여자부 경기

3체급 석권하며 여자 돌풍 일으킨 부산체고



여자부 플라이급 8강전에서 가정고 한은진(왼쪽)이 장은숙(부산체고)에게 원발뒀차기로 얼굴공격을 성공시키고 있다.

여자부 경기에는 만 15세 이상으로 전국규모대회에서 입상실적이 없는 신인들이 출전해 경기를 펼쳤다.

총 438명이 출전해 기량을 겨룬 결과 부산체고가 3체급을 석권하며 여자부 돌풍을 일으켰다.

페더급에 출전한 장보성(부산체고)은 뛰어난 순발력으로 상대방의 공격을 피하며 득점찬스를 포착하는 노련미가 돋보이는 가운데 결승전에 올라 울산 방어진고의 전수진을 맞아 3-0으로 승리를 거두고 금메달의 영광을 차지했다.

또한 라이트급에 출전한 김수옥(부산체고)은 예선 첫 경기서부터 뛰어난 기량을 발휘하며 강윤미(덕

암정산고)에게 4-0으로 2회 RSC승을 거둔 것을 시작으로 2차 예선에서도 군산중앙여고 서유진에게 4-0으로 2회 RSC승을 거두었다.

16강전에서는 강화여중고의 김보람에게 5-1, 8강전에서는 인천계산여고 염혜원에게 5-3의 높은 득점으로 승리를 거두었다.

뛰어난 체력과 다양한 기술로 찬스포착에 강한 김수옥은 준결에서도 기량을 유감없이 발휘하는 가운데 군자공고의 이선주를 무려 7-0이라는 점수차로 3회 RSC승을 거두고 결승에 올랐다.

인천정산고의 강석열과 맞붙은 결승전에서도 지지 않는 체력으로 시종일관 다양한 공격을 퍼부

우며 8-3에 3회 RSC승을 거두며 신인 강자의 탄생
을 알렸다.
헤비급에 출전한 고진숙(부산체고)도 뛰어난 체력
을 갖춘 데다 승부근성을 보이며 결승에서 인친가

성여상의 박정인에게 4-1판정승을 거두었다. 밴텀
급은 경기 효성고의 장은숙이 뒷차기를 주특기로
심원고의 주은주를 따돌리고 우승을 차지했으며
웰터급의 임정아(충남체고)는 관악장산고의 김반

라이트급 우승 김수옥 뛰어난 기량 발휘하며 차세대 유망주로

정고의 정소영을 4-1에 3회 RSC승을 거두었다.
한편 핀급 경기에는 대전체고의 김보미와 전이랑
이 나란히 결승전에 올라 정상을 겨루었는데 체력
에서 앞선 김보미가 5-3으로 판정승을 거두었다.
플라이급은 전남 영광고의 장지나는 결승에서 배

닐을 맞아 치열한 공방 끝에 4-3으로 역전승을 거
두었다.
미들급 경기에서는 인천계산여고의 윤정미가 부
산 금정여고 이혜진과 돌려차기와 받아차기를 주
고받는 가운데 7-6으로 승리의 기쁨을 안았다.

여 자 부

핀급 나란히 결승에 오른 대전체고 새내기 김보미 - 전이랑 “서로 배울점 많아요”



▲대전체고 이창석 감독과 핀급 결승에 나란히 오른 전이랑(왼쪽)과 김보미.

핀급 결승전에서 두 선수가 치열한 접전을 펼
치고 있는데 세컨석은 비어 있었다.
같은 학교 선수끼리 경기를 펼치고 있기 때문
이었다.

올해 대전체고에 입학한 김보미와 전이랑은
각각 준결에서 이은경(은광여고)과 이순옥(대
성여고)을 이기고 결승전에 올랐다.
경기 부인중학교 출신의 김보미는 158cm의 키
에 46kg으로 지난해 중고연맹회장이 플라이급

2위를 차지했다.

성남 대원여중 출신의 전이랑은 163
cm의 키에 45kg으로 지난해 소년체
전에서 핀급 1위, 문화관광부장관기
대회에서 밴텀급 1위, 전국유수선수
선발대회에서 핀급 2위를 차지하며
차세대 유망주로 주목을 받아왔다.

김보미는 남학생과 오래달리기를 해
도 지지 않을 정도의 강한 체력을 가
진 반면 전이랑은 뛰어난 기량을 자
랑했다.

경기결과는 체력에서 앞선 김보미가
5-3으로 승리를 거두었다.

김보미는 “운동을 늦게 시작(초등학
교 5학년)해서 아직 기술면에서 부족

한 것을 많이 느낍니다. 이랑이는 기술이 매우
뛰어나 옆에서 많이 배웁니다.”

전이랑은 “체력이 부족하면 안되겠다는 것을
이번에 절실히 느끼게 되었습니다. 앞으로 체력
을 기르는데 많은 노력하겠습니다. 보미야, 도와
줘.”

김보미와 전이랑은 서로의 장단점을 이야기
하며 앞으로 선의의 경쟁으로 더욱 실력을 길
러 함께 국가대표가 되어보자고 약속했다.

입상자 명단

		고등부		중등부		여자부		일반부	
체급	등위	이름	소속	이름	소속	이름	소속	이름	소속
핀	1위	함규환	남녕고	김명훈	순천 연향중	김보미	대전체고	두상진	군장대
	2위	모상현	제주 한림고	정대석	고령중	전이량	대전체고	민경덕	성화대
	3위	김정기	부천 정산고	주재현	울산중	이은경	은광여고	유재필	명지 전문대
플라이	1위	박현우	관악 정산고	임인묵	구월중	이순옥	대성여고	윤창성	건양대
	2위	김사능	선인고	황준영	한성중	김지나	전남 영광고	성낙훈	순천 청암대
	3위	김길태	개금고	윤찬준	경수중	박정인	배성여상	김영복	성화대
밴텀	1위	최인후	풍생고	이인규	경수중	신은선	부산체고	최영욱	경문대
	2위	한승용	남녕고	한찬석	조천중	한은진	가정고	선민수	군장대
	3위	이수준	문성고	서동희	충주중	장은숙	경기 호성고	장우용	중부대
페더	1위	권정근	부산체고	오재천	효문중	주은주	심원고	김영산	전주공대
	2위	구철영	리라공고	최현하	구운중	황은희	영송여고	박철진	덕인 체육관
	3위	문화선	강화고	조영복	곡선중	황경애	서울체고	서지훈	성화대
라이트	1위	김동성	동원고	김경도	대전체중	장보성	부산체고	이성탄	군장대
	2위	최고봉	문성고	정성호	구운중	전수진	울산 방어진고	김일진	군장대
	3위	신효진	전북체고	이강식	경수중	이정실	심원고	신성호	중부대
L-웰터	1위	한동훈	한성고	유창혁	문성중	임이영	영송여고	신 혁	제주관광대
	2위	이관용	서울체고	김지일	용곡중	김수옥	부산체고	강구민	고령체육관
	3위	천세환	군산고	김방식	반여중	강석열	인천 정산고	김수찬	성화대
L-미들	1위	김기호	한성고	서유찬	구운중	이선주	군자공고	왕재한	성화대
	2위	이기수	풍생고	이세일	한성중	김지현	광주체고	김연철	대덕대
	3위			박순철	신암중				
웰터	1위	이경목		이정목	신관중				
	2위	김규태		가좌중					
	3위	백근태		대동중					
L-헤비	1위	유현상	인천 전자공고	김성규	강원중	임정아	충남체고	소순엽	군장대
	2위	김상윤	금정고	양기호	사당중	김반니	관악 정산고	반진석	전주공대
	3위	차승호	여수고	이재환	곡선중	이창미	충북체고	김 훈	체육선교신학교
미들	1위	황한삼	방어진고	이상준	곡선중	안효미	수원 정산고	김관영	성화대
	2위			이유환	반여중				
	3위			김기표	대동중				
헤비	1위			이규진	성남 서중				
	2위			김광섭	강북중				
	3위			윤성래	기린중	윤정미	인천 계산여고	유영현	군장대
L-헤비	1위	김민철	경상공고	김두리	성남 서중	이혜진	금정여고	최정용	성화대
	2위	강봉수	개금고	김상훈	신암중	김정희	경남체고	김정호	경북권도협회
	3위	이종민	천안 중앙고	김용준	오금중	안영미	군산 중앙여고	황성환	코리안체육관
헤비	1위			김민희	신관중				
	2위			박종명	시흥중				
	3위			우종민	경북체중				
헤비	1위	임석준	한성고	윤대원	사당중	고진숙	부산체고	한승범	건국체육관
	2위	유승현	분당고	송동원	영천중	정소영	인천 가정고	이영욱	경민대
	3위	이원삼	서울체고	이정완	의정부 서중	김미나	은광 여고	김종훈	신성대
		김유한	태성고	고윤석	고려중	채주희	군산 중앙여고	김태호	대덕대

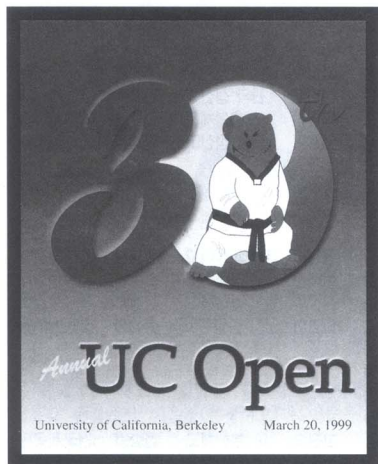
UC 오픈태권도 선수권대회



올해의 제 30회 UC 오픈태권도 선수권대회에는 미국 각지에서 750여명의 선수들이 참가 성황을 이루었다.

제 30회 대회를 맞아 그 조직과 운영을 살펴본다

동서문화 융화에 크게 이바지한 UC 오픈태권도



▲해마다 열리는 UC 오픈태권도 선수권대회의 제 30회대회 포스터 곰은 UC 버클리의 상징이다.

해마다 열리는 미국 UC(캘리포니아대학교) 오픈태권도 선수권대회가 올해로서 30회째를 맞아 지난 3월 20일 캘리포니아주 오글랜드의 카이저 오디트리엄에서 750여명의 선수들이 참가한 가운데 치러졌다.

UC 버클리(캘리포니아대학교 버클리 캠퍼스) 무도연구소(소장 민경호 박사)가 주최하는 이 대회는 미국의 태권도발전에 크게 이바지한 대회로 높이 평가받고 있으며 해마다 전미국에서 많은 선수들이 참가, 갈고닦은 기량을 겨루고 있다.

대회 다음날인 3월 21일 UC 버클리의 인터내셔널하우스에서 가진 「다음 1000년을 위한 무도」라는 주제의 심포지엄에 초청강사로 참가했던 필자의 눈에 비친 UC 오픈태권도 선수권대회와 미국태권도의 현주소를 살펴보기로 한다.

〈미국 캘리포니아 버클리=고두현〉

백발이 성성해서 거의 70에 가까워보이는 고령자가 품새와 겨루기 두 종목에 출전한 것을 보고 놀랐다. 필필 나는 젊은이들 사이에 끼어 겨루기는 초반탈락, 품새도 좋은 성적을 거두지 못했으나 끝까지 당당하게 최선을 다하는 모습에 크게 감동받지 않을 수 없었다.

UC 오픈태권도 선수권대회뿐만 아니라 미국의 태권도대회는 우리나라와 달리 의사, 변호사, 계리사, 대학교수 등 미국사회의 엘리트들이 적지않게 참가하고 있다.

대회 다음날 치러진 심포지엄이 끝나자 BLACK-BELT REUNION이 주최한 만찬에는 변호사만 20여명, 대학교수 10여명 그리고 의사들이 참석해 민경호 박사의 노고를 치하했다.

그들은 모두 유도, 태권도, 검도, 합기도 등 무도의 유단자로 민경호 박사의 제자들이다.

미국사회에서 무도가 차지하고 있는 위상이 어떤 것인가를 깨닫게 해주는 현상이었다.

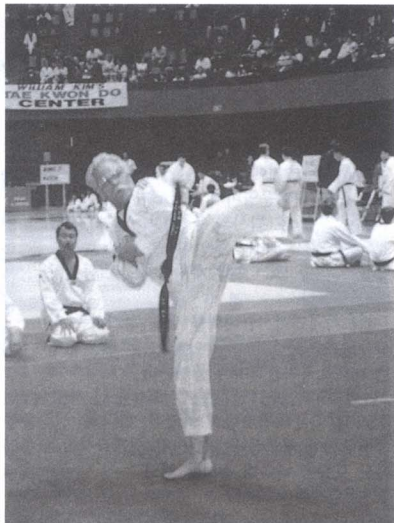
지난해까지 민경호 박사가 통괄했던 이 대회를 올리는 태권도의 박봉권 교수가 지휘했다.

『대회운영은 자원봉사자들의 도움으로 치러지고 있다. 각 학과의 학생들이 모두 열심히 일해주고 있으며 보수는 식사 뿐이다.』

그러나 그들은 자자 맡은 책임을 충실히 수행해 주었다.』

이 대회뿐만 아니라 미국에서 치러지는 거의 모든 종목의 아마추어스포츠대회는 선수들로부터 참가비를 받아 대회운영비에 충당하고 있다.

올해 UC 오픈태권도 선수권대회의 한종목 참가



▲백발이 성성한 고령자가 평소 닦은 실력을 품새에서 발휘하고 있다.

비는 45달러(약 5만 3천원)다.

750명이 참가했으니 한사람이 품새나 겨루기 어느 한쪽만 출전했다해도 최소 3만 3천 750달러(약 4천 50만원)의 참가비가 들어온 셈이다.

여기에 스폰서들의 협조도 적지않다.

클린턴 대통령님의 축사



이 대회 참가가 발전의 계기 되기를...

제 30회 캘리포니아대학교 오픈태권도 선수권대회에 참가하신 선수, 코치 그리고 관중들에게 따뜻한 마음으로 인사 드립니다.

화시키는 호신술의 완성에도 이바지 합니다.

이 대회와 같은 무도경기대회는 참가선수들에게 그들의 기량과 투지를 저울질 하는 기회를 제공해 줍니다.

보다높은 차원에 도전하려는 참가자 모두에게 찬사를 보내면서 이번 대회 참가경험이 발전에 도움이 되기를 기원합니다.

무도는 엄격한 수련을 통해 몸과 마음을 단련시키고 자신감을 키워줍니다. 또한 무도는 민첩성, 지구력, 정신력을 강

미국대통령 빌 클린턴 Bill Clinton

이번 대회의 프로그램책자를 보면 표지포함 156페이지며 그 가운데 스폰서의 광고가 56페이지나 실려있다.

아시아나항공, 대우자동차의 올랜드 딜러, 한국식당, 일본식당, 태권도용구메이커 등이 이 대회의 스폰서들이다.

대회창설 초기에는 민경호 박사의 봉급이 거의 모두 대회운영비에 충당됐다.

다행히 민경호 박사의 부인이 공인회계사였기 때문에 생활비는 부인이 벌고 민 박사의 봉급은 몽땅 UC 오픈 개최비용으로 들어가 버린 것이다.

미국 각지에서 이 대회를 위해 참가하는 심판들도 여비는 자기부담이다. 다만 호텔비만은 대회조직위원회에서 물어준다.

이번 대회에는 안경원, 정화 등 두사람의 전 USTU(미국태권도협회)회장이 참석해 선수들을 격려했으며 개회식에는 유태현 샌프란시스코 총영사도 모습을 나타내 축사를 했다.

『차렷! 경례!』

대회의 공식용어는 모두 한국어다.

시상을 거둬고 귀빈실에서 손님을 접대하는 자원 봉사자인 대학생 두명은 아예 치마 저고리를 곁게



▲매트에서는 경기가 치러지고 스탠드에서 가족들이 응원하는 모습은 어느 나라나 마찬가지다.

입고 봉사함으로써 태권도가 새삼 한국의 무도스 포츠임을 알렸다.

겨루기의 각계급 우승자 6명에게는 스폰서인 아시아나항공 제공의 샌프란시스코 - 서울 왕복 항공권이 부상으로 건네졌다.

이 항공권으로 그들은 오는 8월 7일부터 16일까지 UC 무도연구소가 주최하는 한국방문에 참가할 수 있게 된다.

김운용 WTF총재의 축사



페어플레이 정신속에서 치러지기를...

제 30회 캘리포니아대학교 오픈 태권도 선수권대회에 참가하신 귀빈, 조직위원회 관계자, 선수, 그리고 관중들에게 충심으로 환영의 뜻을 밝힙니다.

의 강화에 크게 도움이 됩니다.

우리는 지금 2000년 시드니 올림픽이 열리게 되는 21세기를 눈앞에 두고 있습니다.

시드니 올림픽에서 태권도가 정식종목으로 치러지는 것은 매우 뜻깊고 기대에 찬 일입니다.

우리는 시드니 올림픽이 태권도가 올림픽가족으로서 앞으로도 계속 남게되는 전환점이 되도록 모두가 힘을 기울여야겠습니다.

태권도는 세계방방곡곡에서 많은 사람들이 치르고 있는 지구가족 스포츠입니다. 태권도는 모든 연령층의 사람들이 즐기며 실천할 수 있는 자기수련입니다.

다른 스포츠와는 달리 태권도는 동양사상에 바탕을 둔 기본원리를 철학적인 요소로서 안고 있습니다.

태권도의 규칙적인 훈련은 수련생들의 몸과 마음

태권도경기는 올림픽운동이 내세우는 페어플레이 정신 스포츠맨십에 입각한 바람직한 분위기속에서 치러져야 합니다.

훌륭한 행사를 준비한 대회조직관계자에게 감사를 드리며 모든 참가자에게 행운과 성공이 있으시길 기원합니다.

세계태권도 연맹
총재 김 운 용

UC 무도연구소는 태권도의 중주국인 한국을 방문함으로써 태권도와 한국에 대해 배울 기회를 마련하고 있으며 UC 오픈과 한국방문을 연결시킴으로써 한국에 대한 관심을 높이고 있다.

오랫동안 민경호 박사를 보좌해온 계룡 리튼바하관장(리튼바하 태권도장)은 『이제 UC 오픈태권도 선수권대회는 30회째를 맞아 미국에서도 권위와 전통을 자랑하는 대회로 성장했다. 명문대학인 UC 버클리의 무도연구소가 주최하는 이 대회는 앞으로도 미국의 태권도 발전과 미국문화와 동양무도문화의 융화에 이바지할 것으로 생각한다』고 말하고 있다.



지원봉사자인 UC 버클리의 3년생 두명이 한복으로 함께 차려입고 시상을 도왔다.

인터뷰

민경호 박사

태권도는 우리의 으뜸가는 문화유산 재정 지원해준 한국정부에 깊이 감사



캘리포니아대학교 버클리 캠퍼스에 무도교수로서 몸담고 있으면서 UC(캘리포니아 대학교) 오픈태권도 선수권대회를 창설, 올해로서 30회째 대회를 성공적으로 개최한 민경호 박사(사진)는 늦어도 2, 3년 안에 은퇴할 예정이다.

만주역으로 미국에 건너가 USTU(미국태권도협회)를 탄생시켜 초대회장을 맡았던 민경호 박사는 『이제 태권도는 뿌리깊은 큰 나무로 온세계를 덮을만큼 성장했다. 우리의 문화유산 가운데 으뜸가는 태권도가 김운용 WTF총재의 영도아래 태권도인들이 힘을 모아 올림픽정식종목으로 채택된 데 대해 큰 보람을 느낀다.』고 말했다.

『사실 내가 1969년에 UC 버클리에 무도교수로 초빙됐을 때만해도 대학당국은 유도강화에 목적을 두고 있었다.』

민경호 박사는 용인대에서 유도를 먼저 전공한 무도인이다.

『그러나 유도는 일본의 문화유산이고 보면 나는 아무래도 우리의 태권도를 UC 버클리에 그리고 온 미국에 뿌리내리게 하고 싶었다. 그래서 취임하자마자 태권도클럽을 조직하고 1970년에 첫번째 UC 오픈태권도 선수권대회를 열었다.』

맨손으로 이리 뛰고 저리 뛰면서 치른 첫번째 대회는 무척 힘들었다. 그러나 94년의 제 20회 대회 때

에는 전 미국에서 800명 넘는 선수들이 참가할만큼 크게 자랐단다.

『내가 은퇴하고 난 뒤에도 UC 버클리의 무도강좌는 시들지않고 그대로 계속될 것이다.

무엇보다도 가장 큰 힘이 된 것은 한국의 문화체육부가 1백만달러를 UC 버클리의 무도강좌를 위해 기증해준 것이었다.』

자신이 은퇴하고 난 뒤 재정상의 문제로 UC 버클리의 무도강좌가 쇠퇴할 것을 염려한 민경호 박사는 재벌, 기업을 비롯 여러 기관에 무도강좌 기금의 지원을 요청했으나 이루어지지 않았다.

마지막으로 희망을 걸었던 문화체육부의 결단어린 지원이 UC 버클리의 태권도를 중심삼은 무도강좌의 불을 계속 타오르게 만들었다.

『이번 대회의 총 책임은 박봉권 교수에게 맡겼다. 박 교수가 계속 노력하면서 좋은 실적을 올려주면 그에게 나의 자리를 물려줄 생각이다.』

민경호 박사의 이 말은 매우 중요한 뜻을 지니고 있다. 통상 후계자를 선정할 때 자기학교(용인대) 출신이며 자신의 첫번째 전공(유도) 후배를 고르기 쉬운데 민경호 박사는 다른대학(한국체육대학) 출신이며 자신의 두번째 전공(태권도) 후배를 고른 것이다.

『세계는 바야흐로 하나가 되어가고 있다. 우리도 이제 긴 안목으로 다음 세기 다음 1000년을 내다보아야 한다. 태권도를 살리기 위해서 UC 버클리의 무도강좌를 발전시키기 위해서는 여러 무도 지도자 가운데 가장 적격자를 양심에 따라 골라야한다고 생각한다.』

UC 버클리의 무도강좌는 태권도, 한기도(韓氣道), 유도, 가리데, 쿵후 등 동양의 무도를 미국에 소개하고 보급시키는 데 앞으로도 크게 이바지할 것으로 여겨진다.

세계선수권대회 4연패 정국현의



세계선수권대회 4연패의 신화를 이룬 정국현은 '88 서울 올림픽에서도 금메달을 따냈다.

태권도계에서 세계선수권대회 4연패의 신화를 이룬 선수로는 정국현이 유일하다.

그래서 공인된 기록으로 세계적인 권위를 자랑하는 기네스북 스포츠 기록편에 가장 많이 세계타이틀을 차지한 선수로 1982년과 83년 라이트 웰터급, 85년과 87년 웰터급 우승 등 5회부터 8회 세계선수권대회까지 연속 4차례 세계 챔피언이 된 정국현의 이름이 실려있다.

정국현의 뒤를 이어 세계선수권대회 3연패에 성공한 선수는 모두 5명.

이중 김종기(경남대 감독, 국가대표선수단 코치)와 양대승(명지대 강사, 전 국가대표선수단 코치)는 지도자 생활을 하고 있고 3명은 실업팀

소속 선수로 활동하고 있는 김제경(에스원), 진승태(한국가스공사), 정명숙(에스원)이 그 주인공.

이들 3명의 선수들은 지난 3월 9일부터 12일까지 국가원에서 열린 국가대표 최종선발전에서 신인 선수들의 거센 도전에 2진으로 밀리며 세계선수권대회 4연패의 꿈을 접어야 했다.

따라서 앞으로 누가 세계선수권대회 4연패의 신화를 깰 수 있을 것인지는 당분간 예상하기 어렵게 되었다.

오는 6월 캐나다에서 열리는 세계선수권대회에 출전하는 국가대표선수 중에는 이동원(춘천시청)과 조항미(인천시청)가 3연패에 도전한다.

세계선수권 4연패로 기네스북에 오른 정국현

3분 3회전 경기 지치지 않고 뛰는 놀라운 체력이 승리의 원동력

남들은 단 한차례도 올라보기 힘든 세계 정상을 4차례나 정복하며 기네스북에 오른 정국현. 그는 누

구이며 어떻게 해서 4연패를 이룰 수 있었을까?

1962년 전남 무안에서 4남 2녀 중 막내로 태어난

기록은 깨지지 않을 것인가?



▲정국현(한체대 강사).

지 못하고 제조부와 레슬링부에서 기량을 닦던 정국현은 중학교 2학년 때 태권도부로 진로를 바꾸었다.

뒤늦게 출발이었지만 다양한 운동으로 다져진 체력과 남다른 운동신경으로 전남체고를 거쳐 한체대에 진학하며 국내대회를 휩쓸기 시작했고 1981년 국가대표선수로 선발되어 세계선수권대회에서 첫 우승을 차지한 이후 연속 4회나 우승하는 신화를 낳았다.

세계선수권대회를 4번이나 우승할 수 있었던 요인은 쉽지는 훈련을 통해 "3분 3회전 경기를 지치지 않고 뛸 수 있었던 뛰어난 체력"과 돌려차기, 뛰어

정국현. 초등학교 때부터 육상, 축구, 배구 등 못하는 운동이 없을 정도로 뛰어난 소질을 발휘하던 정국현은 전남체중으로 진학했다.

원래 배구가 하고 싶었지만 약간 작은 키 때문에 들어가

뒤차기 등 뛰어난 기술이 뒷받침된 테다 경기전 최상의 컨디션을 유지하도록 노력해온 결과였다.

정국현이 4연패를 이루기까지는 남다른 노력이 필요한 규칙적인 생활, 훈련 중 술·담배를 삼가한 철저한 자기관리, 자신의 능력을 최대한 발휘하는 집중적인 훈련이 있었기 때문에 가능한 일이었다.

정국현은 신장의 열세에서 오는 어려움을 체력으로 극복하기 위해 도복안에 пам복을 입고 웨이트 트레이닝을 하며 체력을 향상시키는 등 체력향상에 남다른 노력을 투자해왔기 때문에 아무리 기술이 좋은 선수라도 떨어진 체력으로 3회전을 정국현에게 당할 수가 없었던 것.

체력을 바탕으로 완벽한 기술을 발휘한 정국현의 주특기는 뛰어 뒤차기와 앞돌려차기. 타이밍을 정확하게 잡고 상대방의 몸통에 적중시키는 돌려차기가 일품이었다.

정국현은 세계선수권대회 4연패 외에도 제 6회, 제 8회 아시아선수권대회 2회 우승, '88 서울올림픽 우승 등 화려한 경력으로 체육훈장 백마장과 거상장을 수상했다.

한체대와 한체대대학원을 졸업하고 서울지하철공사 실업팀 선수로 활약했던 정국현은 선수생활 은퇴 후 지하철공사 코치, 경남체고 및 경남협회 전임코치, 진로스포츠단 코치 등을 역임했고 현재 명지대 강사로 출강하고 있다.

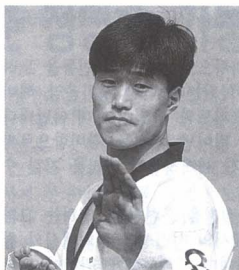
세계선수권 3연패에 그치고만 김제경, 정명숙, 진승태

국가대표 최종전서 2진으로 밀리며 올해 세계선수권대회 출전자격 잃어

김제경 "시드니 올림픽에 전념" 부상으로 후배 문대성에게 정상 내줘

현역 최고참이자 (태권도의 지존)으로 통하는 남자 헤비급 김제경(에스원·30)은 92년도에 처음으로 태극마크를 단 뒤 세계선수권대회 3연패, '94, '98 아시아게임 2연패, 아시아선수권대회 3회 우승, 월드컵 우승을 차지하며 태권도 최초로 그랜드슬램(월드컵·아시아선수권·아시아게임·세계선수권, 올림픽대회 우승)이 되었다.

이렇게 화려한 경력을 자랑하는 김제경이 지난 국가대표 최종선발전에서 같은팀 후배 문대성(에스

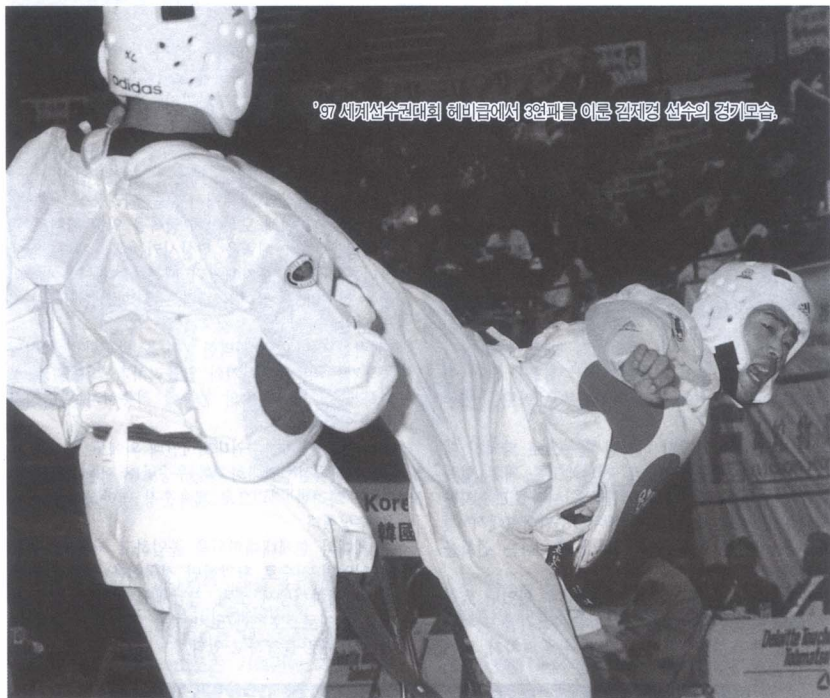


▲김제경(에스원).

원·23)에게 승리를 내주고 2진으로 물러났다.

실업팀 에스원의 헤비급 선, 후배인 김제경과 문대성은 올해 국가대표 최종선발전에서 공교롭게도 둘 다 결승전에 올

세계선수권대회 4연패 정극현의 기록은 깨지지 않을 것인가?



’97 세계선수권대회 헤비급에서 3연패를 이룬 김제경 선수의 경기모습.

랐던 것. 많은 이들의 관심 속에 1차 결승전이 펼쳐졌으나 김제경의 공격은 예전같지 않았다.

김제경은 지난 방콕 아시안게임에서 입은 부상이 회복되지 않았으며, 후배에게 세계선수권대회에 출전할 기회를 주고 자신은 시드니 올림픽을 목표로 뛰겠다고 기권했다.

완벽한 기본기를 바탕으로 상대방의 빈틈을 노려 차근차근 득점을 쌓아가는 노련한 경기운영, 헤비급에도 불구하고 스피드와 유연성이 뛰어난데다 철저한 자기관리로 뛰어난 체력을 겸비함으로써 김제경은 지난 10년간 세계정상의 자리를 지킬 수 있었다.

“훈련을 실천처럼, 실전을 훈련처럼” 임하는 그의 훈련스타일은 훈련에서의 성실성과 경기에서의 침착함을 동시에 드러내며 후배들에게 귀감이 되어 왔다.

김제경은 “새로운 각오로 뛰겠다. 시드니 올림픽에서 금메달을 획득해 선수생활의 대미를 장식하고 싶다.”는 각오를 밝혔다.

국제무대에서 무적진 상태, 수많은 국내 도전자를 막는 것이 고비

경량급에서 세계선수권대회 3연패를 이룩한 진승태. 국내용이라기 보다는 국제대회용이라는 수식어가 붙어다닐만큼 진승태는 국내경기보다 국제대회에서 훨씬 더 화려한 기량을 펼쳤다.

지난 92년 처음으로 태극마크를 달고 국제대회에 출전했던 아시안태권도선수권대회에서 핀급 준우승을 차지한 기록을 빼고는 이후 단 한차례도 승리를 놓쳐본 적이 없다.

세계선수권대회 4연패 정국현의 기록은 깨지지 않을 것인가?



▲진승태(한국가스공사).

진승태는 '93 세계선수권대회, '94 월드컵대회, '94 아시안게임, '95 이란혁명기념대회, '95 세계선수권, '97 이란혁명기념대회, '97 세계선수권대회, '98 월드컵대회에 출전해 모두

우승을 차지하며 국제무대에서 경량급의 독보적인 존재로 자리잡았다.

