

제17대 이필곤 회장 취임

대한태권도협회 17대 회장으로 이필곤 삼성물산 대표이사 총괄부회장이 취임하였다.

이필곤 회장의 취임식은 3월 20일 호텔신라 2층 다이내스티홀에서 태권도 관계자를 비롯해 정부, 체육계, 학계, 언론계 등에서 2백여명이 참석한 가운데 성대하게 열렸다.

이필곤 회장은 취임사를 통해 “태권도를 21세기 세계 스포츠문화의 총아로 더욱 발전시켜 나아가는데 종주국협회의 역할이 매우 중요하다”고 역설하며 태권도인 모두가 화합과 단결로 참여해주길 촉구하고 국민에게 사랑받는 태권도 문화를 가꾸어 나가도록 하기 위해 도장운영, 경기방식, 권위의식 등 태권도 발전을 저해하는 많은 요소들을 과감히 개선하겠다고 밝혔다.

또한 종주국의 위상확립을 위해서 태권도센터의 건립 문제 등 태권도계의 여러가지 숙원사업에 대해 다양한 시행방안을 검토해 나갈 것이며 세계 제1의 경기력을 유지하고 발전시키기 위해서 끝나무 육성 대책을 적극 추진하겠다고 했다.

이날 취임식에는 김영삼 대통령이 축전을 보내 이필곤회장의 취임을 축하하며 재임기간 중 태권도의 획기적인 발전을 이룩하여 한국의 이미지를 고양시키는데 힘써주길 당부했다.

또한 김영수 문화체육부장관도 취임식에 참석, 축사를 통해 “기업에서 높은 덕망과 경륜을 쌓으시면서 우리나라 산업발전에 크게 기여하신 탁월한 경영인이 태권도협회 회장을 맡아 그 능력을 태권도 발전을 위하여 이바지하실 것으로 생각되어 태권도의 내일에 대한 기대가 크다”며 “문화체육부도 국기인 태권도의 발전을 위해 정책적인 지원을 한층 강화토록 노력하겠다”고 밝혔다.

한편 동아시아경기대회협회의 회장으로 총회에 참석차 해외에 출장중인 김운용 대한체육회장을 대신해 김성집 부회장은 축사를 통해 “태권도계가 진정한 세계화를 이루고 올림픽 역사와 함께 하기 위

해서는 해야할 일이 많다”며 태권도 규칙을 현대화하고 태권도 종주국다운 전당을 건립하는 일 그리고 태권도의 올림픽 영구 정식종목 추진 등 중요한 일들이 남아 있는 이때에 재계를 비롯 사회 각분야에서 덕망과 경륜이 풍부한 이필곤씨가 회장으로 취임하게 된 것을 축하하며 태권도가 세계인의 더욱 큰 사랑을 받게 되기를 기대했다.

취임식에는 김영수 문화체육부장관을 비롯해 최창신 차관보, 대한체육회 민관식 명예회장, 김성집 부회장, 배순학 사무총장, 청소년연맹 김집 총재, 국민생활체육협의회 최일홍 회장, 국민체육진흥공단 박성달 이사장, 주한외국대사로 스위스 W. Fetcherin 대사, 영국 Thomas G. Harris 대사가 참석했으며 조경자 여성스포츠회장이 참석, 이필곤 회장의 취임을 축하했다.

태권도계에서는 원로인 홍종수 전상임부회장을 비롯해 김인식, 강원식, 이종우, 이교운, 이용우씨 등이 참석했고, WTF의 이금홍 사무총장, 이경명 사무차장, 김영태 사무차장, 국기원의 엄윤규 부원장, 이창목 국장, 김봉식 부원장, 김호재 학감, 대한태권도협회 시도지부 및 연맹의 회장, 부회장, 전무이사들이 참석했고 기술심의회 임원, 역대 세계챔피언, 상임심판원, 각팀의 감독, 코치 등이 참석했다.

삼성그룹에서는 신세길 사장, 고정웅 대표, 이광진 대표이사, 김현곤 부사장, 이근량 단장, 이경우 부사장, 김명한 부사장 등이 참석해 이필곤 회장의 취임을 축하했다.

이필곤 회장 약력

- 생년월일 : 1941년 11월 28일 생
- 학력 및 경력
 - 1959년 2월 서울고등학교 졸업
 - 1965년 2월 서울대학교 경제학과 졸업
 - 1965년 1월 삼성물산주식회사 입사

1974년 1월 삼성중공업주식회사 관리부장
 1977년 2월 제일제당주식회사 이사
 1979년 2월 제일제당주식회사 상무이사
 1981년 2월 삼성물산주식회사 전무이사(관리본부장)
 1984년 6월 삼성물산주식회사 대표이사 부사장
 1988년 3월 삼성물산주식회사 대표이사 사장
 1991년 1월 삼성물산주식회사 대표이사 부회장
 1993년 3월 중앙일보사 대표이사 사장
 1994년 3월 삼성신용카드 대표이사 회장
 1994년 10월 삼성 21세기기획단 대표이사 회장
 1995년 3월 삼성자동차주식회사 대표이사 회장
 1995년 11월 삼성물산주식회사 대표이사 총괄부회장

· 주요 수상경력

1990년 3월 22일 대통령표창 금탑산업훈장
 1994년 3월 3일 대통령표창 석탑산업훈장

대한태권도협회 역대 회장

대수	기 간	성명	비 고
초대	62.12.15~64.4.2	채명신 (전) 군사령관	
2대	64. 4. 3~65.1.14	박종태	맥버슨 정밀 사장
3대	65.1.15~66.1.29	최홍희	국제태권도연맹 총재
4대	66.1.30~67.1.29	노병직 (전)송무관관장, 미국 거주	
5~6대	67.1.30~71.1.16	김용채 (전)국회의원	
7~14대	71.1.17~96.1.16	김운용	IOC 부위원장, 대한체육회장, 세계태권도연맹 총재, 국가원장
15~16대	91.1.17~96.1.25	최세창 (전)국방부장관	
17대	96.1.26~97.1	이필곤	삼성물산 대표이사 총괄 부회장
18대	97.1.~2001.1	〃	〃

제17대 신임 집행부 출범

상임부회장에 이흥주 삼성전자 상임고문

17대 이필곤 회장과 함께 오는 2001년까지 대한태권도협회를 이끌어가게 될 이사회가 사회 각계 인사들로 구성되었다.

상임부회장에는 이흥주(53세) 삼성전자 상임고문(전국무총리 비서실장)이 선임되었으며, 부회장에는 태권도계 원로인 김순배, 이승완, 황춘성씨, 전무이사에 태권도인이자 경남체육회 이사를 역임한 박 있는 김철오씨가 선임되었다.

이사에는 김찬원(삼성영상사업단 경영지원담당), 남상해(대학연맹 회장), 노희덕(서울대학교 교수), 박재신(경철청 공보관), 박충일(신홍인쇄 주식회사 사장), 박태웅(MBC 체육부장), 윤홍선(국무총리 정부비서관), 이규석(세계태권도연맹 기술위원장), 이도상(육군 제66사단장), 이민우(중앙일보 문화체육담당국장), 이장원(국기원 총무이사), 장종호(가톨릭병원 원장), 장준용(중고연맹회장), 진영(변호사), 채정석(여주검찰지청장), 하정조(연합통신 기사심의실장), 한기복(국민체육진흥공단 경륜사업본부 사장) 등이 선임되었다.

이흥주 상임부회장 약력

- 생년월일 : 1943년 1월 16일생
- 학력 : 경동고, 명지대 행정학과, 연세대 행정대학원 졸업
- 경력
 - 1971년 국무총리 행정담당비서관
 - 1973년 국무총리 행정조정실 일반행정담당관
 - 1980년 국무총리 일반행정 및 외교안보심의관
 - 1981년 88서울올림픽유치위 정부상향실장
 - 1982년 88서울올림픽지원위 실무위원
 - 1983년 국무총리 제1행정조정관
 - 1988년 88서울올림픽 정부종합점검상황실장
 - 1990년 남북고위급회담 제1~8차회담 전략수행원
 - 1993년 97동계유니버시아드조직위 위원
 - 1993년 12월 국무총리 비서실장
 - 1995년 11월 삼성전자(주) 상임고문

96년도 대한태권도협회 주요사업 및 예산

3월 20일 호텔신라에서 취임식을 통해 앞으로 태권도의 발전방향을 제시한 이필곤 회장은 제1차 이사회를 개최하여 사업계획 및 수지예산안을 의결시킨 한편 기지간담회를 통해 사업목표를 제시하고 이를 위한 주요 추진 사업계획을 밝혔는데 그 내용은 다음과 같다.

사업 목표

이번에 취임한 이필곤 회장은 사업목표를 『국민과 세계인이 사랑하는 태권도 문화의 창조』로 설정하고 재미있는 태권도, 보람찬 태권도, 미래가 있는 태권도를 지향하여 첫째, 종주국의 위상을 지속적으로 확립하고 둘째, 올림픽 종목으로 영구히 채택시킬 수 있는 여건을 조성하겠다고 밝혔다.

주요 추진 사업

1. 「태권도 센터 건립 추진위원회」의 구성

대한태권도협회는 종주국의 위상확립을 위해 태권도 센터를 건립하기로 했다.

태권도계의 숙원인 태권도 센터 건립을 위한 추진 위원회는 각계의 의견을 수렴하여 결성하기로 하고 금년 중 추진 기본 계획을 입안하기로 했다.

태권도 센터는 세계태권도인의 순례 중심지적 기능, 연수원적 기능, 태권도 문화의 발상지적 기능, 관광명소적 기능 등을 종합적으로 발휘할 수 있도록 할 예정이다.

2. 태권도 발전기금의 조성

올해 심사추천비 6억 2천만원 가운데 4억원을 태

권도 발전 기금으로 적립하기로 했다.

태권도 발전 기금은 태권도 센터 건립기금 및 태권도인 복지기금으로 계속 적립하기로 했다.

3. 시도 지부 및 연맹 지원 확대

심사추천비 6억 2천만원 가운데 태권도 발전 기금 4억원을 적립한 나머지 2억 2천만원은 15개 시도지부 및 3개 학교 연맹에 경기력 향상 지원비로 지급하기로 했다.

이는 당초 1996년도 정기 대의원 총회에서 결의된 1억 1천8백만원에서 3억 3천8백만원으로 지원이 대폭 확대되었다.

4. 삼성 태권도팀 창단

태권도의 발전과 2천년 시드니 올림픽에 태권도가 채택된 만큼 경기력 향상을 위해 태권도 실업팀 증설을 유도하기로 했다. 특히 삼성물산에서는 남녀 태권도팀을 창단시켜 실업팀 육성에 박차를 가할 예정이다.

5. 2천년 시드니 올림픽 대비 선수 훈련 지원

2천년 시드니 올림픽에서 세계 제1의 경기력을 유지하고 발전시키기 위해서 꿈나무 육성대책을 적

극 추진할 계획이며 선수 강화 훈련을 지원하기 위해 당초 1천만원의 강화훈련 예산을 6천6백만원으로 증가했다.

6. 장학 사업의 대폭 확대

각종 국내외에서 우수한 성적을 올리는 태권도 선수들과 대학에서 우수한 학업성적을 올리는 태권도학과 학생들에게 장학금을 대폭 확대 지급함으로써 사기를 진작시키고 태권도 경기력과 학문적인 발전을 도모키로 했다.

당초 1천1백만원의 예산을 올해 5천만원으로 확대 조정함으로써 중학생 20명에게 각 50만원씩 지급하며 고등학생은 20명에게 각 100만원씩, 대학생은 10명에게 각 200만원씩의 장학금이 지급된다.

7. 연구 개발 사업 추진

국민에게 사랑받는 태권도 문화를 가꾸기 위해 경기규칙 개선, 교육 프로그램 개발, 품새 개발 등을 추진키로 하고 태권도인, 학계, 언론계를 중심으로 위원회를 구성하기로 했다.

연구 개발 사업을 추진하기 위해 올해 9천만원의 예산을 신규로 책정했다.

8. 회원 서비스 향상

협회의 사무능률 및 회원관리 등의 회원 서비스를 보다 향상시키기 위하여 민원창구 개선 및 업무 전산화를 추진하고 심판원에게 수당 증액 및 심판복 지급으로 심판원의 처우를 개선키로 했다.

수지 예산-25억 4천8백만원

총회에서 승인한 13억 9천8백만원보다 11억 5천만원이 상향된 25억 4천8백만원으로 확정

금년도 수입은 전년도에 비해 약 87%가 늘어난 25억 4천8백9십7만 4천2백만원으로 확정되었다.

이 수입은 심사추천비 6억 2천만원, 보조비 2억 원, 찬조비 12억 5천9십3만1백원, 교육비 2천5백만원, 도서판매비 3억 2천5백만원, 광고비 7백만원, 협찬비 3천2백만원, 수수료 2천4십9만 1천9백7십원, 전기이월금 6천8백5십5만 2천1백3십원으로 책정되었다.

지출예산은 운영예산 6억 4천7백2십만 7천원, 대회예산 4억 8천8백2십9만 7천2백원, 강화훈련예산 6천6백4십만원, 교육예산 9백만원, 도서출판예산 1억 8천3백2십5만원, 보조예산 3억3천8백4십만원, 국제교류예산 2천만원, 기술심의회 예산 1억 1천1백4십2만원, 장학예산 5천만원, 전산화예산 6천만원, 기금 4억원, 사무실 임차 보증금 1억 2천5백만원, 예비비 5천만원 등 25억 4천8백9십7만 4천2백원으로 되었다.

96년도 지출예산안 중 전임 집행부에서 승인된 안과 이번에 새로 조정한 지출예산의 차이는 다음과 같다.

운영비가 총회안보다 1억원이 늘어난 것은 사무실 이전 경비와 태권도센타 건립추진위원회 회의비와 기본 계획 입안에 사용할 계획이다.

대회예산은 4천7백만원이 늘어났다. 이는 심판들의 처우개선을 위해 수당을 1천2백만원 늘렸고 심판복 제작 비용 3천3백만원이 책정된 것이다.

강화훈련비를 5천6백만원 늘렸고, 시도지부 및 연맹 보조비를 2억2천만원 늘렸다.

장학비는 3천9백만원을 늘려 확대했다.

또한 회원 서비스 개선을 위해 전산비용을 2천5백만원 상향 조정했으며 발전기금 4억원을 새로 적립키로 했다.

전체 지출예산은 지난 1월 26일 총회에서 승인된 13억 9천8백만원보다 11억 5천만원이 상향된 25억 4천8백만원으로 책정되었다.

보성주택(주), 진로그룹 실업팀 창단

2천년 시드니 올림픽 정식종목 채택 후 태권도계에 실업팀 창단이 잇따르고 있어 태권도계의 장래를 밝게 해 주고 있다.

1995년도말 창단을 준비하여 올해 3월 29일 창단식을 가진 보성주택(주)와 1996년초 전국가대표 정국현을 코치로 임명하고 선수 스카우트에 나선 진로그룹 태권도 실업팀 창단은 앞으로 각 기업의 태권도에 대한 관심을 높이고 태권도가 인기 스포츠로 부상할 수 있는 터전을 마련하였다는데 큰 의의가 있다고 할 수 있다.

대구지역을 연고로 한 보성주택 태권도팀 초대코치에 서성교씨, 6명의 우수한 선수들로 구성

95년도 말 대구지역을 연고로 한 보성주택(주)에서 서성교 전국가대표 선수를 코치로 임명하고 전국에서 기량이 뛰어난 선수들을 스카우트하며 지난 3월 29일 창단식을 가졌다.

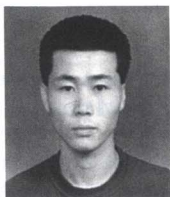
보성그룹 태권도팀의 창단 멤버로는 코치에 서성교씨가 임명되었고 김건일, 이안호, 손원기, 김인용, 박종범, 이현석 등 6명의 우수한 선수들로 구성되었다.