반면 진승태는 국내대회에서 수많은 도전을 받아왔다.

지난 8년간 국가대표로 활약해온 그가 최종선발전에서 1진으로 선발된 것은 92년도, 93년도, 95년도 3차례 뿐이었다. 94년도, 97년도, 98년도를 비롯해 올해까지 대표선발전에서 2진에 머물러야 했을 정도로 후배들의 거센 도전을 받았다.

그러나 진승태는 좌절하지 않는 굳센 의지로 대표선수 평가전에서 오투이처럼 다시 일어나 태극마크를 달고 국제무대에 출전해 우승을 차지하는 저력을 보여주었다.

올해 국가대표 최종선발전에서도 진승태는 한체대 후배인 민병석(한체대)에게 결승전에서 역전패 당하며 2진에 머물렀다.

백전노장 김제경 · 진승태 시드니 올림픽 도전 의욕 완벽한 기본기와 기술 갖춘 정명숙, 가능성 충분

진승태를 지도하고 있는 주신규 감독(한국가스공사)은 진승태가 올해 한체급 내려 편입에 출전함으로써 선수 파트너가 바뀐데 대해 심리적인 불안감을 느낀 데다 이번에 꼭 이겨서 세계선수권대회 4연패를 이루겠다는 부담감이 오히려 제 기량을 발휘하지 못하게 하는 요인이 되었다고 말했다.

반면 결승전 상대팀인 한체대 코칭스태프에서는 한체대 출신의 진승태를 철저히 분석, 대비케 함으로써 침착하게 경기를 운영하며 스텝을 이용한 발

차기를 득점과 연결시키는 작전으로 신에 민병석이 백전노장 진승태를 이기고 승리를 거둘 수 있었다.

진승태는 "정실한 훈련과 자기관리로 시드니 올림픽과 차기 세계선수권대회에 다시 도전하겠다."는 의지를 밝혔다.

3연패 위업 이룬 정명숙 여자로는 유일무이(唯一無二)



▲정명숙(에스원).

여자선수 중에서는 유일하게 세계선수권대회 3연패를 이룩한 여자 간판스타 정명숙(에스원)이 올해 국가대표최종선발전에서 신에 신경현(경희대)에게 1-0으로 판정

패, 충격을 안겨주었다.

이번 최종전에서만 이기면 사실상 세계무대에서 정명숙을 이길 상대가 없다고 보았기 때문에 정명숙의 탈락은 상대적으로 아쉬움이 컸던 것이 사실이다.

정명숙은 세계선수권 3연패의 관록에도 불구하고 신인들의 거센 도전에 긴장을 한데다 저조한 컨디션으로 공격을 득점으로 연결시키지 못했다.

그러나 대회를 지켜본 관계자들은 정명숙이 침착하게 상대방의 허를 찌르는 노련한 경기운영과 완벽한 기본기, 다양한 기술을 갖추고 있어 앞으로 체력 보완에만 힘쓴다면 시드니 올림픽 금메달이 가능하다고 내다봤다.

세계선수권 3연패에 도전하는 이동완, 조항미



세계연맹회원국 대표선수들이 출전해 최고의 기량을 겨루는 세계선수권대회. 97년 홍콩대회는 60여개국에서 1,000여명이 참가한 가운데 펼쳐졌다.

'95, '97 세계선수권대회에서 우승을 차지한 이동완(춘천시청)과 조항미(인천시청)가 올해 세계선수권대회 3연패를 노린다. 오는 6월 캐나다 알버타에서 열리는 세계선수권대회를 앞두고 태릉선수촌에서 맘을 풀리고 있는 이동완과 조항미

는 이번에도 세계선수권대회에만 4번째 출전하는 기록을 세우는 관록을 가진 백전노장들이다.

그들의 필승을 향한 각오와 함께 이들을 지도하고 있는 코칭스태프로부터 유력한 상대는 누구이며 필승전략은 무엇인지를 들어보았다.

이동완 세계대회 4번째 출전 "항상 마지막"이라는 각오로 경기

이동완은 지난 93년 서울체고 시절 처음으로 태극마크를 달았다. 그해 뉴욕에서 열린 세계선수권대회에 참가했으나 경험부족에서 오는 긴장으로 예선 탈락이라는 쓰디쓴 고배를 마셨다.

그러나 그때의 좌절은 "항상 겸손하게 노력하는 자만이 승리할 수 있다."는 것을 가르쳐준 계기가 되었다. 이동완은 그후 필리핀(95)과 홍콩(97)에서 열린 세계선수권대회에서 2연패를 달성하며 미들급 세계최강자의 자리에 우뚝 설 수 있었다.

93년도부터 97년까지 5년간 미들급 간판으로 활동해온 이동완은 지난해 최종전 예선 탈락의 아픔을 겪었다. 이동완은 다시 정상탈환을 위해 지난 1년간 살을 깎는 훈련으로 맘을 풀렸다. 자신의 경기스타일이 널리 알려져 있기 때문에 자신의 약점인 원폼잡이 선수와 뒷차기 공격 상대를 대비한 훈련과 다양한 훈련 파트너를 대상으로 변칙 스타일 공격을 대비하는 기술개발에 힘쓴 결과 올해 화려하게 국가대표에 복귀했다.

"올해 최종전에서 대표가 되지 않으면 세계선수권

대회 뿐만 아니라 시드니 올림픽도 안된다"는 절박한 심정으로 훈련에 임할 수 밖에 없었다고 한다. 그래서 그 어느 때보다도 강도높은 자기와의 싸움에서 이겨야 했던 것.

서울체고 시절 처음 세계선수권대회에 출전했을 때는 들뜬 마음으로 출전해 어떻게 이기고 졌는지도 모르게 경기를 마치고 나왔지만 이제는 "마지막 경기"를 뛰기 위해 온 힘과 마음을 다하여 경기를 준비하는 자세로 훈련에 임하고 있다는 이동완의 말에서 각오를 짐작해 볼 수 있다.

이동완은 초등학교 시절 학교대표 육상선수로 활동했을 뿐만 아니라 어린이 태권왕에 선발되는 등, 못하는 운동이 없을 정도로 어릴 때부터 운동에 남다른 재능을 발휘했다.

그의 타고난 운동에 대한 재능은 어머니로부터 물려받았다고 한다. 달리기 수준급인 어머니는 자식들의 운동회 때면 어머니 대표로 항상 1등을 놓친 적이 없었다고 한다. 어머니로부터 물려받은 재능과 열성적인 부모님의 뒷바라지로 오늘의 자신

이 있게 되었다는 이동완은 항상 격려해주고 뒷받침 해주시는 부모님을 그래서 가장 존경하는 인물로 꼽는다. 186cm의 키에 83kg인 이동완은 뛰어난 신체조건에다 힘이 좋고 순발력이 뛰어나다. 과감한 공격과 침착한 경기운영이 돋보이는 반면 상대방을 속이는 모션이 부족하고 수비력이 약하다는 것이 단점으로 지적되고 있다.

국가대표팀의 최정도 감독은 “힘이 좋으면서도 득점력이 뛰어난 선수이다. 빠른발, 뒷차기, 앞발, 뒷발 받아차기 등 기술이 다양하고 상대의 공격에 대해서 반격하는 노련한 경기운영은 수준급이다.”라며 뜻하지 않은 상대를 만나더라도 상대방의 스타일에 말리지 말고 자기 스타일대로 경기를 운영하는 자신감과 침착함만 있으면 우승할 가능성은 매우 높다고 내다봤다.

올해 세계선수권대회에서 이동완의 유력한 상대로는 멕시코, 스페인, 이란 선수를 꼽고 있다.

특히 멕시코의 게르베이는 월드컵대회 4연패를 이룬 선수로 이동완과 체력과 신장은 거의 대등한 편. 나래차기, 앞돌려차기, 찌기 등 다양한 기술을 발휘하고 있고 찬스포착이 뛰어난데다 스피드와 노련한 경기운영이 돋보이는 선수로 이번엔 미들급에 출전할 경우 가장 유력한 상대가 될 것이라고 보고 이에 대비한 철저한 분석과 대응전략을 마련하고 있다. 또한 스페인의 루빈 몬테시노스는 '97 홍콩세계선수권대회에서 준결승 상대였는데 키는 작지만 워낙 힘이 좋은 데다 발차기가 뛰어난 선수라 이선수도 만만치 않은 상대가 될 것이라고 내다봤다.

'98 방콕 아시안게임에서 3위를 차지한 이란의 마지드 아민도라비는 신체조건과 체력이 좋은데다 돌려차기 기술이 워낙적이다. 이들 외에도 쿠바와



▲이동완(춘천시청).

터키의 중량급 선수들이 강적으로 떠오르고 있다. 이동완은 앞으로 체력보강훈련에 주력하고 자신에게 부족한 상대발 기술 개발에 중점을 두고 훈련에 임할 것이며 빠른 스텝을 이용해서 상대의 허점

을 파고 들겠다는.

이동완은 그동안 세차례의 세계선수권대회 출전 경험으로 미루어 볼 때, 매 대회 때마다 “눈에 확 띄는 선수들이 있었다.”며 “늘 긴장한 가운데 최선의 노력을 기울이고 새로운 기술개발로 맞서야 한다는 것을 깨달았다.”며 이번 대회에서도 새로운 강자가 나올 것을 예상하고 있다며 이에 대한 준비를 철저히 해 나갈 것이라고 말했다.

코칭스태프서는 이동완이 선천적으로 좋은 신체 조건에다 타고난 체력, 순발력을 갖추고 있어 경기에서 선취득점을 빼앗기더라도 당황하지 않고 득점을 빼낼 수 있는 자신감과 득점력을 갖추고 있는 것이 가장 큰 장점이지만, 상대를 유인해내는 모션이 부족한 편이라 이 부분에서 좀더 보강해야 할 것이라고 말했다.

조향미 “힘찬 기합”으로 세계선수권 3연패와 올림픽 금메달 노려

조향미(인천시청)는 현역 국가대표 중 이동완과 함께 세계선수권대회 3연패를 노리는 여자 간판스타. 세계선수권대회 웰터급 2연패에 이어 지난해 방콕아시안게임에서 웰터급 우승을 차지하는 등 웰터급 최강자의 자리를 고수해온 조향미는 올해 한체급 내려 라이트급 대표로 선발되었다.

조향미는 지난 10년간 한국대표선수로 활약한 관록에 어울리게 체력안배나 득점력이 강한 다양한 공격을 구사할 줄 아는 노련한 감각을 갖고 있어 키가 작은 편인데도 불구하고 외국 선수들을 제압

하고 세계무대에서 정상을 달려왔다.

조향미는 경기초반부터 힘찬 기합과 매서운 눈초리로 기선을 잡으며 상대방을 공격해 들어가는 것으로 유명하다. 잠시도 쉬지않고 빠른 발로 저돌적인 공격을 퍼부으며 경기의 주도권을 잡는 것이 특징이다. 북인천여중 2학년 때 태권도를 시작하여 인천체고 3학년 때인 91년도에 국가대표로 선발되어 그해 세계선수권대회에 처녀 출전, 3위를 따낸 것을 시작으로 '95, '97 세계선수권대회에서 잇따라 우승했고 올해 4번째 세계선수권대회에 출전, 3연



▲조항미(인천시청).

패를 바라보게됐다. 10년에 걸친 국가대표 경력으로 세계선수권대회 2연패 뿐만 아니라 '92 세계대학선수권대회 우승, '97, '98 월드컵대회 2회 우승, '94, '96 아시아선수권대회 2회 우승, '93 월드컵, '98 방콕아시안게임에서도 우승하며 여자 간판스타로서의 자리를 굳혔다. 올해 세계선수권대회의 유력한 상대국 선수로는 대만의 슈(방콕 아시안게임 라이트급 우승)와 스페인의 아르난즈('98 월드컵 라이트급 우승)를 꼽았다. 슈는 조항미보다 10Cm

격을 읽고 대응할 것을 주문하고 있다.

이번에 3연패 해야지 하고 경기에 들어가면 서두르게 되고 발에 힘이 들어간다. 이것만 경계하면 될 것이다."라고 지적한다. 또한 조항미에 대해 "순발력과 파워가 좋다. 굳이 단점을 집어내자면 성격이 좀 급해 침착한 공격과 수비가 필요하다. 경기 운영능력과 기술, 투지가 뛰어나며 정신력이 강하여 위기극복 능력이 뛰어나다. 세계에 널리 알려진 선수이기 때문에 조항미의 공격스타일을 대비한 대응전술이 나올 것이다. 따라서 기술의 폭을 넓혀야 할 것이다."고 분석했다.

조항미는 근육이 지치는 것을 막기 위해서 복근 운동과 웨이트 트레이닝에 주력하면서 체력을 키우고 있다. 훈련을 할 때는 пам복을 2겹씩 입고서 맘을 남보다 두배나 흘린다. 훈련을 하다가 지칠 때 하나씩 벗으며 느끼는 "가벼운 느낌"을 즐기는 것이다. 이 느낌은 처음 운동을 시작하는 것처럼 새로움을 더하기 때문에 오랜시간을 좀 더 효과적으로 연습에 몰두할 수 있도록 하는 하나의 방법이다. 운동의 흥을 스스로 찾기 위한 노력은 경기장에서서도 나타난다. 경기가 시작되면 우선 경기장이 찻뽕뽕 울릴 정도로 크게 기합을 넣는데 그렇게

상대에 대한 철저한 준비와 자신감으로 대비

는 더 큰 유리한 신장을 갖고 있는 데다 체력도 우수하며 스페인의 아르난즈는 탄력과 스피드가 매우 뛰어난 선수로 모두 시드니 올림픽 유망주이다. 조항미는 강선수를 상대로 할 경우 페인트 모션을 이용한 단발공격으로 맞서고, 단선수의 경우 대개 탄력이 좋기 때문에 다양한 발차기를 이용한 연결공격으로 상대의 반격을 무력화시키고 기술적인 발볼여차기와 뒤로 빠지는 장거리 전략을 펼칠 계획이다.

특히 체력이 좋은 데다 연타에 몹시 능한 유럽선수들을 상대하기 위해 페인트 모션 훈련을 많이 하는 편이다. 또한 연타의 흐름을 끊고 급격한 거리변경을 통해 기습공격 찬스를 유도해낼 계획이다.

국가대표선수단의 최정도 감독은 "조항미는 그동안 장신을 대비한 훈련에 전념해 왔기 때문에 단신 이 장신을 이길 수 있는 방법을 잘 알고 있다.

지금은 체력을 보강해 최상의 컨디션을 유지하는 것과 유력한 상대의 경기를 분석해 그 상대를 이길 수 있는 테크닉을 다듬는 것이 중요하다.

경기에서 이기고 지는 것은 사소한 것에서 가름이 나기 때문에 서두르지 말고 침착하게 상대방의 공

소리를 크게 지르고 나면 온 몸에 힘이 차 오르는 것을 느낄 수 있는 데다가 상대방의 기를 죽이는 역할을 한다. 운동을 실전처럼 하는 것도 그녀의 훈련방식. 후배들이 대부분인 선수들과 연습 경기를 할 때 후배들은 발차기 강도를 약하게 하지만 그녀는 그것을 원치 않는다. 실전처럼 차달라고 먼저 주문한다. 그래야만 반격을 제대로 할 수 있기 때문이다.

국제대회는 올림픽만 빼고 모두 출전해서 금메달을 따냈다는 그녀는 "이제 남은 것은 올림픽에서의 금메달"이라며 필승의 각오를 보인다. "실력의 차이는 없다. 단 노력의 차이만 있을 뿐"이라는 그녀는 최선을 다하면 그 대가가 주어질 것이라는 신념으로 태풍선수촌에서 맘방울을 흘리고 있다.

다만 국제대회 경험도 많고 웰터급에서 세계선수권대회 2연패를 이루었기 때문에 심리적으로 안정돼 있으나 지난 해까지 웰터급으로 뛰다가 올해 라이트급으로 한계급 내렸기 때문에 외국의 라이트급 선수들에 대한 구체적인 정보가 미약하다며 이 점은 앞으로 시간을 갖고 철저히 대비하겠다고 자신감을 보였다.

세계선수권대회 역대 기록 보유자 현황



4연승

정 국 현 62. 3. 15
5, 6회 라이트 웰터급 1위 7, 8회 웰터급 1위 한체대 강사

3연승



김 종 기
60. 6. 26
3, 4, 5회 밴텀급 1위
경남대 감독



양 대 승
69. 2. 15
8, 9, 10회 라이트급 1위
명지대 강사



김 제 경
70. 11. 10
11, 12, 13회 헤비급 1위
에스원



진 승 태
73. 9. 5
11, 12회 판급 1위
13회 플라이급 1위
한국가스공사



정 명 숙
75. 5. 4
4, 5, 6회 (여자) 헤비급 1위
에스원

2연승

* 두번 우승



김 철 호
67. 10. 5
9, 10회 플라이급 1위
에스원 코치



김 상 천
59. 6. 27
4, 5회 미들급 1위
재이랩에미 레이트



박 오 성
59. 12. 4
4, 5회 미들급 1위
재미



유 영 합
54. 5. 17
2회 라이트급 1위
3회 웰터급 1위
재 스페인



허 승
50. 11. 8
2회 웰터급 1위
3회 미들급 1위
육군본부(대령)



이 동 완
75. 5. 24
12, 13회 미들급 1위
춘천시청



김 소 영
68. 6. 12
1, 2회 (여자) 페더급 1위
재 일본



이 은 영
68. 1. 4
1, 2회 (여자) 라이트급 1위
재 미국



조 향 미
73. 4. 15
5, 6회 (여자) 웰터급 1위
* 3회 (여자) 웰터급 3위
인천시청



이 승 민
74. 1. 19
4, 5회 (여자) 페더급 1위
연세대 대학원



* 이 동 준
61. 3. 5
2, 6회 라이트급 1위
영화배우



* 원 선 진
74. 7. 4
2회 (여자) 플라이급 1위
5회 (여자) 밴텀급 1위
* 4회 (여자) 밴텀급 2위
경희대 대학원

강해지려면 어떻게 코치들은 트레이닝



스포츠로 돈을 버는 프로스포츠선수들은 선수로 활약할 수 있는 칼저못할 시일에 자신의 능력을 최고로 발휘하기 위해 코치, 트레이너 등의 도움을 받으며 체력강화와 컨디션조절에 힘쓴다.

STRENGTH AND CONDITIONING

이번호에서는 내용이 그리 이해하기 쉽지는 않지만 전문적인 코치들이 궁금히 여기고 있는 체력강화와 컨디션 조절에 관한 최근의 학설과 주장을 외국의 코칭전문잡지 기사를 간추려 소개해보겠다.

체력을 강화하고 컨디션을 베스트로 가져가기 위해서는 어떻게, 그리고 얼마나 트레이닝을 가져야 하는지는 모든 코치나 트레이너들이 알고 싶어 한다.

스포츠 강국 가운데 하나였던 구소련의 모스크바 중앙체육연구소 바이오 메카니즘 부문 주임교수였던 자티오르스키 교수의 강의를 바탕으로 트레이닝 방법에 대해 알아본다.

V·M·자티오르스키 교수는 일찍이 소련에서 스포츠 과학의 연구와 지도에 주력한 중심인물 중 한사람이다.

이번 호에서는 일선에서 뛰고 있는 선수 뿐 아니라 일반인들이 훈련을 실시할 때 잘못하고 있는 부분과 좀 더 높은 훈련효과를 얻기 위해서는 어떻게 해야 하는지, 코치가 잘 알아야 할 부분에 대해 자티오르스키 교수의 <선수 트레이닝 과학>이란 강의 를 중심으로 생각해 보기로 하자.

<주진언 옮김>

트레이닝 해야 되나? 과학의 기초지식 익혀야

〈문제 1〉 올림픽 경기를 1주일 앞둔 선수를 대상으로 1 주일의 훈련 스케줄을 한가지 요인에 의한 이론인 '1요인 이론(一要因理論)'과 두가지 요인에 의한 이론인 '2요인 이론(二要因理論)'으로 나누어 작성하라. 그런 후 그것을 통합한 오리지널 플랜을 작성해서 그 과학적인 근거를 설명하라.

단 다음에 제시한 5종류 강도의 트레이닝과 완전한 휴식을 계획해야 한다. 제각각 훈련에서 회복하는 데 필요한 시간은 '극대'가 72시간 이상, '대'는 48~72시간, '중'은 24~48시간, '소'는 12~24시간, '극소'는 12시간 이내로 한다.

〈문제 2〉 어느 스키 점프선수가 300kg의 바벨을 들어올릴 다리 힘을 가졌다고 하자. 이 선수의 실제 점프에서 도약단계에 발휘되는 근력은 어느 정도라 예상되는가? 단 도약시간은 약 0.2초이다.

이상의 2가지 문제는 구 소련에서 코치양성과과정에서 실시된 상당히 쉬운 문제의 일부분이라고 한다. 첫 번째 문제는 트레이닝 원칙에 대한 것이고, 두 번째 문제는 '무엇을' '왜' '어떤 식으로' 트레이닝 할 것인가 하는 '무엇을'에 해당하는 문제이다. 자티오르스키 교수가 말하는 체계적 교육내용의 일부분이 이 문제를 차분히 생각해보자.

'무엇을' 트레이닝 할 것인가

'어떻게 하면 강해지는가'

근력 트레이닝은 미리 계획된 프로그램에 따라서 실행한다. 프로그램을 짜는 데는 운동의 종류, 순서, 세트수와 레프수, 또 휴식시간, 그 외에 호흡법, 스피드나 동작의 특징, 스탠스의 위치, 행하는 자세, 기계를 이용한 훈련이나 프리 웨이트냐, 앞의 것이 라면 어떤 기계를 이용하느냐 하는 등의 세세한 것들까지 중요한 내용이 된다.

그래서 그들 제각각의 프로그램이 전체 스포츠 트레이닝 계획 속에 어떻게 진행되어 가느냐에 따라 좋은 트레이닝 방법 중 하나로 자리매김하게 된다.

그리고 그 프로그램으로 트레이닝을 실행한 선수나 코치가 성공하면 그 훈련은 '강해지는' 트레이닝으로서 '어떻게 하면 강해질 수 있는가' 하는 많은 이들의 질문에 대한 하나의 대담으로 제시될 것이다.

'왜' 그 트레이닝을 하는가

하지만 왜 그것이 유효한지, 왜 그러한 종목에 그러한 기계를 이용해서 해야 하는지 하는 '왜'라는 과학적인 근거가 명확하지 않으면 그 트레이닝을

다른 종목에 응용할 수도, 다른 연령층이나 성별, 트레이닝 경험이나 기술적 특징을 갖고 있는 선수에게 적용할 수도 없다.

또 트레이닝 효과가 그다지 눈에 띄지 않는다는지, 생각한 것만큼 효과를 얻지 못했을 때도 그 원인이나 수정해갈 근거를 찾아내기가 곤란하다.

단지 '어떤 식으로' 할 것인가 하는 실행 단계에서는 누가 보더라도 이유가 명확하고 쉽게 따라할 수 있을 것 같지만, '왜'라는 과학적 근거를 문제 삼으면 근력 트레이닝과 스포츠 활동에 관한 여러 가지 과학적 지식이나 증명 등을 제시할 수 있어야 한다.

'왜'라는 질문에 대답할 수 없는 상황에서 '어떤 식으로' 트레이닝 할 것인가 하는 방법론만으로는 그 트레이닝은 일반화될 수 없다. 더욱이 수준을 향상시켜 가는 일이나, 그 방법이 별로 효과가 없을 경우에 어떻게 할 것인가 하는 대책도 세울 수가 없다. 선수가 스스로 자각하고 트레이닝에 임하기 위해서도 그 훈련을 행하는 명확한 근거로서의 '왜'에 대답할 수 있는 프로그램을 제시할 수 있어야 한다.

'무엇을' 트레이닝 할 것인가?

'왜'라는 질문에 대해 반드시 명확한 대답을 해야만 하는 이유에는 트레이닝 방법과 대상에 대한

것으로 얘기할 수 있다. 방법적 차원의 '왜'는 프로그램에 제시된 구체적인 트레이닝 방법에 대한 근거가 된다. 또 대상에 대한 차원의 '왜'는 우리 몸의 어떠한 운동기능을 발달시키는지 하는, '무엇을' 트레이닝 하는가 하는 문제에 대한 대답이 된다.

정리해 보자면, 트레이닝 프로그램은 '무엇을' 어떤 식으로 트레이닝 할 것인가, 그리고 그것은 '무엇 때문인가' 하는 질문에 구체적인 대답을 할 수 있어야 한다는 것이다.

예를 들면, 단거리 경주 스피드를 높이기 위해 근력 트레이닝을 실시할 경우 어떤 식으로 트레이닝을 하면 좋을까 하는 답을 구하기 전에, 그 선수의 단거리 스피드를 규정하는 여러 가지 근력요인 중에서 무엇을 트레이닝 해야 하는지 대상을 명확히 한 다음, 어떻게 하면 그것을 발달시킬 수 있는지 방법을 찾아야 할 것이다. 그리고 단거리 스피드 향상에 있어 대상으로 삼은 근력요인이 얼마나 도움이 되는지에 대한 근거와, 이용할 트레이닝 방법이 그 근력요인을 발달시키는 데 어떻게 유효한지 그 이유가 과학적으로 설명되어야 한다.

근력발휘의 시간요인

'무엇을'이란 질문을 던지기에 앞서 근력 발휘에 필요한 시간에 대한 문제가 중요한 요인으로 대두된다. 실제 스포츠에는 근력발휘를 재빠르게 해야만 하는 경우가 있다. 많은 스포츠가 근력발휘를 해야하는 시간이 0.1초에서 0.2초 사이이고, 더욱이 특정한 자세로 행해야 한다.

스포츠에 있어 특정한 자세로 상당히 짧은 시간에 근력을 발휘해야 하는 능력은 최적의 자세나 시간 조건 하에서 최대근력을 발휘하는 능력과 반드시 일치하는 것은 아니라는 사실은 입증된 바 있다.

그래서 이 두 근력치의 차이가 그 선수가 단련해



▲육상, 수영, 스피드 스케이팅의 단·중거리와 달리 축구, 하키, 배구, 농구 등은 순발력과 함께 지구력도 필요하다. 피로가 쌓이지 않도록 신경을 쓰면서 지구력을 키워야 한다.

야 하는 대상을 분명히 해주는 지표가 된다. 그 지표는 폭발적 근력결손지수(ESD)라 부르며, 다음과 같은 식으로 나타낼 수 있다.

$$ESD(\%) = 100 \times \left(\frac{\text{최적조건 하에서의 최대근력치} - (\text{실제 상황과 같은 조건 하에서 발휘되는 폭발적 근력치})}{\text{최적조건 하에서의 최대근력치}} \right)$$

이 수치가 작을수록, 즉 0%에 가까울수록 그 선수가 가진 최대근력에 가까운 수치를 제한된 짧은 시간에 특정한 자세에서 발휘할 수 있다는 말이 된다.

정상에 서있는 선수의 경우, 대부분의 종목에서 이 수치는 거의 50%로 나타난다. 따라서 이 수치를 트레이닝의 한가지 목표로 사용할 수가 있다. 어떻게 하면 이 수치를 줄일 수 있을까 하는 것은 그 선수의 트레이닝 경험에 따라 달라질 것이다.

폭발적 근력발휘를 위한 스트레칭의 장단점

경기 전 워밍업으로서의 스트레칭

오늘날 스트레칭은 트레이닝의 준비운동이나 경기 운동에만 제한하지 않고 거의 모든 종목의 경기 전 워밍업으로써도 널리 행해지고 있다. 그 이유는 유연성을 높이거나(ROM:가동능력 확대), 근육, 힘줄, 인대 등의 장해를 예방하고 조금이라도 수준 높은 경기력을 발휘하기 위해서다. 또 스트레칭에는 심리적인 긴장을 풀어주는 완화효과도 있다고 한다.

그러나 최근 경기나 트레이닝에 있어 스트레칭을 하는 것이 그 직후에 수행되는 최대근력, 특히 폭발적 근력발휘에 부정적인 영향을 미친다는 생각이 하는 선수가 있다.

그래서 일부 역대선수나 육상경기의 투척, 도약,

또 반사신경에 대한 영향도 있다고 할 수 있다.

실제로 스트레칭 실시에 따라 관절의 ROM이 증대했음에도 불구하고 근건 연합체의 길이에는 변화가 없었다는 보고도 있지만(Halbertsman 연구팀, 1996, Wiemann과 Hahn, 1996), 한편으로 드러난 근육에 대한 스트레칭에 의해 근건 연합체의 길이와 근육의 탄력성이 증가하고 근장력(筋張力)도 저하했다는 결과도 제시된 바 있다(Taylor 연구팀, 1990). 또 스트레칭에 있어 최대 힘뿐만 아니라 근력발생 속도(RFD)가 저하한다는 자료도 제출되고 있다(Rosenbaum과 Hennig, 1995).

워밍업의 재검토

이러한 사실들에서 워밍업 단계의 스트레칭이 그 후에 계속 실시되는 폭발적 근력발휘에 다소라도 부정적인 영향을 줄 가능성이 있음을 짐작할 수 있다. 그러나 반면, 일시적이긴 하지만 스트레칭에 의한 근건 연합체나 인대 등의 유연성 증가, 그에 의한 관절의 ROM 증대가 경기나 트레이닝에서 발생

근력 유지 위해서는 트레이닝 강도 유지가 필요 워밍업 때 스트레칭의 타이밍과 종목 특이성 고려해야

단거리 경주 종목의 선수들 사이에서 경기중은 물론이고 경기전 워밍업, 때로는 트레이닝 전조차도 거의 스트레칭을 하지 않으며, 그것을 장려하는 코치도 있다.

스트레칭의 최대근력, 특히 폭발적인 근력의 발휘에 대한 영향은 대체 어떤 것일까.

근건(筋腱)연합체에 미치는 스트레칭의 급성효과

만약 스트레칭에 의해 근건 연합체의 경도(硬度)가 저하되고, 일시적으로 외부의 힘으로 쉽게 늘어진다거나 하면 큰 힘을 신속히 발휘하는 데에 나쁘게 작용할 가능성도 충분히 생각해 볼 수 있다.

그 이유는 근육은 탄력성 요소와 수축 요소로 구성되어 있어서 근육이 뼈에 무의식적으로 작용하는 힘은 이 탄력성 요소와 수축요소가 통합된 근건 연합체의 길이 변화에 따라 규정되기 때문이다.

하는 부상을 조금이라도 줄여준다는 사실도 충분히 생각해 볼 수 있다.

따라서 만약 경기나 트레이닝 전의 스트레칭이 실제로 이런 긍정적·부정적 양면을 가진 것이라면 문제는, 워밍업에 있어 스트레칭의 타이밍(다른 워밍업 수단과의 조화나 실시 순서, 실시 시간)과 종목에 따른 특이성을 어떻게 할 것인가 하는 것이다. 이 문제를 해결하는 데는 스트레칭의 의한 긍정적인 특성 변화뿐만 아니라 신경근 계통의 변화에 따라서도 검토해 볼 필요가 있을 것이다.

또 폭발적 근력발휘나 최고 속도에서의 동작실시에 앞서 100% 또는 그 이상의 강도에서 스스로 근수축을 몇 차례 실시함으로써, 직후의 상황에서 더 나은 상황을 연출할 수 있었다는 실험결과(Gulich와 Schmittblecher, 1996)가 제시되었다.

그것은 수의적(隨意的) 최대수축에 의해 상위 중추에서 척수, 그리고 근육으로의 흥분전도 효율이 높아져서 보다 많은 FT 원동력 신경세포가 동원되

거나 탈억제가 일어나기 때문이 아닌가 생각된다.

근력 트레이닝을 중단하면 어떻게 될까?

트레이닝 중단과 축소

부상이나 시즌 개시 등의 이유로 정기적으로 계속하고 있던 근력 및 체력 조절 트레이닝을 중단하거나 축소 실시해야 할 때가 있다.

또 체력조절 훈련은 겨울철 1~2개월만 실시하고 그 이외의 시간에는 전혀 실시하지 않는다는 팀도 간혹 볼 수 있다. 그렇지 않더라도 학업이나 업무에 전념하느라 소홀해지는 경우도 있을 것이다.

이런 식으로 트레이닝의 일시적인 중단이나 축소가 선수의 컨디션에 미치는 영향에 대한 과학적인 지식은 합리적인 프로그램을 짜기 위해서는 필수 불가결한 것이다.

트레이닝 중단에 따른 영향

일정기간 동안 저항훈련에 의해 향상된 근력이 트레이닝 완전중지에 의해 어떻게 변화할까 하는 문제에 관한 연구는 여러 경험자, 훈련타입, 신체부위, 측정법을 이용해 실시되고 있지만, 트레이닝 실시 시기와 트레이닝 중단기간을 중심으로 정리해 보면 다음과 같다.

8~10주간의 비교적 단기 트레이닝에 의해 8~32% 향상한 근력은 그 후 2~12주간 훈련을 중지하면 현격히 저하되고, 트레이닝 전보다는 5~20% 높은 수치에서 머물긴 하지만 좋은 상태라고 하긴 어렵다(Ishida 연구팀, 1990; Narici 연구팀, 1989; Hkinen 연구팀, 1989).

한편 16~24주간이라는 비교적 장기 트레이닝 후에 8~12주에 걸쳐 트레이닝을 중단하면 트레이닝에 의해 6.9~148% 증가했던 근력은 역시 현격히 저하되었지만, 트레이닝 전의 근력에 비해 19~105% 높은 수치를 잘 유지하고 있는 경향을 볼 수 있다(Hkinen & Korni, 1983, 1985; Hkinen, 1985; Staron 연구팀, 1991; Blimkie 연구팀, 1992).

이들 결과로 주의해야 하는 것은 트레이닝 중단에 의해 근력은 분명히 저하하지만, 사람에게 따라서는 2주간 중단한 후에도 약간 향상하는 예도 나타나기 때문에(Hkinen 연구팀, 1989), 훈련타입이나 테스트

방법에 따라서 상당한 차이가 있다고 할 수 있다. 다만 트레이닝 기간이 길수록 트레이닝 중단에 의한 영향은 작다는 것은 분명하다.

트레이닝 축소에 의한 영향

훈련을 완전히 그만두는 것이 아니라 그때까지의 트레이닝을 축소하는(양이나 빈도를 감소하는) 것에 따른 영향에 대해서도 몇 가지 연구가 발표되어 있다.

16주간에 걸쳐 주 3회 점프 트레이닝을 실시하여 28% 향상한 다리 근력이 그 후 8주간에 걸쳐 같은 강도로 주 1회만 트레이닝 하게 되면 그 상태로 유지되지 않는다는 보고(Hkinen 연구팀, 1990), 10~18주간에 걸쳐 주 2~3회 실시해온 하체 트레이닝을 강도를 그대로 유지한 채 12주간에 걸쳐 트레이닝 빈도를 감소시키면 주 1회 이상이라면 훈련 전보다 높은 수치를 유지하지만 완전히 중지하면 저하된다(Graves 연구팀, 1988)는 보고 등이 있다.

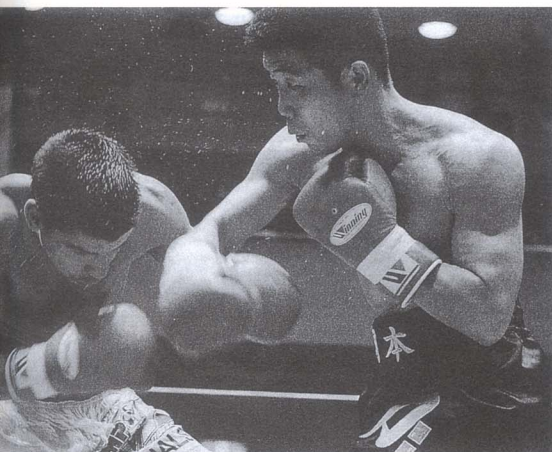
이들 결과에서 근력을 유지하기 위해서는 트레이닝 강도를 유지하는 것이 필요하고, 빈도는 주 1회로는 반드시 충분하다고는 할 수 없지만 근육 부위에 따라서는 그 이하의 빈도라도 유지할 수 있다는 걸 알 수 있다.

시즌 중 트레이닝

경기 시즌 중 저항훈련 중단이나 축소에 의한 영향을 살펴보면, 여자 조정경기 선수의 경우, 10주간에 걸친 주 3회 트레이닝 이후 6주에 걸쳐 빈도를 주 1~2회로 축소하더라도 근력유지 혹은 향상됨을 볼 수 있고(Bell 연구팀, 1993), 알파인 스키 선수가 7개월에 걸친 트레이닝의 중단에 의해 저속 근력은 저하했지만, 테스트로 알아보니 발휘되는 힘은 그대로 유지되어 있었다(Koutedakis 연구팀, 1992).

또 농구 선수의 주 4회 25주에 걸친 트레이닝에 의해 향상된 근력은 그 후 20주간에 걸친 주 2회 트레이닝으로 유지되었다. 그런데 5주밖에 트레이닝을 하지 않고, 또 시즌 중에는 전혀 실시하지 않았던 그룹도 앞의 그룹 보다 시즌 전 트레이닝에 의한 근력향상률은 저하됐지만 훈련을 계속하던 25주간 향상된 근력은 그대로 유지되고 있었다고 보고되었다(Hoffman 연구팀, 1991).

한편 시즌 중 트레이닝 중단에 의한 경주시간, 도약, 근육의 몇 군데가 분명 저하되었음이 미국 풋



▲복싱, 태권도, 유도, 레슬링 등 체급 경기는 경기에서 소모되는 체력뿐만 아니라 체중조절에서도 체력이 깎여 나가기 쉽다. 어떻게 하면 베스트 컨디션으로 링이나 매트에 오르느냐는 승패의 첫 관건이 될 수도 있다.

그래서 트레이닝과 피로회복의 관계를 기준으로 해서 스케줄을 짜게 되는데, 그 때 훈련효과와 피로의 영향을 어떤 모델에 기초하여 생각하느냐에 따라 스케줄 구성 방법과 결과는 전혀 다른 것이 될 수 있다.

초회복(超回復)이론

종래 가장 널리 이용되던 모델이 '초회복이론(超回復理論)'이란 것이다. 이것은 적절한 트레이닝 후 적절한 휴식이 행해지면 피로에서의 회복은 트레이닝 개시 전의 체력보다 더 높아진다(초회복)는 가설에 근거를 두고 있다.

이 모델에 기초하면 이러한 회복력에 맞춰 새로운 트레이닝을 연속시킨다든지, 마침 최고조의 회복력을 보일 때 경기를 가질 수 있도록 스케줄을 짜든지 할 수 있다.

볼과 축구 선수에서 보고되었다(Kraemer 연구팀, 1993; Schneider 연구팀, 1998). 반대로 노르웨이의 여자 농구 대표팀은 5개월간 철저한 계획에 바탕을 둔 근력 & 체력 조절 트레이닝을 실시함으로써 1개월 반 동안의 시즌 중 지구력, 근력, 도약, 경주 시간을 더욱 향상시켜 시즌 중반을 맞이하고 있다(Jensen 연구팀, 1997).

이들에서 보면 트레이닝의 사전 계획과 훈련 중 모니터링은 매우 중요함을 알 수 있다.

피트니스(FITNESS) — 피로이론

10년쯤 전부터 자주 이용되기 시작한 또 하나의 이론이 '피트니스(fitness) — 피로이론'이다.

'초회복이론'이 피로에 따른 체력저하와 휴식에 의한 그 회복 및 향상이라는 체력수준만의 변동을 문제 삼은 데 반해, 이 이론은 우선 1회 트레이닝이나 1~2주간의 트레이닝으로는 바로 나타나지 않는, 천천히 변화해 가는 비교적 안정된 '피트니스 수준(건강상태)'이란 것을 가정적(假定的)으로 생각한다.

즉 잠재적인 가능성을 가진 체력이 일시적인 '피로'나 건강상태에 영향을 받아 그 때 그 때의 '건강상태'에 따라 체력 테스트에서 실제 눈에 보이는 형태로 측정되거나 경기에서 발휘된다고 생각하는 것이다.

따라서 트레이닝이나 경기에 대한 유기체의 적응으로서 장기간 길러진 선수의 피트니스 수준은 어떤 트레이닝을 하느냐에 따라 더 안정되거나 향상된다. 하지만 그 직후는 피로도 절정에 달해 있기 때문에 피트니스(플러스 요인)와 피로(마이너스 요인)와의 차이로 나타나는 체력수준은 낮은 상태에 머물고, 피로가 빠져나감에 따라 서서히 높은 체력

트레이닝 스케줄 짜기

스케줄을 짤 때 먼저 고려해야 할 것은 트레이닝을 실행함으로써 기대되는 체력향상 효과와 그로 인해 생길 피로 회복의 관계일 것이다.

일련의 트레이닝을 나열하는 것만으로도 일정한 체력 향상은 기대할 수 있다. 그러나 그와 동시에 트레이닝을 계속 실시함에 따라 발생하는 피로에서의 회복을 고려하지 않으면 체력 향상이나 경기에서 베스트 컨디션을 발휘하기는 어렵다고 할 수 있다.

수준이 발휘된다고 보여진다.

예를 들면 트레이닝 직후에는 피트니스 수준이 +10이고 피로가 -12였다고 하면, 그 때의 체력수준은 '-2'이다. 그러나 그후 피트니스 수준이 떨어져서 +9가 되어도 피로가 -6까지 회복되어 있으면 체력수준은 '+3'이 된다. 피트니스 수준이 더 떨어져 +8이 된 시점에서 피로가 -2까지 회복했다면 '+6'의 체력수준을 기대할 수 있다는 결론이 된다.

즉 피트니스 - 피로이론은 트레이닝을 하지 않아서 피트니스 수준이 저하하는 것보다 빨리 피로가 빠져나가는 것에 따라 높은 체력수준을 발휘할 수 있다고 하는 2가지 요인의 상호작용으로 체력수준 변동을 추이하는 것이다. 그래서 '초회복이론'이 '1요인설'이라 불리는 데 반해 '2요인설'이라 불리고 있다.

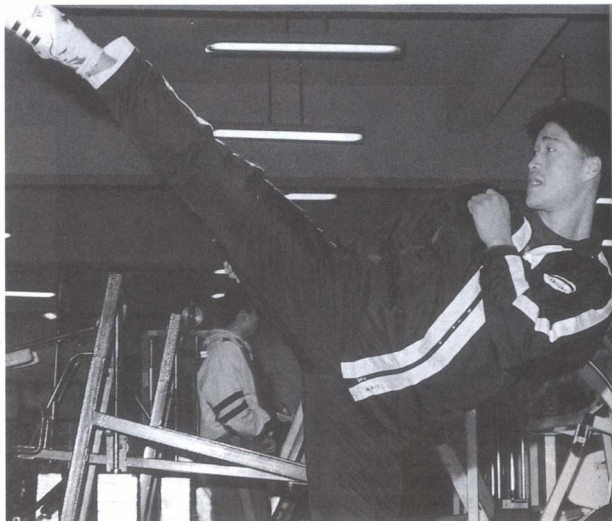
스케줄 구성의 차이

어느 가설에 기초를 두든 일정 강도의 트레이닝 후 최대 컨디션에 도달하기 위해서는 휴식이 필요하다. 문제는 트레이닝 강도와 휴식시간의 균형을 어떻게 생각하느냐이다.

1요인설에 기초하면 비교적 센 강도의 트레이닝 후 비교적 긴 시간 휴식을 취하는 것은 높은 회복력을 끌어내기 위해 유효한 것이다. 그러나 2이론 설로는 트레이닝을 하지 않음에 따라 피트니스 수준이 떨어지는 것을 경계해야 한다.

그 결과 1요인설은 강도 높은 운동과 느긋한 휴식과의 조화를 특징으로 함에 반해, 2요인설은 중간 정도 강도의 훈련과 피로회복이 빠른 가벼운 운동을 연속시킨다는 것이 특징이다. 심하게 피로를 축적시키지 않고, 또한 피트니스 수준을 저하시키지 않도록 해서 최고 컨디션에 도달시키려고 하기 때문이다.

따라서 중요한 경기 전에는 1요인설에 의거하면 며칠 전에 강도 높은 트레이닝을 하고 난 후 대부



▲태권도, 가라데, 무에타이, 우슈 등 동양의 타기(打技)는 보다 효과적인 공격과 방어를 위해 관절의 가동(可動) 범위를 넓히는 스트레칭, 요가 등을 중시한다. 그러나 스트레칭이 덮어놓고 좋은 것은 아니라는 주장도 있다.

분 휴식에 가까운 스케줄을 짜서 경기에서 초회복력이 절정에 달하도록 한다.

한편 2요인설에 기초한다면 '중' 정도 강도의 트레이닝을 한 후 저강도 트레이닝을 연속시켜 피로를 축적시키지 않도록 하면서 피트니스 레벨이 저하되지 않고 체력레벨이 절정일 때 경기를 할 수 있도록 조정하게 되는 것이다.

트레이닝 종류나 강도에 의한 피로회복에 필요한 시간의 차이나 베스트 컨디션이 언제 오느냐에 대해선 신체 제반 기능에 대한 정기적인 측정이 필요하지만, 무엇보다 중요한 것은 지도경험과 그 선수의 특징을 잘 알고 있는 것이라고 말할 수 있다.

근력·힘과 지구력을 동시에 높일 수 있는가?

트레이닝의 특이성

이러한 기준으로 밝혀진 신체제반기능을 가장 잘

발달시킬 수 있는 트레이닝 종목을 선택해서 프로그램을 작성해 나갈 때, 주의를 요하는 부분이 바로 '신체는 주어진 자극에 대해 특이하게 반응한다'는 점이다.

예를 들면 단거리 경주 훈련과 장거리 경주 훈련에서 이용되는 에너지 대사의 구조나 동원되는 근육섬유 등의 생리적 기능은 각각 다르기 때문에, 트레이닝에 대한 신체제반기능의 적응반응도 다르다고 할 수 있다. 따라서 향상시키려는 특정 신체기능에 대해 일정기간 집중적으로 트레이닝을 실시해야 할 필요가 있다.

그러나 힘, 근력, 스피드, 지구력 등 서로 다른 신체제반기능을 제한된 기간에 가능한 한 높이 향상시켜야 하는 축구나 럭비 등의 경우는 어떠한 트레이닝 프로그램을 구성하면 좋을까.

근력과 지구력 동시 트레이닝

지금까지 많은 연구가 근력 훈련과 지구력 훈련을 같은 시기에 병행해서 실시함에 따른 트레이닝 효과나 영향에 대해 보고하였다.

서 저조했다.

그러나 상체만 근력훈련을 한 동시 트레이닝 팀에서는 하체 근력의 향상만을 볼 때 근력 트레이닝만을 단독으로 실시한 팀과 차이 없이 지구력은 비슷하게 발달했다는 결과를 얻을 수 있었다.

과위에 대해서는 등속성 근력 측정에 의한 고속에서의 근력만이 동시 트레이닝을 할 때 발달에 방해받고, 저속에서의 근력향상은 지구력 향상과 양립한다는 보고가 있다(Dudley & Djamil, 1985). 또 이미 높은 지구력을 가진 선수를 대상으로 실시한 경우, 동시 트레이닝에 의해서는 근력 발달이 저하되지는 않는다는 보고도 찾아볼 수 있었다(Hunter, 1987).

프로그램 작성 지침

이상의 사실들에서 트레이닝 경험자에 대한 고강도 근력 트레이닝과 지구력 트레이닝을 같은 근육군에서 동시에 실시하면, 근력 트레이닝을 단독으로 실시할 때보다 근력향상이 둔화된다. 또 힘의 향상에는 지장을 주지만 지구력에는 영향을 주지

프로그램 작성 맨 경기 특성, 선수수준 등 고려해야 원하는 특정 신체기능 집중 트레이닝 실시도 효과

그들 연구결과가 완전히 일치하는 것은 아니고, 2가지 훈련을 동시에 실시함으로써 발휘되는 근력향상은 근력 트레이닝만을 행하였을 때 보다 적게 나타나기도 하고(Hickson, 1980 : Hunter 연구팀, 1987 등), 동시 트레이닝으로 인해 근력발달이 방해받지는 않으며(Hortoby 연구팀, 1991 등), 반대로 지구력 향상률이 낮아지는 경우(Nelson, 1990)도 있다. 이들은 모두 충분한 트레이닝 경험이 없는 사람들에게서 나타나는 것이다.

하지만 충분한 트레이닝 경험이 있는 선수들을 대상으로 5RM×5세트의 강한 저항훈련을 포함한 주 4회 강도 높은 근력 트레이닝과 80~85% VO₂max에서 40분간 달리기, 인터벌 뛰기로 구성된 지구력 트레이닝을 12주간에 걸쳐 동시에 실시한 연구 결과(Kraemer, 1995)는 근력훈련만 하는 단독 트레이닝에 비해 동시 트레이닝이 현저히 근력 향상면에

양하다고 말할 수 있다.

이 사실을 잘 알고 있는 상태에서 경기의 특성, 그 팀이나 선수의 수준, 약점, 강화목표에 대응하는 프로그램을 작성해야 한다.

다만 트레이닝 경험이 전혀 없는 이를 대상으로 주 3회, 8종목 훈련을 5~7RM×4세트 및 70% 강도의 사이클 훈련 50분이란 식의 극히 평범한 트레이닝을 10주간 실시했을 때, 동시 트레이닝에 의한 훈련 효과의 상호 억제 현상은 전혀 보이지 않았다는 보고(MaCarthy 연구팀, 1995)가 있었다.

또 조정경기 선수를 포함한 트레이닝 경험자에게 16주간 동시 트레이닝을 실시했을 때 남자는 근력향상에 차이가 없었지만, 여자의 경우 현저하게 근력향상의 억제현상이 나타나 성별에도 관계됨을 나타내는 자료(Bell 연구팀, 1997)도 있었음도 간과해서는 안될 일이다.

태권도
동아리 탐방

17

한국외국어대학교
태권도부



96년 연무시범 중 겨루기 부문에서 좋은 경기를 보여주고 있는 부원.
왼쪽이 96학번 황영도, 오른쪽이 91학번 이형일.

지성과 낭만, 그리고 재기 발랄한 젊음들

우리를 H.O.T라 불러다오!



한국 대학 태권도계의 H.O.T!

한국 외국어대학교 태권도 동아리 부원들은 동아리를 소개할 때 이렇게 말한다.

‘한국 외대 태권도 동아리’의 앞 글자를 이용해 장난스럽게 만든 이름이지만 그 어떤 설명보다 강력한 효력을 발휘한다. 마치 10대들 사이에서 절대적인 영향력을 행사하는 동명의 아이돌 댄스 그룹처럼.

이런 재기를 부릴 줄 아는 외국어대학교 태권도 부원들은 어떤 젊은 이들일까. 그것이 궁금했다. 외국어대학답게 여러 나라의 학생들과 함께 수련을 하고 있다는 외대 태권도 동아리.

넓다란 동아리 방에서 그들을 만났다.

먼저, 분위기는?

시청각 교육원 지하에 자리잡은 태권도 동아리 방의 문을 열고 들어서면서 보이는 세 대의 TV와 VTR, 컴퓨터, 열 다섯칸의 사물함과 침대 등등 갖추고 있는 가재도구의 물량면에서부터 스펙터클(?)한 분위기로 보는 이를 압도하는 외대 태권도 동아리. '오늘날 우리가 누리는 이 모든 부귀영화는 후배 사랑의 일편단심으로 뚝뚝 뚝뚝 선배님들의 은혜 덕분'이라며 너스레를 떠는 99년도 회장 박제용(96학번 행정학과)의 설명을 굳이 듣지 않더라도 이들의 그늘 없는 얼굴표정이 선배들의 사랑에 기인한 것임을 짐작할 수 있었다.

취재 중간에 동아리에 들른 대학원생 선배 제갈호(91학번)에게 후배들에 대해 얘기해 달라고 했더니 대뜸 '웃기는 녀석들이다'는 말을 남겼다. 말을 하는 선배나 듣는 후배들이나 만면에 웃음이 가득한 것이 어찌 분위기가 태권도 동아리가 아니라 개그 동아리에 온 듯한 느낌.

99학번 신입 부원들 중에는 피짜라 불릴 만한 조짐을 보이는 인물들이 많다. 엄한 선배들을 '허영'이라 부르며 따르는, 한 번 말을 시키면 쉬지 않고 얘기하는 99학번 허 인(상경 계열), 입학한 지 얼마 되지도 않아 도복비를 내러 왔다가 선배들을 감동시켰다가 '아! 책 살 돈이다' 하며 다시 지갑을 달아 허무한 웃음을 자아낸 99학번 영어과 조서인 등 '뻥장은' 분위기의 신입부원들이 재미있는 선배들에 가세한 외대 태권도 동아리는 한 해를 꾸러가기 위한 학년초의 움직임으로 분주했다.

역사와 특징은?

99년으로 15기를 맞는 외대 태권도 동아리는 정식으로 기수를 계산하기 훨씬 이전부터 태권도를 수련하는 사람들이 많았다고 한다. 지금 미국에서도 도장을 운영하고 있다는 58학번 대선배도 있다고 하니 전통은 꽤 오래된 셈.

대학 태권도 도장으로는 유일하게 도장으로 정식 등록이 되어 있어서 동아리 내에서 사범의 역할을



▲연무시범 중 가장 인기 프로그램인 호신술을 선보이고 있는 부원들. 치한으로 등장하는 남자부원의 표정이 너무나 즐거워 보인다.

하는 부장의 위상이 강하다고 하는데 선배중에는 5단 이상자가 많고 현재 회장과 부장도 4단이라고 은근히 자랑.

단순히 급수를 높이기 위해 태권도를 수련하는 정도는 넘어서는 자부심 어린 이현호 부장(98학번, 법학과)의 설명이 덧붙여졌다.

외국인 유학생이 많은 대학이다 보니 외국 학생이 1년에 1명 이상은 꼭 가입을 한다는데, 96년에는 브라질, 일본 학생, 98년에는 스위스, 프랑스, 중국에서 온 외국 학생들이 가입해서 함께 수련을 했다고 한다.

이들과 대화가 통하려면 제 2외국어도 수준급이어야 한다는 게 이들의 주장인데, 말하자면 부원들은 태권도 수련도 하고 외국어 실력도 배양하는 등 일거양득인 셈. 일거양득이기는 외국 학생들도 마찬가지다. 한 외국 학생은 한국어 공부를 하려고 동아리에 들어왔다가 최고급(?) 과정의 한국어를 구사하는 수준이 되었다고 한다. 다른 건 몰라도 학생들끼리 통하는 언어를 통달하게 되었다나?

이들이 자랑스럽게 생각하는 졸업생들의 면면도 훌륭하다. 공군사관학교 교관으로 일하고 있는 여자 선배를 비롯해 청와대 경호실 등 태권도와 관련된 분야 외에도 방송사 PD, 인기 시트콤 구성작가, 동역대학원(그 어렵다는!) 등 사회 각층에서 맹활약하고 있는 선배들이 다양한 분야에서 재주와 끼를 발산하고 있다고 한다. 매년 이들이 동아리 후배들에게 지원해주는 지원금은 물질적인 측면을



▲97년 시범이 끝난 후 함께 모여 단체사진을 찍었다.

뛰어넘어 정신적으로 후배들에게 큰 힘이 된다고 한다.

운영은?

평소에 15명 정도의 부원들이 함께 모여 수련을 한다. 자비로 마련한 매트는 그들의 또다른 자랑. 1년중 가장 큰 행사는 가을 대동제때의 연무 시범인데, 연습할 때는 실수를 많이 했지만 실전에 강해서 관중들에게 큰 박수를 받았다고 98년 연무 시범을 회상한다. 항공대학교, 시립대학교, 그리고 인

면 TV를 장만할 수 있는 수준이라니 대단하달 밖에. 도서관 밖에서 '나와라!' 하고 외치면 부원들이 우르르 몰려 나온다는 얘기를 들으니 부원들이 공부를 많이 한다는 걸 자랑하기 위한 얘기인지 그만 큼 회합의 자리를 즐긴다는 얘기인지 분간은 안갔지만...

그리고 아직 남아있는 캠퍼스의 낭만

일단 태권도 동아리 활동을 열심히 하는 부원들은 많은 것이 바뀌지만 그중에서도 이들이 자랑할 만

전 부원들 밝고 활달한 성격 자랑 사회 각 분야에서 활동하는 선배들도 든든한 힘

근에 있는 경희대학교 등과 친선대회를 자주 갖는다는 이들은 대학 친선대회에서도 다수의 상장을 받았으며 두꺼운 틀에 끼워진 상장을 무더기로 쏟아 놓았다.

서로 친목을 도모하는 시간을 자주 갖는 편이어서 회비를 따로 걷지는 않고 필요할 때마다 수시로 걷는다는데, 음주 가무를 즐길 돈을 2~3회정도 아끼

한 것은 '기타 솜씨'다. 코드 한 번 제대로 잡지 못하던 초보자도 동아리 생활을 하다보면 자연스럽게 기타를 자주 잡게 된다고 한다. 수련을 마치고 잔디밭에 둘러 앉아 시원한 맥주 한 잔을 들이키며 촛불 잔치를 벌이다 보면 숲 사이로 불어오는 미풍에 그만 가슴이 설레어 기타를 핑기지 않을 수가 없게 된다는 것. 70~80년대 대학가에서 흔히 볼

수 있었던 모습이지만 요즘은 흔하지 않게 된 이 모습들을 태권도 동아리는 고스란히 갖고 있는 것이다. 그래서일까? 이들에게서는 흔치 않은 격투기 동아리의 딱딱한 분위기가 대신 유머러스함과 재치가 넘쳐난다.

동아리 자랑에 침이 마를 새가 없는 회장을 비롯해 총무를 맡은 98학번 김용일(독일어과), 이름대로 전공을 선택했다면 영문과에 가 있어야 할 97학번 김영문(독일어과), 얌전히 들어와 선배 곁에 다소곳이 앉아 간간히 웃던, 그러나 숨겨진 끼가 많다는 이상원(99학번·한국어 교육과), 자신을 '헐센 가이'로 표현해 달라는 덩치 큰 재롱동이 신입생 허 인과 외대에서 태권도부 활동을 했던 아버지의 뒤를 이어 태권도 동아리에 가입하겠다고 씩씩하게 찾아 온 귀여운 외모의 여자 신입생 조서연에 이르기까지 모두가 '나 재미있어요'라고 이마에 써놓고 다니는 사람들이었다. 물론 회장 아무개처럼 기수에서 자신이 가장 셀렝했었다고 고백하는 자아비판형도 있었지만...

어쨌든 그의 말을 빌자면 태권도 동아리를 통해 성격이 활발해진 부원들이 많다고 한다. 소극적이었던 사람이 너무 대범해져서 오히려 탈이라는 것, 서로를 존중해 주는 예의라던가 남을 배려하는 마



▲격파할 승판을 앞에 놓고 진지한 표정으로 대기중인 부원들. '과연 내가 깰 수 있을 것인가?'

음, 그리고 힘든 상황에서 융통성을 발휘하는 것 등 어렵고도 보람찬 동아리 활동을 통해 이들은 자신과 남을 변화시켜가고 있는 듯 했다.

전 총무를 맡았었다는 97학번 조상태(법학과)와 아무것도 말지 않았다는 98학번 이정현(법학과)은 조용히 옆에 앉아 다른 부원들의 얘기를 듣고 웃고만 있다가 마무리를 부탁하자 이렇게 말했다.

"운동이 처음엔 힘들게 느껴져도 이를 극복하고 계속해나감다 보면 어느 순간부터는 힘이 들지 않는 것을 알게 돼요. 지각과 결석은 용납하지 않는 분위기다 보니 부원들이 많이 남을 수가 없지만 남은 부원들은 그만큼 자부심과 소속감을 가지게 되죠. 그 순간을 위해 힘든 오늘의 수련을 참는 겁니다.(조)"

"무더운 여름 날 땀흘리며 운동하고 차가운 물에 샤워하는 그 기분, 가끔 축구하고 땀 흘리는 것과는 비교가 안되지요. 태권도는 부지런히 매일 매일 수련해야 하는 것이니까요. 남다른 근면함과 자기 극기의 정신이 필요한 운동이고 그런 점에서 태권도가 좋습니다."

모두들 동의하며 고개를 끄덕끄덕. 외대 태권도 동아리 부원들은 어떤 상황에서도 단합된 모습을 보일 것 같다는 믿음이 들었다.



▲96년 대동제에서 연무시범을 끝내고 동아리부원들에 둘러싸여 행가래를 받고 있는 당시 회장 91학번 이현일.

역사 향기가 깃든



<연재 제 13회>

태권도 백과



이 경 명

(전 세계태권도연맹 사무차장)

컨설팅, 연구회 그리고 이벤트 회사

“일선 도장(체육관) 경영의 합리화, 학습효과의 극대화를 위한 컨설팅 및 연구회, 그 현주소를...”

태권도 도장의 기반이 97년 연말에 기습한 IMF 한파로 인해 최대의 위기에 직면해 있다.

퇴관하는 수련생이 늘고, 반면 입관하는 회원마저 점차 줄어들고 있기 때문이다. 이럴 때일수록 도장경영의 합리화 방안을 모색하고 학습효과를 극대화할 수 있는 대책 수립에 지혜를 창출해야 한다.

극심한 생존경쟁에서 살아남기 위한 지구책 마련이 그 어느 때보다 화급하다.

그렇다면 태권도 학습장인 일선도장의 경기회복은 요원한 것일까.

현재의 상황으로 봐서 일선도장의 운영난이 쉽

게 회복될 조짐이 보이질 않는다는 목소리가 높다.

기업 및 공공기관 등 구조조정이 아직도 진행되고 있고 점차 늘어만가는 실업자로 인해 그 자녀들에 대한 레저활동에 썩기를 받고 있다.

도장 시설의 현대화, 고도 경영의 전락화, 양질의 교육프로그램 등 그 조화로운 삼박자가 그 어느 때보다 절실히 요망되는 현실에서 지구책의 방안으로 수년 전부터 점차 인식이 고조되고 있는 컨설팅, 연구회 그리고 이벤트 회사가 태권도의 부흥에 일조를 하고 있어 그 현주소를 알아본다.

(주) 한국 태권도 컨설팅(키즈 태권도)



▲강세형 대표

1991년 14명의 일선 관장들이 순수한 정보교류의 차원에서 뜻을 모아 사회체육 태권도연구회를 결성했다.

1993년 5월 태권도장 경영관리 '태권보이' 컴퓨터 프로그램을 개발했고, 97년 3월 마침내 한국 태권도 컨

설팅 회사를 설립, 본격적으로 상업화에 나서게 됐다.

한국 태권도 컨설팅(대표 강세형)은 초초국 국민 태권도신문사 건물 1층에 소재하고 있다.

설립목적과 기능에서 “일선태권도장의 경영과 마케팅에 필요한 전략과 전산화된 정보를 제공하고 나아가 수련생과 학부모에게 신체적, 정신적 만족을 창출하고 궁극적으로 도장 경영을 활성화하며 전문화되고 검증된 자료를 국내외에 제공, 태권도 종주국의 위상제고에 의의를 두고 범세계적 태권도 발전에 기여코자 한다.”고 강세형 씨는 힘주어 강조했다.

산하에 도장경영 연구소, 체인 사업본부 그리고

전산정보 사업부를 두고 주된 업무를 마케팅 전략 개발, 수련프로그램 개발, 회원사 관리, 용품사업, SW 개발 및 키즈개발관리 등 사업부문이 다양하다.

그간의 실적을 보면 97년 10월 창립기념, 도장활성화를 위한 전국 규모의 세미나를 서울, 대전, 대구, 부산 등 순회, 개최했고 98년 10월 창립 1주년 기념 행사를 일선도장관장 등 태권도인들을 초청, 성대히 가졌다. 같은해 11월 1주년 기념, 일일수련 계획표를 공급개시했다.



▲키즈 태권도에서는 학교체육을 병행 실시하고 있다.