보성주택(주)은 대구, 경북지역에 기반을 두고 아파트건설·레저스포츠부문에서 내실있게 성장한 기업이다.

보성그룹이 태권도 실업팀을 창단하는 데에는 15년간 대구태권도협회 고문으로 활동해온 김상구 회장의 태권도에 대한 열정이 큰 바탕이 됐다. 그는 실업팀이 창단되면 지역의 체육발전에 큰 도움을 줄 수 있으리라는 생각을 갖고 그룹내에 실업팀 창단을 결심하게 되었다고 한다. 특히 한국 고유의 전통 무예로 세계화에 성공한 태권도가 2천년 시드니 올림픽에 채택된 만큼 태권도 발전으로 국위를 선양하는데 앞장서자는 김상구 회장의 강력한 의지로 마침내 태권도 실업팀 창단의 결실을 보게 되었다고 한다.

보성주택 태권도팀은 대구에 선수단 숙소를 마련하고 올해부터 태권도학과를 설립하고 태권도 선수를

스카우트한 계명대학교 선수들과 함께 계명대체육관에서 강도높은 태권도 훈련을 받고 있다. 서성교코치는 『오는 4월 국가대표선발전에서 최소한 2명의 국가대표를 배출하겠다』는 각오를 다졌다.



서성교 코치

【보성주택 태권도 선수단】

코치 : 서성교

- 1970년 5월 13일생
- 광희국, 서울체중, 동성고, 한체대, 춘천시청
- 1992년 제25회 바르셀로나 올림픽 플라이급 3위
- 제10회 아시아태권도선수권대회 플라이급 1위
- 1993년 제4회 월드컵 플라이급 1위
- 1994년 월드컵 플라이급 1위

선수 : 김건일

- 1971년 8월 9일생
- 1991년 월드컵 핀급 1위

- 1994~5년, 제75,76회 전국체전 밴텀급 1위

선수 : 손원기

- 1970년 4월 5일생
- 1990년 대통령기 라이트급 1위
- 1992년 전국체전 웰터급 1위
- 1993년 전국체전 라이트급 2위
- 1994년 전국체전 라이트급 3위

선수 : 박종범

- 1971년 5월 27일생
- 1991년 월드컵 미들급 1위
- 1992년 3회 세계대학선수권대회 미들급 1위
- 1994년 제11회 아시아선수권대회 미들급 1위
- 1995년 이집트 국제대회 미들급 3위

선수 : 이현석

- 1971년 6월 26일생
- 1990, 1991년 월드컵 웰터급 1위

선수 : 강재구

- 1972년 5월 16일생
- 1990년 대통령기 페더급 3위
- 1995년 전국체전 웰터급 2위

선수 : 이안호

- 1971년 9월 7일생
- 1990년 세계대학선수권대회 밴텀급 1위
- 1992년 대통령기 페더급 1위
- 1993년 한국대표선수선발 최종 페더급 3위

진로그룹 태권도팀 창단 초대 코치에 정국현 전세계챔피언

1996년도 초에 정국현 전국가대표선수를 코치로 임명하고 1996년도 상반기 출범을 앞두고 있는 진로그룹 태권도부는 요즘 선수 스카우트에 여념이 없다.

선수 스카우트가 보통 연말에 끝나는데다가 1995년도 말 (주) 보성주택이 실업팀을 창단하면서 쓸만한 선수들을 이미 확보한 상태이기 때문이다.

진로그룹 초대 코치로 임명된 정국현코치는 『기업에서 실업팀을 창단하는 만큼 무엇보다도 선수들이 직업선수로서의 프로근성이 있어야 할 것이라고 본다』고 강조했다. 정국현 코치는 그동안 태권도 실업팀이 활성화되지 않아 대학때까지 눈부신 활약을 하던 선수들이 운동을 그만두는 예가 많았다고 기술발전 등도 정채대 나날이 발전하는 외국선수들에게 추격당해 왔으며 진로의 실업팀 창단으로 일반실업팀이 많이 창단되어 태권도 발전을 이루는 계기가 되길 바란다 고 했다.

80년대 10여년간 태권도 국가대표로 활약하며 기네스북에 오를 만큼 뛰어난 기량을 발휘하며 신화를 창조한 정국현씨는 전남체육, 전남체고, 한체대를

거처 경남협회 코치 및 경남체고 코치를 지냈다.

정국현코치는 1982년 5회 1983년 6회 세계태권도선수권대회 라이트 미들급 1위, 1985년 7회, 1987년 8회 세계태권도선수권대회 웰터급 1위를 차지하며 세계선수권대회 4연패의 신화를 창조했으며 1988년 제24회 서울 올림픽 태권도경기에서도 웰터급 1위를 차지한 바 있어 진로그룹의 태권도팀을 앞으로 어떻게 이끌어갈 지 관계자들의 기대가 크다.



정국현 코치

코치 : 정국현

- 1961년 3월 5일생
- 전남현경고, 전남체중, 전남체고, 한체대 졸업
- 경남체육회, 경남체고 코치
- 5,6,7,8회 세계선수권대회 우승

'95 세계선수권대회 우승자들 체육연금 태권도 연금수혜자 총 28명으로 늘어

95년 11월 17일부터 21일까지 필리핀 마닐라 민속예술극장에서 열린 제12회 세계태권도선수권대회 및 제5회 세계여자태권도선수권대회에서 남녀 종합 우승을 거둔 한국대표선수단의 유공자들에게 경기력 향상 연구연금이 지급되었다.

국제 스포츠 무대에서 괄목할만한 업적을 남긴 체육인들에게 평생 지급되는 경기력향상 연구연금(체육연금)의 수혜대상자로 선정된 태권도 선수는 남자 금메달리스트 5명과 여자 금메달리스트 5명 등 총 10명. 이들중 남자 편급의 우승자인 진승태와 해비급 우승자인 김제경은 메달 20만원의 연금을 받아왔는데 이번 대회의 우승으로 40만원씩의 연금을 받게 되었다. 나머지 8명의 우승자는 이번 대회 우승으로 연금 대상자로 선정되어 95년 12월부터 연금을 받게 되었다.

불굴의 투지와 고도의 기술을 발휘하여 태권도계의 최고봉에 도달한 태권도선수로 연금 수혜자는 이로써 총 28명으로 늘어났다.

한편 남녀 한국대표선수단 코치 및 트레이너로서 우수한 지도력을 발휘하며 한국팀이 종합우승을 차지하여 국위를 선양하는데 크게 기여한 지도자들에게는 경기지도자 연구비가 지급되었다.

경기지도자연구비 대상자

전판선(서울시협회 코치)
장 권(서울체고 코치)
류황국(대전동구청 코치)
이경배(풍생고 코치)

경기력향상 연구연금 대상자

진승태 : 1973년 9월 5일생
경남체고, 한체대 졸업(1996.2)

1993년 제11회 세계선수권대회 편급 1위
1994년 제12회 히로시마 아시안게임 플라이급 1위
1995년 제12회 세계선수권대회 편급 1위
연금 월 40만원

김제경 : 소속·국군체육부대

1970년 11월 10일생
울산공고, 동아대 졸업
1992년 제25회 바르셀로나올림픽 태권도경기 해비급 1위
1993년 제11회 세계선수권대회 해비급 1위
1994년 제12회 히로시마 아시안게임 태권도대회 해비급 1위
1995년 제12회 세계선수권대회 해비급 1위
연금 월 40만원

장대순 : 1974년 2월 18일생

동성고, 한체대 졸업(1996. 2), 국군체육부대
1995년 제12회 세계선수권대회 밴텀급 1위
연금 월 30만원

김병욱 : 1973년 9월 13일생

풍생고, 한체대 졸업(1996. 2), 국군체육부대
1995년 제12회 세계선수권대회 페더급 1위
연금 월 30만원

이동완 : 1975년 5월 24일생

서울체고 졸업, 한체대 3학년
1994년 월드컵 태권도대회 미들급 2위
1995년 제12회 세계선수권대회 미들급 1위
연금 월 30만원

원선진 : 1974년 7월 4일생

수원효원고, 경희대 4학년
1989년 제2회 세계여자선수권 플라이급 1위
1993년 제4회 세계여자선수권 밴텀급 3위

1995년 제5회 세계여자선수권대회 뱀텀급 1위
연금 월 35만원

이승민 : 1974년 1월 19일생

은광여고, 경희대 4학년

1993년 제4회 세계여자선수권대회 페더급 1위

1995년 제5회 세계여자선수권대회 페더급 1위

연금 월 35만원

정명숙 : 1975년 5월 4일생

해성여고, 경희대 3학년

1993년 제4회 세계여자선수권대회 해비급 1위

1995년 제5회 세계여자선수권대회 해비급 1위

연금 월 35만원

박경숙 : 1975년 2월 13일생

은광여고, 경희대 4학년

1993년 제4회 세계여자선수권대회 라이트급 2위

1995년 제5회 세계여자선수권대회 라이트급 1위

연금 월 30만원

조항미 : 1973년 4월 15일생

인천체고, 경희대출입(1996. 2), 인천시청

1991년 제3회 세계여자선수권대회 웰터급 3위

1995년 제5회 세계여자선수권대회 웰터급 1위

연금 월 30만원

역대 연금 수혜자 명단

김종기 : 1960년 6월 26일생

제3, 4, 5회 세계선수권 금

월 30만원

김철호 : 1967년 10월 5일생

제9, 10회 세계선수권 금

월 20만원

김소영 : 1966년 6월 12일생

제1, 2회 여자세계선수권대회 금

월 20만원

김영식 : 1972년 11월 20일생

제7회 세계선수권 금

제10회 아시아경기대회 금

월 20만원

김상천 : 1959년 6월 27일생

제4, 5회 세계선수권 금

월 20만원

박오성 : 1958년 12월 4일생

제4, 5회 세계선수권 금

월 20만원

박봉권 : 1962년 2월 20일생

제7회 세계선수권 금

제10회 아시아 경기대회 금

월 20만원

이은영 : 1968년 1월 4일

제1, 2회 여자세계선수권 금

월 20만원

이동준 : 1961년 3월 5일생

제 6, 7회 세계선수권 금

월 20만원

이계행 : 1965년 4월 20일생

제8회 세계선수권 금

제10회 아시아경기대회 금

월 20만원

유영하 : 1954년 5월 17일생

제2, 3회 세계선수권 금

월 20만원

유명식 : 1967년 3월 3일생

제7, 8회 세계선수권 금

월 20만원

장 혁 : 1967년 10월 3일생

제9, 10회 세계선수권 금

월 20만원

정국현 : 1962년 3월 12일생

제5, 6, 7, 8회 세계선수권 금

월 35만원

최정도 : 1952년 1월 28일생

제1, 2회 세계선수권 금

월 20만원

한재구 : 1962년 12월 20일생

제6, 7회 세계선수권 금

제10회 아시아경기대회 금

월 30만원

허 송 : 1950년 11월 8일생

제2, 3회 세계선수권대회 금

월 20만원

양대승 : 1969년 2월 15일생

제8, 9, 10회 세계선수권 금

일시금 지급 22,500,000원

태권도 소식

대한태권도협회

96년도 1차 이사회 개최

제17대 집행부가 출범한 후 처음으로 제1차 이사회가 3월 20일 오후 5시 호텔신라 23층 오키드룸에서 거행되었다.

재적이사 23명 중 17명의 이사와 2명의 감사가 참석한 가운데 거행된 이사회에서 이필곤 회장은 "사회 각 분야의 유능한 분들을 이사로 모셔 함께 일하게 된 것을 기쁘게 생각한다"며 "지혜를 모아 태권도가 2천년대에도 세계인의 스포츠로 탄탄히 뿌리내릴 수 있도록 다같이 노력하자"고 당부했다.

이날 토의 안건으로는 전무이사 선임의 건을 상정, 태권도 경기인 출신으로 경남체육회 이사를 역임한 김철오 이사를 만장일치로 선임하였으며 96년도 사업계획 및 25억 4천여만원의 예산안을 통과시켰다.



[신임 김철오 전무이사 약력]

- ▲1950년 3월 30일생(46세)
- ▲학력 : 부산동아고, 부산동아대학교 체육과 졸업
- ▲경력 : (전) 부산 송도상업고등학교 체육교사
(전) 주 수단 한국대사관

정부과건 태권도 사범
(현) 경남체육회 이사
(현) 청미산업주식회사
대표

'96 기술심의회 임원 임명, 의장에 황춘성씨

대한태권도협회는 96년도 각종 사업의 실행업무를 담당하게 될 기술심의회 임원을 임명했다.

15개 분과위원회로 구성된 기술심의회 의장에는 황춘성씨가 임명되었고 각분과 임원 선발기준은 전문화에 역점을 두었다.

기술심의회 15개 분과위원회에는 각기 분과위원장, 2인의 분과 부위원장, 8인 이내의 분과위원을 두었다.(임원명단은 행사기록에 게재)

95년도 결산 이사회 개최

대한태권도협회는 1월 18일 르네상스호텔에서 95년도 결산이사회를 개최하고 95년도 사업 및 결산보고, 96년도 사업계획안 및 수지예산안, 중앙대의원 추천 등의 안건을 심의하였다.

한편 이날 이사회에서는 최세창 회장의 사임으로 공석중인 회장선임 및 신집행부의 구성을 위해 이사 전원이 총사퇴하기로 결의했다.

96년도 정기대의원 총회 개최

대한태권도협회는 1월 26일 올림픽회관 1층 중회의실에서 시도지부 및 3개 학교연맹, 중앙대의원 등 재적대의원 22명이 참석한

가운데 96년도 정기대의원 총회를 개최하였다.

이날 총회에서는 95년도 사업 및 결산을 승인하고 96년도 사업 계획 및 예산 등을 원안대로 통과시키고 신집행부가 구성된 후 변경되는 사업 및 예산에 대해서는 추후 승인키로 했다.

한편 최세창 회장의 사임으로 공식 중인 회장 선임 문제에 대해서는 김운용 대한체육회장 겸 세계태권도연맹 총재에게 위임키로 결정했다.

97년 부산 동아시아대회, 태권도 등 14개 종목 확정

오는 97년 5월 10일부터 19일까지 부산에서 열리는 제2회 동아시아경기대회의 경기종목과 대회 일정이 최종 확정됐다.

동아시아경기대회 협의회(EAGA, 회장 김운용)는 3월 20일 광 힐튼호텔에서 9개 회원국의 체육관계자들이 참석한 가운데 총회를 열어 '97 부산 동아시아경기대회'의 정식종목을 태권도를 비롯해 육상, 축구, 복싱, 유도, 체조, 농구, 테슬링, 배드민턴, 역도, 수영, 정구, 우슈 등 13개 종목으로 확정하고 조정을 시범종목으로 채택했다.

한편 2001년 제3회 동아시아 대회는 일본 오사카에서 개최키로 했다.

미국 버밍햄시 한국주한행사에 태권도 시범단 파견

대한태권도협회는 미국 앨라바마주의 버밍햄시에서 개최되는 한

국의날 행사에 태권도시범을 통해 국위선양을 도모하기 위하여 시범단을 파견한다. 버밍햄시에서 개최하는 한국의날 행사는 4월 17일부터 21일까지 4일간 한국 전통문화행사 등이 다양하게 펼쳐지게 된다.

또한 시범단은 미국 샌프란시스코 버클리대학의 태권도 석좌교수 제도 설치 기념으로 버클리 대학에 시범단을 파견, 태권도 시범을 보여주게 된다.

오는 4월 11일부터 24일까지 14일간 버밍햄과 샌프란시스코에 파견되는 한국대표시범단은 임원 4명, 선수 16명 등 총 20명이 파견된다.

이번 시범단 파견은 태권도가 2천년 시드니 올림픽 경기종목 채택을 계기로 조성되고 있는 태권도 보급 활성화에 기여하며 미국 대학 태권도 보급의 중요 거점인 U.C 버클리에 중주국 태권도의 우수성을 확보하며 체육 외교 활동을 통해 태권도 세계화 및 국위선양을 추진하는 데 목적이 있다.

▲국가대표 시범단 : 이규형, 구정희, 이춘우, 박종국, 구본환, 최규영, 정병민, 임미화, 김상순, 조수, 박준성, 김인용, 고창욱, 차준만, 박동영, 임상호

아프리카에 태권도 시범단 파견-태권도의 열기로 월드컵축구 유치에 한몫 담당

대한태권도협회는 태권도 보급의 취약지역인 아프리카 3개국에 태권도의 열기를 확산시키기 위해 5월 4일부터 21일까지 18일간 태

권도 시범단을 파견한다.

튀니지, 카메룬, 모리셔스 등 3개국을 순회하며 태권도의 위력을 선보이게 될 태권도 시범단은 임원 2명, 선수 16명 등 총 18명으로 구성되었다.

이번 아프리카 3개국 순회시범은 FIFA 집행위원 보유국이기도 한 3개국의 태권도 시범을 통해 2002년 월드컵 축구 유치에 긍정적인 효과를 유도할 방침이다.

▲국가대표 시범단 : 이규형, 최봉호, 이춘우, 최창익, 정재환, 박형근, 김성진, 구본환, 최규영, 정병민, 박준성, 임미화, 김상순, 김정현, 정대영, 전병수, 김은철

대한태권도협회 사무국 인사

대한태권도협회는 3월 15일부로 사무국 직제를 개편하고 직원 인사를 시행하였다.

▲사무국장 : 노우중

▲기획부장 : 이봉

▲운영부장 : 김무천

▲지원부장 : 옥동곤

▲회원담당차장 : 유호운

▲운영과장 : 윤문희

▲운영부대리 : 문창현

박병철 강원도협회 부회장 공로상, 김제경 우수선수상 수상

-대한체육회 표창 수여식

체육 각 부문별로 뛰어난 업적을 남긴 유공자들에게 수여하는 대한체육회 표창 수여식에서 박병철 강원도협회 부회장이 공로상을, 김제경 상무코치 겸 선수가 우

태권도 소식

수선수상을 수상했다.

2월 27일 오전 11시 올림픽회관 1층 대회의실에서 거행된 대한체육회 표창 수여식에는 김운용 대한체육회장을 비롯하여 체육계 인사 및 수상자 가족들이 참석한 가운데 거행되어 수상자들을 축하했다.

공로상을 수상한 박병철 강원도 협회 부회장은 77년 2월부터 강원도협회 이사, 부회장으로 재임하면서 실업팀 창단과 91년도 태권도 숙원사업인 청사를 마련하는 등 강원도 체육발전과 후진양성에 공로가 커 이번에 수상의 영광을 안게 되었다.

박병철 부회장은 1989년도에 월드컵 태권도대회 한국대표선수단 감독으로 참가하여 종합우승을 차지하는 등 국위를 선양한 바 있다.

김제경 선수는 1992년도 바르셀로나올림픽대회와 아시아 태권도선수권대회에서 해비급 금메달을 따내며 국위를 선양함으로써 1993년도 대한체육회 표창 수여식에서 우수선수상을 수상한 바 있는데 올해 또 우수선수상을 수상하는 영광을 안게 된 것. 김제경은 1993년도 제11회 세계태권도선수권대회, 1994년도에는 아시아태권도 선수권대회와 히로시마 아시안게임에서 해비급 금메달을 따냈으며 지난 해에는 제12회 세계태권도 선수권대회에서 해비급 금메달을 따냄으로써 대회 2연패를 차지하며 국위선양에 크게 이바지한 공로로 수상의 영예를 안았다.

96년도 경기규칙 강습회 실시

통일된 경기규칙 아래 태권도 경기의 원활하고 공정한 운영을 꾀하고 경기장내 판정시비를 없애기 위해 대한태권도협회는 태권도 각팀의 코치 및 감독, 심판자격소지자를 대상으로 3월 5일과 6일 올림픽회관 1층 대회의실에서 경기규칙 강습회를 실시하였다.

심판을 대상으로한 1차교육은 3월 5일 229명이 참가한 가운데 실시되었고 코치 및 감독을 대상으로한 2차교육은 3월 6일 234명이 참가한 가운데 이론과 실기 강의가 있었다.

협회는 심판자격소지자로 경기규칙강습회를 수료한 자 중 88명의 상임심판원을 선발하여 올해의 각종 대회에 심판으로 위촉하게 된다.

또한 이번 교육 수료생들은 각팀의 코치나 감독으로 임원 등록을 하여 활동하게 된다.

대한태권도협회 표창 수여식 3개 부문 유공자 51명 시상

대한태권도협회는 3월 5일 올림픽회관 1층 대회의실에서 표창 수여식을 갖고 우수도장장, 지도상, 경기상 등 3개부문 유공자 51명에게 표창장과 훈장을 수여했다.

신임 이흥주 상임부회장과 이승완, 김순배 부회장 등 태권도계 인사 500여명이 모인 가운데 성대하게 펼쳐진 이날 표창 수여식에는 15개 시도지부와 3개 연맹의 추천을 받은 부문별 수상자들이 표창장과 훈장을 받았다.

태권도의 생활체육육공자로서 성공적으로 도장을 운영하며 태권도 발전에 이바지한 사범에게 수여하는 우수도장상은 이병관(서울 비룡체육관) 사범 등 16명이 수상했다.

지도상은 95년도 각종 국내의 대회에서 우수한 성적을 올리며 탁월한 지도능력을 인정받은 지도자로 김범수(성균관대 코치, '95 이태리 국제태권도대회 한국대표 선수단 코치) 코치의 17명이 수상의 영광을 안았다.

또한 95년도 각종 국내의 대회에서 우수한 경기력을 발휘한 선수로 정명숙(경희대, '95 제5회 세계여자선수권대회 해비급 1위) 외 16명이 경기상을 수상했다.
(수상자명단 : 행사기록에 게재)

장학생 36명선발, 9백8십만원의 장학금 수여

대한태권도협회는 3월 5일 올림픽회관 1층 대회의실에서 장학금 수여식을 갖고 태권도를 전공하고 있는 경희대와 용인대 태권도학과 성적 우수자 및 국내의 대학에서 우수한 성적을 올린 중고등학교 학생 등 36명의 장학생을 선발하고 총 9백 8십만원의 장학금과 장학증서를 수여했다.

경희대 태권도학과에 재학중인 전정호, 고창욱, 김성환과 용인대 태권도학과에 재학 중인 김병태, 박준성, 오창훈 등 6명의 장학생에게는 각 80만원씩의 장학금이 지급되었다. 고등부는 박희철(선인고), 한경수(리라공고), 박동현(송곡고), 민병석(단대부고), 장세용(리라공고), 김현주(선인고), 윤

석용(풍생고), 장원보(개금고), 김신규(남주고), 문정훈(금정고), 유현식(광성고), 광병주(동성고), 우연정(새일고), 권지희(리라공고), 경진영(시온고), 최윤희(한림여실고), 이수진(태원고), 이선희(고양중고), 채혜경(영북중고), 주혜원(효원고) 등 20명이 20만원씩, 중등부는 최홍식(문성중), 박태열(서귀중), 박성철(군산동중), 김교식(배명중), 최연호(상무중), 유정욱(당곡중), 이상규(여수중), 안정아(대원여중), 윤현숙(경수중), 윤성희(당곡중) 등 10명이 10만원씩의 장학금을 받았다.

상임심판원 88명 선발

경기장내 판정 시비를 없애고 심판부의 신뢰회복을 위해 90년도부터 상임심판원제를 운영하고 있는 협회는 96년도 상임심판원 88명을 선발하고 이들에 대한 교육을 실시했다.

상임심판원들은 지난 3월 5일 올림픽회관 1층 대강당에서 실시된 경기규칙강습회 수료자들 중에서 선발되었는데 협회는 상임심판원에 대한 별도의 교육을 3월 9일 올림픽회관 1층 대회의실에서 실시하였다.

대한태권도협회는 올해부터 상임심판원의 심판복장, 수당 등을 개선하는 한편 심판으로 인해 문제가 야기될 시에는 사유서 제출을 통한 교체 등 신상필벌을 강화할 방침이다.

상임심판원 88명은 3월 10일부터 15일까지 실시되는 96년도 전국중별선수권대회를 시작으로 올해에 실시될 전국대회에서 활동하

게 된다.

(상임심판원 명단 : 행사기록에 게재)

한체대 이승국교수 명지대서 박사학위 취득

한체대 체육학과 교수로 태권도를 지도하고 있는 이승국교수가 지난 2월 명지대학원 체육학과에서 박사학위를 취득했다.

이승국교수의 박사학위 논문은 "태권도 경기의 운동강도 및 혈액성분 변화"로 국가대표급 태권도 선수 30명을 대상으로 유산소성 작업능력과 경기시 운동 강도 수준 및 피로와 관련된 혈액성분의 변화를 규명한 연구 논문서이다.

이승국교수는 한체대에 재직하면서 많은 국가대표를 배출하였으며, 1983년도 제6회 세계 선수권대회 한국대표선수단코치, 1986년 서울아시아경기대회 한국대표팀코치, 1988년 서울올림픽대회 한국대표팀코치를 역임하며 뛰어난 지도력을 발휘, 국위선양에 이바지한 바 있다.

문원재 전국가대표 코치, 한체대 교수로 임용

제12회 히로시마 아시아게임 태권도경기 한국대표팀 코치로 활약한 바 있는 문원재씨가 올해 3월부터 한체대 체육학과 교수로 임용되었다.

문원재씨는 한체대에서 태권도 전공자들에게 전문실기를 지도하게 된다.

【문원재 교수 약력】

태권도 소식

- ▲1962년 8월 2일생
- ▲학력: 동성고, 한체대, 건국대 대학원 졸업
- ▲경력: 1992년 제2회 세계대학 선수권대회 한국대표팀 코치
1994년 제12회 히로시마 아신 안게임 한국대표팀 코치
1994년 KBS배 국제태권도대회 한국대표팀 코치
1995년 이집트 국제태권도대회 한국대표팀 코치

서울특별시협의회

정기 대의원 총회 개최, 규약 개정

서울시는 '95년 12월 28일 11시 시 체육회 회의실에서 '96년도 정기 대의원 총회를 개최, 새해 사업 계획과 예산안을 확정지었다.

'96년 사업 계획은 심사대회 43회, 경기대회 5회, 국제대회 3

회, 국제교류 5회 등을 계획하였고 지방화 시대를 맞아 지방 창립을 골자로 한 규약을 개정하였다.

또한 리라공고 안용준의 29명에게 장학금을 지급하였는데 초등학교 각 20만원, 중학교 각 25만원, 고등학교 각 30만원 등 총 735만원을 지급, 경기력 향상과 우수선수 육성에 보탬이 되도록 하였다.

장학금 지급자 명단은 다음과 같다.

▲초등학교부: 권승현(광희 6), 양재혁(상봉 6), 박태웅(성일 6), 윤정식(은로6), 함세종(강덕 6), 김용훈(정목 6), 김준태(상도 6), 전민영(수서 6), 김지호(세곡 6), 박준형(성내 6), 김경진(은천 6)

▲중등부: 최진우(사당 3), 김동욱(용곡 3), 최성호(당곡 3), 임재현(경수 3), 김대룡(한성 3), 왕경열(한양 3), 권이안(배명 3), 이남열(동성 3), 김익환

포항제철, 태권도를 소재로한 광고지 발행

민족기업 중의 하나인 포항제철이 태권도를 소재로 한 홍보물을 발행하였다(사진 참조). 칼라 3색으로 된 이 광고 사진에는 전 세계를 상징하는 지구 모양 위에 다 태권도의 뛰어난차기를 겹쳐서 도안하였다. 이 광고물은 성공리에 세계로 진출한 한국 토산 무역인 태권도와 결부시킴으로써 포항제철도 세계적인 기업으로 도약한다는 이미지를 강렬하게 표현하고 있다.

둘러보면 우리결연 이미
세계최고의 것들이 있습니다



우리의 세계기업 포항제철

1968년 설립된 포항제철은 1970년대 중반부터 본격적으로
세계 각국에 진출하여 현재까지 100여개국에 100여개의
포항제철 계열사를 설립하여 세계 각국에 진출하고
있습니다. 특히, 최근에는 세계 각국에 진출하여
세계 각국에 진출하여 세계 각국에 진출하고
있습니다.

우리의 세계기업
포항제철

(중평 3), 김정태(고덕 3), 안
윤식(자양 3)

▲고등부 : 황정철(단국공고 3),
최시원(동성 3), 황상철(광영
3), 정균(송곡 3), 우찬희(성동
3), 임병문(서울체고 3), 안용
준(리라공고 3), 이재희(단대부
고)

서울시 협회 각 구지부 창립

서울시 협회는 '96년 정기 대
의원 총회에서 개정한 규약에 따
라 지부 창립을 시작했다.

'96년 3월 5일 실시한 강서를
시발로 서울 시내 25개구에 구지
부를 창립하여 앞으로는 지방화
시대에 발맞추어 서울 시내 25개
구에 산재한 각종 모임을 정해진
규칙에 따라 총정비하고, 민주적
절차에 따라 합법적으로 지부를
결성, 이를 토대로 지부를 활성화
시키기로 했다.

지부 창립은 지역 단위별로 자
치 능력을 배양, 회원 상호간 유대
강화와 운영질서를 확립하여
2000년 시드니 올림픽 정식 종목
으로서의 가치를 부여하고 태권도
의 위상을 한층 강화시키고 아올
러 엘리트 체육과 생활체육의 선
도적 역할을 담당하도록 노력하면
서 태권도 발전은 물론 개인의 발
전을 최대한으로 도모하는데 그
목적들을 두었다.

서울시 교육감기 대회 개최

서울시협회는 올해 첫 대회로
제16회 서울시 교육감기 초·중·고
단체 및 개인선수권대회 겸 제77
회 전국체전 서울대륙 고등부, 여

자부 1차 선발대회를 개최하였다.

3월 27일부터 29일까지 3일간
국기원에서 열린 이번 대회는 총
704명이 출전해 그동안 갖고 있던
기량을 펼쳐보였다.

부산광역시협회

총회개최, 사업 및 예산 통과

부산협회는 지난 2월 15일 코
모도호텔 회의실에서 정기대의원
총회를 개최하고 95년도 사업 및
결산을 통과시키고 96년도 사업
계획과 2억 3천3백만원의 예산을
심의 확정했다.

이우현 회장은 인사말을 통해
태권도인들이 화합하고 단결하여
태권도인의 위상을 높이는 데 애
써주길 당부하고 올해 부산에 실
업탐을 구성하여 우수선수를 유치
하며 전국체전에서 좋은 성적을
거둘 수 있는 기틀을 마련하는 데
애쓰겠다고 밝혔다.

한편 이날 총회에서는 지난해
각종 대회에서 우수한 성적을 거
둔 문대성(동아대)의 7명의 선수
에게 우수선수상을 수여하고 부산
체고 임홍섭 교장에게 공로패, 각
분과 위원에게 표창패를 수여하
기도 했다.

승품단 심사대회 실시

부산협회는 96년도 제1회 심사
대회를 지난 2월 11일 구덕 실내
체육관에서 3,498명의 응심자가
참가한 가운데 개최하여 3,318명
의 합격자를 배출하고 태권도 저
변확대에 이바지한 우수도장에 표

창하였다.

합격자 품단 현황을 보면 1품
1,860명, 2품 770명, 3품 22명,
1단 178명, 2단 123명, 3단 86
명, 4단 60명, 5단 19명을 배출하
였다.

이날 우수도장 표창 시상에는
김충동(금곡체육관), 이동운(수호
체육관), 이유환(남산체육관), 이
기봉(예도체육관), 성승제(백마체
육관) 관장이 수상의 영광을 차지
했다.