특히 '키즈 태권도'라는 브랜드로 수련생을 연령별로 분류, 각기 다른 교육방법을 택하고 있으며 취학전 아동은 태권도 놀이로 즐거움을 찾게하고 초등생들에게는 태권도와 학교체육을 병행 실시한다. 성인 여성들에게는 특히 호신술을, 성인 남성들은 근력, 심폐능력, 지구력 등을 측정해 '맞춤 태권도'로서 특화하고 있다.

그리고 인성교육 프로그램은 구체적인 상황을 설정, 문답식과 예화를 구성돼 있다.

강 대표는 '맞춤 태권도'라는 프로그램 개발에 강한 자부심을 갖고 있다. 이는 "과학적인 교육방법에 대해 많은 연구를 거듭한 결과의 소산으로써 체



▲키즈 태권도 마스크트

제적인 교육이 수월해졌다."고 한다.

그는 현재 태권도도장 2개를 직접 경영하고 있으며 충청대 강사로 '도장 경영론'을 강의하고 있다.(문의 Tel : (02) 3445-3322, Fax : (02) 3445-6148)

한국 태권도 경영 연구소(호키 태권도)

97년 태권도 경영 연구소(소장 김진원)는 호랑이처럼 강하고 바른 어린이가 되자는 모토로 '호랑이'와 '키즈(어린이)'의 첫자를 따, 합성해 '호키 태권도'를 브랜드로 전략화, 설립됐고 마포구 동교동, 야지빌딩 2층에 위치하고 있다.

이 연구소 역시 교육 프로그램과 도장 경영 프로그램을 회원들에게 제공하고 있으며 그의 정기적인 교육, 세미나 및 이벤트 사업 등을 개최해 오고 있다.

김진원 소장은 "수련생들 특성에 맞는 교육프로그램을 제공함으로써 수련효과를 극대화할 수 있다. 특히 인성교육을 추상적인 것보다 구체적이고 생활 속에 실천할 수 있는 내용을 보급한다."고 강조한다.

한국 경영 연구소는 태권도장에 질높은 교육 프로그램을 공급하고 진일보된 발전과 경영을 돕기 위한 목적과 고유의 문화 유산인 태권도 심신수련을 통한 자기완성추구, 나아가 세계화 발전에 기여하는 데 목적을 두고 있다.



▲김진원 소장

그동안 IMF 한과 대처 방안으로 수차례 도장경영활성화 방안 세미나를 개최해 왔고, 보다 합리적이고 과학적인 자료에 의한 프로그램을 개발, 체계화 등으



▲호키 태권도 마스크트



▲호키 아카데미에서 교육을 받고 있는 호키 지도자들.

로 높은 평가 받고 있다.

김 소장은 현재 3개의 도장을 운영하고 있다.(문의
Tel : (02)336-6556, Fax : (02) 336-0974)

ATA KOREA

ATA는 미국태권도협회(회장 이행웅)라는 영문 이니셜, 그리고 블랙 벨트 아카데미라는 부제가 의미하는 듯 얼핏 생각하면 태권도 경기단체로 착각하기 알맞다.

서울 강남구 역삼동에 위치한 ATA KOREA (대표 이말근)는 미국에서 태권도 스포츠 마케팅으로 성공한 ATA의 한국 지부라 할 수 있다.

ATA KOREA 한국출범의 간략한 역사를 보자.

4년간 검증 기간을 거쳐 98년 ATA 한국지부

가 ATA KOREA (Advisor To Taekwondo Academies - KOREA)라는 법인체로 정식 출범했고 현재 회원 도장을 상당히 확보해 둔 상태이다.

1994년부터 한국에 교육프로그램을 공급, 각종 세미나 개최, 용품제공 등 마케팅 원리를 도입, 보급하고 있다.

특히 ATA의 프랜차이즈 운영 방식을 도입, 회원으

로 가입, 도장을 개설할 경우 위치선정, 인테리어 등 컨설팅과 ATA 부속 신용금고에서 자금을 대출해 주기도 한다.

ATA KOREA는 세계화시대에 맞게 본인이 원하는 경우, 해외파견업무와 프랜차이즈식 도장경영 등 차별화 전략에 초점을 맞추고 있다. (문의 Tel : (02) 555-2821, Fax : (02) 557-2821)



▲ATA 세미나에서 이행웅 회장이 강연을 하고 있다.



▲ATA 캐릭터

태권도 정보 연구소

1994년 3월 6명의 일선 관장이 연구소 설립에 뜻을 모아 설립되었다.

태권도 정보 연구소(소장 신성환)는 그 설립 목적을 1, 2단계로 설정해 두고 있다. 1차적 목표는 도장간의 수련자료교환, 수련의 질적 향상과 관련분야의 이론 정립 및 DB화에 있고 2차 목표는 순수 비영리 민간단체(연구소)로서 재단법인체로 승격, 태권도관련 이론을 정립하는데 있다.

이 연구소는 운영위원과 자문위원을 두고 태권도 정보 연구소 산하에 자료연구부, 전산연구부, 지회, 선임연구원, 해외협력부 등 각 부장 1

명씩 내정해 두고 있다.

연구소의 운영은 월회비, 운영위원회 지원 및 본인 지원금 등으로 조달되고 있으며 현재 연구소 회원은 전국적 규모로 110명, 일반회원 11명을 확보해 두고 있다.

그간 연구소의 실적을 보면 화랑 '98, DOS - V 58 프로그램 등을 개발했고, 사용현황도 수백회를 웃돌고 있다.

현재까지 개발된 각종 프로그램을 무료로 배부하고 있으며 그 건수는 4만여 부에 달한다.

앞으로 주요 추진 사업으로는 태권도의 전반적인 것을 담은 태권도연수과정 편성 및 하동계 대단위 야외수련장 확보 등이다. (문의 Tel : (02) 415-9137, Fax : (02) 420-2641)

한국 태권도교육 연구회

1990년 3월 태권도의 외길을 걸으며 뜻을 같이하는 지도자들에 의해 창립되고 한국 태권도교육 연구회(회장 김경찬)는 97년 5월 1차 정기세미나 개최를 계기로 연구회의 활동사항이 일반에 공개되었다.

이 연구회는 한국인의 긍지와 자부심을 갖고 21C를 대비하는 지도자로서 과학적 이론화와 실기면에서 실천적 모범 자세를 보이자는 데 설립취지를 두고 있다.



▲태권도 정보 연구소 정기회의에서 신성환 소장이 수련프로그램 개발에 대해 설명하고 있다.



▲한국 태권도 교육연구회는 지난해 11월 7일 한체대 합동 강의실에서 태권도 지도자교육 연수회를 실시했다.

연구회의 목적은 지도자의 자질향상을 통해 지역 사회에서 숭선수범하는 참 지도자상을 선양하는 데 있다.

엄격한 규정하에 회원자격을 심의하는 기준으로 서,

첫째, 직접 도장 경영자로서 도복을 입고 지도하

해 알려지기까지 성실히 내적 발전을 기해오고 있 다.

현재 국내 전역은 물론 멀리 해외(미국 및 멕시코)에까지 지부를 설치했으며 상당한 회원을 확보 해두고 발전하고 있다.(문의 Tel : (02) 956-1310, Fax : (02) 3493-6776)

중주국에서의 태권도 수련 프로그램 개발, 운영 태권도를 활용한 마케팅 전략 펼쳐

는 지도자

둘째, 지역 안배를 의원 상호간에 신뢰에 입각, 주 위에 피해를 주지않는 자

셋째, 정기 세미나, 회의 때 리포트를 제출하고 발표할 수 있는 자

등으로 유자격자로 가름하고 있다.

97년부터 연 두 차례 이상 태권도 교수 또는 원로 를 초빙하여 이론 강의와 실기 등 명실상부한 연 구, 세미나를 개최해오고 있다. 뒤늦게 마스크를 통

(주) 태권도 코리아 2000

태권도 코리아 2000(대표 김진홍)은 송파구 송파동에 위치하며 국가관이 투철한 방송기획자와 태권도인들이 주축이 되어 설립됐다.

태권도 코리아 2000 조직위원회는 중주국에서의 태권도 수련프로그램을 개발, 운영하고 있는 데 세계 태권도인 한국 연구원 건립과 세계 태권도 한국



▲태권도 코리아 2000 조직위가 98년 6월 세계태권도인 한 국연구 환영 행사를 개최했을 때의 모습.

연수대회 등을 통해 전세계에 태권도 진작과 국위 선양에 목적을 두고 있다.

현재 태권도 코리아 2000 홈페이지를 개설해 놓고 있는데(WRL, TKDKOREA 2000 Co. kr) 문화관광부, 한국관광공사, 서울시 홈페이지에 공식 링크돼 있다.

올해 목표는 현재 1,500여명의 연수일정이 확정된 상태에서 3,000명을 목표로 미국을 집중공략, 홍보활동을 활발히 펼치고 있다.

또한 태권도를 활용한 마케팅 전략을 펴며 사업진행에 있어 후원은 한국관광공사를 비롯 대한태권도협회 등이다.

향후 사업계획은 세계태권도인 페스티벌, 태권도, 박람회 개최, 태권도 시범단 및 태권도 선수단 창설 등 왕성한 날갯짓을 펴고 있다. (문의 윤상범 기획위원 Tel : (02) 539-3234, Fax : (02) 3452-6855)

ISSON(이슨)

ISSON의 전신은 해

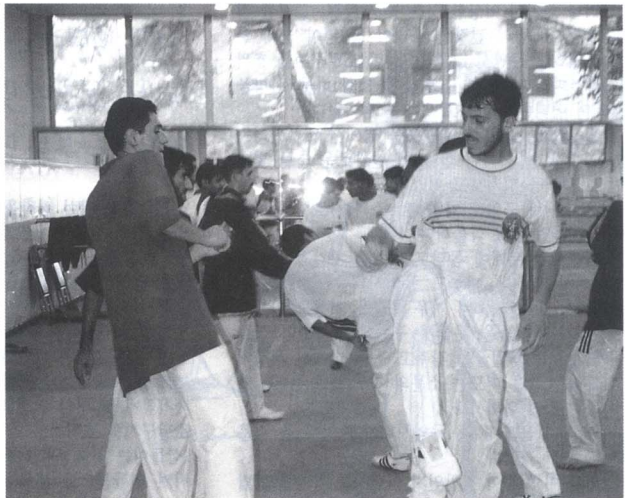
의연수협회(Langage World)이며 1991년 여름 국내최초로 미 하버드, 예일 등 명문대학 단체연수 및 기업연수를 기획, 실시했고 특히 청소년 국제교육에 앞장서 실적을 쌓고 있다.

1998년부터 학술능력협회와 공동으로 태권도워크숍을 서울 한강호텔과 경주 조선호텔에서 각각 개최하였다.

올해는 "Master Spirit '99" 세계 청소년 태권도캠프를 계획하고 있고 그 목표를 중주국 태권도 실제체험, 세계태권도인의 교류의 장, 그리고 태권도를 통한 중주국문화 이해 등을 설정해 두고 있다.

특화된 태권도 연수 프로그램에 의해 진행될 중주국에서의 교육은 태권도수련생 가정에서 숙박하는 홈 스테이로 한국풍습을 직접 피부로 체험할 수 있다는 것과 태권도학도가 개설돼 있는 대학기숙사에서 태권도학과생들과 함께 생활하며 공통된 가치관을 찾을 수 있는 기회제공 등 참신한 기획상품을 준비해 두고 있다.(문의 전화 (02) 3482-7008, Fax (02) 3482-1303, Web Site : <http://www.isson.com>, E-mail : isson@isson.com)

〈다음호에 계속〉



▲중주국에서 태권도를 배우고 있는 외국 청소년들. 이슨은 올해 세계청소년 태권도캠프를 계획하고 있다.



두억시니

〈연재 제 27회〉

호로아클 · 그림

소달구지에 실린 관(棺)

동학군과 관군사이에 전주화약(全州和約)이 맺어진 다음날 아침 일찍이 전주성 동문으로부터 소달구지에 관(棺=시체를 넣는 껍) 하나가 실려 슬그머니 빠져나갔다.

전쟁을 치르고 난 뒤라 관이 실려나가는 것이 새삼스러운 일은 아니다.

그러나 한가지 이상한 것은 농군(農軍=농사를 짓는 일꾼) 차림의 건장한 사나이 몇 명이 눈에 안 띄게 거리를 두면서 그 관이 실린 소달구지를 호위(護衛=따라다니면서 신변을 경호함)하듯 사방을 살피며 어디론가 향하고 있다는 점이었다.

소달구지가 빠져나갈 때 동문 밖에서 서성거리고 있던 삿갓 쓴 사나이 한 명이 날카로운 눈을 빛내며 그 광경을 지켜보고 있었다.

삼돌이다. 관군의 간자(間者=스파이)로서 동학군에 스며들었던 그 삼돌이다.

동학군 꼬마부대에 몸담고 있었던 자갈과 분이를 납치해서 함정을 파놓고 두억시니를 없애려다가 실패해서 출행량을 쳐 겨우 목숨을 건졌고 안해사 이용태가 백성들을 못살게 구는데 앞장섰던 삼돌이 삿갓으로 얼굴을 감추고 동문 밖에서 서성거리고 있는 것은 떠도는 소문의 진위(眞僞=참과 거짓)를 가리기 위해서다.

「동학군의 군사(軍師) 두억시니가 죽었다.」는 소문이 바로 그 것이다.

그러나 이 소문이 정말인지 아닌지를 확인할 방법이 없었다.

만약 두억시니가 정말 죽었다면 당연히 동학군은 모두가 슬픔에 잠기고 전봉준의 주도아래 엄숙한

장례가 치러져 마땅하다.

하지만 장례는 치러지지 않았고 동학군의 군사들에게서도 슬픔의 기척은 찾아볼 길이 없었다.

〈그렇다면 두억시니가 죽었다는 것은 동학군이 일부러 흘린 헛소문일까?〉

관군과 화약이 맺어지고 동학군이 해산하고 난 뒤 관군의 자객으로부터 목숨을 보호하기 위해 이미 죽었다고 일부러 꾸며낸 소문이란 말인가?〉

“내가 죽더라도 비밀로 하라.”
 독바른 표창에 맞은 두억시니는
 마지막 당부를 남긴채...

이런 짐작 저런 짐작을 하며 성문 밖에서 서성거리고 있던 삼돌이 앞으로 수상쩍은 소달구지가 관을 싣고 성을 빠져나갔으니 그의 눈에 불이 켜진 것은 당연하다.

〈필시(必是=반드시) 저 소달구지에 실린 관에는 사연이 있다. 혹시 두억시니의 시체가 저 관속에 담겨져 있는 것은 아닐까?〉

삼돌이는 슬그머니 소달구지 뒤를 쫓기 시작했다. 〈저렇게 몇 명의 건장한 사나이들이 눈에 안 띄게 소달구지를 호위하고 있는 것 자체가 수상하다.〉

삼돌이는 전주성의 나머지 3문에도 심복들을 변장시켜 엿판꾼으로 세워 놓았으나 공교롭게도 자신이 지키던 동문에 수상쩍은 소달구지가 나타난 것을 자신의 행운이라고 여겼다.

천천히 성으로부터 멀어져 가는 소달구지의 뒤를

일정한 간격을 두고 삼돌이는 뒤쫓아가고 있었다.

나의 죽음을 알리지 마라

삼돌이가 추측한대로 소달구지에 실린 관속에는 거의 숨이 끊긴 두역시니의 몸이 담겨져 있었다.

마지막 갑자대원이 던진 독 바른 표창을 두역시니는 피할 수 있었으나 자신의 뒤에 있던 어린이들을 보호하기 위해 그 표창을 맞고 쓰러졌을 때 심복인 족제비에게 단 한마디 『내가 죽더라도 비밀로 하라』고 말하고는 의식을 잃어버렸다.

모두가 아연(嗟然=너무나 놀라워서 말이 안나오거나 어안이 병병하다)한 가운데 그러나 족제비는 침착함을 잃지 않았다.

그는 재빨리 품속에서 알약 하나를 꺼내더니 제 입으로 잘근잘근 씹은 다음 두역시니의 입을 열어 그 약을 손바닥으로 흘려 넣고는 가슴을 탕! 탕! 몇 차례 쳤다.

두역시니의 목젓이 움직이면서 그 약을 꿀꺽 삼키는 듯 했으나 끝내 깨어나지는 못했다.

그 모습을 지켜본 족제비는 그 자리에 있던 모든 사람들에게 못을 박았다.

『군사(軍師)가 쓰러졌다는 사실을 아무에게도 알

리지 마시오. 군사(軍師)의 마지막 유언이요』

눈물 범벅이 된 자갈, 분이 등 꼬마들. 그리고 두역시니를 그렇게 따르던 나이 어린 작부출신의 추월이. 동학군의 군사들은 족제비의 이 말에 일제히 고개를 끄덕였다.

꼬마들 만에도 무엇인지 모르지만 지금 두역시니의 죽음이 밖에 알려져서는 안된다는 긴박감을 느낀 모양이었다.

『무엇이? 군사(軍師)가...?』

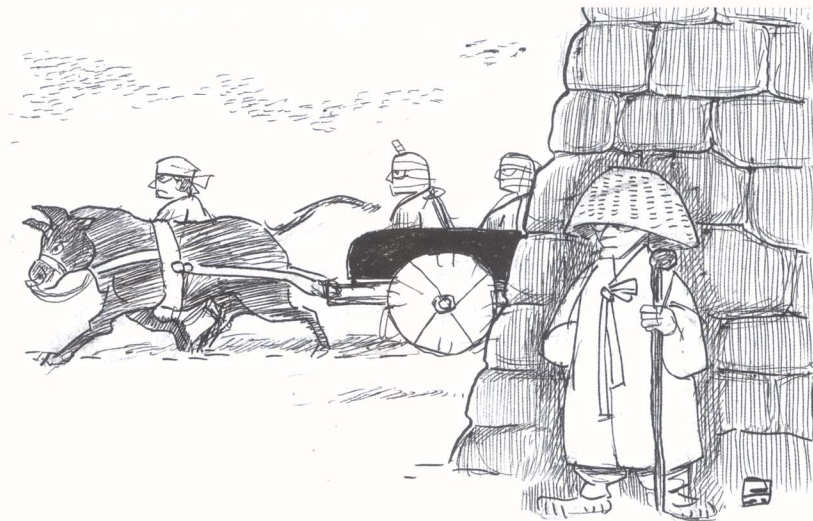
두역시니가 독표창에 쓰러졌다는 보고를 받은 전봉준은 깜짝 놀라 말을 잊지 못했다.

그러나 족제비가 귀엣말을 몇 마디하고 나니 그제서야 냉정(冷靜=감정에 치우치지 않고 차분함)을 되찾았다.

『두령의 시체를 모시고 저도 지리산으로 들어가겠습니다. 두령의 역할은 두령과 몸집이 비슷한 불곰이 맡아서 해낼 것입니다. 그러나 한가지만 유념(留念=마음에 새기고 생각함)해 주십시오』

『한가지를 유념하라고?』

『네, 그렇습니다. 복면을 쓴 불곰은 두령과 매우 비슷합니다. 그러나 목소리가 다르기 때문에 불곰과의 대화는 단 둘이 게실 때만 하시거나 귀엣말로 하셔야 합니다』



죽제비의 머리는 빠른 속도로 돌아가고 있었다. 두역시니의 유고(有故=탈이나 사고가 있음)를 감춘다해도 그의 모습이 보이지 않으면 사람들이 수상히 여길 것은 뻔했기 때문에 지리산패 가운데 두역시니와 몸집이 비슷한 불곰을 두역시니로 변장시키려는 것이었다.

『두령에게는 못미치나 다행히 불곰의 무예도 매우 뛰어나므로 장군께서는 안심하셔도 됩니다. 그리고 지리산패 몇 명을 불곰의 보좌를 위해 두고 가겠습니다』

전봉준은 죽제비의 말에 그저 고개만 끄덕였다. <관군과 화약이 이루어졌기에 망정이지 군사(軍師)를 잃고 관군과 또 한차례 싸움을 치렀으면 어떻게 할 뻔했나?>

생각만 해도 식은땀으로 온몸이 젖을 노릇이었다.

제갈공명과 이순신 장군의 경우

삼국지연의(三國志演義)에 「죽은 공명(孔明)이 살아있는 중달(仲達)을 도망가게 만든다」라는 말이 있다.

촉(蜀)군을 이끌고 공명은 오장원(五丈原)에서 사마중달(司馬仲達)이 이끄는 위(魏)군과 맞섰다.

공명이 싸움터에서 병으로 죽자 중달의 위군이 추격했다. 그러나 산 위의 사륜차(四輪車=네 바퀴 달린 수레)에 앉아있는 공명을 보고 중달은 아직 공명이 살아있는 것으로 알고 도망갔다.

대진중(對陣中=양쪽 군사가 마주 대하여 진을 치고있는 가운데)이던 어느날 밤 붉은빛을 띤 큰 별이 촉의 진지에 떨어지는 것을 본 중달은 공명이 죽었다고 믿고 두 아들이 말리는데도 위군을 이끌고 추군을 쫓아갔다.

그러나 어느 산기슭에 이르자 산꼭대기에 공명이 있는 것을 보고 혼비백산(魂飛魄散=혼이 날아 흩어진다)의 뜻으로 몹시 놀라 어찌할 바를 모르는 지경(境地)에서 단숨에 말을 5리나 달려 도망갔다.

전략(戰略=전쟁 전투의 계획과 일을 처리하는 꾀와 방법)이 뛰어난 공명에게 싸울 때마다 중달은 혼이 났었기 때문이다.

공명은 죽기 전 『내가 죽더라도 내 입에 생쌀을 품도록 해두면 며칠동안은 생기(生氣=싱싱하고 힘찬 기운)를 잃지 않을 테니 내 죽음을 감추고 싸움터에서 철수하라』고 타일러 놓았다.

공명이 살아있는 줄 알고 겁먹은 중달이 머뭇거리고 사이 추군은 싸움터에서 빠져나갈 수 있었다.

임진왜란(1592년 임진년에 일본이 침입하여 일으킨 난리) 그리고 정유재란(1597년 정유년에 왜군이 두 번째로 침입해온 난리)에서 수군을 이끌고 눈부신 활약을 보였던 이순신 장군도 1598년 9월 노량해전에서 일본군을 크게 깨뜨린 뒤 전사하면서 자신의 죽음을 감추도록 유언했다.

이순신 장군의 전사가 조선군의 사기를 떨어뜨리고 일본군의 사기를 높게 될 것을 경계해서였다. 두역시니를 잃은 동학군도 그의 죽음을 감추고 두역시니처럼 복면 쓴 불곰을 내세움으로서 아무런 이변이 없는 듯 꾸몄다.

아무리 관군과 화약을 맺었다고는 하나 두역시니가 없다면 관군이 또 어떤 횡포를 부릴지 몰라서였다.

봉기했던 동학군은 전주화약이 이루어진 뒤 각자 흩어져서 고향으로 돌아가고 있었으나 언제 관군이 봉기 가담을 트집잡고 탄압을 가할지 장담 못하는 일이었다.

그러나 무서운 두역시니와 그가 이끄는 지리산패가 뒤에서 버티고 있는 한 관군도 함부로 탄압에 나서지는 못할 것이라 동학군들은 믿고 있었다.

그런 뜻에서 두역시니의 사망은 감출 수 있는 때까지 감추어야만 했다.

일본 외무대신 무쓰의 고민

동학군이 관군과 전주화약을 맺고 전주성으로부터 철수했다는 소식을 전보로 보고 받은 일본 외무대신(외무장관) 무쓰는 고민에 빠졌다.

<동학군이 해산함으로써 내란이 수습된 조선에 일본이 대군(大軍=병사의 수효가 많은 군대)을 보낸다는 것은 누가 생각해도 억지다.>

그렇다고 청나라와 일이 터지고 난 뒤에 일본으로부터 군대를 증파(增派=이미 나가 있는 곳에 인원을 더 늘려서 파견함)해서는 때가 늦다.

<청나라의 산해관(山海關)이나 대고(大沽)로부터 조선의 인천에 직항(直航=배가 항해 중에 다른 항구에 들리지 않고 곧장 감)하면 12~13시간이면 되지만 일본의 우치나(宇品) 항으로부터 인천까지는 40시간이 넘어 걸린다. 아무래도 미리 상당한 병력(兵力=병사, 병기 등 총체로서의 군대의 힘)을 조선에 상륙시켜 놓지 않으면 일이 터졌을 때 밀리기 쉽다.>

무쓰는 그의 회고록에서 「그때 일을 돌이켜 생각하면 참담한 느낌이 든다」고 썼다.

죽은 공명이
살아있는 중달을..



아무튼 양력 6월 16일 이치노헤(一戶) 소좌(소령)가 이끄는 일본군 제 1차 파병대가 인천에 도착했고 이어 오오시마(大島) 소장이 지휘하는 오오시마 혼성여단이 들어와 인천의 일본군은 급격히 불어났다.

일본의 대군이 도착한 것을 알고도 아산(牙山)에 주둔하고 있던 청국군은 꼼짝하지 않는다.

따라서 서울의 각국 외교단이 청국군의 존재에는 신경을 쓰지 않았지만 3천명 넘는 일본군이 서울의 용산(龍山) 지구로 들어온 데 대해서는 강한 위협을 느끼고 일본정부의 속셈에 의혹(疑惑=의심하며 수상히 여김)을 품게된 것은 당연하다.

『청국군은 지방에 조용히 주둔하고 있으면서 동학란의 마무리를 지켜보고 있는데 왜 일본은 동학란

과 아무 상관도 없는 서울에 대군을 끌고 들어온 것일까?

도대체 일본군의 속셈은 무엇이란 말이나?』

『그렇지 않아도 조선정부가 많은 일본군의 조선진입에 항의를 제기했는데도 그들은 귀를 기울이지 않고 있다는군』

『아무래도 일본은 청나라와 조선에서 한바탕 전쟁을 치를 속셈인 것 같아』

『청나라의 세력을 조선에서 몰아내고 일본은 조선을 장악하려는 것이겠지』

서울에 주재(駐在=직무상 파견된 곳에 머물러 있음)하고 있는 각국의 외교관들은 만나는 자리가 있을 때마다 서로 정보를 교환하면서 일본군이 어떻게 나올 것인가를 지켜보고 있었다.

조선에 많은 군대를 파견해 놓고 물러설 생각이 없는 일본은 청국에 대해 『일본과 청국의 두 나라 군대가 협력해서 먼저 조선의 내란을 진압하자. 그 뒤에 또다시 내란이 일어나 동양평화의 유지를 방해하는 일이 없도록 일본과 청국 두 나라는 상설위원 약간 명씩을 내놓아 조선의 내

정(內政=국내의 정치)을 개혁하자』고 제안했다.

청국이 이 제의를 받아들일 까닭이 없다.

양력 6월 21일 청국은 일본의 제안을 거절한다는 공식회담을 보냈다.

거절의 이유는 다음 세 가지였다.

① 조선의 내란을 이미 평정(平定=난리를 평온하게 진정시킴) 됐으므로 청국과 일본의 군대가 협력해서 이를 진압해야 될 필요가 없다.

② 조선의 개혁은 조선 스스로가 할 일임으로 청나라조차 그 내정에는 관여(關與=어떤 일에 관계함)하지 않고 있다. 하물며 조선을 자주(自主=남의 도움이나 간섭을 받지 않고 자신의 일을 스스로 처리하는 일)의 나라로 인정하고 있는 일본에게 내정에 간섭할 권한은 없다고 본다.

③ 천진(天津)조약은 「조선의 사변(事變=병력(兵力)을 동원하지 않을 수 없는 국가적 사태나 난리)이 평정되면 각각 그 군대를 철수한다」고 규정해 놓았다. 따라서 이번에 청국과 일본 두 나라가 철병(撤兵=군사를 거둬)하는 것은 당연하며 논의의 여지가 없다.

청국의 주장은 이치에 맞는 것이었으나 거절을 기다리고 있었다는 듯 무썃 일본 외무대신은 다음날인 22일 청국이 열거한 항목 모두에 논박(論駁=상대의 의견이나 설(說)의 잘못을 비난하고 공격함)을 가하는 공문을 청국공사에 보냈다.

그 공문 안에는 『현재 조선에 머무르고 있는 일본군은 결코 철거하지 않겠다. 앞으로 청국이 어떤 방향으로 나가던지 일본은 홀로 스스로가 믿는 방향으로 나가겠다』고 뚜렷이 적었다.

일본이 더디어 그 야욕을 길오로 나타내고 날카로운 이빨을 드러낸 것이다.

전봉준 손화중 김개남의 움직임

전주화약이 이루어지고 두역시니의 시체가 소담구지에 실려 전주성을 빠져나간 뒤 전봉준도 기마병 20여명을 이끌고 전주성을 떠나 금구, 김제를 거쳐 태인으로 갔다.

동학군이 내세운 12가지 폐정(弊政=폐단이 많은 나쁜 정치) 개혁안을 실천시키기 위해 각 고을을 돌기 시작한 것이다.

『보아, 녹두장군이다. 전봉준 장군이다.』

『그 옆에 복면을 쓴 건장한 장사가 군사(軍師)인 두역시니 장군이야.』

사람들은 복면 쓴 사나이가 두역시니 아닌 불곰이라는 사실을 알 까닭이 없었다.

전봉준과 그의 참모들은 이제 호남의 농민들에게는 영웅이자 우상이었다.

전봉준이 이끄는 동학군이 내세운 폐정개혁안 12가지는 다음과 같은 것이었다.

① 도인(道人=동학을 믿는 사람)과 정부사이에서는 묵은 감정을 씻어버리고 서정(庶政=은갓 정치에 관한 일)에 협력할 것.

② 탐관오리(貪官汚吏=탐욕이 많고 행실이 깨끗하지 못한 벼슬아치)의 죄목(罪目=범죄의 종류)을 조사하여 하나하나 엄하게 벌을 내릴 것.

③ 횡포한 부호들을 엄하게 벌할 것.

④ 못된 유림(儒林=공자(孔子)의 가르침을 닦는 학자들)과 양반들을 징벌(懲罰=부정이나 부당한

행위에 대하여 응징하는 뜻으로 주는 벌)할 것.

⑤ 노비문서(奴婢=사내종과 계집종으로 묶여있음을 기록한 문서)는 불태워 없애 버릴 것.

⑥ 칠반천인(七般賤人=관아에 매여 있던 일꾼 가지 천한 구실로 관아의 하인, 죄인에게 매질하거나 죄인을 압송하던 관아의 하인, 물건 실어 나르는 배의 일꾼, 배를 타고 바다에서 싸우는 군사(오늘날의 해군), 화포를 올리는 일을 맡아보던 군사, 역(驛)에 딸린 심부름꾼, 지방관아의 심부름꾼)의 대우를 개선하고 백정머리에 씌우는 평양탑이라는 패랭이를 벗게 할 것.

⑦ 춘초과부(스무 살 안팎의 젊은 과부)의 재혼을 허락할 것.

⑧ 무명잡세(명분없는 갖가지 세금)는 모두 폐지할 것.

⑨ 관리의 채용은 지방의 연고에 따르지 않고 능력에 따른 인재우초로 할 것.

⑩ 왜(倭·일본)와 내통한 자는 엄하게 벌할 것.

⑪ 공사채를 막론하고 지난날의 빚은 모두 무효로 할 것.

⑫ 토지는 고루 나누어 같이먹게 할 것.

위의 12가지 폐정개혁은 모든 백성들이 바라는 바였다.

동학군이 빠져나간 뒤 전주성에 들어간 관군은 민간인들의 소와 돼지를 빼앗아다가 잡아먹고 배를 채운 뒤 일부군사만 남겨두고 홍계훈은 곧 서울로 돌아갔다.

홍계훈은 진저리가 나는 동학군과의 대결이 화약으로 피할 수 있게 되자 얼씨구나 하고 서울로 올라 가버린 것이다.

자연 지방통치에는 공백상태가 오게됐고 전봉준은 그 공백을 메우려 지방행정을 장악하기 위해 태인탈고도 장성, 담양, 순창, 옥과, 남원, 평창, 순천,



운봉 등지를 부지런히 돌았다.
같은 시기에 손화중은 광주 장성 쪽으로 내려가 전라우도를 장악했고 김계남은 전봉준의 뒤를 따라 순창, 옥과, 담양, 곡성 등지를 거쳐 남원에 들어가 전라좌도를 지배하게 됐다.