부산광역시 종별 대회 개최

부산협회는 3월 26일과 27일
구덕체육관에서 초등부, 중등부,
고등부, 일반부, 여자부 등 태권도
수련생들이 한자리에 모인 가운데
종별 대회를 개최하였다.

이우현 회장은 대회사를 통해
앞으로 2천년 시드니 올림픽을 대
표하는 국가대표가 바로 오늘 이
대회에 참석한 신인들 중에 나올
것을 기대한다며 선수들의 선전을
당부했다. 또한 신인 선수들의 등
용문인 종별대회에는 많은 학부모
들도 참가해 아낌없는 성원을 하
는 가운데 열린 경기를 펼쳤다.

대구광역시협회

정기대의원 총회 개최

대구협회는 1월 15일 뉴영남호
텔 3층 회의실에서 대의원 11명중
9명이 참석한 가운데 96년도 정기
대의원총회를 개최하고 95년도
사업 및 결산을 승인하고 96년도
사업 및 예산을 확정했다.

태권도 소식

서중수 상임부회장은 인사말을 통해 95년도에 보성주택 실업팀 및 계명대학교 태권도학과 신설 등 대구협회의 태권도 발전에 큰 계기를 마련하였다고 치하했다.

종별선수권대회 개최

대구시협회는 3월 9일과 10일 시민체육관에서 초,중,고,일반 및 여자부 선수들이 참가한 가운데 96년도 첫 대회를 개최하였다.

또한 3월 31일 시민체육관에서 초,중등부가 참가한 가운데 제9회 남대구 JC경 소재 2차평가를 개최하였다.

한편 4월중에는 대구소년체전을 비롯해 제77회 전국체전 1차평가대회를 4월13일 시민체육관에서 개최할 예정이다.

인천광역시협회

인천광역시장기대회 개최

인천협회는 3월 23일부터 25일까지 인천실내체육관에서 751명의 선수가 참가한 가운데 제4회 인천광역시장기대회를 개최했다.

부별로 치열한 접전을 펼친 끝에 우승의 영예를 차지한 선수는 다음과 같다.

【체급별 우승자 명단】

▲남초부 : 임성목, 양근현, 장민국, 장경훈, 신영덕, 유상균, 최수근, 어천웅, 박성수, 지무성, 임채성

▲여초부 : 김진미, 김꽃지, 강영임, 최상희, 김지은, 오정아, 정수미, 허해림.

▲남중부 : 고성범, 김인수, 문화선, 김인중, 윤상호, 권순호, 양우열, 김상현, 이해민, 이부연, 남기백

▲여중부 : 정지영, 유현아, 우차희, 김희정, 오미연, 김은정, 이용희, 권영원, 정지영, 김선일

▲남고부 : 이동연, 박희철, 정선영, 유승길, 이재신, 박남석, 이권일, 이정민

▲여고부 : 연선주, 황지현, 김진숙, 민은정, 주경천, 김진이, 복현숙, 최은주

【종합상】

▲남초부 : 구월서(임성목)

지도상 : 가용순

▲여초부 : 산곡남(오정아)

지도상 : 송하주

▲남중부 : 구월중(공광현)

지도상 : 김강호

▲여중부 : 만수여중(오미연)

지도상 : 김현국

▲남고부 : 선인고(박희철)

지도상 : 정지수

▲여고부 : 인천체고(주경천)

지도상 : 양기도

광주광역시협회

송년행사때 공로상등 시상

광주광역시 태권도협회는 95년도 한해를 마감하면서 12월 16일 무등경기장 태권도훈련장에서 태권도 임원 및 관계자들과 함께 화기애애한 송년행사를 가졌다. 김주훈협회장과 광주광역시 체육회 조용 사무처장의 축사에 이어 한해동안 태권도 발전에 일익을 담당한 관장 및 사범들에게 공로패

를 수여하고, 전국소년체전 및 전국체전에서 입상한 선수들에게 격려금을 전달하였다.

특히 여자부 선수중 타지역에서 광주로 전입하여 혼신의 노력으로 좋은 성적을 거둔 김은숙, 진혜윤, 김태희 선수에게 특별포상금이 지급되었다.

또한 체전기간동안 선수들과 함께 합숙하면서 정성껏 식사와 간식을 준비해 선수들의 사기를 높여 주었던 학부모들에게 감사패를 전달하고 노고를 치하하였다.

대의원총회 개최

광주태권도협회는 96. 1. 27 대의원총회를 갖고 95년도 사업 및 결산을 승인하고 96년도 사업 계획 및 수입예산을 심의 확정하였다.

김주훈 회장은 지난해 전국체전의 상위입상에 건인자 역할을 해준 여자선수들에게 숙소를 마련해 주고 대회 입상자들에게 포상제도를 실시하겠다고 밝혔다.

체육관협의회 정기총회 개최

태권도 체육관 협의회(회장 김정록 관장)는 96. 1. 13 국민생활관에서 정기총회를 열고 95년 결산 및 사업실적을 보고하였다.

광주태권도협회와 유기체적인 관계인 협의회는 태권도 관장들의 친목모임체로서 협회행사 참여 및 태권도 발전방향을 모색하고, 관장들의 친목 및 선수육성, 격려등 많은 사업을 추진해 왔다.

승품단 심사대회 실시

광주협회의 96년도 첫 행사인 승품단 심사대회가 2월 4일 884명의 응심자가 참여한 가운데 구동실내체육관에서 열렸다.

1품부터 5단까지 함께 심사했던 예년과는 달리 심사장의 질서유지 및 심사자의 대기시간을 줄이기 위해 1품 및 여자응심자들은 오전에 심사를 하고 2품이상 5단까지의 응심자는 오후에 심사를 실시하여 심사분위기의 엄숙함이 고조되고 관전하는 학부모들에게 좋은 평가를 받았다.

손동진 평동체육관장, 도예작품전시회 개최

제92호(95년 봄) 계간지에 소개되었던 도예가 손동진(41세·평동체육관장)씨의 개인도예작품전이 '95.12.21~26까지 남도예술회관 전시실에서 열렸다.

도자기와 인연을 맺은 지 20여년, 그동안 수많은 작품을 만들어 입상하고 전통인간문화재 전수자로 선정된 손동진씨의 작품에는 한국 토속적인 향기를 물씬 풍겨내는 3백여가지의 작품들이 나름대로의 자태를 드러내어 보는 이들로 하여금 감탄을 자아내게 하였다.

전시개막식에는 체육관협의회 김정록 회장 및 광주태권도협회 윤판석 부회장이 함께 참석하여 축하태임을 끊었다.

대전광역시협회

정기 대의원 총회 개최

대전협회는 2월 16일 새서울관광호텔 7층 회의실에서 대의원 12명 전원이 참석한 가운데 정기 대의원 총회를 개최하고 95년도 사업 및 결산을 승인하고 96년도 사업 및 1억 7천5백여 만원의 예산을 심의, 확정했다.

대전협회는 올해의 사업목표를 우수선수 및 지도자 확보 육성, 최고 수준의 질적인 경기력 향상, 도덕성을 함양 고취한다는 데 두었다.

1,852명의 유단품자 배출

대전협회는 3월 20일 다목적체육관에서 승품단심사대회를 개최하고 1,852명의 유단품자를 배출했다.

품단별 합격자 현황을 보면 1품 792명, 2품 288명, 3품 62명, 1단 107명, 2단 48명, 3단 29명, 4단 18명, 5단 8명이다.

경기도협회

4월과 5월 행사 줄이어

경기도협회는 4월 7일 정기승품단 심사대회를 수원 실내체육관에서 개최하는 것을 시작으로

▲4월 12~13일 : 제21회 경기도 학생체육대회(수원 실내체육관)

▲4월 19~21일 : 96년도 경기

태권도 소식

도 신인 중별선수권대회(수원 실내체육관)

▲4월 27일 : 제25회 전국 소년체육대회 경기도 최종선발전(수원 실내체육관)

▲5월 14~16일 : 제42회 경기도민체육대회

▲5월 29~31일 : 제18회 경기도협회장기 대회를 개최할 예정이라고 밝혔다.

강원도협회

승품단 심사대회 실시

강원도협회는 3월 5일 춘천 국제체육관에서 올해의 첫 승품단 심사대회를 실시했다.

소년체전 2차 선발전 개최

강원도협회는 2월 24일과 25일 2일간에 걸쳐 제25회 전국소년체육대회 강원도 2차 선발전을 많은 내외 귀빈과 태권도인들이 참석한 가운데 개최하였는데 체급별 우승자는 다음과 같다.

【체급별 우승자 명단】

- ▲핀급 : 고석화(강릉중)
- ▲플라이급 : 박민열(평원중)
- ▲밴텀급 : 김동욱(강원중)
- ▲페더급 : 이민규(삼척중)
- ▲라이트급 : 김재웅(평원중)
- ▲L-웰터급 : 김재운(강원중)
- ▲웰터급 : 김인구(강원중)
- ▲L-미들급 : 김호웅(평원중)
- ▲미들급 : 최승문(속초중)
- ▲L-헤비급 : 안순석(철원중)
- ▲헤비급 : 신용기(경포중)

정기 대의원 총회 개최

강원도 협회는 2월 10일 협회 회의실에서 대의원 총회를 개최하고 95년 사업 및 결산을 통과시키고 96년도 사업계획 및 예산안을 심의 확정했다.

심판강습회 실시

강원도협회는 3월 23일부터 25일까지 춘천에서 심판강습회 및 경기규칙 강습회를 실시했다.

이번 교육에는 484명이 참가한 가운데 실시되어 지도자의 자세, 경기규칙해설, 심판수신호 실기 등의 교육이 이루어졌다.

충청북도협회

한·중 친선 태권도대회 교류

충청북도 태권도협회의 자매국인 대만 고용시 태권도 위원회와의 태권도 친선경기가 지난 2월 1일부터 7일까지 대만에서 있었는데 그때 참가했던 선수 및 임원들의 명단은 다음과 같다.

【임 원】

- 단장 : 정만순
- 감독 : 오명세
- 주무 : 지민규
- 코치 : 지용석
- 임원 : 이남우, 김홍배, 신재현

【선 수】

강성일, 유원철, 민경환, 신보현, 한경수, 지상규, 이정진

한재구, 김태호 충북 체육상 수상

'95년도 충북 체육을 빛낸 지도자, 선수들에게 수여하는 충북 체육상시상식에서 한재구 사범(도체육회 및 청주시계공고 코치)이 지도상을, 김태호(청주대 3학년)가 우수선수상을 받으며 장학금을 부상으로 받았다.

대한태권도 협회 표창

'95년도 태권도 발전에 현격한 공로가 인정되어 대한태권도 협회로 부터 우수도장상, 지도상, 경기상 등 표창을 받은 충북 대표로는

▲우수도장상: 충주 청도체육관(관장-김기륜)

▲지도상: 충북 체육고등학교(코치-신재현)

▲경기상: 청주대학교(김태호)가 각각 영예를 차지했다.

심판원 보수교육 실시

충북협회는 도내 심판원 및 지도사범을 대상으로 3월 10일 청주 중학교 체육관에서 심판원 보수교육을 실시하였다.

교육은 품새(태극품새, 유단자 품새), 상임심판을 포함한 심판보수교육을 실시하였다.

승품, 승단 심사대회

충북협회는 3월 24일 청주 중학교 체육관에서 청주, 청원지역 수련자를 대상으로 승품단 심사대회를 실시하였다.

중청남도협회

정기대의원총회 개최

충남협회는 1월 30일 1818명의 대의원이 참석한 가운데 정기대의원총회를 개최하였다.

총회에서는 95년도 사업 및 결산을 통과시키고 96년도 사업계획 및 예산안을 심의, 확정했다.

한편 지난 한해동안 협회 발전에 공로가 큰 이사 및 대의원들에게 감사패 전달식이 있었고 96년도 분과 위원장에게 임명장을 수여했다.

신임 전무이사에 전병덕씨

충남협회는 1월 4일부로 전 총무이사였던 전병덕씨를 전무이사로 선임하였다. 또한 신임 총무이사에는 정창주 청무체육관장을 임명했다.

전라북도협회

승품단심사대회 실시

전라북도 협회는 96년도 제1회 승품단 심사대회를 2월 25일 전주 실내체육관에서 개최하고 1410명의 합격자를 배출했다.

품단별로 현황을 보면 1품 814, 2품 315, 3품 57, 1단 105, 2단 62, 3단 37, 4단 11, 5단 9이다.

소년체전 2차선발대회 개최

전라북도 태권도 협회는 2월 26일 제25회 전국소년체육대회 전북 2차 선발대회를 개최하였는데 체급별 우승자 명단은 다음과 같다.

【체급별 우승자 명단】

▲편급: 최우영(군산동중)

▲플라이급: 박주산(전주중)

▲밴텀급: 김권(군산중앙중)

▲페더급: 김준형(군산동중)

▲라이트급: 임현(전주중)

▲L-웰터급: 최우주(군산동중)

▲웰터급: 윤민수(양지중)

▲L-미들급: 김경남(소성중)

▲미들급: 이수용(전주중)

▲L-헤비급: 강요한(군산동중)

▲헤비급: 서보민(기린중)

심판강습회 실시

전북협회는 3월 27일부터 29일까지 전주에서 심판강습회를 실시했다.

이번 심판강습회에는 186명이 수강을 신청한 가운데 개최되어 지도자의 자세, 경기규칙 해설, 심판 수신호 실기 등의 교육이 실시되었다.

US오픈 국제대회 참가, 메달 획득

전라북도 태권도 협회는 3월 6일부터 10일까지 미국 콜로라도 스프링스에서 개최된 US오픈 국제대회에 유기대 회장을 비롯한

태권도 소식

임원 12명, 선수 16명이 참가하여 금 3, 은 2, 동 5를 획득했다.

전남남도협회

정기총회 개최

전남협회는 96년도 정기대의원 총회를 95년 12월 23일 전남체육회관내 대회의실에서 개최하였다.

이날 회의에서는 95년도 사업 및 결산보고, 96년도 사업계획 및 1억 6천여 만원의 예산을 확정했다.

1,2월 승품단 심사대회 개최

1월 심사 : 전남협회는 1월 28일 응심자의 편의를 위해 전남태권도훈련장과 목포상고에서 심사대회를 개최하였다.

품(단)별로 합격자를 보면, 1품 333명, 2품 105명, 3품 22명, 1단 77명, 2단 36명, 3단 22명, 4단 9명, 5단 4명으로 총 608명의 유품(단)자를 배출하였다.

2월심사 : 2월 24일 순천팔마체육관에서 총 283명의 유품(단)자를 배출하였다.

1품 162명, 2품 28명, 3품 4명, 1단 55명, 2단 21명, 3단 6명, 4단 6명, 5단 1명이다.

품새보수교육 실시

전남협회 각종 행사가 3월에 연이어 개최되었다.

3월 24일 전남태권도훈련장에서 도내 관장 및 사범을 대상으로 품새보수교육을 실시하였다.

3월 27일과 28일은 제25회 전국체육대회 전남최종전이 전남태권도훈련장에 개최되었다.

또한 3월 31일 전남태권도훈련장과 목포상고에서 전남지구 승품(단)심사대회를 개최하였다.

경상북도협회

신임 부회장에 정한철씨 보선

경북협회는 96년 1월 12일 1차 이사회를 개최하고 신임 부회장에 정한철씨를 보선하였다. 정한철 부회장은 1947년 1월 12일생으로 포항대광운수 대표이사를 맡고 있다.

신임 전무이사에 윤종욱씨

경북협회는 예조해 부회장 겸 전무이사의 전무직 사임에 따라 1995년 12월 27일 95년도 결산 이사회 결의에 의해 신임 전무이사로 윤종욱씨를 선임하였다.