육혈포(권총)를 꺼낸 삼돌이

〈필시 저 삿갓 쓰고 따라오는 녀석이 삼돌이였다. 두역시니의 시체가 담긴 관을 실은 소달구지를 몇 사람의 지리산패와 호위해가면서 맨 꼬무니에 처져있는 족제비는 전주성으로부터 자기네들을 몰래 따라오는 삿갓 쓴 사나이를 일찍부터 살펴보고 있



었다.
〈호흡! 삼돌이 녀석, 군사(軍師)에게 무슨 변이 일어난 것을 눈치채고 그 사실을 확인하기 위해 따라오고 있는 것이로구나. 초여름의 푸르름이 짙어져 가는 시골길을 지리산 쪽으로 향하고 있는 소달구지를 수상하게 보는 사람은 아무도 없었다.
그도 그럴 것이 그때는 자칫하면 병으로 사람이 죽어갔고 난리통에는 죽음이란 일상생활에서 자주

일어나는 일이었기 때문에 관이 실린 소달구지가 특별히 눈길을 끌 까닭이란 아무 것도 없었다. 지리산패의 무예솜씨를 익히 알고 있는 삼돌이는 너무 가까이 다가서면 미행을 들킬 뿐 아니라 자신의 목숨이 위태롭기 때문에 늘 일정한 간격을 두고 소달구지를 따라가고 있었다.

〈만약 저 소달구지에 실린 관속에 두역시니의 시체가 담겨져 있다는 것만 확인하면 나는 큰 상을 받을 수 있게 된다〉

물욕(物慾=물질에 대한 욕심)에 눈이 어두운 삼돌이는 위험을 무릅쓰고 소달구지 뒤를 꾸준히 따라갔다.

난리를 치렀는데도 길은 오가는 서민들의 움직임에는 삶의 집념이 불타고 있는 활기가 있었다.

이 와중(洶中=물이 소용돌이치는 가운데)이라는 뜻으로 복잡한 일이 벌어지고 있는 가운데를 말함)에서도 혼사를 치르기 위해 조랑말을 타고 가는 신랑의 모습이 보이는가하면 옛목관을 지게에 싣고 옛을 파는 벗장수가 꼬마들의 부러운 눈초리를 받기도 했다.

〈어! 오늘이 이곳의 장날인 모양이로구나. 사람들이 북적대고 있는 것을 보니...〉

잠시 장터의 북적대는 분위기에 잠시 삼돌이가 관심을 빼앗긴 것이 그에게는 큰 실수였다.

다시 소달구지에 시선을 돌렸을 때는 맨 끝에서 호위해가던 족제비의 모습이 보이지 않았다.

〈아차! 이게 어찌된 일인가?〉

삼돌이도 남몰래 뒤따라가는 미행에는 도가 트인 사나이다.

조금 전까지만 해도 자신의 시야에 들어왔던 지리산패 한 명이 감쪽같이 사라진 사실에 바짝 긴장하지 않을 수 없었다.

걸음을 잠시 멈춘 삼돌이가 사방을 두리번거리며 사라진 지리산패 한사람이 어디 갔는지 살펴 보고 있을 때 낮은 목소리가 가까에서 들렸다.

『여어! 이거 삼돌이 아닌가. 참으로 오래간만에 만나네군.』

길가 버드나무에 기대 팔짱을 끼고 있던 족제비가 삼돌이에게 말을 건 것이다.

『앗!』

삼돌이는 심장이 입을 통해 밖으로 튀어나올 만치 깜짝 놀랐다.

잠깐 한눈 판 사이에 족제비가 썩새게 버드나무 뒤에 숨어서 자기를 기다리고 있었으니 놀랄 수밖에 없는 일이다.

어떻게 하면 이 위기에서 벗어날 것인지를 궁리하면서 삼돌이는 슬금슬금 뒷걸음질을 치기 시작했다.

『삼돌이 자네는 아직도 마음을 고치지 못했군. 저 관속에 누가 누워있는지 궁금해서 따라온 것이겠지?』

족제비의 칼이 닿지 않을 만큼 거리를 벌린 삼돌이는 징그러운 웃음을 띠더니 품에서 육혈포(六穴砲=총알을 장전하는 구멍이 6개 있는 권총)를 꺼내 족제비에게 겨냥했다.

『그래 관속이 궁금해서 따라왔다. 네가 아무리 지리산패라 해도 이 육혈포를 당할 수가 없겠지. 어디 내 손에 죽어보겠나?』

순간 족제비의 몸이 번개처럼 옆으로 이동하면서 날이 날카로운 별 모양의 큰 표창을 날렸다.

『쌔앵!』

바람을 가르며 회전하면서 날아간 별 모양의 큰 표창이 육혈포를 쏜 족제비의 손목을 절단해 버렸다.

『으악!』

비명소리를 지르며 오른손목을 왼손으로 움켜쥐고 쓰러지는 족제비의 몸이 채 땅에 구르기 전에 또 하나의 뾰족한 표창이 날아가 허공에 뜬 삼돌이의 권총 쏜 손목을 느티나무에 쫓아 버렸다.

이 광경을 지켜보던 사람들은 순식간에 펼쳐진 족제비의 신기(神技=신(神)만이 할 수 있을 듯한 매우 뛰어난 기량)에 벌어진 입을 다물 줄 몰랐다.

『삼돌이 목숨만은 살려줄 테니 마음을 고쳐먹고 착한 사람이 되게.』

족제비는 아무런 일도 없었다는 듯 저만치 가고 있는 소달구지의 뒤를 다시 쫓아갔다.

러시아와 영국이 나섰으나 실패

동학란을 빌미로 조선반도에 출동한 청국과 일본 두 나라의 군대가 언제 전쟁으로 치달을지 모르는 긴박한 분위기 속에서 유럽 여러 나라와 미국 등은 두 나라 사이에서 문제를 평화적으로 해결하려는 움직임에 보였다.

그러나 근본적으로 여러 나라의 뜻은 침략야욕에 불타는 일본의 적극적인 군사행동을 견제하려는 것이었다.

중국의 이홍장(李鴻章)으로부터 의뢰를 받은 러시아는 일본과 청국 두 나라에 각각 철병(撤兵=군사를 거둠)할 것을 권고했고 일본에 대해서는 「만약

이 권고를 거부할 경우에는……」이라고 위협까지 가했다.

그러나 러시아도 격렬한 태도로 경고하는데 그쳤을 뿐 그 이상의 행동은 취하지 않았다. 만약 그 때 러시아가 보다 적극적인 태도로 청국과 손잡고 일본과 전쟁 치르는 것도 마다하지 않겠다고 나섰다면 동북아시아의 역사는 달라졌을지도 모를 일이다.

러시아가 청국과 일본사이의 조정(調停=분쟁을 해결하기 위해 제 삼자가 당사자들 사이에 들어서 화해시킴)에 나섰다는 소식을 들은 영국은 러시아의 영향력이 강해질 것을 경계해서 따로 움직였다. 영국은 청국의 화평책(和平策=나라사이의 화목함



을 피하는 대책)을 지지하고 나섰다. 영국이 청국을 지지한 것은 일본과 청국의 충돌은 극동에 있어서 영국의 권익에 바람직하지 못하다고 여긴 데다 전쟁이 일어나면 청국이 틀림없이 이기리라 믿었기 때문이다.

그러나 영국의 조정도 일본측의 전쟁으로 치닫했다는 강한 의지, 그리고 청국의 복잡한 국내문제 때문에 성공을 거두지 못하고 만다.

청국은 서태후(西太后)가 막강한 권력을 쥐고있는 가운데 국내에 여러 가지 어려운 문제를 안고있어 일본과의 대결에 나라안의 뜻을 하나로 통일하지 못하고 있었다.

강대국 러시아와 영국의 조정이 열매를 맺지 못하자 다른 나라들도 당분간 두고보자는 태도였다. 일본으로서는 또 다른 나라가 나서기 전에 청국과의 전쟁에 돌입해야겠다고 조바심 치고 있었다.

대원군을 다시 끌어내야...

『청국과 전쟁을 벌이기에 앞서 조선에 우리의 뜻대로 움직이는 꼭두각시정권을 만들어야 되지 않겠소?』

서울주재 공사 오오 토리를 중심으로 일본 공관의 간부들은 일본의 뜻에 따르는 꼭두각시정권의 우두머리로 누구를 앉힐 것이냐를 놓고 논의했다.

『조선 국민들에게 영향력이 있고 우리 뜻에 따를 인물이라야 되는데...』

『공사, 대원군을 내세우면 어떻겠습니까?』

스기무라 서기관이 궁리 끝에 대원군을 천거했다.

대원군은 스기무라 서기관하고 친분이 있는 데다 아직도 대중들에게 인기가 있으며 국왕의 친아버지인 것을 감안해서 그에게 정권을 맡기는 것이 좋겠

다는 데에 의견이 일치했다.

민비를 중심으로 한 민씨 일족에게 밀려나 운현궁에서 유폐(幽閉=사람을 일정한 곳에 가두어 두고 밖으로 나오지 못하게 함)나 다름없는 나날을 보내고 있던 대원군에게 오카모또(岡本柳之助)라는 낭인(浪人=마땅한 일자리가 없거나 때를 만나지 못해 놀고 있는 사람)이 밀사(密使)로서 보내졌다.

대원군을 설득하는 데에도 스기무라 서기관이 가

장 알맞은 인물이었으나 현역 외교관인 그가 자주 운현궁에 드나드는 것은 남의 눈에 띄어 바람직하지 못하다 해서 오카모또가 그 역할을 맡은 것이다.

강대국의 조정에도 불구하고

日은 淸과의 전쟁에 조바심.

결국 조선의 정권은 대원군에게로...

오카모또는 몇 차례로 운현궁을 방문해서 오랜 시간 동안 걸쳐 『대감(대원군)께서 정권을 장악하셔서 나라의 정치를 개혁하고 못되게 굴었던 민씨 일족을 내쫓는 기회를 놓쳐서는 안됩니다.』고 설득했다. 민비와 그 일족에 대한 대원군의 미움을 잘 알고 있는 오카모또는 대원군이 즉석에서 기꺼이 설득에 응할 것이라 여기고 있었다.

그러나 대원군은 입을 굳게 다물고 아무 말이 없었다. 날이 갈수록 오카모또는 초조해지지 않을 수 없었다.

양력 7월 22일 밤 서울 용산에 주둔하고 있던 일본군 일부가 경복궁에 난입해서 호위병들의 저항을 배제하고 왕궁을 점령해 버렸다.

국왕이 일본군의 세력아래 들어가고 만 것이다. 일본군의 왕궁점령 직후 스기무라 서기관은 운현궁으로 들어갔다.

『대원군께서는 곧 왕궁에 들어가셔야 합니다.』

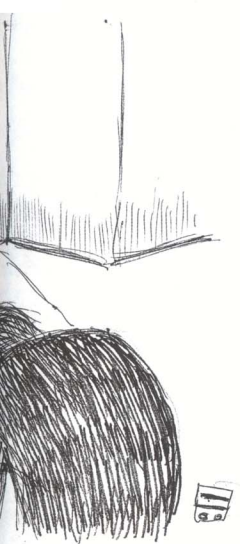
스기무라가 종용(德懽=달래어 전함)하자 대원군은 그때까지의 태도를 바꾸어 한가지 조건을 내놓고 그 조건을 일본측이 받아들인다면 자신이 정권을 맡겠다고 대답했다.

그 한가지 조건이란 『이번 조선왕궁 점령이 일본이 주장하듯 의거(義舉=정의)를 위해서 사사로운 이해타산을 생각함이 없이 일으킨 행동』라면 당국은 일본 황제를 대신해서 우리 국토를 한치라도 빼앗지 않겠다고 약속할 수 있겠소?』라는 것이었다.

스기무라 서기관은 그 자리에서 붓을 들어 한문으로 『결코 일본은 조선의 국토를 빼앗는 것은 하지 않겠습니다.』라고 써서 서명한 뒤 대원군에게 건네 주었다.

이렇게 해서 대원군은 일본의 요구를 받아들여 다시 정권을 맡게된다.

〈다음호에 계속〉





하 권 익 박사

성균관 의대
삼성 서울병원 정형외과 교수
(스포츠의학과)

스포츠 의학



심 중 섭 박사

성균관 의대
삼성 서울병원 정형외과 교수
(소아정형외과)

어린이와 키 성장

멋진 모델들이 등장하는 요즈음 매스컴의 광고를 보면 대부분의 등장 모델들은 예전과 달리 키가 크고 다리가 긴 서양인을 닮은 경우가 많다.

외래를 찾아오는 중고등학교 학생들을 보면 과거에 비해 신체적으로는 더 커진 모습을 보게 된다.

또한 젊은 부모들은 그들의 자식이 멋지고 아름다운 외모를 가지고 성장하기를 바라며 거의 누구나 자식들이 키 작은 경우보다 키 큰 어른으로 자라나기를 바라고 원한다.

통계에 의하면 실제로 과거에 비하여 요즈음 청소년들의 키와 몸무게가 계속 증가하는 추세에 있다고 한다.

키 큰 경우가 키 작은 경우보다 직업적인 또는 사회적인 성공에 유리할(?) 것이라는 통념이 있는지는 몰라도, 키 작은 자식을 가진 부모들 중 상당수가 키 크게 하는 방법을 찾아서 여러 의료기관에 문의하는 것을 볼 수 있다.

또한 이러한 분위기에 편승하여 여러 가지의 키 크게 하는 다양한 방법이 소개되고 있다고 한다.

키 크게 하는 방법들 중에는 과학적으로 검증되고 안전하다는 방법도 있는 반면 전혀 검증되지 않고 효과없이 부작용만 야기시킬 수 있는 방법도 있다.

이를 알아보기 위하여 먼저 어린이의 키 성장과정을 살펴보자.

키 성장에 영향을 미치는 요인은 상식적으로 쉽게 생각할 수 있다.

첫째, 인종·민족·집안에 따라서 큰 영향을 받는 유전적인 요인이 있다.

즉 “콩 심은 데 콩 나고 팥 심은 데 팥 난다.”는 속담같이 부모들의 형질을 물려받는 영향이 가장 크다고 할 수 있다.

둘째, 유전적인 요인 못지 않게 중요한 것이 환경적인 요인이다.

즉 아무리 부모의 영향을 받는 것이 중요하다 할 지라도, 경제적인 요인, 운동 및 활동 정도, 영양 상태, 질병 유무 등 주위 환경에 의하여 키의 성장은 변할 수 있다.

이러한 여러 가지 요인에 의하여 영향을 받는 키의 성장은 대부분 만 20세(여자는 만 18세)까지 완료된다.

출생시에는 대략 50cm 내외의 키인데, 만 4세 경에 두배(100cm), 만 12세경에 3배에 달하게 된다. 그러나 키의 성장은 일률적으로 비례하여 성장하는 것이 아니고 어느 시점에서는 급격히 빨리 자라는 양상을 보인다.

이를 발육급진기라고 하는데 생후 2세 이하까지의 어린아기 시절과 12, 3세 시절의 사춘기 직전에 가장 빨리 성장을 보이는 시기가 이에 속한다.

키의 성장은 척추 및 다리의 길이 성장에 의하여 결정이 되는데 대개 요즘 학생들과 부모들이 지대한 관심을 갖는 것은 다리길이의 성장이다.

다리길이의 성장은 대개 남자는 만 16세, 여자는 만 14세를 전후로 하여 성장이 멈추게 되는데 사람마다 실제 나이와 성장정도간에는 차이가 있다.

실제 키 성장의 정도를 정확히 알 수 있으려면 "뼈 나이"란 것을 측정해야 한다. 뼈 나이를 측정해보면 성장이 느린지 빠른지를 실제 나이보다 더 정확히 알 수 있다.

예를 들어보자. 나이가 만 14세인 남자학생이 키가 150cm 정도로 작은 것을 고민하여 병원을 방문하였다.

뼈 나이를 측정해보니 약 12세로 측정되었고 다른 골격의 이상은 없었다. 이 환자인 경우에는 같은 또래의 학생에 비하여 2살 적은 연령에 속하기 때문에 같은 또래보다 2년간은 더 성장할 가능성이 있는 것이다.

반대로 만일 뼈 나이가 실제 나이보다 많은 경우하면 성장 가능성은 적어지게 된다.

뼈 나이를 알아보고 키의 성장을 측정한 결과 실망한 학생들과 부모들을 외래에서 종종 보게 되는데, 많은 부모들은 키가 더 자랄 수 있는 방법을 문의해온다.



의 효과를 보이는 경우가 있으나 개개인에 따라서 효과가 다르고, 부작용이 간혹 나타날 수 있고, 비용이 비싸다는 점 등 단점이 있다.

그 외에 다리 길이를 인위적인 수술로 하여 늘릴

장시간 운동, 무거운 물체 들면 성장지연될 우려 무분별한 키 크는 치료 부작용 많아, 삼가해야

그러나 키, 특히 다리길이의 성장은 인위적으로 조절하기란 거의 불가능하다.

가령 머리와 다리를 던져서 신체를 고무줄처럼 늘리는 기계가 고안되어 있다고 하자. 이는 일시적으로 척추나 관절에서 힘이 늘어나게 하는 영향을 미쳐서 마치 키가 큰 것처럼 보이게 할지는 몰라도, 중력이 가해지면 다시 원위치로 돌아오게 되어, 궁극적으로 뼈의 성장에는 거의 영향을 미치지 못한다. 키 크는 체조나 운동도 과학적으로 효과를 보았다는 증거는 없다.

그러나 성장기의 어린이가 지속적으로 무거운 물체를 계속 들고 장시간 운동을 하는 경우 다리의 성장점에 압력이 가해져 장기적으로 성장이 지연되는 위험이 발생할 수 있다.

가장 대표적인 키 크는 치료는 성장호르몬을 이용한 치료이다. 이는 성장호르몬 어린이에게서 키 성장

수 있는 기구가 있으나 수술후 부작용, 비싼 비용 등으로 인하여 수술의 적용은 매우 키가 작은 왜소증 환자에 국한시키고 있다.

최근의 보도에 의하면, 청소년의 키와 몸무게는 계속 급격히 증가하는 추세에 있는데, 운동능력은 오히려 점점 감퇴하는 추세라고 한다. 키 크고 훗칠한 외모를 가진 젊은이는 처음에는 누구에게나 긍정적인 면으로 보일 수는 있다.

그러나 겉으로 외모가 나은 젊은이가 운동하나 제대로 못하고 머리에 든 지식이 없다면, 외모가 이보다 훨씬 못하더라도 능력이 우수한 젊은이보다 경쟁사회에서 점점 소외될 것은 자명한 일이다.

자식의 키 성장을 위하여 여러기관의 검증 받지 못한 약제나 기구를 쓰느라 전전하느니, 차라리 청결한 집안 환경, 균형잡힌 식사, 규칙적인 운동을 제공하는 것이 훨씬 낫지 않을까?

이 글은 미국 캘리포니아 대학교 버클리캠퍼스의 무도연구소(소장 민경호 박사)의 양해를 얻어 동 연구소가 엮어낸 논문집에서 골라 싣고 있습니다.

보다 효율적인 태권도 수련 시설 上

제이슨드라이즈 - 더프너

캘리포니아 대학교
무도연구소 연구원

이 논문은 태권도 훈련장 건축 설계를 위한 몇 가지 안내 지침을 다루고 있다. 많은 설계 기준이 여러 무술 훈련장에게 적용되어질 수 있지만 이 논문은 특별히 태권도에 초점을 맞추어 설계 기준들을 살펴보고자 한다.

태권도 훈련장 설계 기준을 이야기 하면서 주목해야 하는 전제 조건은 이러한 설계 기준에 맞지 않는 공간에서는 태권도를 할 수 없다는 것 결코 아니라는 것이다. 태권도는 가장 기본적인 기초적인 기술이든 가장 복잡하며 곡예적이고 역동적인 기술이든 기술을 안전하게 펼칠 수 있는 충분한 공간만 주어진다면 어느 곳에서나 할 수 있다.

무도장(武道場)의 건축 기준은 경제적, 학술적, 제도적, 상업적 요인에 따라서 매우 다양하다. 이러한 기준은 무도장으로 고려 중인 공간이 새로운 건물물인지, 기존의 스포츠 시설을 복원한 것인지, 소매 창고의 결면을 개조한 것인지, 더 큰 새로운 스포츠 시설의 일부본인지에 따라서도 바뀔 수 있다.

이러한 모든 요인들은 프로그램 구성 요소에

영향을 줄 수 있다. 프로그램 구성 요소에 영향을 주는 많은 경우를 보면 재정(財政)은 무엇을 건설하고 어떻게 건설할까를 결정하는 데 중요한 역할을 한다.

이런 식으로 고려해야만 하는 점을 모두 설명한다면 이 논문에서 다루고자 하는 범위 이상(以上)이 된다. 하지만, 그 대신 태권도 훈련장 설계를 위한 일반적인 안내 지침을 개발하는 근거가 되는 계획안에 관련된 몇 가지 건축적 문제들에 대해 이야기 하고자 한다.

또 주목해야 할 점은 이 논문에서는 성공적이고 유용하며 귀중한 훈련장을 위한 매우 중요한 문제를 조사할 거지만, 아무리 훌륭한 건축물이라도 열성적인 지도와 조직적인 훈련보다 나올 수는 없다.

더구나 올림픽 경기장 수준의 훈련장도 매우 유용하겠지만, 아주 열성적인 수련자들은 얼마만큼이 주어지는 자신에게 주어진 공간을 충분히 이용한다. 건축은 인간의 행위를 보조하기 위해서 존재한다.

<이진선 옮김>

프로그램

태권도 훈련장의 프로그램은 대체적으로 건물의 소유자가 누구이며 사용자수가 얼마나 되는가에 따라 달라진다. 그리고 훈련장이 별도로 떨어진 독립 시설물인지 아니면 큰 스포츠 시설물의 일부인지는 프로그램 구성 요소 중 무엇이 필수적인가를 결정하는 데 영향을 미친다.

일반적으로 다음의 구성 요소들은 태권도 훈련장을 위한 기본적인 필수 조건이다. 현관 로비, 사무실, 방문자들을 위한 관람석, 남자 탈의실, 여자 탈의실, 창고 그리고 수련 구역. 비록 이 논문이 수련 구역을 위한 설계 지침에 중점을 둘지라도, 이 모든 프로그램 구성 요소들을 간단히 살펴보고자 한다.

현관 로비

현관 로비는 반드시 필요하다고는 할 수 없지만, 있으면 여러 이점이 있으며 매우 다양한 형태로 만들어질 수 있다. 현관 로비를 가짐으로써 얻는 이점은 방문자와 수련 참가자들의 출입을 관리하는데 어느 정도 통제력을 가질 수 있다는 점이다. 또 현관 로비를 가짐으로써 다른 프로그램 구성 요소들을 연결하는 접속 지점을 얻게 된다.

수련 구역을 만드는 순서를 보면, 일반적으로 수련 경험의 강도를 높이도록 현관 로비를 처음에 둔다. 견고하며 명확하게 왕래자의 신분을 확인할 수 있는 현관은 다른 구성 요소들과 함께 훈련장을 보완하는데, 현관은 더 큰 스포츠 시설물과 공유한 전문일 수도 있고 개조한 상점 정면의 앞문과 몇



▲태권도 중앙도장인 국기원은 사무실, 관람석, 탈의실, 경기장 등 모든 시설을 갖추고 있다.

개의 층계에 지나지 않을 수도 있다. 많은 예에서 보여지듯이 현관 로비는 관람석으로 둘러싸일 수도 있다. 현관 로비는 밖으로부터의 출입구나 문지방 역할을 하며, 현관 로비를 통해 수련 참가자들은 훈련장 밖과 안 사이에서 심리적으로 변환한다.

이 변환은 참가자가 수련생이건 지도자(사범)이건 방문자이건 간에 훈련장 내에서 참가자로서 얻을 수 있는 경험을 심화시킨다.

사무실

사무실이 필요한지 필요하지 않은지는 기구의 성격에 따라 다르다. 일년 내내 사용되는 훈련장일 경우는, 이 시설이 사립 학원이든 대학 프로그램이든 선수를 위한 전문 훈련 시설이든 간에, 사무실이라는 공간은 훈련장을 운영하는 데 관련된 모든 행정적인 업무를 한군데로 모으기 위해서 필요하다.

또, 벽이 둘러진 사무실은 단체 미팅이나 일대일 미팅을 위한 유용한 공간으로 활용되고, 사무실을 가짐으로써 훈련 시설 내에서 개인적인 대화를 나

눌 수 있는 적어도 하나의 장소를 가지게 된다.

사무실 공간은 현관 로비나 관람석과 같은 다른 프로그램 구성 요소들과 같은 장소에 놓여질 수도 있지만, 벽이 둘러진 사무실은 청각적 격리 상태가 되어, 반드시 행해져야만 하는 행정적인 업무가 수련 소리에 방해 받지 않도록 할 수 있다.

동시에 사무 기기와 통신 수단에서 발생하는 잡음이 수련을 방해하는 것도 방지할 수 있다. 현관 로비와 같이 사무실은 효율적인 태권도 훈련장을 위해 본질적으로 갖춰져야 할 구성 요소는 아니다.

하지만 사무실은 이 훈련 시설물 안과 주변에서 발생하는 행동을 통제할 수 있게 도와주어 훈련장이 최대한 유용하게 사용되도록 한다.

관람석

관람석은 모든 태권도 훈련장에서 중요한 부분으로 훈련장 안에서 수련과 분리되고 수련과는 별개의 관람을 가능하게 한다.

지도자(사범)는 이 관람석을 방문객이나 수련생들이 하는 것처럼 다른 수업을 견학하는 데 사용할 수 있다.



▲사무실은 행정적인 업무나 대화공간으로서 유용하다.

활이라는 측면에서 필수적인 구성 요소이다.

동시에 탈의실은 참가자들이 수련 장소로 들어가는 것을 준비하는 장소와 같은 또 다른 변환 지대로 활용된다.

탈의실은 참가자들에게 훈련장 밖의 세계로부터 자기자신을 없애는 장소이다.

즉 태권도 도복으로 갈아입는 행위는 이 (훈련장 바깥 세상의 자기자신을 없애고 수련 장소로 들어가는) 준비를 강화시킨다. 그런 다음 참가자들은 옷을 입는 탈

어린이들을 지도하는 훈련장이 그 부모들의 편의를 돕기 위해 관람석을 가진다면 바람직하다.

사립 학원과 그와 비슷한 공공 클럽은 관람석을 잠재적인 (수련) 참가자가 수련을 견학하는 장소로 이용할 수 있다.

관람석은 현관 로비와 같은 장소에 위치할 수 있거나, 현관 로비와 수련 장소 사이의 완충적이고 부수적인 변환 지대로 사용될 수 있다.

관람석은 견학을 가능하게 하는 창문 달린 벽이나 높이가 낮은 벽으로 수련 장소와 구분되어질 수 있고 심지어는 바닥에 간단한 변화를 주어서 구분될 수도 있다. 관람하고 수련하는 장소는 물리적으로 분리되어 수련 장소의 중요성을 강조해야 한다

의실에서 나와서 수련 장소로 곧바로 이동할 수가 있다.

물론 모든 탈의 시설, 화장실 시설, 샤워 시설들은 지역, 주(州), 국가의 허용 규약, 법률, 기준을 만족시키거나 그 이상(以上)이어야 한다.

창고

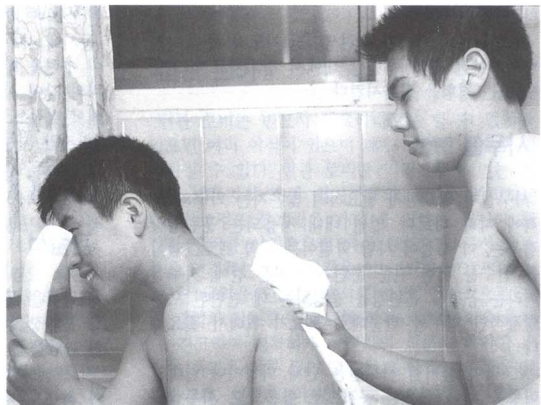
태권도 훈련장의 창고 구역은 사용 가능한 공간과

여자 탈의실, 남자 탈의실

가능하다면 언제나 태권도 훈련장은 남자 탈의실과 여자 탈의실을 갖춰야만 한다.

시설물의 크기와 (수련) 참가자 수와 관람객 수에 따라서 탈의실에 샤워기, 세면대, 화장실을 함께 설치하기도 한다.

확실히 탈의실은 위생과 사생



▲태권도 수련후 땀을 씻어내기 위해서는 샤워시설을 갖추는 것이 좋다.



▲태권도 선수들이 훈련에 열중하고 있다. 수련장은 수련하는데 안전하고 편안해야 한다.

수련장

물론 태권도 훈련 시설에서 기본적으로 핵심적인 부분은 수련 장소이다.

다른 프로그램 구성 요소들은 대부분 태권도 수련 행위의 밑받침이 되고 태권도 수련 행위를 보조하기 위해 존재한다. 따라서 수련장은 시설 건축의 중심이 되는, 가장 우위에 있는 지점이다.

수요(需要)에 따라 달라질 수 있다. 이 구역은 크기로 보면 라커 한 세트나 벽장 하나에서부터 토너먼트 경기를 치를 때 이용하는 기구를 보관하기에 충분한 벽이 둘러진 커다란 방에 이

수련 장소는 웅장하거나 화려할 필요는 없지만 시설의 다른 장소와는 분명히 구분되어야 한다.

이러한 구분은 참가자들이 출입구를 통해서 들어오거나 문지방을 넘어서 들어오는 것을 의미하며

탈의실은 훈련장 밖의 세계로 부터 자신을 없애는 곳 수련생 혼이 집결된 수련장은 안전하고 편안해야

르기도 한다.

창고 구역은 비, 양동이, 청소 기구와 같은 유지보수를 위한 기구나 발차기 판, 큰 매트, 무거운 주머니, 보호복과 같이 태권도 지도에 쓰여지는 기구 모두를 보관하는 중요한 장소이다.

이곳이 있으므로 수련 장소는 깨끗하고 잘 정돈되어 진다.

창고 구역은 또 새로운 기구의 구입, 행정 기록의 보관 또는 수련생들을 위한 새로운 도복 입고(入庫)를 가능하게 한다.

훈련 시설 설계에서 창고를 일찌감치 배치하는 이유는 시설물의 물리적인 필수 조건들이 미래에 필연적으로 맞이하는 변화에 유동성과 적응성을 가지기 위해서다.

나 또는 물리적으로 조명의 변화와 같이 바다, 벽, 천장에 변화를 주어서 분명히 할 수 있다.

수련 장소는 정신적이고 육체적인 훈련 장소이며 동시에 혼이 집결된 장소이다.

태권도 수련인들이 함께 수련하면서 느끼는 신뢰와 우애는 하루하루의 활동에서 보여지는 신뢰와 우애보다 더 깊고 더 강해져 간다.

이러한 현상은 개인의 성장과 품성 도야가(수련의) 일반적인 목표일 뿐만 아니라, 수련 도중에 진짜로 위험에 처해지기 때문에 나타난다.

마찬가지로 수련장은 태권도 수련인들에게 수련을 하는 데 안전하고 편안한 육체적인 안식처가 되어야만 한다.