윤종욱 전무이사는 1953년 10월 30일생으로 경북체중, 고 태권도부 코치, 경산시청·영천시청 태권도부 감독으로 활약했으며 경북협회 총무이사를 역임한 바 있다.

대의원총회 개최

경북협회는 1월 12일 경북체육회관 2층 강당에서 12명의 대의원 이 참석한 가운데 대의원총회를 개최하고 95년도 사업 및 결산, 96년도 사업 및 예산안을 승인하였다.

경상남도협회

김선규 전무이사, 제6회 호치민 남녀 주니어대회 참석

베트남 태권도협회 주최로 3월 2일과 3일 호치민 학생체육관에서 개최된 제6회 호치민 남녀 주니어 대회에 김선규 전무이사가 초청을 받아 참석, 심판교육을 담당하고 시상식에 참여했다.

이번 대회 방문기간 중 김선규 전무이사는 경남협회가 93년도에 베트남협회와 자매결연을 맺은 후 매년 베트남 전국 사범세미나를 개최해 왔는데 올해 3회 베트남 전국사범세미나를 6월 24일부터 7월 6일까지 개최기로 하고 김선규 전무이사, 김종기(세계선수권 3연패), 진승태(세계선수권 2연패) 등 10명을 파견기로 합의했다고 밝혔다.

또한 경남협회는 7월 17일부터 21일까지 호치민에서 개최되는 제5회 베트남 국제태권도대회에 임원과 남녀선수 등 35명을 파견기로 했다.

소년체전 경남대표 선발

경남협회는 3월 23일 마산실내체육관에서 제25회 전국 소년체육대회 경남대표선수 최종 선발전을 개최하고 대표선수를 선발했다.

【중등부 체급별 우승자 명단】

- ▲핀급 : 박재형(구암중)
- ▲플라이급 : 정영호(창원중)
- ▲밴텀급 : 강원철(구암중)

- ▲페더급 : 서혜진(위천중)
- ▲라이트급 : 황한삼(방어진중)
- ▲L웰터급 : 남진우(구암중)
- ▲웰터급 : 이재호(방어진중)
- ▲미들급 : 나덕호(경원중)
- ▲미들급 : 이주봉(마산중)
- ▲L헤비급 : 권용채(창원중)
- ▲헤비급 : 김차준(삼랑진중)

제주도협회

정기 대의원 총회 개최

제주도 태권도협회는 1월 20일 오후3시 도체육회 회의실에서 대의원총회를 열고 95년도 사업계획 및 결산을 심의하고 96년도 사업계획과 수지예산안을 통과시켰다.

도태권도협회는 올해도 지난해처럼 제주-몽골 국제 친선태권도 대회를 개최하는 등 17개 사업을 마련했다.

또한 전국체전에 우수선수를 파견하기 위해 치르고 있는 제77회 전국체육대회 대표선발전에 참가하는 선수의 자격을 도민체전, 회장기 전도 태권도대회, 전도태권도 우수선수권대회 임상자에게 출전 자격을 부여하기로 했다. 특히 이날 총회에서는 현재 용담동에 있는 도태권도회관의 법인화를 추진하기로 의견을 모았다.

새 회장에 고우방씨 선출

96년도 정기 대의원총회에서 공석중인 회장에 도태권도협회 부회장인 고우방씨를 만장일치로 선출하였다.

유단자 정기총회 개최

제주도 태권도 유단자회는 1월 27일 오후 4시에 삼포화관에서 정기총회를 개최하였다.

회원 40여명이 참석한 가운데 개최된 이날 회의에서는 95년도 사업계획 및 결산을 심의하고 96년도 사업계획과 수지예산안을 통과시켰다.

승품, 단 심사대회

정기 승품,단 심사가 3월 9일 오후 3시에 제주시 한라체육관과 서귀포시 88올림픽 기념 국민생활관에서 동시에 개최되었다.

이번 심사에서는 1품 263명, 2품 95명, 3품 28명, 1단 21명, 2단 18명, 3단 20명, 4단 8명, 5단 2명 등 총 455명이 참가했다.

한국대학연맹

정기이사 총회 개최

대학연맹은 3월 16일(토) 14시 연맹 사무실에서 19명의 이사가 참석한 가운데 이사총회를 개최하고 사업계획 및 1억 2천만원의 예산안을 확정했다. 대학연맹은 올해의 사업으로 제23회 전국대학개인태권도선수권대회를 6월 6일~8일까지, 제19회 회장기전국대학대학 태권도선수권대회를 8월 22일~24일까지 개최하기로 결정했다.

또한 9월 24일~28일까지 러시아에서 개최예정인 제4회 세계대학 태권도선수권대회에 한국대

표선수단을 파견키로 하고 만전을 기하기로 했다.

그리고 작년에 이어 금년에도 학술세미나 개최를 통한 학술활동과 2회에 걸쳐 뉴스레터를 발간하기로 했다.

한국중고연맹

협회 사무실 이전

중고연맹은 지난 3월초 강남구 역삼동에서 종로구 혜화동으로 사무실을 이전했다. 변경된 주소 및 전화번호는 다음과 같다.

▲주소 : 서울시 종로구 혜화동 167-3(3층) (우 110-530)

▲전화번호 : (02) 741-6597

▲팩스번호 : (02) 741-6597

(팩스 사용을 원하시 먼저 전화를 걸어 팩스로 전환해 줄 것을 당부)

이사총회 개최

중고연맹은 지난해 12월 14일 하림각에서 장준웅 회장을 비롯해 13명의 이사가 참석한 가운데 이사총회를 개최했다.

이사총회에서는 95년도 1억 4천여만원의 결산 및 96년도 예산 1억 5천여 만원을 승인하고 96년도 사업으로 제23회 중고연맹회장기대회(4.28~5.3, 잠실학생체육관), 제1회 세계주니어태권도선수권대회 선발평가전(4.12~, 국기원), 제7회 문화체육부장관기 전국남녀중고대회(8.9~14, 잠실학생체육관)를 개최하기로 했다.

한국초등학교연맹

신임 회장에 안해옥씨

한국초등학교연맹은 올해 초 정기이사회를 열고 그동안 공석이던 회장에 안해옥 부회장 겸 전무이사를 추대했다.

새로 구성된 집행부 명단은 다음과 같다.

▲회장 : 안해옥(태권도인)

▲부회장 : 김영삼(태권도인), 최재무(구로구 의원)

▲전무이사 : 황성길(고양종교 교사)

▲경기이사 : 김정만(전국바둑교실협회 회장)

▲심사이사 : 박승용(육군사관학교 교수)

▲이사 : 허홍열(유미전자 대표이사), 이혜준(태권도인), 이중하(KBS 체육부장), 조현호(신도림초등학교 교장), 박우영(동곡초등학교 교감), 예만해(공산초등학교 교감), 안재복(수창초등학교 감독), 황송상(소설가), 유영달(한국 유흥업중앙회 구로, 금천구지부장), 서홍직(변호사)

▲감사 : 윤길준(길우건설 대표이사)

재독대한태권도협회

정기총회 개최

재독 대한태권도협회는 1월 6일 레버쿠젠에서 40명의 회원이 참석한 가운데 총회를 개최하고 사업 및 재정보고, 감사보고, 신년

도 사업계획에 관해 토의했다.

96년도 사업계획으로는 국제대사배대회, 국제 회장배대회, 재독한인2세 대사배대회개최, 심판교육실시, 이웃돕기 무술대회를 개최하여 불우이웃돕기에 앞장서기로 결의하였다. 한편 이날 총회에서 김우선 회장은 지난 1년 동안 협회 발전에 공로가 큰 최승은, 이강현, 김춘, 김일권, 최영복, 이유영, 김철환, 김덕배, 조승하 사범 등 9명에게 감사패를 수여했다.

불우이웃돕기 연무시범대회 개최

재독 대한태권도협회는 태권도 기술의 우수성을 과시하고 사회에 보답한다는 뜻에서 3월 9일 Kirspe Gesamt Schule Turn Halle에서 불우이웃돕기 연무시범대회를 개최하였다.

세계태권도연맹

국제 심판강습회 개최

세계연맹은 6월 10일부터 13일까지 호주 멜버른에서 제34차 국제심판강습회를 개최한다.

참가자격은 국기원 4단이상자로 25~50세의 영어가능자로 5월 31일까지 단증사본과 신청서를 세계연맹에 접수해야 한다.

96년 4~6월
.....

행사안내

- ▲4.1~4 : 96년도 국가대표선수 예선선발대회(올림픽 제2체육관)
- ▲4.16~18 : 96년도 국가대표선수 최종선발대회(KBS 88체육관)
- ▲4.24~27 : 제6회 용인대총장기 전국남녀고교태권도대회
(용인대학교 체육관)
- ▲4.28~5.3 : 제23회 한국중고연맹 회장기대회(잠실학생체육관)
- ▲5.3~5.5 : 96교보생명배 전국 어린이태권왕선발대회(국기원)
- ▲5.9~10 : 96년도 전국여자개인선수권대회(국기원)
- ▲5.24~26 : 96년도 월드컵태권도선수권대회
(브라질, 리오데자네이로)
- ▲5.25 : 제4회 대사컵외국인태권대회(국기원)
참가자격 : 한국내에 거주하는 외국인 및 외국국적 교포
접수마감 : 5월 10일(금)
참가신청서, 대회요강 교부 및 접수, 기타
문의사항 : Tel. 372-0835 · 361-4511
Fax. 372-0836(김영선)
- ▲5.25~28 : 제25회 전국소년체육대회(경북)
- ▲6.6~8 : 제23회 전국대학개인선수권대회(국기원)
- ▲6.14~16 : 제12회 아시아태권도선수권대회(국기원)
- ▲6.24~28 : 제31회 대통령기 전국단체대항대회(계명대체육관)
- ▲6.27~30 : 제1회 세계주니어선수권대회(스페인, 바르셀로나)

태권도역사의 허구성 시비들에 관련된 허위사실들

신창화/경희대 태권도학과 졸업, 연세대 행정학 석사
(외교안보 전공), '96외무고등고시 1차시험 합격

예전부터 각종 일간지의 독자란과 단행본 책자들을 통해 태권도 역사의 허구성을 주장하며 그 정통성을 부정하는 활동을 꾸준히 펼쳐온 소위 「사단법인 대한태권협회」라는 곳의 이용복 상임 부회장이란 분이 최근 「태권연구」라는 책을 출간, 또다시 태권도 역사의 정통성을 강력히 비방하고 있는 바, 이와 관련하여 몇가지 중요한 관련 사실들을 널리 알리고자 부족한 글이나마 몇자 적고자 한다.

사실, 태권도 역사에 관한 적지않은 시각차이들은 그동안 태권도계 내부에서도 계속 존재하여 왔고, 아직도 이에 관해서는 뚜렷한 결론이 난 바 없으며, 다만 태권도계의 공식입장은 -협회 및 연맹 간행의 각종 출판물들의 태권도 역사 관련 부분의 기술내용으로 미루어 보건대- 태권도는 태권을 발전적으로 계승, 현대화시킨 우리 고유의 전통무술이라는 것이며, 그 발전과정에는 일제시대 및 해방직후라는 시대적 특수상황으로 인해 가라데로부터의 각종 행정체계, 기술용어, 몇몇 손기술 등에 있어서 크고 작은 영향이 있었다는 것이며, 또한 초창기 교본들도 「가라데와 태권이 함께 수련되었다」(박철희)거나 「가라데의 손기술과 태권의 발기술을 합성하여 수련체계를 완성했다」(최홍희)거나 또는 「태권의 기술이 그 모체가 되었다」(황기)고 기술하고 있어 태권도계의 위같은 입장을 잘 뒷받침하여 주고 있다. 또한 일제시대의 가라데 유입과 그것의 현대 태권도에 대한

영향력과 관련하여, 기존의 논의와 적지않은 시각차이를 보이고 있는 태권도계 내부의 몇몇 소수의견들도 그 결론부분에 가서는 태권도계의 공식입장과 그 궤를 같이 하고 있는 것도 주지의 사실이다. 즉, 이같은 소수설들도 그 논의의 전개과정상, 일본 가라데의 유입과 경기화를 통한 그 극복이라는 점에 초점을 맞추어, 기존 논의와는 태권과 태권도와의 직접적인 「인적 연속성」의 실재여부라는 점에서만 입장을 달리할 뿐, 현대 태권도가 태권을 발전적으로 계승한 형태라는 점에서는 그 결론을 같이 하고 있는 것이다.

그래서 각종 허위사실들까지 동원, 태권도를 향해 「일제의 쫓장이,」 「왜색무술,」 「가라데와의 튀기」라고 까지 지칭하며 태권도역사의 허구성을 공격하는 이용복씨를 비롯한 몇몇 소위 「재야무술인」의 입장과는 그 논의의 초점이 전혀 다른 것이며, 이같은 태권도계 내부의 역사에 관한 시각차이가 이용복씨들의 입장과 궤를 같이한다고 오해하여서는 절대 옳지 않겠다.

즉 태권도계 내부의 태권도역사에 관한 시각차이는 「학문적」 차원의 논의인 반면, 이용복씨를 비롯한 「대한 가라데 협회」 등과 같은 곳의 태권도역사에 관한 논의는 「선전적」 차원의 「비방」이라고 보아야 정확한 것이다. 신라 토기의 정통 위에 송나라 자기의 영향을 받아 성립한 세계적인 문화유산인 고려청자

를 만약 송나라 것이라 하거나 혹은 '튀기'라고 하는 이가 있다면 그는 정신이상자 취급을 받을 것이지만, 한국의 무슬계에서는 이같은 식의 논의가 공공연히 행해지고 있는 것이다.

이용복씨가 자신의 단행본 책자와 일간신문 독자란 등에의 투고를 통해 유포한 허위 사실들을 대강 정리하여 보면 다음과 같다.

첫째, 1968년 태권도가 무형문화재 지정신청을 하였다가 정부로부터 '거부'를 당했다는 것으로, 필자가 직접 문화재 관리국 예능담당 직원에게 이를 확인하여 본 결과, 완전히 금시초문이라는 답변을 들었으며, 그래도 설마하여 필자가 직접 정부기록보존소에 소장된 68년도 당시의 관련자료를 모두 찾아보았으나 이같은 사실을 입증할 아무런 자료도 찾을 수 없었다.

이와 관련 이용복씨는 그 사실여부를 확인하는 필자의 편지질에 대해 '예용해'라는 문화재 전문위원이 태권도의 문화재 지정을 '거부'했다고 답장에서 밝힌 바 있으며, 이번에 출판한 자신의 「태권연구」라는 책자에서는 그 '거부'를 증명한다는 '예용해'위원의 보고서를 게재하고 있다.

그러나 이미 예용해위원이 수년간 사망한데다가 정부기록보존소에도 이같은 보고서는 남아 있지 않기 때문에 당장은 그같은 보고서의 실재여부와 그 내용의 사실여부를 확인할 길이 없다. 또한 이씨가 자신의 위 책자에 게재한 문제의 보고서 내용중 어디에도 태권도의 무형문화재 지정 신청을 거부한다거나 태권과 태권도의 무관함을 암시하는 문구를 찾아볼 수 없으며, 다만 '전통적인 태권의 기능을 계승하고 보유한 송덕기의 태권과 태권도 사이에는 '발전'으로 인한 현격한 차이와 변형이 인정되며, 고유한 전승기법의 변형은 그것이 비록 발전의 결과라 할 지라도 문화재보호법과 무형문화재지정의 관례로 미루어 지정에 난점이 있다'라고 기술하여 오히려 태권도가 태권의 발전된 형태라는 사실을 인정하는 문구를 찾아볼 수 있다.

둘째, 지난 1994년 4월에 KBS에서 방영한 태권도(태권)소개 다큐멘터리의 역사 관련 부분이 태권

도와 태권을 동일한 것으로 시청자를 오해케 한다고 주장하면서 「대한태권협회」가 보도정정청구 심판 소송을 제기, KBS측의 시정성 해명방송이 있었다고 이씨는 자신의 위책자에 기술하고 있으나, 이도 역시 필자가 본 다큐멘터리의 책임 PD였던 이원균 부장(KBS TV2국)에게 직접 확인하여 본 결과 완전한 허위사실임을 바로 확인할 수 있었다.

이원균 부장에 의하면, 당시 「대한태권협회」가 언론중재위원회에 본건을 제기하였다가 결론이 나지 아니한 사실은 있지만, 이와 관련 KBS가 시정성해명방송을 전혀 한 적이 없다는 것이다.

셋째, 또한 이씨는 위책자에서 94년 11월에 태권협회의 체육회가맹을 건의하는 자리에서 대한체육회 회장인 김운용 세계태권도연맹 총재께서 「태권도와 태권은 별개의 것」이라고 자신에게 직접 말씀하셨다고 기술하고 있으나 이도 역시 필자가 직접 대한체육회 운영과에 문의하여 본 결과, 경기단체의 체육회 가맹절차상에는 체육회 회장과 경기단체장과의 면담절차는 없음을 확인했으며, 더욱이 회장비서실에서는 이에 대해 금시초문이라고 하여, 완전한 허위사실임을 쉽게 확인할 수 있었으며, 이같은 이씨의 허위사실유포행위에 대해 필자가 총재님에게 제보를 드린 바 있다.(김운용 총재님의 태권도역사에 관한 고견은 최근 발간된 「더 넓은 세계를 향하여」참조)

위같은 기본적인 사실들에 관한 '날조' 외에도 이씨는 일반인들이 크게 주의를 집중하지 아니하면 쉽게 혼동, 오해를 불러일으킬 수 있는 여러 내용들을 '조작'하여 자신의 책자에 기술하고 있는 바, 자신이 이끌고 있는 소위 「사단법인 대한태권협회」가 정부로부터 동분야를 독점적으로 대표할 권한을 위임받은 단체인양 기술하고 있는 것이 바로 그것이다.

본래 '법인'이란 '자연인'에 대응하는 개념으로 '자연인'은 아니지만 '사람들의 모임'이나 '재산의 모임'에 대해 자연인과 같은 '법인격'을 부여한 것으로, 자연인이 누리는 법률상의 제권리를 제한적으로 행사할 수 있도록 한 법률상의 개념이며, '사람의 모임'인 것이 '사단법인'이고 '재산의 모임'인 것이

‘재단법인’이다. 그 설립은 헌법상 ‘결사의 자유’ 등에 의해 보장을 받으며, 일정한 요건만 갖추면 돈만 있으면 누구든지 설립할 수 있으며, 이에 어떠한 제한도 따르지 아니한다. 이용복씨가 만든 대한 태권협회도 민법상의 비영리 사단법인에 해당하며 이는 법률이 정한 일정요건과 주무관청의 허가를 얻으면 누구든지 설립할 수 있는 것이다.

주무관청의 허가를 요하는 이유는 행정상의 편의를 위한 것일 뿐이며, 주무관청이 설립허가를 하였다고 하여 그 분야를 대표할 수 있는 대표권을 독점적, 배타적으로 부여하였다고는 전혀 볼 수 없으며, 다만 법인은 그 구성원인자에 한해서만 대표성을 가진다고 할 수 있는 것이다.

소위 「대한태권협회」의 대표성은 본 협회에 가입하고 있는 구성원에 대해서만 해당하며 이 단체에 가입하지 아니하는 태권인들까지 당연히 -강제적으로- 대표한다고 할 수는 없는 것이다. 이 협회에 가입하지 아니한 태권인들도 그들을 대표할 동일한 성격의 비영리 사단법인을 얼마든지 설립할 수 있는 것이다.

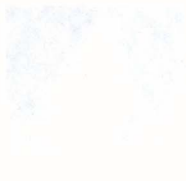
이처럼 「사단법인」은 국가로부터의 독점적인 공신력부여와는 전혀 무관한 개념이지만 일반인들은 통상 ‘법인’ 하면 그 명칭이 갖는 공신력으로 인해 이것이 마치 국가로부터 어떤 고도의 전문성을 부여받은 독점적 대표단체인양 착각하기 쉬운 바, 이용복씨도 이같은 일반인들이 갖는 인식상의 헛점을 최대한 이용하여 왔고, 이것이 몇몇 언론기관에서까지 통용되어 왔었던 것이다.

정부로부터 태권인간문화재로 지정되신 ‘정경화’님께서도 동단체의 대표성을 전혀 인정하고 있지 아니할 뿐더러, 이용복씨가 송덕기류 태권의 본모습을 왜곡하여 보급하고 있음을 크게 우려하고 있다.(쌍용자동차 사외보 1995년 4월호 정경화 인터뷰 기사)

이씨의 「태권협회」는 대학가 동아리와 일부 직장인들을 상대로 어느정도 그 보급에 성공하고 있는 바, 정보에 어두운 이같은 일반인들은 정부에 의해 인간문화재로 지정된 진짜 태권전문가가 따로 있는 데도 불구하고 이같은 비전문사설단체로부터 전혀 비전문적인 허위의 내용을 진짜 ‘태권’의 본모습으로 오해하고 지도받고 있는 것이며, 태권도 역사에 관해서도 위같은 허위사실들까지 동원한 이씨의 주장들을 무비판적으로 수용하기 쉬운 것이다.

물론 태권도와 태권이 한뿌리를 가진 동일한 무술이라는 시각에서는 이용복씨도 태권(태권도)전문가라 볼 수도 있었지만, 보다 순수한 형태의 태권, 즉 가라데의 영향이 전혀없는 송덕기류 태권의 전문가라고는 전혀 인정할 수 없는 것이다. 송덕기류 태권은 현대태권도의 선조로서 지속적 보존과 경의의 대상으로서 연구 및 존속이 되어야 할 것이지만, 자기 멋대로 ‘법인’ 하나를 설립하여 놓고 몇장수 맘대로 자신을 ‘생존하는 태권 최고수’라고 지칭하며, 정부에서 지정한 인간문화재를 오히려 ‘직장에 얽매인 비전문가’라고 매도하는 것은 실로 태권도계의 대신배중에 이같은 분이 계시다는 사실만으로도 필자는 부끄러움과 민망함에 얼굴을 들 수조차 없는 지경인 것이다.

그동안 태권의 연구와 보급이란 측면에서는 어느정도 긍정적 업적을 쌓았다고 평가할 만한 부문이 없지 않음에도 불구하고 이같은 태권도역사에 대한 악랄한 비방행위들로 인하여 이용복씨는 그동안의 활동의 진의에 대한 의심만을 광범위하게 불러일으켜, 결코 후세에 좋은 평가를 기대하기가 어려울 것이란 점과 태권도계가 합심단결하여도 그 앞날이 낙관적이지 못한 이때에 이같은 분열행위를 일삼는 것은 결국은 제삼 깎아먹기식의 매국행위에 다름아닐 것임을 분명히 인식하길 바라는 마음 간절하다.



국내 태권도 발전을 위한 진정한 제안

김학수/일간스포츠 기자

국내 태권도인들은 자신들의 종목이 국내 다른 어느 종목보다도 세계화가 됐다고 생각한다. 국내 스포츠 문화를 세계에 알리는데 태권도만큼 한 종목이 없기 때문에 이렇게 생각하는 것은 어쩌면 당연할는지 모른다. 전 세계 곳곳에 퍼져있는 3천여 사범들의 지도아래 1백50여개국을 넘는 나라에서 4천여만명이 태권도를 하고 있으니 태권도는 세계화된 종목이라고 할 수 있다.

그러나 국내 태권도인들이 진정 세계화를 자부할 수 있을 정도로 우리 태권도가 내실있는 발전을 해왔는가. 뜻있는 태권도인들은 아마 이러한 물음에 대해 자신있게 대답하는 것을 주저할 것이다. 태권도인들은 그동안 길으로는 김운용 세계태권도연맹총재의 강력한 리더십하에 일사분란하게 잘 움직이는 모습을 보이는 것 같았으나 속으로는 관별로 분파를 이루며 낯뜨거운 파벌싸움을 일삼는 경우가 많았다. 특정 파가 협회 집행부의 주축을 이루면 반대되는 파는 협조를 해주는 척하다가 냉소주의로 일관하거나 고의로 일을 비틀어대는 일이 적지 않았다. 그래서 협회는 협회대로 구심점을 갖지 못하고 소신있는 행정을 펼치지 못하며 파벌싸움에 휩쓸리는 일이 왕왕 있었다.

이러한 파벌싸움은 지난 90년대초 김운용총재가 협회 회장직에서 물러나고 최세창 회장 체제가 들어서면서 더욱 가열됐었다. 매년 대의원총회 때가 되면 대의원총회장은 집행부를 비난하는 성토장이 되기 일쑤였으며 집행부는 이를 모면하기 위해 애를 쓰기도 했다.

삼성물산을 회장사로 영입한 이번 집행부구성을 둘러 싸고도 말들이 무성했었는데 이러한 것들은 오랜 파벌싸움의 소산이라고 볼 수 있다.

그러나 이번 집행부는 다른 어느 때보다도 파벌을 초월한 연립조각으로 짜여졌다는 점에서 전 태권도인들로부터 많은 기대로 낚게 하고 있다. 삼성물산 이필곤 회장을 정점으로 한 집행부는 경기인은 물론 학계, 재계, 판계, 법조계, 언론계, 군 등 사회 각층에 걸쳐 태권도를 아끼는 사람들이 많이 영입된 것이 이번 집행부의 특징이다.

그래서 이번 집행부가 출범할 때 많은 태권도인들은 박수갈채를 보였으며 상당한 기대를 하고 있는 것도 사실이다.

이필곤 회장이 총체적인 집행부를 구성한 것은 그동안 역대 집행부가 경기인들끼리만 이루어져 파벌싸움의 개연성을 내면적으로 안고 있었던 점이 많이 반영됐다고 볼 수 있다. 특정 파벌에 치우친 행정을 지양하고 진정한 국내 태권도발전을 위한 행정을 펴고자 하는 이회장의 의중이 대폭 반영된 것으로 비쳐지고 있다.

따라서 이번 집행부는 역대 집행부보다도 행정을 의욕적으로 펼칠 수 있을 것으로 기대되고 있다. 이번 집행부가 사업계획으로 내세우고 있는 것은 역대 집행부보다 훨씬 거창하고 내용이 많다. 지난 수십년간 이루지 못한 것을 집대성한 것으로 볼 수 있을 정도이다. 태권도센터 건립추진, 태권도 발전기금 조성, 시도지부 및 연맹 지원확대, 2천년 시드니올림픽 선수훈련지원, 장학사업 대폭확대, 연구개발 사업추진, 회장사 실업팀 창단 등을 주요사업으로 내세우고 있다. 그동안 심사추천비 등을 주수입으로 꾸려온 협회로선 도저히 감당해 낼 수 없는 사업들이다.

삼성그룹에서 협회장사를 맡아 태권도의 세계화에 앞장서기로 한 만큼 충분한 재정지원하에 다양한 사업을 추진할 수 있는 발판을 마련해 놓았으니 실현 가능성은 얼마든지 있다고 할 수 있다.

그러나 아무리 좋은 사업도 태권도인들의 화합이 전제되지 않고선 목표를 달성하기가 불가능하다. 태권도인들이 전과 같이 서로 이합집산, 파벌싸움을 재현하면 집행부가 아무리 좋은 뜻을 갖고 사업을 추진한다해도 제대로 일이 될 리가 만무하다. 비록 집행부에는 경기인들이 많이 참여하고 있지는 않으나 각종 사업을 추진하기 위해서 절대적인 태권도인들의 도움이 필요하기 때문이다.

레슬링의 경우 삼성그룹 이진회회장이 지난 수년간 회장직을 맡아 각종 올림픽과 세계선수권대회에서 한국의 최고 금발으로 화려한 각광을 받으며 많은 발전을 해왔으나 최근들어 경기인들간의 반목과 대립으로 뚜렷한 하강곡선을 그리고 있는 것을 태권도인들은 주시할 필요가 있다.

아무리 일의 뜻이 좋아해도 참여하고 있는 사람들의 마음이 제각기 콩밭에 가 있으면 제대로 될 수가 없다는 것을 명심해야 한다.

집행부는 집행부대로 전 태권도인들의 전폭적인



삼성그룹에서 협회장사를 맡아

태권도의 세계화에 앞장서기로 한 만큼

충분한 재정지원하에 다양한 사업을 추진할 수 있는

발판을 마련해 놓았으니 실현 가능성은

얼마든지 있다고 할 수 있다.

그러나 아무리 좋은 사업도

태권도인들의 화합이 전제되지 않고선

목표를 달성하기가 불가능하다



지원을 받으려면 큰 책임감을 갖고 공평무사한 행정을 펼쳐야 할 것이다. 예전에 많은 집행부가 빚어낸 시행착오를 타산지석으로 삼아 태권도 발전을 위해 총력을 기울일 때 태권도인들의 자발적인 참여를 기대할 수 있다.

만에 하나 사리사욕에 사로 잡혀 태권도인들의 기대를 저버리면 과거와 같은 그저 그런 집행부라는 평가를 들을 수 밖에 없으며 이는 결과적으로 국내태권도의 정체화를 필연적으로 가져오게 된다.

현재 국내 태권도는 제2의 도약을 위한 중대한 기로에 서 있다. 지난 60,70년대 한국의 혼을 전 세계에 불어넣기 위해 각 국에서 어려운 여건을 극복하고 태권도의 세계화에 앞장 선 개척 일세대들이 서서히 퇴진하고 있는 상황에서 국내 태권도는 이제 다시 전 세계를 이끌어 나갈만한 진정한 역량을 내부적으로 키워나가야만 하게 됐다.

이번 집행부는 국내 각 태권도 도장에서 기합소리를 내지리며 고사리손을 허공에 카르고 있는 어린 태권당자들을 미래 세계 태권도의 주역으로 빛내이기 위해 한점 부끄럼이 없는 행정을 펼쳐나가야 한다는 역사적인 소명의식을 항상 잊지 말아야 한다.

태권도, 조기교육 오히려 필요하다

스포츠의학연구회장 김철준 박사
충북의대 재활의학과 김상규 교수

태권도 수련이 어린이의 신체적, 정신적 성장 발달에 매우 높은 효과가 있다는 것은 그동안 발표된 각종 연구논문을 통해 널리 알려진 사실이다. 그럼에도 불구하고 1996년 3월 5일자 중앙일보에 "태권도, 발레 10세 미만때 시키면 발육지장"이라는 제하의 기사가 실려 태권도인들의 비판을 샀다. 이에 대해 의학적인 입장에서 기사내용에 반대 의견을 제시하며 조기교육의 필요성을 역설하고 있는 의학박사 두 분의 기고문을 게재한다.

〈편집자주〉

급속한 사회경제적 변화로 인하여, 스포츠 및 레저가 차지하는 비중이 매우 높아지고 있으며 스포츠는 이제 삶의 중요한 한 부분이 되었다. 또한 점점 스포츠도 프로화되고, 상품화되고 있으며 스포츠의 조기교육이 붐이 되었고 소아의 스포츠 손상이라는 새로운 의학의 분야가 생기기까지 하였다. 머레이의 연구에 의하면 미국 내에서는 8세에서 14세 사이의 소아들이 가장 많이 운동에 참여하고 있다고 하였으며 Landry에 의하면 6세에서 21세 사이의 소아 및 청소년 3천백5만이 스포츠에 참여하고 있다고 하였다. 곧 점차로 스포츠의 영역이 넓어지고 조기화되고 있으며 과학화되고 있는 것이 현대사회의 두드러진 특징 중의 하나이다.