<다음호에 계속>



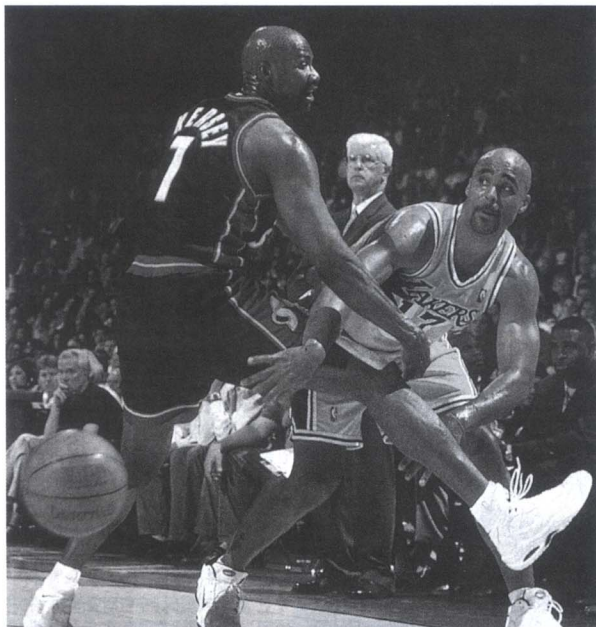
올바른 심판의 조건

(제 12회)

심판 뿐만 아니라 선수, 코치에게도 도움되는 시리즈

확신

심판 업무 수행에 있어 확신을 갖는다는 것은 매우 중요한 일이다.
그러나 지나친 확신은 자만을 부르게 되고 올바른 판정을 내리지 못하게 된다.



▲심판업무수행 능력을 키우기 위해서 심판은 다양한 경기상황에서 어떻게 자신이 느끼고 있는가 평가해볼 필요가 있다.

자만

자만에 찬 사람들은 실지 그들이 가진 능력보다 자신감이 더 많은, 그릇된 자심감을 갖고 있다. 그들의 업무 수행 능력은 퇴보할 수 밖에 없는데 이는 그들이 업무를 잘 수행하기 위해 요구되는 노력을 기울이거나 제대로 준비할 필요가 없다고 생각하기 때문이다.

일반적으로 볼 때, 이것은 확신이 부족한 것보다는 덜 문제가 되지만, 자만에 빠졌을 때 그 영향은 마찬가지로 염려스러운 것이다.

한 심판의 자만은 경기에 대한 준비의 부족으로 나타난다. 실제의 자신보다 더 낫다고 자신을 생각하는 것과 따라서 미리 준비할 필요가 없다고 하는 생각은 당연히 실패로 가는 지름길이다. 각 계입

에 앞서 미리 준비하는 것을 무시하고 또 각 경기를 잘 관찰하기 위해 필요한 특별한 규칙들을 인지하려고 시간을 투자하지 않는 것은 자만의 조짐이다.

자신감은 효과적인 심판이 되기 위해 필요한 준비와 부단한 노력, 그리고 효과적인 심판보기에 필요한 경쟁력을 개발하는 것에 기반을 둔다. 만약 당신이 이런 것들을 간과한다면 이는 자만으로 가는 첫걸음을 내딛는 것이고, 이는 결과적으로 당신이 가진 능력보다 더 못한 업무 수행을 초래할 것이다.



▲심판은 자신감을 향상시키기 위해 여러 면에서 노력이 필요하다.

확신 평가하기

이제 확신의 최적의 수준에 대해 알았다면 당신은 다양한 심판보기 상황에서 어떻게 확신을 느끼는가를 확인할 필요가 있다. 아래 질문들은 이런 판단을 돕는다.

- 나는 언제 자만하는가?
- 나는 역경에 어떻게 대처하는가?
- 나는 어떤 상황을 두려워 하는가?
- 나는 잘못된 신호를 한 후에 어떻게 이를 만회하나?
- 나의 자신감은 경기 내내 지속되는가?
- 나는 곤란한 문제를 기대하거나 즐기나?
- 나는 어떤 상황에서 주저하고 우물쭈물하는가?

이 질문들에 대한 응답을 당신의 확신에 대한 느낌을 알기 위한 출발점으로 활용하라. 이 질문들은 당신의 확신 정도가 높은가 낮은가를 확인하는데 도움을 줄 것이다.

보다 공식적이고 자세한 평가를 위해서 확신평가 테스트에 있는 심판업무 확신 목록을 작성하라.

심판 업무에서의 확신 평가

이 평가는 성공적인 심판이 되기 위해 중요한 여러 가지 당신의 자질들에 대한 확신을 측정하는 것

을 도울 것이다. 알다시피, 우리는 확신을 너무 부족하게 가질수도, 너무 지나치게 많이 가질수도, 또 적절한 양의 확신을 가질수도 있다. 각 질문에 주의깊게 답하고 각 아이টে에 관련한 당신의 확신에 대해 생각하라. 당신이 이제까지 심판보는 동안 어떻게 느껴왔는가를 답하라. 각 항목은 당신이 너무 적은, 혹은 너무 많은, 혹은 적절한 정도의 확신을 가졌다고 느끼는 횟수에 대한 퍼센트를 나타내준다. 다음의 평가에 정확하게 응답하는 방법을 살펴보는 예다.

	확신 부족	확신	과신
당신은 훌륭한 선수를 잘 통제할 수 있다고 어느정도 확신하는가?	30%	60%	10% = 100%

이 세가지 대답들의 퍼센트 총계는 항상 100%가 되어야 한다.

당신은 한 카테고리에 100% 전부를 표시할 수도 있고 두 항목에 나눠서 표시할 수도 있고 혹은 위의 예시에서 보듯 세 개의 항목에 걸쳐 전부 나눌 수도 있다.

기억할 것은 당신이 심판볼 때 확신이 부족하거

올바른 심판의 조건

나, 적절한 확신을 갖거나 자만한다고 느끼는 횟수의 퍼센트를 기입하는 것이다.

확신평가 테스트

	확신 부족	확신	과신
압력하에서 침착할 수 있다	— %	— %	— %
자기 통제력을 유지한다	— %	— %	— %
다른 심판들과 성공적으로 연계한다	— %	— %	— %
코치들과 선수들과 의사소통한다	— %	— %	— %
게임 내내 집중한다	— %	— %	— %
어려운 신호를 단호하게 내린다	— %	— %	— %
논쟁적인 결정을 내린다	— %	— %	— %
성공적으로 이끌기 위해 노력을 기울인다	— %	— %	— %
목표달성을 지속적으로 추천한다	— %	— %	— %
테크닉을 향상시킨다	— %	— %	— %
감정을 통제한다	— %	— %	— %
분노한 코치나 선수를 잘 다룬다	— %	— %	— %
신호를 보낼 때 신념을 갖고 주장한다	— %	— %	— %
신체적으로 적합한 최상의 수준을 유지한다	— %	— %	— %
경기에 정신적으로 준비가 돼있다	— %	— %	— %
무질서한 관중들을 효과적으로 다룬다	— %	— %	— %



▲ 격렬하게 진행되는 경기에서 심판은 정확한 판정에 대한 확신을 갖고 업무를 수행해야 한다.

전체적으로 확신을 점수화하고 세 항목(확신 부족, 확신, 과신)에 있는 퍼센테이지를 각각 더한 후 16으로 나누라. '확신' 항목에서 당신의 점수가 제일 높았다면 당신은 경기 심판을 보는 동안 최적의 확신 수준을 갖고있을 가능성이 높다. '확신 부족', 이나 '과신' 항목에서 점수가 높았다면 이는 잠재적 문제점을 갖고 있음을 보여준다.

만약 당신이 자신의 특별한 강점이나 약점에 집중하고 싶다면 심판 보기의 각기 다른 양상에 관련된 특별한 아이템들을 주시하라. 이 측량이 당신의 신체적, 정신적 기술 모두를 위한 평가라는 점에 주목해야 한다. 이 질문지에서 얻어진 정보들을 당신이 바랬던 것보다 확신이 부족했던 부분이 무엇인지를 알아보는데 활용하라.

확신의 확립

스포츠에서 종사자가 자신감을 확립하는데 있어 할 수 있는 일이 별로 없다는 것은 일반적으로 사람들이 갖고 있는 오해다. 많은 사람들은 단순히 확신을 갖고 있거나 그렇지 않다고 믿어버린다.

하지만 우리는 확신을 '습득할 수 있는 심리적 기술'이라고 보고 있다.

이 장의 나머지 부분은 당신의 확신을 증대시키기 위한 전략과 기술들을 제공한다. 특별히, 당신은 아래와 같은 것들을 통해 자신감을 향상시킬 수 있다.

- 생각(독백)
- 행동
- 상상
- 임무 달성
- 신체적 컨디션 조절
- 준비

확신있게 생각하기

확신은 당신이 하려고 마음먹은 일들을 할 수 있고 또 할 것이라는 것, 그리고 그것을 성공적으로 해 낼 것이라는 생각을 바탕으로 한다. 당신은 확신있게 사고하는 습관을 들일 필요가 있는데 이는 그렇게 함으로써 당신의 독백이 보다 긍정적인 것이 되기 때문이다.

긍정적인 자기 독백은 당신이 심판될 때 당신을 보다 자신감있게 만들어 준다. 그러니까, 만약 당신



▲태권도대회에 심판원들이 입장하고 있다. 심판원에게 자신감은 꼭 필요하지만 자만과 과신은 업무수행을 방해한다.

아가 이런 생각들을 내가 그것을 연구할 때 나는 더욱 잘할 수 있을거야, 혹은 '이 신호는 결코 계임을 실패로 이끌지 않을 것이다, 혹은 '나는 선수들을 불러다 모아놓고 내가 규칙을 시행하겠다는

확신은 성공적으로 해낼 수 있다는 생각이 바탕 긍정적인 자기 암시는 확신있는 판단 내리는 데 효과적

이 '나는 게임에서 정확한 신호를 보낼 것이고 평정을 잘 유지할 거야'라고 생각한다면 당신은 아마 그렇게 될 것이라는 얘기다.

이것이 바로 당신이 스스로에게 암시하는데 있어 모든 부정적인 요소를 제거하는 것이 왜 그토록이나 중요한가, 또 당신 스스로의 생각을 긍정적이고 확신있게 유지해야 하는가에 대한 이유이다.

예를 들어 당신은 '나는 절대 좋은 심판이 못될거야'라든가, '이런 어리석은 신호를 하다니'라든가, '나는 게임에서 평정을 유지할 수가 없어' 같은 부정적인 생각들을 없앨 필요가 있는 것이고, 더 나

것을 분명히 한다' 등등의 긍정적인 생각들로 변할 필요가 있다.

당신의 생각들은 판단적이라기 보다는 긍정적이고 동기부여적이어야 한다. 관중들과 선수들, 코치들의 부정적인 반응을 생각할 때 이것이 심판들에게 항상 쉬운 일은 아니겠지만, 그렇게 되도록 연구하고 노력하라. 그렇게 함으로써 당신은 보다 즐겁고 성공적인 심판 경험을 가질 수 있게 될 것이다.

전문가가 지도하는

태권도를 위한

시범 : 이 호 열
(태권도 공인 7단 / 국기원 심사위원)



지도 : 박영철

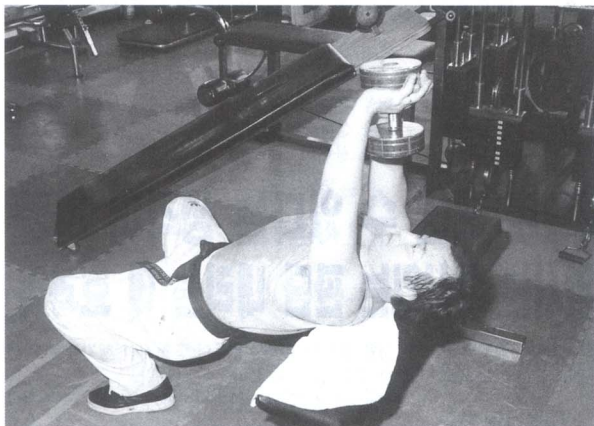
'76 미스터 코리아
'82, '86, '88 미스터 아시아
'88 미스터 유니버스 3위
'89 월드컵 2위
하이아트호텔 체력관리센터 부장

웨이트 트레이닝

대 흥근 발달운동에 있어서 가장 중요한 요소는 적절한 호흡과 주어진 운동범위를 모두 사용해야 한다는 점이다.

덤벨 풀오버

DUMBBELL PULL - OVER



다.
③ 엉덩이는 최대한 낮추도록 한다.
④ 덤벨을 사진과 같이 두 손으로 맞잡도록 한다.

(동작)

- ① 덤벨을 머리위로 들어 올려 팔꿈치를 살짝 구부린 상태에서, 덤벨을 천천히 머리 아래쪽으로 내려뜨린다.
- ② 덤벨을 최대한 아래쪽으로 내려뜨린 상태에서 약 1초간 멈춘다.
- ③ 다시 덤벨을 끌어올려 얼굴 위로 오게끔 한다.

(자세)

- ① 벤치에 어깨를 가로로 누이고서 머리를 벤치 끝에 놓는다.
- ② 무릎을 90도로 구부리고 두발의 넓이를 어깨 넓이 정도로 벌리고 발바닥이 바닥에 전부 닿도록 한다.

(호흡)

- ① 덤벨을 머리 아래쪽으로 내리기 전에 코로 깊게 숨을 들이 마신다.
- ② 덤벨을 머리 아래쪽으로 내리는 도중에는 호흡을 멈춘다.

③ 덤벨을 얼굴 위로 끌어 올리며 입으로 내뱉는다.

《적정무게와 반복횟수》

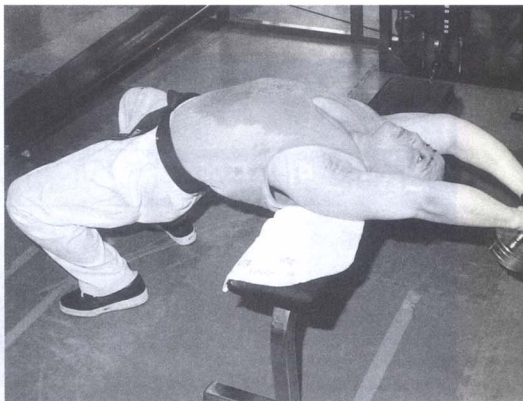
동작에 무리가 없이 10번 내지 12번 할 수 있는 무게를 선택한다.

《주의점》

- ① 동작이 진행되는 동안 엉덩이를 가능한 낮게 유지하도록 한다.
- ② 덤벨을 머리 아래쪽으로 내려뜨릴 때 천천히 내리도록 한다.
- ③ 팔꿈치를 항상 조금 구부린 상태에서 운동을 실시하도록 한다.
- ④ 덤벨을 끌어올릴 때 얼굴 위쪽까지만 오도록 한다. 가슴이나 배 위쪽까지 오게 되면 대흉근에 아무런 자극을 줄 수 없다.
- ⑤ 가능한 최대한도로 숨을 들이마셔서 흉곽이 최대한 확장된 상태에서 대흉근이 최대한 스트레치 되게끔 한다.

《응용동작》

- ① 팔꿈치를 곧게 뻗은 상태에서 운동을 실시하면 어깨와 활배근에 자극을 주게 되고 팔꿈치를 구부리고 실시하면 대흉근에 보다 자극을 주게 된다.
- ② 운동중에 팔꿈치를 구부렸다 폈다 하게 되면 자극이 삼두근 쪽으로 옮겨가게 된다.
- ③ 아령 대신 바벨을 사용할 때는 사진과 같이 벤



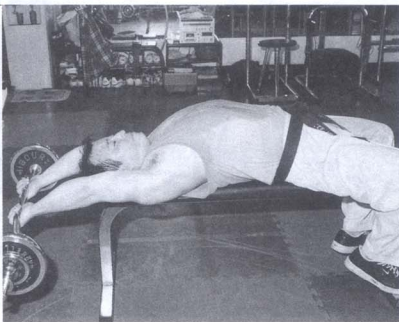
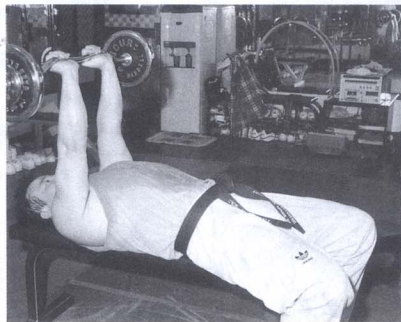
치에 세로로 누워서 바를 어깨넓이 보다 좁게 잡고서 실시한다.

④ 요추 측 허리쪽 척추에 부상이 있는 경우에는 벤치에 세로로 누워서 바벨대신 아령을 사용하게 되면 허리에 부담을 줄일 수 있다.

《발달 근육군》

- 대흉근(아래쪽)
- 삼각근(앞쪽)
- 활배근
- 승모근
- 대완근

응용동작



- 능형근

(발달동작)

- 머리 위쪽에서 아래로 내던지는 동작의 발달

- 턱걸이 운동 같이 신체를 위로 끌어 올리는 동작이 발달

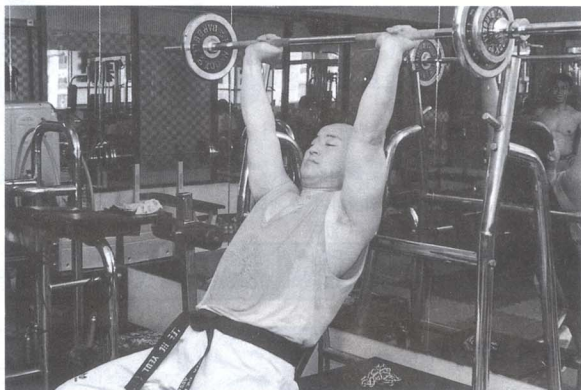
- 격파시 팔을 머리 위에서 아래로 내리치는 동작의 파워 강화

인클라인 바벨 프레스

INCLINE BARBELL PRESS

(자세)

- ① 인클라인 벤치에 누워, 두다리를 벌려서 두발의 넓이를 어깨넓이 정도로 한다.
- ② 벤치에 엉덩이와 어깨, 머리를 대고 허리는 조금 떨어지게 한다.
- ③ 두손의 넓이를 70cm 내지 90cm로 하여 바를 잡는다.

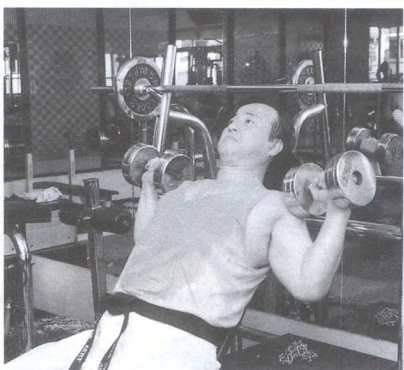
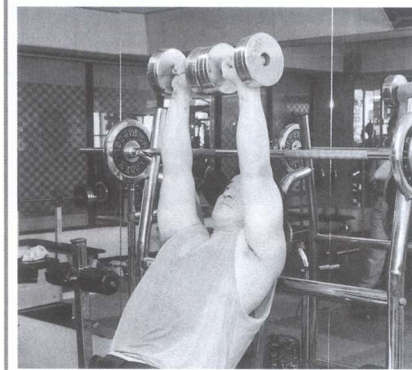


(동작)

- ① 바벨을 수직으로 들어올려 윗쪽 가슴과 수직선상에 오게끔 한다.
- ② 팔꿈치를 구부리면서 바를 천천히 윗가슴 쪽으로 내린다.

③ 바가 윗가슴에 거의 닿을 때까지 내렸다가 다시 수직으로 밀어 올린다.

용 용 동작



(호흡)

- 1 바벨을 가슴쪽으로 내리기 전에 코로 깊게 들며 마신다.
- 2 바벨을 내리는 동안 숨을 멈췄다가 수직으로 들어 올리며 입으로 내뿜는다.

(적정무게와 반복횟수)

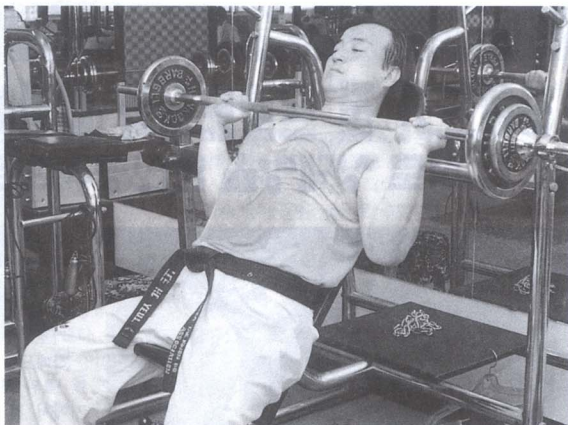
운동중에 몸통이나 머리 또는 두팔의 흔들림 없이 10번 내지 12번 할 수 있는 무게를 선택한다.

(주의점)

- 1 바벨을 뒷쪽 가슴에서 수직으로 들어 올리도록 한다. 만일 머리 뒤쪽으로 들어 올리거나 혹은 가슴 아래쪽으로 들어 올리면 뒷쪽 가슴이나 어깨 앞부분의 발달을 가져올 수 없다.
- 2 운동중에는 바가 좌우 혹은 앞뒤로 흔들리지 않도록 한다. 이 흔들림을 예방하기 위해서는 두손으로 바벨을 꼭 움켜쥐고 시선을 바의 가운데 두고 프레스를 실시하도록 한다.
- 3 가슴근육의 최대한 스트레치 시키기 위해서는 바를 내리기 전에 심호흡을 하여 흉곽을 확장시키면 더 많은 자극을 줄 수 있다.

(응용동작)

- 1 두손의 넓이를 조정하여 윗가슴 바깥쪽과 안쪽의 발달을 구분지을 수 있다. 즉 바를 넓게 잡으면



잡을수록 가슴에서 어깨 근육쪽 즉 가슴 바깥쪽으로 자극이 옮겨가며, 좁게 잡으면 윗가슴 안쪽과 삼두근쪽으로 자극이 옮겨가게 된다.

- 2 아령을 사용하게 되면, 운동동작이 보다 자유스러워지며 더 많은 운동범위를 사용할 수 있다.

(발달 근육군)

- 소흉근
- 대흉근
- 삼각근(앞부분)
- 삼두근
- 활배근

(발달동작)

- 상단공격시 편치력의 파워 강화

트레이닝
도움말

효과적인 근육 발달의 원칙

근육을 발달시키기 위해서는 균형잡힌 식사, 충분한 휴식과 근육의 운동자극이 기본적으로 필요하다. 운동생리학자들은 말하고 있다.

근육에 자극을 최대한 줄 수 있는 요소에는 주

어진 운동범위를 전부 사용하고, 근육이 피로해서 더 이상의 반복동작이 불가능할 때까지 실시하며 빠른 회복과 폭발적인 힘을 사용하기 위한 산소의 공급, 즉 적절한 호흡방법이 필요하다.

복싱 BOXING ①

하메드가 전 프로모터와 법정에서 만날지도 서로 상대방을 인신공격으로 헐뜯어



▲몸이 부드럽고 움직임이 빠른 나짐 하메드는 상대방의 공격을 쉽사리 피하면서 날카로운 주먹으로 경기를 이끌어나감으로써 가벼운 체급인 페더급인데도 대단한 인기를 모으고 있다.

한참 인기가 치솟고 있는 WBO(세계 권투기구) 페더급 챔피언인 나짐 하메드(영국)와 전 프로모터인 프랭크 워렌이 완전히 갈라져 두사람 사이의 다툼은 법정까지 가게 될지도 모른다.

94년 1월 하메드와 계약한 워렌은 그뒤 하메드가

링에서 성공을 거두는데 크게 이바지한 사람 가운데 한사람이다.

워렌은 97년 12월 자신이 손잡고 있던 돈 킹 및 쇼타임 방송국으로부터 떨어져 나가기로 마음먹고 라이벌 방송국인 HBO에 하메드를 소개했다.

그뒤 하메드는 뉴욕의 매디슨스퀘어가든에서 전 챔피언인 케빈 켈리를 4회 TKO로 물리치고 화려하게 미국데뷔를 이룩했다.

이 흥행을 계기로 하메드는 워렌 그리고 어렸을때부터 지도자였던 브랜던 잉글 트레이너 아래에서 상승가도를 달리게 될 것이라고 여겨졌었다.

그러나 지난해 여름부터 하메드 진영에 내분이 일기 시작했다.

하메드의 명성이 높아지고 돈도 많이 들어오게되는 것과 정비례해서 그의 가족이 발언권을 강화시키기 시작한 것이다.

얼마뒤 매니저의 자리를 빼앗기고 만 잉글은 하메드에 관해서 쓴 책에서 「하메드는 수전노(守錢奴=돈을 모을 줄만 알고 쓰려고는 하지않는 인색한 사람을 욕으로 이르는 말)로 변했다」고 제자를 비난했다.

이에 격분한 하메드와 그의 가족은 10월 31일에 치러진 웨인 맥컬러와의 타이틀방어전 때 잉글을 트레이너로부터 코너 어드바이저로 격하시켰다.

그런 내분 탓인지 하메드는 맥컬러에게 판정승을 거두긴 했어도 경기내용은 그다지 신통치 않았다.

이런 상황 아래서 발언력이 강화된 하메드의 가족은 지난해말 형인 리어스를 비즈니스 매니저로翁립했고 리어스는 맥컬러전 때 계약이 끊어진 워렌과 재계약을 맺지않도록 하메드에게 귀띔했다.

전문지들이 전하는 세계격투기 소식



▲「하메드에게 배신당했다.」고 분노를 터뜨린 전 프로모터 프랭크 워렌.

헤가 바뀌어 지난 1월 22일 영국의 BBC방송의 토크쇼에 나간 하메드는 방송 도중 「워렌에게 부당하게 이 용당했을 뿐 아니라 큰 돈을 착취당했다.」고 주장했다.

이 이야기를 들은 워렌이 가만히

있을 까닭이 없다.

옛새 뒤에 기자회견을 연 워렌은 「일찍이 받아본 일이 없는 모욕이다. 하메드가 사죄하지 않는 한

명예훼손으로 고소하겠다.」고 분노를 터뜨리면서 「하메드와의 계약이 끊어지는 맥컬러전을 앞두고 그로부터 계약경신의 약속을 구두(口頭=마주 대하여 입으로 하는 말)로 받았는데 배신했다.」고 비난했다.

또 워렌은 97년 10월의 호세 바디오와의 경기 때 통상의 파이팅머니 말고도 하메드에게 20만 파운드(약 4억원)의 보너스와 4대의 고급자동차 몇개의 시계와 반지 등을 선물로 주었다고 밝혔다.

「이렇게 성의를 다했는데도 나를 개 취급한데 대해서 참으로 창자가 끊어지는 듯한 아픔을 느낀다.」고 털어놓았다.

워렌이 이렇게 나오자 하메드의 형인 리어스는 「하메드는 악의(惡意=남을 해치려는 나쁜 마음)가 있어서 그런 말을 한 것은 아니니 사과할 것도 없다고 생각한다.」고 신문을 통해 워렌에게 대답했다.

프로스포츠선수 특히 프로복서의 경우 유명해지고 돈을 많이 벌게되면 매니저나 프로모터 그리고 트레이너와 불화가 일어나는 것은 드문 일은 아니지만 아무튼 보기좋은 일은 아니다.

프로복싱 구경거리

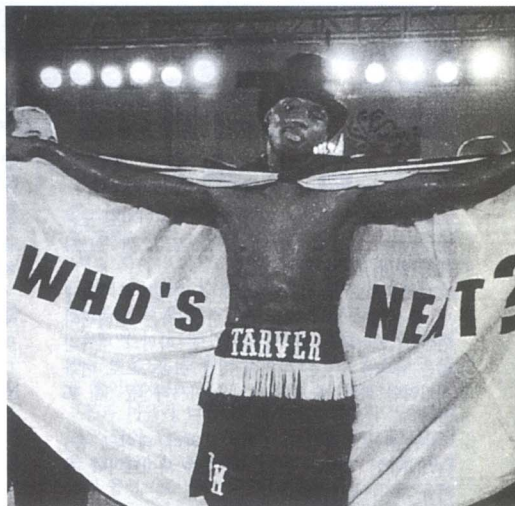
프로복싱은 구경거리다. 따라서 팬들의 관심을 끌기 위해 여러 가지 노력이 기울여진다.

수영복차림의 미녀를 라운드수를 알리는 표지판을 들고 링에 올려보내는가 하면 인기 있는 연예인이나 스포츠맨들을 링사이드에 앉혀 사람들의 관심을 끈다.

선수는 선수대로 자신을 돋보이게 하기 위해 있는 아이디어를 모두 쥐어 짜다.

「핵주먹」 마이크 타이슨의 검은 짧은 바지와 신발은 강함을 나타내는 것이라 타이슨은 검은색에 집착한다.

프로복싱의 본 고장 미국의 링에서 펼쳐지고 있는 선수들의 자기선전을 살펴보기로 한다.



▲배트맨처럼 맨틀(Mantle=외투)을 두르고 실크햇(Silk hat)까지 쓰고 링에 오른 사나이는 라이트헤비급의 신예 안토니오 타버. 맨틀에는 「다음 상대는 누구냐?」라는 문구가 써여 있다.

전문지들이 전하는 세계격투기 소식



▲무시무시한 마스크를 쓰고 링에 오른 것은 슈퍼라이트급의 디메트리오 콜리다. 콜리는 새빨간 타이츠를 입고 그 위에 기저귀 같은 색노란 팬티를 걸치고 있다. 「타이츠를 입는 것은 경기규칙 위반이 아니라는 목소리도 있다.



▲WBA(세계권투협회) 슈퍼 라이트급 챔피언 산베 미첼의 경기용 팬티는 매우 특이하다. 그러나 이제 미국에서 이런 정도 가지고 눈길 끌기는 어렵단다.

복싱 BOXING ②

프로 복싱의 옵션은 현대판 연금술(鍊金術) 챔피언을 안고있지 않아도 돈이 생겨

복싱의 챔피언은 황금알을 낳는 거위인지도 모른다. 왕좌에 얽힌 흥행권을 손에 쥐고있으면 무(無)에서 유(有)도 생겨난다.

그 가운데도 복서를 조종하는 「어른들」이 생각해낸 옵션(OPTION)이란 특수한 계약은 현대판의 연금술(鍊金術=구리, 납, 주석, 철 따위의 비싸지 않은 금속을 금, 은 따위의 비싼 귀금속으로 변화시키려던 화학기술)이다. (일본 아사히신문 3월 15일자)

지난날 프로복싱의 경기는 「위너 테이크 올」(WINNER TAKE ALL=승자가 파이팅머니 전액을 차지)이 관례였다.

이 세계에서 지금도 여러가지 권리가 왕자쪽에 치우쳐 있는 것은 그 유산이라고 할 수도 있겠다.

옵션이란 도전자쪽이 도전권을 받는 대가로서 자

신이 새 챔피언이 됐을 때 전 챔피언쪽에 공물(貢物=지난날 백성들이 궁중이나 나라에 세금으로 바치던 지방의 특산물)로 바치는 흥행권이다.

이 권리를 장악한 전 챔피언쪽의 프로모터는 통상 새 챔피언의 최초의 두 경기를 제 뜻대로 다루는 막후의 인물이 된다.

타이틀매치에서 도전자를 고르고 경기날짜나 장소도 뜻대로 정하고 입장권 판매 TV방영권도 자기 것이다.

그러나 그런 프로모터라 해도 경기내용을 제 뜻대로 이끌어 나갈 수는 없다. 때에 따라서는 프로모터가 그랬던 시나리오로부터 벗어나게되는 경기도 있기 마련이다.

지난 2월 도쿄에서 치러진 WBA(세계권투협회) 슈퍼 페더급 타이틀매치가 바로 그랬다.

전문지들이 전하는 세계격투기 소식

챔피언 하타케야마 마사노리(23)의 상대는 세계 14위인 소울 두란(멕시코). 첫 방어전을 치르는 하타케야마로서는 편한 상대라고 처음에는 여겨졌다. 그러나 실체는 무승부로 겨우 일본이 지니고 있는 단 하나의 세계왕좌를 지켰다. 이 경기의 링사이드에서는 한국의 프로모터가 식은땀을 흘리고 있었다. 하타케야마가 최초로 치르는 두차례의 세계타이틀매치의 옵션을 쥐고 있는 프로모터다.

하타케야마가 한국의 최용수에 도전해서 판전승으로 왕좌를 차지한 것이 지난해 9월의 일이다.

도쿄에서 두란전이 치러지던 날 밤 하타케야마쪽은 약 10만달러(약 1억 2천만원)를 이 한국프로모터에서 건네주었다.

하타케야마와 일본의 TV방송국은 이 경기를 일본에서 치르고 TV중계하기 위해 그 프로모터로부터 흥행권을 10만달러로 산 것이다.