그러면 과연 얼마나 빨리 운동을 하는 것이 가능하고 안전한 것인가? 우리 애가 옆집의 돌이처럼 일찍 태권도를 해도 되는 것일까? 아직 몇 살이 되어서 어느 운동을 시작해야 하는지에 대한 정확한 답을 한 사람은 없다. 무조건적으로 부모나 단체의 욕심이 앞서서 무리하게 유아나 초등학교 학생들을 전문스포츠에 내어 몰아서는 물론 안된다. 실제로 이

런 가운데서 부작용도 있는 것이 사실이다.

그러나 스포츠의 조기교육을 막연한 근거로 부정적으로 보는 시각은 잘못된 견해이다. 특히 본 저자는 이번 기고를 통해 1996년 3월 5일자 중앙일보 기사 "태권도, 발레 10세미만 때 시키면 발육지장"에 대해 반대 의견을 제시하고, 적극적으로 과학적인 스포츠의 조기교육의 필요성을 말하고자 한다.

다이먼트는 1990년 미정형외과학회 주관의 소아 운동 세미나에서 "스포츠의학 전문의사는 상식적으로 결정해야 된다. 그러나 아이가 너무 어리고 너무 미성숙했다는 모호한 평가를 개념으로 아이들이 스포츠에 참가하는 것을 급해서는 안된다"고 말하였다. 문제가 많이 발생하는 데에는 조기교육 자체가 문제가 아니라 과학적으로 관리되어지지 않는 무리한 상황에서 생기는 것이지, 조기에 전문적인 운동이나 근력강화 운동등이 불필요한 것은 결코 아니다. 이미 선진국에서는 스포츠의 조기화가 정착되어 가고 있으며 세계적인 유명한 운동선수들의 다수는 모두 3~5세의 조기시절부터 특수운동의 과정을 거친 사람들이라는 것을 알아야 할 것이다. 특히 태권

도는 우리 나라의 국기임과 동시에 올림픽 경기종목에도 포함된 경기로써 그 어떤 경기 못지 않게 과학적으로 관리되어야 하고, 과학적인 이론과 연구 아래서 조기교육이 실시되어야 한다고 보며 그 이유를 설명하기 위해서 정상적인 성장과정을 설명하면서 다음과 같이 4가지로 이야기하고 마지막으로 주의할 점을 간단히 설명하고자 한다.

1. 뼈의 성장에 무리한 운동은 문제가 되지만 적절한 조기운동은 필요하다

정상적인 성장은 뼈, 근육, 인대, 신경 등 조직에 따라 매우 차이가 있기 마련이다. 그러므로 정상적인 성장의 과정을 이해하고 과학적인 운동의 관리를 한다면 스포츠의 조기교육은 아주 필요한 것이다.

뼈의 성장은 여자의 경우 15~16세, 남자의 경우 17~18세에 멈추는 것으로 알려져 있다. 그런데 울프의 법칙에 의해 성장하는 뼈는 반드시 적절한 스트레스를 받아야 성장을 정상적으로 할 수 있지 스트레스가 없는 경우는 제대로 성장할 수 없게 된다. 소아의 뼈가 성인에 비해 다른 점은 뼈가 가늘고 다공성이며, 골막이 두껍고 성장판을 가진다는 것이다. 그런데 흔히 문제가 되는 것은 성장판의 손상인데 이는 운동 역학의 연결고리 과정 중 대부분의 경우 가장 취약한 것이 뼈조직의 성장판이기 때문이다. 그러나 그동안 오래 지속되었던 야구, 테니스, 체조 등의 운동의 경험을 살려 고찰해 볼 때 위험성 그 자체가 중요한 것이 아니라 어떻게 그 운동이 야기하는 강한 스트레스에 의한 과사용 증후군(Overuse Syndrome)을 예방하느냐하는 것이다.

운동에 의한 스트레스가 뼈에 가는 것은 여러 연구에서 크게 문제가 되지 않음이 밝혀지고 있다. 1965년 조엘 아단츠는 162명의 9~14세의 야구하는 아이들을 비교해 본 결과 약간의 과도한 성장, 분리 및 조직이 많이 생긴다고 하였으나 운동의 구력이 결정적으로 영향력이 있다는 결론을 얻지 못했고, 1976년 휴스턴의 595명, 유진의 120명의 리틀 야구선수들의 X-ray 검사결과 골 변화와 운동의 경력이나 투구 폼과의 연관성이 없었고, 증상이 있는 경우와 없는 경우에도 골 변화에는 특이성이 없다고 하였다. 또한 행이 타이완의 112명의 리틀 야구선수

들을 방사선학적으로 연구한 결과 발꿈치 내과에 비후 및 분리, 조각이 흔하게 발견되는 양상이나 이런 소견이 증상과의 연관성은 별로 없었다고 하였다. 이처럼 10세 이전에도 운동으로 인한 스트레스가 뼈에 미치는 경우는 크게 문제가 되지 않기 때문이다. 특히 태권도의 경우는 좀더 연구가 되어져야 하지만 역학적으로 특이하게 무리가 간 뼈가 없는 것으로 알려지고 있기 때문에 야구나 테니스 등에 비해서 보다 안전한 운동이라고 할 수 있다.

2. 근육과 인대의 성장에 미치는 효과도 긍정적이다

개개의 근육은 이미 발생 8주에 존재하고 출생시에는 전체 몸무게의 25%, 성인의 경우에는 전체 몸무게의 40~50%를 차지하는 거대한 인체의 기관이다. 처음 개개의 근육이 생긴 이후 지속적으로 수와 크기에서 증가하는 근육은 적절히 사용되고 훈련되어져서 발달되어야 한다. 또한 근육은 직접 뼈에 부착하는 것이 아니고 인대, 관절낭, 근건 이양부와 같은 결합조직에 의해서 부착되는데 결합조직에는 콜라겐이라는 비교적 강한 물질로 되어 있어서 비교적 성장판보다는 강한 부분이다.

그러므로 운동을 조기에 한다는 것은 전혀 문제가 되지 않고 단지 과사용으로 인한 문제를 주의하면 된다. 그러므로 소아의 경우 예민하게 통증이나 다른 결합조직의 손상의 가능성을 알고서 주의를 기울이면 성인보다 더 문제가 된다는 증거는 없다.

청소년기 이전에 근력강화 운동의 효과에 대해서는 그동안 많은 논란이 되었었다. 미소아과학회 차원에서는 우리 안드로젠의 부족이 있기 때문에 근력강화 운동이 필요없다고 하기도 하였으나 그 후 점차로 근력강화 운동이 효과가 있음을 결론지었다. 그러므로 특수한 운동에서 손상을 예방하고 통증을 유발함이 없이 수행할 수 있는 강한 근력을 훈련하는 것이 이미 소아 운동선수에서도 과학적으로 받아들여지게 된 것이다.

3. 운동신경계의 협동훈련의 차원에서 조기 운동시작이 중요하다

운동조절기능은 태아시절에는 원시적 반사운동을 하다가 출생후 1세까지에서 근원적인 발달을 하고



태권도 수련은 어린이의 신체적 발육촉진 뿐만 아니라 정신교육면에도 큰 효과를 얻는다.

점차 빠르게 발달하여 6,7세부터는 특수성의 원리에 입각하여 현저히 훈련의 효과가 나타나게 된다. 재미로 운동을 하는 것은 물론 매우 중요하고, 모든 스포츠는 재미를 위한 것이고 프로라 할지라도 재미가 있어야 하고 통증이 없는 것이 되어야 하는 것이다. 그런데 모든 운동은 고도의 운동 동작이 특이하기 마련이다. 그러므로 가능하면 정확하게 일찍부터 반복적으로 가르쳐야 장차 빼어난 기술을 갖게 되는 것이다. 일례로 남미 사람들은 어려서부터 볼을 차고 드리블하고 패인팅하는 동작들이 아주 유연하게 길들여지기 때문에 장차 뛰어난 개인기를 아무 무리 없이 할 수 있게 되는 것이다. 역학적으로는 이러한 과정을 고도의 협동동작의 엔그램(Engram)형성이라고 한다. 그 대표적인 실례가 걷는 동작이다. 사람은 이미 10개월에서 1세가 되면 자기보행을 시작하게 되고 반복적으로 훈련되어지기 때문에 이 동작은 무의식적으로 마치 자동적으로 되어지는 특수동작인 것이다. 이처럼 초기에 특수한 동작의 형태를 가르치는 것은 매우 중요한 문제다. 테니스의 유명한 선수들의 나이가 10대 후반이나 20대 초반의 나이이다. 이들의 대부분은 3~4세때부터 이미 특수한 운동의 여러 동작을 익혀서 정확한 엔그램이 형성되었기 때문에 가장 경쟁력 있는 경기를 할 수 있게 되는

것이다. 물론 여기에는 여러 가지 복합적인 요인이 있기 마련이다. 근력, 지구력, 체격조건 등도 필요하지만 이보다 더 앞서는 것은 일찍부터 특수성의 훈련을 적용하는 것이 필요하고 과사용 증후군을 피한다면 이는 매우 효과적이고 프로 선수의 발육은 늦어도 초등학교 초년시절에는 시작이 되어야 한다고 여겨진다.

4. 대한민국 국기인 태권도의 과학적 관리를 통하여 세계적 스포츠로 키워야 한다

태권도는 국기인 동시에 올림픽 종목으로 채택되기에 이르렀으며 이는 태권도가 이미 보편화된 복싱이나 다른 어떤 종류의 스포츠에 뒤질 것이 없는 묘미가 있는 운동이라는 것을 자타가 인정한 것이다. 그러므로 이는 과학적으로 관리되어야 하고 또한 이것을 기초로 조기교육도 보편화되는 것이 바람직하다.

그러나 반드시 주의를 기울여야 할 문제들이 있다. 이는 태권도 뿐 아니라 야구, 테니스, 수영 등 모든 특수 스포츠에도 마찬가지이지만 소아는 성인의 축소판이 아니라 성장을 하고 있는 특수한 존재라는 것을 스포츠관계자들은 잘 알아야 하는 것이다.

곧 과사용으로 인한 골절, 인대염, 근파열, 골식기

형, 나쁜 습관 등을 막으면 되는 것이다. 미국에서는 청소년 운동선수의 스테로이드 남용문제가 심각하게 대두되고 있으며 우리 나라에서도 반드시 문제가 될 것이다. 그래서 미국에서는 이미 스포츠 전문의사들이 많은 활동을 하는 것은 물론 스포츠 의학 중에서도 소아 스포츠의학만을 전담하는 사람들이 나오고 있으며 많은 스포츠관계자들의 교육이 과학적으로 이루어지고 있는 것이 현실이다.

그러므로 우리 나라에서도 무조건 사고를 예방하기 위해서 태권도는 10세이전에 하는 것이 나쁘다는 식의 비과학적이면서도 추상적으로 접근할 것이 아니라, 과학적이고 의학적인 접근을 통하여 더욱 더 경쟁력 있는 스포츠를 활성화할 수 있는 방향으로 나아가야 한다.

(1) 과사용 증후군의 문제를 최소화하는 것이다. 과사용은 각기 운동의 종류에 따라 생기는 기전이 다르고 그 한계가 있기 때문에 이에 대한 지식을 가지고 예방을 해야 하는 것이다. 운동은 하되 그 나이에 맞는 운동의 강도와 횟수 및 양을 적절히 해 주는 것이다. 이렇게 함으로써 조기운동의 모든 염려를 씻을 수 있게 된다. 특히 태권도의 경우는 요추부의 피로골절 완관절부 손상, 속관절부 손상 등에 대한 예방과 훈련이 필요할 것이다.

(2) 근육통 및 운동후 근육의 통증에 대하여 성인보다 더 세밀한 주의를 기울여야 하고 통증이 있을 경우는 일단 의심하고 정확히 평가하고 치료 및 원인을 알아 조치해야 한다.

(3) 적성 판단 및 운동전 검사를 잘 하여야 한다. 전문적인 운동을 시작하기 전에는 전체적인 건강성도, 수술을 포함한 모든 병력, 손상을 받기 쉬운 상태, 성장의 정도, 피트니스 정도, 법적인 문제 등에 대해 미리 검사하여야 한다.

(4) 헬멧이나 기타 보호장비를 잘 갖추어야 한다.

(5) 운동 지도자들은 소아 스포츠의학을 담당하는 의사에게 수시로 교육을 받도록 하여 각 신체부위별 소아에게 일어날 수 있는 손상이나 문제에 대해 잘 이해하고 있어야 한다.

태권도 수련은 어린이의 신체적, 정신적 성장발달에 매우 높은 효과 있다.

태권도는 성장기 학생들의 뼈를 고르게 튼튼하게 해준다.

1. 연구논문: 태권도가 골밀도에 미치는 영향에 대한 고찰
2. 연구자: 서울대학교 의과대학 정형외과학교실 (조장원, 성상철, 김원중, 이명철)
3. 발표: '89. 10. 국제 태권도 의무 심포지움, 대한정형외과학회지, 태권도지 69호(89년 여름), 동아일보(1990. 3. 2)
4. 연구결과: 태권도의 수련효과를 의학적으로 증명 한 논문으로
 - 남자 중학생 60명(수련생 30명, 비수련생 30명)을 대상으로 골밀도에 대해 측정, 검사
 - 태권도를 수련함으로써 머리, 팔, 다리, 골반의 골밀도를 현저히 증가시켜 노년기에 뼈가 약해지는 골다공증을 예방한다.

태권도 수련은 어린이의 정신교육면(지적, 정서적, 사회적인 면, 생활 태도면)에 큰 효과

1. 연구논문: 태권도 수련이 어린이 정신교육에 미치는 효과
2. 연구자: 이규형
3. 발표: 연세대학교 교육대학원 체육교육학 전공 (1988. 2) 석사학위논문
4. 연구결과: 어린이 수련자, 학부모, 담임교사 등 155명을 대상으로 설문조사한 결과
 - 태권도 수련은 어린이의 사회성 향상에 가장 큰 효과가 있고 생활태도와 정서면에서도 높은 효과를 가져오게 할 뿐 아니라 지적인 면에까지 효과를 올린다.

태권도 수련생, 신체적 성장발육 속도가 빠르고 충실하다.

1. 연구논문: 태권도 수련이 어린이 성장 발육에 미치는 영향
2. 연구자: 김석련(서울대성중학교 체육교사)
3. 발표: 한국체육학회지(1993), 일간스포츠(1993. 9. 1)
4. 연구결과: 국교 3.4.5학년 어린이 3백명을 대상으로 수련군과 비수련군으로 나누어 17개월 후 두 집단의 측정결과를 비교한 결과
 - 태권도 수련군은 전체 평균 신장이 5.88cm 성장한데 비해 비수련군은 4.92cm가 커져 태권도 수련군이 비수련군보다 0.96cm 즉, 19.5% 정도 빠른 성장을 보인 것으로 나타났다.
 - 체중은 수련생이 평균 4.44kg이 늘어났고 비수련생은 4.42kg이 늘어나 거의 비슷하게 증가한 것으로 나타났다.
 - 신체충실 지수의 변화에 있어서는 태권도 수련생의 비만도가 줄어든 반면 비수련생군에서는 비만도가 늘어난 경향을 보였다.

유아기의 태권도 수련은 행동발달 및 정신 기능의 개발이 촉진된다.

1. 연구논문: 태권도를 수련하는 유아들의 행동발달에 관한 연구
2. 연구자: 강선장
3. 발표: 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문(1992. 6)
4. 연구결과: 유아기는 운동능력의 발달이 현저해지고 그 기능이 완성되는 시기으로써 인간 지능발달의 50% 이상이 이루어지게 되는 중요한 시기이다. 인간의 기초가 확립되는 유아기에 태권도 수련은 성장발달과 행동발달에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하여 유아교육에 도움이 될 자료를 제공하기 위하여 취학전 유아와 학부모를 대상으로 설문조사한 결과
 - 부모들이 자녀들을 도장에 보낸 이유는 용기와 자신감을 갖고 주의 집중력을 키워주기 위해서 보낸다.