한국의 프로모터로서 여기까지는 계산대로 였다고 할 수 있다. 하타케야마의 고전으로 식은땀을 흘린 것은 만약 이 두란전에서

하타케야마가 첫 방어에 실패할 경우 하타케야마와의 계약으로 쥐고있던 두번째 방어전의 흥행권이 날아가버리기 때문이다.

이번 두란전의 계약에서는 또 하나의 이면(裏面=겉으로 드러나지 않은)계약이 있었다.

WBA규정으로 하타케야마는 세계 1위인 라쿠와 싱(몽골)과의 경기가 의무지어져 있다.

그러나 싱은 한국프로모터와 계약이 끝나 벌써부터 한국에서 지도를 받으며 지금도 서울에서 훈련하고 있다.

강적 싱과 일전을 앞두고 하위복서 두란과의 경기를 끼워넣은 것은 「최초의 방어전은 쉽사리 이기고 싶다」는 하타케야마쪽의 희망과 「우선 첫 방어전은 하타케야마를 이기도록 해서 돈을 벌고싶다」는 한국프로모터의 이해가 일치했기 때문이다.

하타케야마는 싱을 상대로 다음 방어전을 6월경

일본서 치를 예정이다.

한국프로모터로서는 그 경기에서 어느 쪽이 이기건 옵션계약으로 정해진 두번째 약속에 따라 10만달러를 훨씬 넘는 큰 돈을 챙길 수 있다.

게다가 싱이 이기면 이번에는 싱의 실질적 프로모터로서 그 흥행권을 행사함으로써 새로운 연금술을 펼칠 수 있게 된다.

유럽이나 미국의 매니저제도에서는 복서와 일심동체(一心同體=여러사람이 한사람처럼 뜻을 합하여 굳게 결합하는 일)가 되어야 할 매니저와 이해(利害=이익과 손해)가 직접 엮기는 프로모터는 완전히 분업(分業=손을 나누어서 일함)되어있다.

복서는 자유의사에 따라 뛰어난 매니저를 골라 계약을 맺는다.

동시에 계약한 복서와 매니저의 콤피는 실력이 빼어나고 공정한 프로모터를 선택할 수가 있다.

일본에서도 최근에는 체육관의 회장이 자기 키우고 있는 복서의 매니저를 복서 흥행도 치르는 프로모터를 겸임하지 못하도록 규칙으로 금지시키기로 했다.

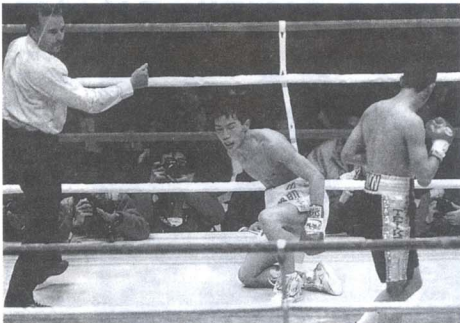
그러나 실체는 회장이 프로모터로서의 라이선스를 얻어내는 한편 매니저는 부인이나 아들이름으로 등록하는 「눈가리고 아웅」이 많다.

세계 주니어 미들급 왕좌에 세차례 올라 4번째의 도전에서 비참한 KO패를 겪은 와지마 고이치는 모두 13차례의 세계타이틀매치를 소화했다.

77년 에디 가스(니카라과)에게 KO로 진 마지막 경기를 마친 뒤 와지마는 「복서란 슬프구나」라고 속을 털어 놓았다.

「몸과 마음이 너털너털해서 바닥까지 떨어져야 겨우 끝이 난다. 거기에서 견주면 회장(프로모터)은 참 좋다고 할 수 있지. 내가 그만 두어도 내가 남긴 옵션으로 벌수 있으니까 말이야」

와지마는 체육관의 회장이 타이틀전의 프로모터를 겸하고 있으면서 자신의 파이트머니보다 몇배나 되는 돈을 벌고 있음을 알고 있었다.



▲하타케야마는 첫 방어전에서 도전자 두란의 왼쪽스트레이트를 정면으로 맞고 다운을 빼앗겼다.

전문지들이 전하는 세계격투기 소식

「오펜계약은 복서를 죽이고 있다. 이것으로 생기는 수익은 그들에게 돌아가야 된다.」

하타케야마의 첫 방어진이 치러지기 이틀전 90세의 천수(天壽=하늘이 내려준 수명)를 다한 복싱평론가 군지 노부오는 기회를 때마다 강조했었다. 군지는 1935년경부터 복싱평론을 시작해서 링사이

드에서 경기를 지켜보면서 모두 6만경기 이상을 30여년에 걸쳐 TV해설을 했다.

「일본의 복서는 제 몫을 제대로 찾아먹지 못하고 착취당하고 있다. 하루빨리 유럽이나 미국식의 매니저제도가 도입되어야 한다.」고 군지는 늘 말했었다.

검도 KENDO

검도계가 단위·칭호제도의 개혁검토를 추진 9단, 10단을 없애자는 안(案)도 나와



▲일본검도계는 「9단과 10단을 없애버리자.」는 단위제도 개혁안을 검토중이며 한편에서는 「성취의욕 자극을 위해 20단 제도면 어떠냐.」는 의견도 나오고 있다.

일본검도계에서 「중래의 단위(段位)·칭호(稱號)를 개혁하자」는 목소리가 일고 있다.

전 일본검도연맹의 홍보지 「검창(劍窓)은 지난해 10월호와 11월호에서 이 문제를 다루었다.

이제부터 단위와 호칭에 관한 규칙의 바탕을 작성하는 단계지만 바뀔 가능성은 충분히 있다고 한다. 꽤 획기적이라고 할까 큰 폭의 개혁안이 제시되어 있으니 이를 간추려 소개해본다.

먼저 단위와 칭호의 성격은 뚜렷이 구분하는 것이 하나의 기둥이 되고 있다.

단위는 검도의 실력이며 칭호는 「검도의 실력에도

지도력, 식견(識見) 등을 갖추어 검도인으로서의 완성도(完成度)를 나타내는 것」(「劍窓」98년 10월호)라고 개념을 밝히고 현재 알맹이는 없고 껍데기만 남아있는 느낌의 칭호의 심사를 엄하게 하는 방향이 될 것 같다.

그래서 범사(範士)가 검도계의 최고봉이라는 입장을 확립하게 된다. 이렇게 될 경우 9단, 10단의 존재의의(意義)가 희박해져서 9단, 10단을 없애버리자는 안이 제시되고 있다.

물론 현재의 9단을 반납시키는 것은 아니라고 하지만 이점에서는 찬반양론이 일어날 가능성이 있다.

연사(鍊士) 교사(敎士) 등에 대해서도 사회체육지도원의 자격을 칭호심사에 활용하거나 지금까지의 단위심사의 학과적 내용을 시험으로 치르는 등 실제로 심사를 엄격하게 해서 불합격을 결정하게 될 것 같다.

인정(認定)심사나 작고한 사람에게 주어지는 추서(追敘)는 없어진다.

한마디로 현재는 칭호가 단위와 연동(連動)되어 있어 일정한 세월이 흐르면 거의 자동적으로 수여되는 상황이었으나 이것을 개선해서 칭호의 권위를 높이는 것이다.

전문지들이 전하는 세계격투기 소식

단위 심사에 대한 가장 큰 변경은 지금까지처럼 심사원의 경험법칙에 일치하는 것이 아니라 구체적으로 단위의 기준을 명확히 한다는 것이다.

각 나라에 맡겨져 있는 심사도 고려해서 어느정도 객관적인 기준을 정할 수 있느냐에도 따르겠으나 심사의 공정함, 투명도를 높게 되어 심사를 받는 쪽으로부터도 환영받게 될 것은 틀림없다.

각 시도연맹에게 맡겨져 있는 5단이하의 심사자 지역에 따라 난이도(難易度=어렵고 쉬운 정도)에 차이가 있다는 목소리가 있지만 그런 비판을 줄이는데도 도움이 될 것이다.

또 5단이하에 대해서는 영재(英才=뛰어난 재능이나 지능을 가진 사람)를 발탁하기 위해 6단이상에 대해서도 고려자 대책으로서 심사받을 수 있는 자격의 단축 등 특례적인 조치도 고려되고 있다.

칭호와 단위의 성격구분을 명확히 하는 것은 필요치만 교사(敎士) 연사(鍊士)의 성격이 어느정도 뚜렷해질 것인가는 의문이다.

게다가 9단, 10단의 폐지라는 개혁안의 과당성은 높이 10단의 평가받을 만 하지만 젊어서 8단이 된 분들에게는 남겨진 목표가 범사(範士)뿐이 되기 때문에 그분들의 기분은 어떤 것이 될 것인지도 알 길이 없다. 검토인이 아닌 일반사람들의 의견에는 이런 것이 있다.

『9단, 10단이라면 검토를 모르는 일반사람에게 주어지는 인상이 매우 강하다. 범사(範士)로는 그 무게를 잘 알수가 없다』

무게가 있고 사람들의 입에 잘 오르내리는 9단, 10단에 견주어 범사(範士)는 매우 특수한 말로서 한

자(漢字)의 뜻으로 어습푸레나마 짐작할 정도겠다.

검도는 원래 제 2차대전 이전만 해도 5단과 칭호밖에 없었다. 그러나 유도에 먼저 10단이 생겼기 때문에 검토도 10단제를 받아들여 칭호와 합체(合體=둘 이상이 합쳐서 하나가 됨)시켰다.

유도는 10단이 있는데도 검토는 5단뿐이라면 가볍게 보여진다는 발상(發想=궁리하여 내놓은 새로운 생각)이었는데도 모른다.

반대로 10단이라는 단위가 너무도 높고 무겁기 때문에 30년 이상이나 10단이 나오지 못했던 것도 사실이다.

4단인 검토인의 의견에는 이런 것이 있다. 『현행제도로는 다음 승단의 자격심사까지 너무 길게 걸리기 때문에 도장에서 멀어지는 사람이 많다. 현행제도에서는 슈퍼스타가 자라기 힘든 상황이다』

수업년한을 모두 철폐해서 실력이 있는 사람은 얼마든지 다음 승단심사를 받도록 해주고 그대신 미숙한 사람은 10번이고 100번이고 불합격시키라는 주장이다.

한편으로는 20단제도가 있어도 좋을 것 같다는 의견도 나오고 있다. 다소의 수업년한은 두되 현재보다 단축시켜서 고령자나 젊은 검사 모두에게 항상 실력향상의 자극이 될 수 있는 제도라면 20단제도도 생각할 수 있다는 주장이다.

동양의 무도에만 있는 단위제도를 어떻게 합리적으로 개선해서 온 지구가족이 납득해서 받아들이도록 만드느냐 하는 것은 비단 검토만의 문제가 아닌 듯 싶다.

태권도의 칭호로 국선(國仙), 선인(仙人) 어떨까? 고(故) 홍중수 원로 생전에 칭호채택 주장



태권도는 현재 세계태권도 연맹(WTF) 김윤웅 총재가 10단이고 고인(故人=돌아간 분)으로는 홍중수, 이병로 두 원로가 10단을 추서(追敘=사망한 뒤에 품계를 높여 줌) 받았다.

9단은 152명이며 3월에 심사받는 10명이 모두 받아들여지면 162명이 된다.

지난해 10월 작고한 홍중

수 원로(사진)는 『태권도에도 칭호제도가 도입되는 것이 바람직하다』고 말해왔다. 태권도 실력의 척도(尺度=무엇을 평가하거나 판단할 때의 기준)라고 할 수 있는 단위제도는 반드시 지도력과 식견(識見=학식과 의견. 곧 사물을 올바르게 판단할 수 있는 능력)의 척도가 될 수는 없기 때문에 칭호제도가 채택되어야 한다는 것이 고 홍중수 원로의 생각이었다.

고 홍중수 원로는 『태권도의 원형이 이미 고구려 옛 무덤의 벽화에 그려져 있었으니 만큼 고구려 무사집단에서 나온 선인(仙人)이나 국선(國仙) 등을 칭호로 채택하는 것도 생각해볼 만하다.』는 의견이었다.



스코어카드

일본에서 발간되는 「스포츠 그래픽 넘버」라는 잡지의 최근호를 펼쳐다보니 다나베 요코의 기사가 눈에 띄었다.

아마도 많은 사람들이 '02 바르셀로나 올림픽 여자 유도 72Kg급 결승에서 한국의 김미정과 불꽃뽀는 접전끝에 판정패로 은메달에 머무른 다나베 요코를 기억하고 있을 것이다.

나는 94년 후쿠오카 국제여자유도대회에 취재를 갔다가 기자회견에서 다나베와 몇마디 이야기를 나누었던 적이 있다.

「김미정은 역시 세계챔피언인 김병주와 결혼하기로 됐는데 그 소식을 들었습니까?」

라는 성적을 올려 도쿄여자체육대학에 특기자로 추천입학했다.

그러나 다나베는 고교 3년 때 수업으로 처음 배운 유도라는 스포츠에 마음이 끌려 있었다.

「추위를 무릅쓰고 치르는 모한(冒寒)훈련에도 나갔고 대학에 들어갈 때 쯤에는 유도란 참으로 재미있는 스포츠로구나 라고 생각하고 있었습니까」

대학에 진학했지만 마음은 유도에 끌려 있어 몰래 유도훈련을 계속했다. 여름방학이 되면 「두드러기가 났다.」는 등의 핑계를 대고 육상은 제껴둔 채 유도에 몰두했다.

34살인데도 은퇴하지 않은 다나베 요코

여성 무도인이 앞으로 나가야 할 길은?

「아니요. 지금 처음 듣습니다. 올림픽에서도 지고 또 결혼에서도 한발자국 뒤떨어졌다고 생각하니 분한 마음이 듭니다.」

라이벌 김미정의 결혼소식을 듣고 다나베는 밝은 웃음을 띄며 「분하다」고 말했다.

다나베는 도쿄여자체육대학의 중퇴자다.

「도쿄여자체육대학은 육상도 강했습니다. 그래서 육상에서는 도저히 두각을 나타낼 수 없다고 생각했죠. 그리고 신 체조수업도 어려웠구요.」

스포츠 그래픽 넘버와의 인터뷰에서 다나베는 자신이 걸어온 길을 털어 놓았다.

대학에 재학시절 다나베는 육상 투척선수였으며 아직 본격적으로 유도는 시작하지 않고 있었다.

고교시절 170Cm라는 키를 살려 높이뛰기를 시작했다가 그뒤 투척으로 돌아왔다.

고교 3년 때 전국고교대회에서 창 던지기의 8위

결국 육상부 감독이 「육상을 계속하든지 유도를 선택하든지 양자택일(兩者擇一=둘 가운데 하나를 가려잡음)하라」고 옥박치르는 바람에 다나베는 육상을 포기하고 대학도 그만두었다.

대학까지 그만둔 까닭은 육상의 특기자로 추천 입학 했으니 육상을 포기하면 대학에 남아있을 명분이 없기 때문이었다.

대학을 그만둔 다나베는 일본유도의 총본산인 강도관(講道館) 여자부에 입문해서 본격적으로 유도훈련에 열을 올렸으며 일본대표 1, 2진의 강화 합숙훈련에 대표선수가 아닌데도 자비로 참가하는 열성을 보였다.

육상에서 기초체력을 다진 탓인지 다나베의 실력은 짧은 시일안에 눈부시게 향상해 여름에 공식전에 출전했는데도 가을에는 일본 여자유도대표선발전에서 2위에 파고 들었다.

다음해인 85년 일본대학 문리학부에 입학하고 난뒤에도 다나베의 유도실력은 계속 뻗어났다.

'88 서울 올림픽 때 공개경기로 치러진 여자유도에 출전, 동메달을 땀고 대학을 졸업하자 여자 유도팀을 지닌 미키하우스에 입사했다.

기력(氣力), 체력이 모두 충실한 가운데 '92 바르셀로나 올림픽에 출전 72Kg급의 결승까지 올랐다.

『서로 결정적인 기술을 걸지 못한 채 시계를 보았더니 남은 시간이 11초. 아, 이대로 가면 이길 수 있을지도 모른다고 생각하자, 투지가 몰려나면서 오히려 상대방에게 공격을 허용하는 허점을 드러내고 말았습니다.』

결승상대였던 한국의 김미정은 경기종료 신호가 울리는 것과 함께 기술을 걸었고 다나베는 매트 위에 무너졌다.

일본 유도팀쪽에서는 종료신호가 울린 뒤의 공격이었으니 포인트는 되지 않으리라고 여겼지만 판정은 김미정의 승리로 나와 다나베는 은메달에 머물렀다.

『충격이었습니다. 귀국한 뒤에도 혼란할 마음이 안생겨요. 매일 그만둘까 계속할까의 되풀이였습니다. 하지만 애틀란타 올림픽에서는 30살이니까 이제 어렵지 않을까라는 생각이 강했습니다.』

서둘러 달렸던 탓인지 다음 목표를 세울만한 기력이 남아있지 않았던 다나베는 사장을 찾아가 은퇴할 뜻을 비쳤다.

그러나 사장이 『그래 그만두어』라는 대답을 듣고서야 마음 한구석에서 『조금 더 계속하지 그래』라는 말을 기대하고 있었음을 깨달았다.

93년 1월 은퇴발표를 하면서 한 번 더 선수생활을 할지 모른다는 생각이 마음속에 있었다.

94년 츠쿠바대학 대학원에 입학하고 대학의 유도부에 모습을 나타내게 되면서 자연스럽게 복귀를 결심했다.

체력은 시들지않고 있는 가운데 96년 애틀란타 올림픽의 일본대표가 됐다.

올림픽 직전 부상을 입어 『어떻게 해서라도 경기에 나가는 것이 목표였다』지만 어딘가 소극적이었던 바르셀로나 때와 달리 끝까지 과감하게 공세를 취해 또다시 은메달을 땀다.

『물론 금메달이 따고 싶었지요. 하지만 힘껏 노력해도 은메달이었다는 사실은 받아들일 수밖에 없다는 그런 생각입니다.』

올림픽이 끝나자 다나베는 JOC(일본올림픽위원



▲ '92 바르셀로나, '96 애틀란타 두 올림픽에서 연거푸 은메달을 땀 일본여자유도 해비급의 간비스타 다나베 요코는 앞으로 스포츠 매니지먼트 쪽 일을 하고 싶단다.

회)파견으로 영국에서 1년동안 코치유학을 경험하고 은퇴는 밝히지 않은 채 오늘에 이르렀다.

『큰 경기에 나갈 생각은 없는데요. 아마추어에 은퇴란 없으니까...』

앞으로의 계획은 지금 신중히 생각 중이다.

『앞으로의 처신은 회사와도 의논해서 결정 짓겠습니다. 스포츠 매니지먼트에 관한 일에 흥미가 있습니다. 물론 유도의 지도라는 형태로도 회사의 은혜는 갚을 생각입니다만...』

올림픽 2연속 은메달리스트인 다나베가 앞으로 어떤 길을 걷게 될 것인지 궁금하다.

다나베의 라이벌이었던 김미정은 모교인 용인대학의 전임강사가 되어 후진을 키워내고 있다.

태권도, 유도 등 무도스포츠의 여자선수들이 현역을 은퇴한 뒤 어떤 모습으로 사회에서 자신이 걸어온 길을 살리게 될 것인지?

그런 뜻에서 김미정, 다나베, 그리고 여자태권도의 임신자 감독(인천시청), 방경애 국제심판 등은 개척자의 구실을 하고 있는지도 모르겠다.

서울특별시협회

19회 서울시교육감기대회 개최

서울시협회는 지난 3월 17일부터 20일까지 나흘간 국기원에서 제 19회 서울시교육감기 초중고 단체 및 개인선수권대회를 개최했다. 이번 대회는 제 80회 전국체전 서울대표 1차 선발전과 병행해서 치러졌다. 부별 우승자명단은 다음과 같다.

▲**초등부** 전명만, 김효빈, 이현섭(이상 중계), 최경진, 노성호(이상 경수), 윤여형(수색), 김남규(목원), 신정식(창원), 이인호(석촌), 김광중(신정), 허훈(강덕) ▲**남중부** 김종호(동성), 김향훈, 윤대원(이상 사당), 심주섭(중계), 이상엽, 김지일, 손정기(이상 용곡), 김광섭(강북), 이민혁(신관), 김대윤(역삼), 김길성(경수) ▲**여중부** 윤진원, 최진미(이상 오금), 홍희진, 하지연(이상 중계), 김소정, 최정에, 최민, 추연정(이상 중화), 양지은(신관), 김경희(성수), 유기정, 장유진(이상 용곡) ▲**남고부** 김영철, 김재식, 김교식(이상 서울체), 김정탁(송곡), 김기호(한성), 임석준(한성), 문상현(성동), 홍택수(동성) ▲**여고부** 송윤희, 전남수, 한현아, 장성연(이상 경성여실업), 이인중, 양선희(이상 서울체), 김경희(송곡여고), 배은주(송곡정보산업)

경기규칙강습회 및 보수교육실시

서울시태권도협회는 지난 4월 1일부터 3일까지 사흘간 국기원에서 경기규칙 강습회 및 보수교육을 실시했다. 이번 강습회에는 서울시협회 소속 일선 코치와 감독을 비롯해 심판들이 대거 참석한 가운데



▲심판강습회 및 보수교육에 참가한 수강생들이 기념촬영을 했다.

데 새로 개정된 경기규칙과 심판지침에 대해 교육을 받았다. <김현태 리포터>

부산광역시협회

제 2회 승품·단 심사대회 개최



▲도장에서 태권도를 수련해온 응시자들이 개회식에 참가했다.

부산협회에서는 지난 3월 7일 구덕체육관에서 응심사 2천 8백여명과 가족 그리고 태권도 관계자들이 참석한 가운데 제 2회 승품·단 심사대회를 개최하였다. 4품 신설과 3품제로 엄격하게 치러진 대회 분위기는 시종일관 열띤 격려 속에서 차분하고 엄숙하게 진행되었다. 특히 부산협회와 자매결연으로 협정을 체결한 메리놀병원 의료지원단이 행사에 참여하여 진료를 담당하였다.

종별대회 개최

부산협회는 지난 3월 13일과 14일 양일간 구덕체육관에서 부산종별대회를 개최하였다. 신인선수들의 등용문인 이 대회에는 850여명의 출전선수가 참가하여 시종일관 우열을 가릴 수 없을 정도로 치열한 기량을 겨루었다.

이근우 회장 직무대행은 대회사를 통하여 "그동안 각자의 수련장에서 갈고 닦은 기량을 한껏 발휘하여 좋은 성적을 거두길 바란다."고 격려했다.

▲**남초등부** 김세훈, 최장석(이상 충렬), 오해성(해송), 복지영(신재), 장효창, 안재성(이상 서강), 이대현(가야), 이상수(온천), 전명석(구남), 이석용, 정재민(이상 연일) ▲**여초등부** 최은화(다대), 김태희(장산), 황선정(금사), 임은지(연일) ▲**남중부** 강대법(다송), 박재현, 박종무(덕원), 이용선, 박은식, 이승수(이상 향도), 이동수, 정승호(영남), 이지성, 이훈



석(이상 백양), 서상현(재송) ▲**여중부** 서가영, 김미진, 정경민, 이혜영(이상 다선여), 이수진(동래여), 김연두(동명여), 이유미(덕천여), 박은미(광무여), 오지숙(구서여) ▲**고등부** 김민성, 권성재(이상 동천), 주영재, 이재상, 소명식, 신준철(이상 개금), 우원석(대양전자공), 이재학(금정) ▲**여자부** 전애라, 천아영, 장영희(이상 부흥), 이명심(부산선여), 이선영(덕명여), 김수옥, 김수현, 고진숙(이상 부산체) ▲**일반부** 양성훈, 성영현(이상 팔송체), 안충효(당산체), 최병윤(화목체), 박현국, 구덕근(이상 국민체), 오정민(인성체), 박주훈(사동체)

〈순호준 리porter〉

대구광역시협회

종별선수권대회 개최

대구협회는 지난 3월 13일과 14일 이틀간 대구시민체육관에서 종별선수권대회를 개최했다.

이번 대회는 초등부, 중등부, 고등부, 일반부에 모두 519명의 신인선수들이 출전하여 치열한 접전을 펼쳤는데 부별 우승자는 다음과 같다.



▲3월 13일과 14일 대구시민체육관에서 열린 종별대회에서 신인선수들이 기량을 겨루었다.

▲**남초등부** 박청룡, 이병수(이상 구암), 윤정현, 허현식(이상 야양), 조기정(대남), 김도윤(월촌), 신재용(도원), 염은수(북부), 김근탁(성남), 최진혁, 박규진(이상 불로) ▲**여초등부** 김혜정(해서), 심은혜, 홍승희(이상 지산), 권은희(북비산), 송정화(송천), 도수진(교대부속), 원진영(효목), 최미정(봉덕), 백은아(신흥) ▲**남중부** 김두산, 도영남(이상 신암), 박제응(와룡), 이성학(경일), 김민구, 박규남(이상 칠곡), 백두현(시지), 홍득영(성당), 노영근(본리),

서혁진(안심), 이정형(대구남) ▲**여중부** 송숙향, 박수정(이상 신암여), 성혜리(대구여), 노미영, 김은주(이상 불로), 홍지은, 김유정(이상 본리여), 성진영(구암여), 권미경(경상여) ▲**남고부** 오준석(경상공), 노영근, 김광옥, 최용식, 김기중(이상 협성), 소기한(영남), 김준우(동부공), 윤정영(경북기공) ▲**남일반부** 추상훈(달마), 김상훈(포나무), 이재수(현대), 임성학(효신), 이상형(청운), 이순영(청운), 전영일(현대), 김일용(구룡) ▲**여자부** 문순현(구남정보), 권정민, 서혜진, 박주경(이상 영송여고), 김고운, 장인영(이상 구남경영정보고), 김혜영(경신여상)

제 12회 남대구 JC 회장기대회 개최

대구협회는 3월 20일 시민체육관에서 남대구 청년회의소와 일본 (사)히도요시 청년회의소 주최로 제 12회 남대구 JC 회장기대회를 개최했다.

이번 대회에는 58개교에서 264명이 출전했는데 해서초, 신암중, 본리여중이 뛰어난 기량을 발휘하며 종합우승을 차지했다.

또한 이현우, 김상훈, 박명은은 최우수선수상을, 김태락, 황종기, 전택수가 지도상을 수상했다.

▲**남초부** 이현우, 도항록, 조형섭(이상 해서), 김영준, 이상원(구암), 이준호, 김진모(이상 화원), 손지현(북부), 이명훈, 박재홍, 석창영(이상 야양) ▲**남중부** 박일환, 박창민, 김동화, 김병수, 김상훈, 조바로(이상 신암), 권성만(오성), 김진영(와룡), 이상민(침산), 박성섭(경일), 송준영(칠곡) ▲**여중부** 송숙향(신암여), 박혜림, 임고은(이상 신당여), 이은화, 박수연, 김미정, 김아름, 박명은, 정경자, 전나진(이상 본리여), 김은주(불로) <진식 리porter>

광주광역시협회

소년체전 대표선발

광주협회는 소년체전 광주 대표 선발전을 제 13회 교육감기 태권도 대회를 겸하여 3월 6일과 7일 이틀동안 구동실내체육관에서 개최했다. 이번 대회에는 초등부 250여명과 중등부 100여명, 고등부 70명 등 총 420여명이 참가하여 열린 각축전을 벌였는데 오치초(저학년부), 금호초(고학년부), 문성중, 문성고가 부별 종합우승을 차지했다.

<각 부별 체급 우승자 명단>

	초등부(저)	초등부(고)	남중부	여중부	고등부
핀급	김동국(중앙)	전호준(송유)	정재성(문성)	이진원()	최연희(문성)
플라이급	김유광(어동)	정민국(호광)	박성민(상무)	설은진(체육)	최홍식()
밴텀급	우스미()	서기원(오차)	정성민(체육)	이우나(상무)	문명진()
페더급	주호정(오차)	김성모(금호)	유성혁(문성)	정진희()	유지호()
라이트급	이 훈(대자)	조용환(오차)	이중운()	박지연()	류대형(체육)
L-웰터급		최성필()	정석환(고려)	김지행()	
웰터급	최명화(백운)	이인희(대자)	김형민(문성)	김사랑()	최우창(고려)
L-미들급		조경준(송정사)	김대성(상무)	김유진()	
미들급	고재형(학운)	김 홍(학운)	박대현(고려)	김지수(체육)	
L-헤비급		노광민()	나원철(문성)		윤승환(문성)
헤비급	하정욱(오차)	김영인(학운)	고윤성(고려)	김미진(일곡)	박한욱(고려)

하여 타 지역의 사범 450여명이 대거 참여하여 진지한 태도로 강습회 교육을 수료하였다.

체육관 협의회 회의 개최

광주시내 태권도 관장들의 모임단체인 체육관협의회(회장 : 김정록 관장)는 3월 24일 회의를 개최하고 친목체육대회를 가을에 개최할 것과 소년체전 선수단에게 100만원 상당의 금액을 지원하고 격려하기로 결의했다.

또한 전국규모대회를 사상 처음으로 지방에서 창설한 「5·18 민중항쟁 추모기념 광주시장기 남·녀 고교 태권도대회」를 통해 광주 민주화운동을 전국적으로 알리고 화합과 질서있는 대회로 치르기로 하고 대회전야제 때 각 시·도 임원 및 감독·코치 등을 초청하여 환영만찬을 열기로 하였다.

<이병도 리포터>



▲부별우승자들의 열굴.

경기규칙 강습회 및 심판 보수 교육

광주와 전남협회가 공동 주관한 1·2·3급 심판 강습회 및 보수 교육이 3월 17일부터 19일까지 3일 동안 광주 구동체육관에서 열렸다. 이번 행사에는 1·2·3급 심판 자격을 취득하려는 260여명의 수강생과 190여명의 보수 교육생 등 광주·전남을 비롯

대전광역시협회

1차 승품·단 심사

99년도 제 1차 승품·단 심사대회가 3월 7일 다목적체육관에서 1500여명의 응시자와 많은 부모님이 참가한 가운데 성황리에 개최되었다.

소년체전 대표선발

대전협회는 지난 3월 24일과 25일 양일간 새일고 체육관에서 전국 소년체육대회에 파견할 대전대표 선발전을 가졌다. 부별대표는 다음과 같다.

<우승자 명단>

▲초등부 백주연(중원), 홍진기, 강세현, 정유철(이상 흥룡), 김수영(백운), 송근호, 홍민호(이상 둔산), 윤범진(봉산), 김도길(회덕), 권선민(서원), 송건영(동대전) ▲남중부 박상호, 강형준, 강연길, 노찬호(이상 오정), 김경도, 홍영기(이상 체육), 이종석, 박형국(이상 둔산), 서기원(중앙), 정승우(중리) ▲여중부 나인수(동방), 송수진, 천보름(이상 범동), 손효주, 김보혜, 정재영(이상 체육), 송정은(오정), 손삼미(갈마), 정현주(대성), 이미에(신일)

신임 집행부 구성

대전광역시 태권도협회 한용석 회장은 부회장 4명

국기원, 기술심의회 임원 임명

국기원은 지난 3월 23일 오전 국기원에서 올해 새롭게 구성된 기술심의회 임원들에게 임명장을 수여했다. 기술심의회 의장에는 김병운 씨가 임명되었다.

<기술심의회 임원명단>

▲의장 김병운 ▲부의장 고국환, 강영복, 장기승, 김중영 ▲자문위원 김순배, 박해만, 이영섭, 김용서, 권경욱, 백운대, 전재규 ▲지도위원 박명수, 문창남, 노효영, 김영삼, 김명수, 박성빈, 김양호 ▲분과위원장 장순권(기회), 최주열(심사), 고동준(과학), 맹만호(국제), 임홍수(사체), 이규현(교육), 구정도(편집), 심재익(연구), 이규형(시범), 김창성(상벌), 조근형(협력), 배성실(홍보), 이동성(경영)

과 장태운 전무를 새로 임명하는 등 신입 집행부를 구성하고 새로운 출발을 다짐하였다. 임원명단은 다음과 같다.

▲회장 한용석 ▲부회장 이윤중, 김기복, 송연호, 오노균 ▲전무이사 장태운 ▲총무이사 박상만 ▲기술심의회회장 김성곤 ▲경기이사 이현상 ▲심판이사 윤여진 ▲시설이사 황승호 ▲상벌이사 강권구 ▲홍보이사 임연우 ▲시벌이사 홍병진 ▲의무이사 김희자 ▲감사 김덕하, 천경용

<임연우 리포터>

울산광역시협회

교육감기대회 개최

울산협회는 3월 20~21일 양일간 울산 중하체육관에서 초등부 30개교 190명, 중학교 16개교 125명, 고등부 15개교 106명이 참가한 가운데 제 2회 울산광역시 교육감기쟁탈 태권도대회 겸 제 80회 전국체전 1차 및 제 28회 전국소년체전 2차 선발전을 개최하였다. 대회결과 우정초, 울산중, 육동중, 방어진고, 울산서여상이 부별 종합우승을 차지했다.

또한 서성철, 주재현, 서연지, 황환삼, 허은인이 최우수선수상을, 최주범, 정권하, 최규복, 이종열, 정재오씨가 지도상을 차지했다.

또한 울산협회는 국기 태권도에 걸맞게 심판들에게 개량 한복을 지급해 눈길을 모았다.

승품·단 심사대회 개최

울산시협회는 3월 28일 중하 실내체육관에서 제

7회 승품·단 심사대회를 개최했다.

▲부별응심자

1품 : 623명, 2품 : 365명, 3품 : 87명, 4품 : 3명.
1단 : 33명, 2단 : 26명, 3단 : 36명, 4단 : 17명으로 총 1190명에 달했다.

<박성배 리포터>

충청북도협회

승품·단 심사 개최

충북협회는 3월 21일 청주국민생활관에서 승품·단심사 대회를 개최했다.

이날 심사에는 청주, 청원, 괴산, 진천, 음성지역에서 899명이 참가, 심사에 응하였다.

상임심판원 25명 선발

충북협회는 99년도 각종 대회에서 상임심판원으로 활동하게 될 심판원 25명을 확정 발표했다.

상임심판원에 대한 교육은 4월 3일 실시되었다. 이날 정만순 부회장은 특강을 통하여 "양심을 길고 한치의 부끄러움이 없는 판정을 했을 때만 태권도인으로서의 떳떳함이 남는다"며 공정하고 사심 없는 심판의 역할을 다해줄 것을 당부하였다.

◆상임심판원 명단

홍승의, 윤병인, 김상래, 박상현, 이재민, 심보현, 서상원, 김양우, 백용남, 김완기, 김춘배, 최기영, 김영업, 김태곤, 윤남현, 임준오, 김찬희, 김종원, 허중수, 한재구, 김강섭, 서병운, 김경수, 임도식, 이장한

<김경수 리포터>

러시아 국립 체육과학대학 학장, 충청대 태권도연구소 방문 상호교류 협의

러시아 국립 체육과학대학 빅토르시안 학장 등 일행은 지난 3월 24일 충청대학 태권도과학연구소(소장 이경명 교수)를 방문, 양교간 태권도 교류를 위한 실무협의를 가졌다.

러시아 국립 체육과학대학은 오는 9월 학기부터 태권도학과를 신설하고 신입생을 모집하게 된다.

충청대 태권도연구소에서는 러시아어판 태권도교재를 개발, 지원하기로 했으며 앞으로 러시아의 태권도 보급을 위해 스포츠외교과 졸업생을 파견하기로 했다. 충청대에서는 오는 5월 모스크바를 방문, 정식 학술태권도교류협정을 체결하여 러시아 진출에 교두보를 마련한다.



▲충청대학 태권도연구소와 러시아 국립 체육과학대학 관계자들이 상호교류를 협의하고 있다.

전라남도협회

소년체전 대표 선발

전남협회는 지난 3월 11일과 12일 전남태권도훈련장에서 남초부 84명, 남중부 135명, 여중부 37명이 참가한 가운데 제 28회 전국소년체육대회 전남 2차 예선전 및 최종전을 개최하였다.

최종전 부별 우승자는 다음과 같다.

▲남초부 박대은(광영), 유호(중앙), 김동원(녹동), 유장훈, 강성웅, 신대수(이상 부영), 조정호(중마), 진해운(목포 동), 조상연(한려), 이상진(산정), 허준영(연향) ▲남중부 임채현, 김현미, 김두환, 문상희(이상 여수), 김명진(여천), 김희진(연향), 김형진, 조명훈(이상 이수), 이효구(연향), 정진택(남산), 강병길(동광양) ▲여중부 이송혜(고금), 이경진(동산여), 박미선(남산), 박자인, 조보미, 선호정(이상 연향), 마성심(황산), 최상아, 주미연(이상 동광양중), 허안라(황산), 임윤정(보성여)

1·2·3급 심판강습회 개최

심판강습회 및 심판보수교육을 3월 17일부터 19일 까지 광주구동실내체육관에서 실시하였다.

이번 심판강습회에는 113명, 보수교육에는 89명이 참가해 개정시행되는 경기규칙과 심판지침에 대해 교육을 받았다.

전남협회

영광고 태권도부 창단

영광고(학교장 유재호) 태권도팀이 지난 3월 31일 교내 운동장에서 창단식을 갖고 정식출발했다.

영광고 태권도부는 감독 권오강, 주무 고동석, 코치 임채수, 트레이너 고광명, 코칭스태프 체제호 김정자(3년·여)를 비롯 이길갑·김시중(이상 2년·남), 감지나(여)·진경남·최백승·배재훈·김성오·오상철·유범용(이상 1년·남) 등 10명의 선수로 구성됐다.

이들 중 감지나는 일찍이 초등학교 때 태권왕을 거쳐 중학시절 소년체전 2관왕 등을 차지했고 지난 3월 전국중별대회에서 여자부 플라이급 우승을 차지하며 차기여자대표급 유망주로 기대를 모았다.

영광고 태권도팀이 창단에 이르기까지에는 조영기 전남도의원(전남협회 부회장)의 공로가 큰 것으로 알려졌다.

품새보수교육 실시

전남 일원의 관광 및 사범을 대상으로 3월 19일 품새보수교육을 실시하였다. 품새보수교육에는 176명이 참가했는데 수료식에서는 타의 모범이 된 5명에게 상장과 부상을 수여했다.

▲수상자 명단 김동완(고흥 청동체), 정승용(완도 약산체), 황보배(목포 승리체), 양희락(나주 백제체), 김창호(화순 태극체)

승품(단) 심사대회 개최

3월 28일 응심자의 편의를 위해 목포 서부초등학교와 전남태권도 훈련장에서 각각 승품·단 심사대회를 실시하였다.

<홍명숙 리포터>

강원도협회

제 22회 협회장기대회 개최

지난 3월 19~21일 사흘간 강원도협회장기대회가 홍천군 실내체육관에서 선수·임원 800여명이 참가한 가운데 성황리에 개최되었다.

제 80회 전국체전 1차선발전을 겸한 이번 대회는 도협회가 주최하고 홍천군협회가 주관한 가운데 성황리에 열렸다. 개회식 후 공개행사로 춘천소양초등학교(교장 이병천, 지도사범 김동수) 어린이 50명이 태권도리듬체조를 선보여 관중들로부터 많은



▲창단식을 갖고 힘찬 출발을 다짐한 영광고. 이날 창단식에는 김봉열 영광군수, 조영기 전남 도의원(전남협회 부회장) 등이 자리를 함께 있다.



▲대회를 하는 이수일 회장.

박수를 받았다. 대회기간중 홍천군 복지사업과장과 부녀회에서는 커피와 음료수를 무료로 제공하여 훈훈함을 보여주었다.

한편 강원도협회 이수일 회장은 태권도발전에 공이 큰 유윤근 평원 중학교장, 김인권 홍천군협회장에 감사패와 공로패를 각각 수여했다.

대회결과 우수한 기량을 보여준 근화초등, 강원중평원중, 강원체고A, 강원체고, 강원사대부고 OB팀이 종합우승을 차지했으며 최우수선수상은 홍천중 김경철이 수상했다.

<부별우승자 명단> ▲남초등부 신우철, 정현우, 손태선, 백성민, 허필준(이상 근화초), 김용준, 전금호(홍천초), 김영훈(북평초), 이나인(남춘천초), 김원섭(문막초), 유호성(남부초) ▲남중부 정진규, 임정현, 유영대, 강세욱, 김성규, 유성하(이상 강원중), 이흥재, 김경철, 김영근(이상 홍천중), 전대인(창춘중), 조현(평원중) ▲여중부 이혜진, 채현아(이상 홍천중), 고아름, 정보라, 안연진, 손혜민, 나은경(이

상 평원중), 김진희(봉의중), 김보배(남춘천중), 김보라미(서화중), 유해정(봉래중) ▲남고부 고석화, 강진규, 유지상, 유돈영, 최승문, 조대관(이상 강원체고), 노태로, 김상진(이상 강원사대부고) ▲여고부 정선미, 심지숙, 이정임, 김수자, 양영은(이상 강원체고), 변국자(육민관고), 함진희(함백고), 부지현(양구고) ▲일반부 이윤섭, 홍혁준, 안경혁, 김현식(이상 강원사대 OB), 김중훈(양구군), 이태희(동해시), 김성훈(홍천군), 권혁산(월드체육관)

상임심판교육 실시

강원도협회는 지난 3월 13일과 14일 양일간 고성군 현내면 대우금강산콘도에서 상임심판교육을 실시했다. 이날 교육에는 정길춘 부회장, 민인식 전무이사, 각 분과위원장 등이 참석한 가운데 진지하고 뜨거운 열의속에 교육이 진행되었다.

심판 교육이 끝난 후 고성군협회 이강덕 회장은 오찬을 베풀며 노고를 치하했다. <원재용 리포터>



▲상임심판교육을 마치고 기념촬영을 했다.

“2001년 세계선수권대회 제주도 유치에 총력”

6월 1일 세계연맹 총회에서 자기대회 개최지 결정

대한태권도협회는 2001년 세계선수권대회를 제주도에 유치하기 위해 4월 중 유치단을 구성해 세계연맹 회원국들에게 적극 홍보를 추진하기로 했다.

그동안 세계대회 개최를 희망해온 제주도(도지사 우근민)는 제주시의회 등과 협의를 통해 약 12억원의 예산을 잠정 편성하는 등 대한태권도협회에 적극 유치 의사를 밝혀왔다.

대한태권도협회는 오는 6월 세계연맹총회에서 유치신청서를 내기로 하고 세계연맹 157개 회원국들에게 제주 유치의 타당성 및 유치여건을 알리는 등 본격적인 홍보활동에 들어가기로 했다.

제주도의 세계대회 유치에 힘써온 고우방 제주도태

권도협 회장은 “제주도는 지난해 전국체전을 치르며 확보해 놓은 경기장을 활용할 수 있는 데다 국제적인 관광명소인 제주도에서 세계대회를 치르게 되면 태권도를 관광과 접목하는 세계인의 축제로 승화시킬 수 있는 장점이 있다.”고 강조하며 “제주도를 지구촌 가족에게 널리 홍보하는 효과를 가져와 지역경제활성화와 국가경제에도 이바지할 것”이라고 유치에 따른 기대효과가 매우 클 것이라고 예상했다.

2001년 세계태권도대회 개최지 결정은 오는 6월 1일 캐나다에서 열리는 세계연맹 총회에서 결정되는데 현재 그리스가 유치를 희망하는 것으로 알려졌다.



독서 페이지

소식과 작품을 기다립니다

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

- ◆보내실 곳 : 서울시 송파구 오륜동 88-2 (편의시설 A3동) 「월간 태권도」 편집실
- ◆전화 : 420-4568
- ◆팩스 : 420-4274
- ◆이메일 : DKY@KOREATAEKWONDO.ORG

PC 태권도

다음은 대한태권도협회 인터넷 홈페이지 (주소 WWW.KOREATAEKWONDO.ORG)

자유토론장과 방명록, E-mail에 올라온 글입니다.

문 태권도 경기 비디오 테이프를 구하려면...

가령에서 G.J.M

태권도 선수 생활을 하고 있는데 태권도 겨루기 비디오 테이프를 많이 접하고 싶습니다.

중계방송을 해도 그 시간엔 학교에 있을 시간이구요. 태권도 경기 비디오 테이프를 쉽게 구할 수 있는 방법을 알려 주세요. 지방이라 서울까지 가서 구입하는 건 힘들구요. 아직 나이가 어려서... 부탁 드립니다.

답 태권도 경기 비디오 테이프는 국기원 매점에 서 팔고 있습니다.

직접 오셔서 사실 수도 있고, 우편 주문도 가능하다고 합니다. 문의전화는 556-3416번으로 하시기 바랍니다.

재미있는 태권도 경기 만들어야

윤종완 (상명대 교수·KBS 해설위원)

98년 국제배구연맹은 여자배구 중흥을 위해 결단을 내렸다.

노출이 심한 새 유니폼 규정을 채택하여 세계선수권대회 때부터 적용한다고 각국에 통보했다.

컬러볼, 리베로제(수비전문선수) 도입에 이어 나온 이 제도를 통해 배구의 인기 만화에 몸부림치는 모습을 보면서, '태권도 경기를 좀 더 재미있고 흥미있게 바꿀 수는 없을까?' 라는 생각을 해본다.

월드 스포츠라는 축구처럼 우리 태권도 경기도 주로 발을 사용하여 치르고 있다.

축구처럼 모든 사람들을 열광케 할 수 있는 재미있고 흥미진진한 태권도 경기를 연상해 보자.

월드컵 축구대회는 온 세계인을 열광의 도가니에 몰아넣고 있지만, 계속 박진감있는 경기로 변화를 거듭하고 있고, 여타 종목도 스포츠 팬들에게 불거리를 제공하기 위해 매년 각종 세계연맹에서 룰 제정에 박차를 가하고 있으며, TV에 맞는 경기규정과 장비개발에 열중하고 있다.

현대 스포츠는 대중매체가 인기를 좌지우지하고 있다.

특히 TV의 위력은 새삼 논의할 필요조차 없을 정도로 막강한 힘을 발휘하면서 인기종목과 비인기종목을 확연히 구분지어 주는 역할을 하고 있다. 시청자 또는 관중이 확연히 알 수 있는 태권도의 미래가 암담할 뿐이다.

이제 태권도 경기는 전문적인 태권도인이 아니라도 누구나 경기를 보면서 승패를 짐질 수 있도록 승패 판정상의 난해한 요소들을 과감히 명료화하고, 관중의 입장에서 최대의 흥미를 가져올 수 있는 방법들을 모색하여야 할 것이다.

명료한 판정이 보는 이들에게도 특실점을 알게 하는 경기방식 등 타종목들의 경기규칙의 변화는 대부분 관중의 흥미를 보다 유발할 수 있고 보편적 객관성과 타당성을 높이는데 초점이 맞추어져 있다.

반면에 태권도는 긴 동면에서 깨어나지 못하고 현실 안주에 집착하고 있다.

많은 경기 인구가 경기방식의 개정을 원하고 있고, 언론매체에서도 경기방식이 바뀌지 않고는 태권도 경기의 인기는 뒤로 갈 수밖에 없다고 지적

하고 있다.

이제 얼마 남지않은 시드니 올림픽에서의 태권도 경기는 과연 어떤 모습으로 비쳐질까?

열광하는 관중들의 함성이 울려 퍼지는 태권도 경기장, 화려한 발기술에 걸려 넘어지는 상대선수, 입장권을 구입하지 못해 발걸음을 돌리는 관중들, 많은 인파가 몰려 경찰의 호위 속에 입장하는 선수들, 연호하는 청소년들의 함성 때문에 중계하는 아나운서와 해설자의 어려움 같은 것들이 언제나 우리 곁에 울런지...

태권도인도 조직적으로 '서포터'를 결성합시다

lin 99

축구에 조직적인 붉은 악마라는 서포터들이 있어 침체된 축구를 활성화 시켰습니다. 누구보다 국기 태권도를 사랑하는 태권도 여러분, 우리 하나로 뭉쳐 일어섭시다. 서포터 회장도 뽑고, 부회장도 뽑고 깃발도 만들고, 각 지부도 결성하고, 오빠부대, 누나부대가 시합 때는 같이 소리쳐 열광합시다.

소년 소녀 가장돕기 시범대회 개최



방 성 혁

대구 태권도 노변도장 관장

태권도 홍보도 되고 무엇인가 뜻있는 행사는 없을까?

이런 생각으로 우리 주변에 부모님 모두 일찍 여의고 어려운 환경 속에서도 굴하지 않고 깨끗하게 살아가는 소년 소녀 가장들에게 조금이나마 훈훈한 사랑의 정을 나누어 줄 수 있는 계기를 마련하고자

지역사회에서 태권도를 지도하는 무도인으로서 본인이 되어야겠다는 생각으로 시범행사를 추진하게 됐다.

처음 시도하는 만큼 적지 않은 부담감과 걱정이 있었으나 행사를 계획하고 홍보를 하는 도중 부형님들의 격려로 많은 힘을 얻었고 지역구 의원을 비롯해 주변의 금융 관계자, 부녀회, 아파트 관리 사무실에서의 안내방송, 지역 상가에서의 협찬을 받고 현수막과 벽보가 붙여지는 등 제법 행사의 면모를 갖추었다.

아외에서 시범을 보이는 만큼 빈틈없고 실수 없는 시범을 보여야 했기에 하루 한시간씩 한달간 훈련을 했고 주말을 이용해 아외에서 예행연습을 했다.

3월 13일 토요일 오후 1시 30분.

수련생들이 도장에 모이고 마지막으로 한번더 시범을 맞춰보는 등 다시 한번의 세심한 점검과 준비 완료 후 시범 공연 행사장인 공원으로 전원 출발!

예상보다는 적었지만 그래도 제법 많은 사람들이 모여들고 있었다. 국민의례와 함께 애국가가 울려 퍼지며 행사장은 제법 진지한 분위기가 되어 갔다.

43명으로 구성된 수련생 시범단은 먼저 관객들의 흥미를 돋우기 위해 기계체조의 덤블링을 시작.

이어 여러 가지 색으로 물들인 장갑을 낀 시범단이

흥겨운 음악에 맞춰 태권로빅 시범을 보였다.

그리고 수련생 시범단의 고난도 시범이 이어졌다. 초등학교 5학년 서현민은 장애물 밟고 뒤 공중 돌아 3M 높이에 있는 격파물을 멋있게 격파했다.

마지막으로 관장인 본인이 송판 4장씩 20회의 릴레이 손날격파를 성공한 후 기왓장 15장 격파시범을 가졌다. 관중이 시선은 일제히 기와장에 집중. 하나 ~ 둘 ~ 셋!

심호흡을 마치는 순간 기합 소리와 함께 기왓장은 순식간, 산산이 부서지는 듯했으나, 5장이 남은 게 아닌가?

이제는 손날로 격파하자 여지없이 와르리!

관중들은 일제히 우레와 같은 박수갈채를 보내고 마지막으로

시범단 전원의 태권로빅 시범을 보였다.

당일 소년 소녀 가장돕기 성금 모금을 위한 태권도 시범으로 많은 성금이 모여 고산 초등학교 3학년, 6학년에 재학중인 2명의 학생에게 쌀 27마와 학용품 등 훈훈한 사랑의 정을 나눌 수 있는 뜻깊은 행사가 되었고 태권도 홍보에 큰 역할을 했다.

끝으로 소년 소녀 가장돕기 성금 모금을 위한 태권도 시범 공연이 이렇게 대성황리에 마칠 수 있게 협찬을 해주신 모든 분께 진심으로 감사를 드린다.



▲고난도 시범을 보이고 있는 노변도장 시범단의 모습.

1999년도 전국중별태권도선수권대회

전국에서 3,860명 선수들 출전 · 같고 닮은 기량 펼쳐

사상 최대의 경쟁되고 신인 유망주 탄생

3월 23일 ~ 30일
잠실학생체육관

신예들의 등용문인 전국중별선수권대회가 지난 3월 23일부터 30일까지 8일간 잠실학생체육관에서 개최됐다.

이번 대회에는 사상 유례없이 많은 선수들이 출전해 치열한 접전을 펼친 끝에 신인 강자를 배출했다.

열띤 경기장면과 부별 우승자들의 얼굴을 카메라에 담아보았다.



걱려하는 임원들

선수들의 경기를 지켜보며 각료를 보고 있는 임원들
왼쪽부터 이상완 상임부회장, 김운공 회장,
김순배 부회장, 노우중 전무이사

개회식 모습

이번 대회에는 대회 사상 가장 많은
선수들이 참가해 치열한 경쟁을 펼쳤다.



**얼굴
앞들려차기
성공**

▶부산 금정고의 김상훈(청)이 웰터급 8강에서 한성고 김봉수의 얼굴을 앞들려차기로 공격하고 있다.

**몸통공격을
성공시키는
순간**

▶미들급 예선전서 금정고 신철(홍)이 앞들려차기를 문성고 윤승환에게 적중시키고 있다. 2-1로 승리 후 신철은 결승전까지 진출했다.

함규환 사상 최대 경쟁률



치열한 접전

▶ 치열한 경장을 뚫고
핀급 결승에
오른 함규환(남녕고·청)과
모상현(한림고)이 공방을
펼치고 있다.
함규환이 4-1로 승리.



487대 1을 뚫고 우승



고등부 우승자들 얼굴

▲ 앞줄 왼쪽부터 함규환(남녕고),
김시능(선인고), 이수준(문성고),
김동성(동원고).
뒷줄 왼쪽부터 유현상(인천전자공고),
이관용(서울체고), 김민석(경상공고),
임석준(한성고).

멋진 오른발 공격

▶ 고등부 플라이급 8강전에서
개금고 김길태(청)가 풍생고
신광범을 맞아 오른발 공격을
하고 있다. 김길태가 2-0으로
승리를 거두었다.





전국적으로 경기력



남중부 핀급 8강전

▲정대석(고령중·청)과 김종호(동성중)가 치열한 접전을 펼치고 있다. 6-5로 정대석이 승리.

이것이 결정타

◀밴텀급 결승에서 서동희(충주중·청)가 오재천(효돈중)에게 힘찬 뒤돌려차기 공격을 퍼붓고 있다. 3-3 동점 끝에 서동희가 우세승.



평준화

힘찬 뒤돌려차기

◀ 웰터급 결승에서
김성규(강원중·청)가
뒤돌려차기로
양기호(시당중)를
공격하고 있다.
김성규가 4:2로 승리.

남자중등부 우승자들

▼ 앞줄 왼쪽부터
김명훈(순천 연향중),
황준영(한성중),
서동희(충주중),
김경도(대전체중),
김지일(용곡중),
뒷줄 왼쪽부터
윤대원(사당중),
이민혁(신관중),
윤성래(기린중),
이유환(빈여중),
김성규(강원중),
박순철(신암중).



창단 1년된 군장대, 4체급 석권 돌풍



빛나는 공격

▶ 뱀띠급 8강에서 박철진(덕인체육관·청)과 홍순규(전남과학대)가 공격했으나 서로 빛나가고 있다. 박철진이 1-0으로 승리.

어느 발이 센가?

▶ 라이트급 결승에서 고령체육관 강구민(홍)과 성화대학 김수찬이 동시에 공격을 퍼붓고 있다. 2-1로 강구민이 정상을 차지했다.



여자부
우승자들 얼굴

▲앞줄 왼쪽부터 김보미(대전체고),
강지나(영광고), 장은숙(효성고),
장보성(부산체고).
뒷줄 왼쪽부터 김수옥(부산체고),
임정아(충남체고),
윤정미(인천계산여고),
고진숙(부산체고).

부산체고 신형 강팀으로



떠오른 신인강자

▲플라이급 결승에서 영광고 강지나(청)가 배성여상 박정인에게 뒤돌려차기 공격을 시도하고 있다. 강지나가 4-1로 금메달을 차지했다.

뛰어난 기술 발휘

◀여자부 헤비급 결승에서 부산체고 고진숙(홍)이 발을 높이 들어올려 인천 가정고의 정소영을 공격하고 있다. 고진숙은 3회 RSC승을 거두었다.

1999년도 전국중별태권도선수권대회



“축하합니다”

◀이승관 부회장이 일반부 헤비급 우승을 차지한 한승범(간곡체육관)에게 상장과 메달을 수여하며 축하해주고 있다.

신중한 작전 물입

▶작전을 지시하는 감독이나 귀를 기울이는 선수나 모두 필승을 향한 눈빛이 강렬하다.



“파이팅!!”

▶열띤 응원전이 대회 분위기를 더욱 고조시켰다.



김운용 회장 러시아체육과학대학 명예박사학위 받아



3월 26일 (올림픽회관)

김운용 회장은 지난 3월 26일 올림픽회관 집무실에서 러시아체육과학대학으로부터 명예박사학위를 받았다.

김회장은 이 대학에 태권도학과를 신설하고 러시아에 태권도를 보급, 발전시킨 공로로 학위를 받았다.

◀러시아체육과학대학 빅토르시안 회장으로부터 명예박사학위를 받은 김운용 회장(왼쪽).

▼김운용 회장은 러시아 체육과학대학 관계자들과 태권도의 발전방향에 대해 의견을 나누었다. 러시아체육과학대학은 오는 9월에 태권도학과를 개설한다고 밝혔다.



태릉선수촌 방문 국가대표선수단 격려

“우승을 향해 훈련에 최선을 다합시다”

오는 6월 캐나다에서 개최되는 제 14회 세계선수권대회에 출전할 국가대표선수들이 종합우승을 향하여 땀을 흘리고 있다. 김운용 회장과 이승만 상임부회장을 비롯한 태권도계 임원들은 태릉선수촌을 방문해 훈련에 여념이 없는 이들을 격려했다.



◀선수들에게 악수를 건네며 최선을 다해주길 당부하는 김운용 회장. (3월 27일)

▼지난 4월 8일 태릉선수촌을 방문한 이승만 상임부회장은 최정도 감독에게 격려금을 수여했다. 한편 지난 3월 말에는 김선규 경남협회 부회장이 방문, 격려금을 주며 선수들을 격려했다.



김운용 회장, 기술심의회 임원들과 간담회

김운용 회장을 비롯한 이사회 임원들이 기술심의회 임원들과 함께 태권도의 발전방안에 대해 의견을 나누는 뜻깊은 시간을 가졌다.

4월 9일 올림픽파크텔에서 오찬을 겸해 열린 이번 간담회에서 김운용 회장은 태권도 발전을 위해서는 태권도인들의 단결과 화합이 우선돼야 한다고 강조하고 각자 맡은 업무에 최선을 다해달라고 당부했다.

▶기술심의회 임원들과 악수를 건네는 김운용 회장.



◀맡은 바 임무에 충실히 임해달라고 당부하는 김운용 회장.

▼이번 간담회에는 이사들과 엄운규 국기원 부원장, 이금홍 세계연맹 사무총장이 자리를 함께 했다.



감독관 출신 상임심판원에 표창장 수여

“공정한 심판상 확립 위해 애쓴 공로 치하”

대한태권도협회는 지난 3월 30일 잠실학성체육관에서 지난해까지 감독관으로 활동하면서 공정한 심판활동으로 경기장 질서확립에 기여한 상임심판원들에게 표창장을 수여하고 그동안의 노고에 대해 치하했다.

한편 올해 대회부터는 개정된 세계연맹 경기규칙 시행에 따라 감독관제도가 없어졌다.

▶ 표창수상자 명단

고국환, 김강인, 김경찬, 김기용, 김명환, 김용길, 노달선, 맹만호, 박광일, 박경선, 박덕규, 박인규, 박종명, 심명구, 양주호, 유백만, 유문규, 이종관, 이종찬, 장순권, 장용갑, 조 동, 최돈오, 최봉호, 한상진



◀ 이승환 상임부회장(오른쪽)이 고국환 상임심판원에게 표창장을 수여하며 그동안의 노고를 치하했다.

▶ 표창장 수상자들이 이승환 상임부회장 등 임원들과 기념촬영을 했다.



세계연맹, 제 29회 국제심판보수교육 실시

“시드니 올림픽에서 활동하게 될 국제심판 자질향상 토모”

세계태권도연맹은 지난 3월 29일부터 31일까지 3일간 국기원에서 제 29회 국제심판보수교육을 실시했다.

세계연맹은 국제심판보수교육을 통해 “올림픽 사상 최초로 2천년 시드니올림픽 정식종목으로 채택된 태권도가 올림픽에 뿌리내리기 위해서는 공정한 판정이 우선돼야 한다.”고 국제심판들에게 강조했다.



▲이금홍 세계연맹 사무총장이 국제심판의 역할에 대해 강조하고 있다.

◀심판 수신호를 익히고 있는 국제심판들.

▼15개국 78명의 국제심판들이 보수교육을 수료한 후 세계연맹 이금홍 사무총장을 비롯한 임원들과 기념촬영을 했다.



스포츠조선 선정, 제 5회 코카콜라 체육대상 우수선수상 수상

김제경(에스원), 아시안게임 2연패 달성 위업

세계선수권대회 3연패를 자랑하는 태권도 간판스타 김제경(에스원·30)이 스포츠조선이 선정하는 제 5회 코카콜라 체육대상에서 투기부문 우수선수상을 수상했다.

지난해 각종 국제대회에서 한국을 빛낸 아마추어 선수에게 수여한 코카콜라 체육대상 수여식은 김운용 회장을 비롯한 각계 인사들이 참석한 가운데 지난 3월 25일 하얏트 호텔에서 열렸다.

김제경은 지난해 방콕 아시안게임에서 해비급 금메달을 획득하며 아시안게임 2연패를 달성한 공로로 수상의 영광을 안았다.



김운용 회장 오른쪽으로부터 축하를 받고 있는 김제경



▲상패와 꽃다발을 안은 김제경의 자랑스런 모습

◀김제경의 소속팀인 에스원 선수단이 자리를 함께 해 수상을 축하해 주었다.

아시아태권도연맹 학술세미나 개최

“태권도 훈련방법, 태권도 용어 정비 모색”



아시아태권도연맹은 지난 3월 18일 경원대 국제회의실에서 제 14회 학술세미나를 열고 태권도 발전을 모색했다.

이날 세미나에서 이규석 교수는 학교에서의 오랜 지도 경험을 바탕으로 준비운동의 중요성 등을 강조한 “태권도 훈련방법에 관한 고찰”을 발표했다.

이봉 교수는 “태권도 기술용어에 관한 연구” 발표를 통해 용어 정비의 필요성을 강조하고 용어사전의 편찬을 검토할 필요가 있다고 제안했다.

▲많은 태권도계 인사들이 참석한 가운데 열린 학술세미나에서 이규석 사무총장이 인사말을 하고 있다.



▲토론자로 참석한 안용규(한체대 교수), 조광민(연세대 교수), 전익기(경희대 교수), 김용운(연남뉴스 차장), 서완석(국민일보 차장·왼쪽부터)씨는 주제발표를 경청하고 다양한 의견을 내놓았다.



▲아시아태권도연맹 학술세미나에 앞서 이규석 사무총장은 최근 펴낸 업무저서 「GUIDE TO TAEKWONDO」 출판 기념회를 가졌다. 제자들로부터 꽃다발을 받고 기뻐하는 이규석 교수와 부인 김소연 여사.

제 6기 2급 사범지도자연수 시행



국기원태권도지도자연수원은 지난 4월 7일부터 9일까지 6단 이상의 태권도 사범을 대상으로 2급 사범교육을 실시했다. 이번 교육에는 모두 73명이 참가하여 태권도의 이론 및 실기에 대한 지도 능력을 키웠다.

◀실기교육을 받고 있는 태권도 사범들

제 6기 수련생들이 기념촬영을 했다.



공군, 최초로 심판 및 보수교육 실시

공군본부는 지난 4월 1일부터 3일까지 경기도 성환에 있는 방공포 20여단에서 심판 및 보수교육을 실시했다.

공군에서 처음으로 실시한 이번 교육에는 모두 49명이 참가했는데 이들은 앞으로 공군의 태권도 보급과 발전을 위한 지도자로 활약하게 된다.

▶공군의 태권도 지도자들이 한자리에 모였다.