- 태권도 수련 전, 후의 행동발달 변화에 대해 부모들은 수련후 감정상태, 정서상태, 근면성, 책임감, 협동성, 자주성, 준법성, 지도성이 향상되었다고 응답
- 태권도 수련 전, 후 유아들의 검사 결과 감정상태, 정서상태, 책임감, 자주성, 준법성, 지도성에서 의미있는 변화를 보여주었다.

태권도, 지능지수(IQ)-학업성적 향상에 도움준다.

1. 연구논문: 어린이 태권도 교육이 I.Q와 학업성적에 미치는 영향
2. 연구자: 김석련(서울대성중학교 체육교사)
3. 발표: 태권도지75호(90년 겨울), 한국체육학회지(1990)
4. 연구결과: 4년간 3천여 국교졸업생 대상(중학교 1학년생) 분석 결과
 - 태권도 수련생의 평균 지능지수가 비수련생보다 5점 이상, 성적면에서도 평균 3점이상 높은 것으로 나타났다.

태권도, 집중력-기억력 향상시킨다.

1. 연구논문: 태권도 교육에 있어 심호흡을 통한 느린 동작의 수련이 정신집중력 향상에 미치는 영향
2. 연구자: 김석련(서울대성중학교 체육교사)
3. 발표: 태권도지 84호(93년 봄), 한국체육학회지(1993), 조선일보(1993. 3. 14), 일간스포츠(1993. 3. 15, 1993. 9. 1)
4. 연구결과: 중학교 2학년 100명을 선정, 수련집단 50명에게는 1일 1시간씩 1개월간 심호흡을 도입한 느린 동작의 태권도 수련을 실시하고 비수련집단 50명은 평범한 학교 생활을 하게 한 후 집중력 검사를 실시한 결과
 - 수련생 집단은 50명 전원이 최저 5%에서 최고 35%까지 집중력이 향상된 것으로 나타났다. 즉 태권도 교육에 있어서 심호흡을 통한 느린 동작의 수련이 정신 집중력 향상에 도움이 된다는 결론이 나왔다.

제5과

“태권도의 핵심 <차기>”

김영선/대한태권도협회 국제분과 부위원장

태권도의 알맹이인 ‘차기’

지난 호 품새편에 이어 태권도의 장기인 ‘차기’를 살펴보겠습니다. 태권도의 차기는 다른 무술이 도저히 흉내낼 수 없는 분야로 세계적인 명성을 얻고 있습니다. 발로 차는 기술에 한해서는 태권도가 제일이며 태권도를 잘한다는 말은 차기에 능하다는 뜻이나 다름없습니다. 홍궁의 무술 배우들조차 태권도의 발 기술은 반드시 갖추어야 할 기본 능력으로 간주되고 있습니다.

차기는 기술상 기본동작의 한 부분에 불과하지만 태권도에서 큰 비중을 차지합니다. 태권도의 실전 겨



뛰어 4방향 거둬차기 시범장면 : 뛰면서 갖가지 차기를 구사하는 시범은 보는 이로 하여금 찬탄을 불러일으키게 합니다. 짧은 순간 동안 여러 종류의 차기를 펼쳐는 기술은 공중에 머무르는 시간이 (체공시간) 길수록 유리합니다.

루기는 대부분 차기 위주로 구성되기 때문입니다. 태권도에서 차기는 별도의 수련 종목으로 나누어지며 기본차기를 제대로 습득해야 실제 겨루기에서 공격기를 잘 응용할 수 있습니다. 차기는 태권도의 주된 공격수단으로 활용되는 만큼 그 내용을 잘 알아두어야 하겠습니다.

차기의 개념과 범주

‘차기’란 ‘발로 상대를 차는 공격기술’을 일컫습니다. 좀더 자세히 말하면, 무릎을 굽혔다가 펴는 힘 또는 다리를 움직여서 생기는 힘을 이용하여 휘두르거나 순간적으로 내뿜는 기술을 차기라고 부릅니다. 흔히들 차기에 ‘발’ 자를 붙여 ‘발차기’라고 부르기도 합니다만 모든 차기 기술은 당연히 발을 써야 하므로 (단 무릎차기만은 예외입니다.) 그냥 ‘차기’라고 불러도 좋겠습니다. 차기 기술은 발로 상대를 공격하는 모든 방법을 의미하지만 차기 위한 예비동작인 딛기(발놀림)와 거짓차기동작(훑인터모션)을 차기 범위에 포함시킬 수 있습니다. 그 두 가지 기술은 차기와 더불어 겨루기에서 빠질 수 없는 부분인데 다음 호의 겨루기 편에서 알아보기로 합니다.

차기의 이름은 방향과 동작 모양에서 유래되었다

태권도의 차기의 종류는 어떻게 나누어질까요? 먼



옆차기를 이용한 단체 시범장면 : ‘옆에 있는 상대를 차기’ 또는 ‘몸을 옆으로 틀어서 차기’라는 의미에서 유래한 옆차기는 시범에서는 빠지지 않습니다. 단체 옆차기 시범에서는 차는 순간에 발을 오래 정지시킴으로써 전체 시범자들의 동작을 통일하는 훈련을 씁니다.

저 태권도의 차기 기술의 이름이 어떻게 생겨났는지 살펴보겠어요. 차기의 이름은 상대가 위치한 공격 방향에서 따온 것이 여러 개 있습니다. 앞, 옆, 뒤등 방향의 명칭을 붙여 앞차기, 옆차기, 뒤차기라는 말로 부르게 되었습니다. 또한 차는 모양을 본따서 붙인 이름도 많습니 다. 즉 차기가 돌리는 식으로 움직이면 돌려차기, 윗돌았다 내리면서 차면 내려차기, 막대기로 후려치는 모양이면 후려차기 등의 다채로운 명칭이 생겨났습니 다. 이들 차기의 이름은 그 차기의 내용과 특성을 결정짓는 중요한 실마리를 제공하게 되었습니다.

차기 동작의 원리

원래 차기의 목적이란 빠른 시간 내에 강한 힘으로 상대의 급소를 정확히 타격하는 것입니다. 그런데 힘을 잔뜩 넣어서 무조건 세계만 찬다고 좋은 것이 아닙니다. 특히 태권도는 힘의 효율성을 최대한 살리면서 신속 정확히 상대의 허점을 파고드는 기술을 강조합니다. 최소의 에너지로 최대의 성과를 올리기 위해서는 불필요한 동작을 삼가고 차기의 올바른 방법을 익혀야 합니다. 아울러 상대의 반격에 대비하는 재빠른 움직임을 취하기 위해 다음과 같은 원칙을 따라야 합니다.

1. 꿇어차기의 원리 : 최소의 힘으로 최대의

위력을 발휘

꿇어차기의 원리란 차기 동작 시는 힘을 넣지 않다가 목표를 맞히는 순간 전신의 힘을 집중시키는 방법입니다. 발끝에 묻은 물체를 차서 털어 내는 느낌으로 순발력을 최대한 살려 동작을 행합니다. 이 꿇어차기의 원리에 따라 차기를 하면 힘의 낭비를 최대한 줄이고 힘의 집중력과 수행 속도를 증가시킵니다. 차는 순간 기합을 지르면 더욱 좋습니다.

2. 무릎의 반동 : 마치 스프링처럼 무릎을 접었다가 순간적으로 펴는 탄력으로 찬다.

어떤 차기든 무릎을 이용해야 하지만 특별히 태권도의 차기는 무릎을 접었다가 펴 주는 동작을 중요시합니다. 차기에 무릎의 반동을 이용하면 여러 가지 이점을 얻을 수 있습니다. 그 이점이란 힘을 절약하면서 상대방이 예측하기 어려운 변화무쌍한 기술을 구사할 수 있습니다. 즉 힘의 발휘에 효과적이면서 빠르고 다양한 공격을 시도할 수 있습니다. 또한 상대와 맞붙은 좁은 공간에서도 차기가 가능합니다. 얼굴과 같은 높은 부위를 노린다면 무릎을 충분히 구부려 올려야 합니다. 즉 목표물의 높이에 따라 접는 무릎의 높이를 조절하는 것이 요령입니다. 차고 나서 무릎을 펴는 탄력을 이용하여 재빨리 준비자세로 돌아가도록 합니다.



대부분의 차기동작은 무릎을 접는 자세에서 이루어진다 : 태권도 차기의 성공 여부는 무릎을 어떻게 사용하는가에 달려 있다고 해도 과언이 아닙니다. 무릎을 접었다가 재빠르게 펴면서 힘을 만드는 것이 차기 방법의 핵심입니다.

3. 체중의 이용 : 허리를 트는 힘의 이용

어떤 공격이든지 공격 부위에 자신의 체중을 실어야 타격 효과를 제대로 올릴 수 있습니다. 차기라고 해서 발로만 차면 그다지 큰 위력을 얻지 못합니다. 앞에서 말한 <굽어 차는 원리>만으로도 충분치 않습니다. 공격을 가하는 순간, 자신의 체중이 공격 부위에 충분히 작용해야 합니다. 체중을 신는 방법으로는 차는 순간 허리를 틀어 주는 것입니다. 허리는 신체의 무게 중심이 있을 뿐 아니라 엉덩이 같은 목직한 신체 부위로 구성되어 있어 큰 힘을 가할 수 있습니다. 허리를 트는 동작을 통해 더 멀리 찰 수 있으므로 차기 공격의 사정 거리를 증가시키는 이점을 추가합니다.

4. 목표물까지 최단 거리의 동작을 취함

차기 공격의 성공률을 높이는데는 가능한 목표 부위까지 가장 짧은 거리의 움직임을 취해야 합니다. 예를 들면 돌려차기의 경우, 차는 발을 몸의 바깥쪽으로 크게 틀게 되면 수행거리가 그만큼 멀어지고 차는 시간도 더 늘어나게 됩니다. 따라서 동작을 크게 하기보다는 자신의 발과 공격목표와의 연장선상에서 크게 벗어나지 않도록 동작을 취합니다. 이렇게 함으로써 동작이 빨라져서 공격의 성과를 거둘 수 있습니다.



겨루기에서 상대와 맞선 모습 : 차기는 목표물을 향해 최단거리의 움직임을 가져야 합니다. 차기의 종류에 따라서 곡선과 직선의 형태로 혼합되어 있지만 짧은 순간의 공격 찬스를 잡을 수 있는 신속한 차기 실력을 갖추어야 합니다.

5. 찬 발을 앞으로 디딤

이 원칙은 차기를 할 때 허리를 트는 힘을 활용하면 타격력이 증가되는 것과 같은 이치입니다. 어떤 차기 기술이든지 의당 상대의 몸을 차야 하므로 발이 상대방을 향해서 나가게 됩니다. 이 때 차는 발이 상대를 맞힐 수 있도록 최대한 뻗어서 찬 후, 발을 디딜 때는 자연히 앞으로 나가면서 디디도록 합니다. 상대가 있는 방향으로 몸을 이동하면서 차야 더 큰 위력을 얻을 수 있고 차기를 한 발을 공격 진행방향으로 디디면서 마무리하게 됩니다. 경우에 따라서는 차고 난 발을 반드시 진행방향으로 디디지 않아도 되긴 하지만 대다수의 공격용 차기는 공격하는 쪽으로 내 디디면서 준비자세로 되돌아가게 됩니다.

6. 실전과 같은 팽팽한 준비자세를 취함

차기 연습시 차기 기술에만 집중하다 보면 준비자세를 무시하기 쉽습니다. 차기 준비자세는 두 팔로 몸통을 막고 두 무릎을 약간 구부려 언제든지 상대 공격을 피하거나 되받아 칠 수 있는 상태를 갖추는 것입니다. 몸을 전후좌우로 재빨리 이동하기 쉬운 자세에서 어떤 차기든 응수할 수 있어야 하는 데 이같은 태세가 평상시 형성되어야 합니다. 그저 아무 생각 없이 서서 맥빠진 차기를 반복해서는 실전 겨루기에서는 적용하기 어렵습니다. “연습을 실전같이, 실전을 연습같이”란 교훈이 있듯이 혼자서 하는 차기라도 상대와 맞서 겨루고 있다는 마음가짐으로 연습해 보세요. 차고 난 후에는 균형을 잡고 다음 동작으로 재빨리 이어질 수 있도록 처음 준비자세로 되돌아갑니다. 아울러 차기시 제자리 딛기를 해줌으로써 다리 근육의 긴장 완화 효과와 전술상의 이점을 얻을 수 있습니다.

7. 시선은 상대를 향해

공방에서 목표물을 보지 않는 것은 치명적인 실수로 여깁니다. 상대가 어떻게 움직이는지 어떤 수단을 취할 것인지 모든 움직임을 자신의 눈을 통해 감지되어야 합니다. 돌려차기든 뒤차기든지 아니면 몸이 어떤 방향으로 움직이든지 시선은 상대에 붙이고 있어야 합니다. 혼자서 차는 연습을 한다고 해서 엉뚱한 곳이나 바닥을 보게 되면 차기는 무용지물이 되고 맙니다.



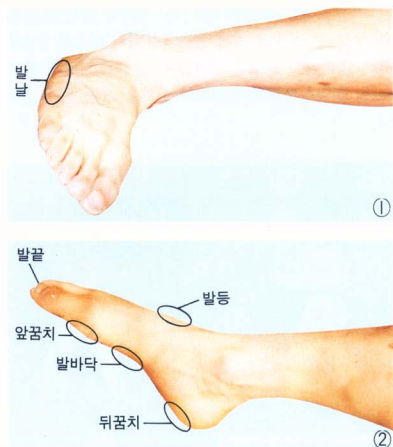
발차기(겨루기) 준비자세 : 항상 평평한 긴장감을 유지한 채 상대방을 뚫어지게 보면서 공격 기회를 노려야 합니다. 스프링처럼 금방이라도 튕겨나올듯한 자세로 상대방의 대응에 따라 공격 방법을 모색합니다. 상대방에게 한 치의 허점이라도 생기면 그 기회를 놓치면 안됩니다.

차기를 할 때에는

1. 정확한 동작 : 모든 차기의 정확한 동작 방법을 잘 익혀 둡니다. 준비자세에서 차는 동작에 이어 다시 준비자세로 돌아갈 때까지 일련의 동작이 올바른 움직임으로 행해져야 합니다. 각 동작의 연결이 물 흐르듯이 부드러우면서 차는 순간 힘이 잘 작용하도록 연습합니다.
2. 재빠른 동작 : 아무리 강한 공격도 상대가 알아차리고 피해 버리거나 아니면 오히려 역습의 기회를 주면 낭패가 아닐 수 없습니다. 차기 공격의 성공 여부가 속도에서 결정난다고 보아도 무방합니다. 1초도 되지 않는 짧은 찰나에 공격을 끝내야 소기의 성과를 올릴 수 있습니다. 물론 빠른 순발력이 뒷받침되어야 가능하겠지요. 차기를 할 때 발로 딛는 동작 등 예비동작을 최대한 짧게 함으로써 차기를 신속히 행해야 합니다.
3. 타격력 증가 : 속도가 빠르다고 타격력이 꼭 늘어나지만은 않습니다. 오히려 빠른 동작을 취하다 보면 불안정한 자세가 되어 타격력이 감소될 수 있습니다. 무릎을 접었다가 펴는 동시에 허리를 틀어서 체중을 이용하면 큰 타격력을 얻을 수 있습니다. 발등과 같은 차기에 사용되는 신체부위의 강도(強度)를 높이는 것도 한 방법입니다.

차기시 발의 사용 부위

태권도는 신체의 단단한 부분인 뼈나 관절을 이용한 공격법으로 이루어져 있습니다. 차기 기술도 예외가 아닙니다. 별다른 훈련 없이도 사용할 수 있는 신체 부분을 공격수단으로 동원하여 그 효과를 극대화시키는 것입니다. 여러분 발을 한 번 살펴보십시오. 앞꿈치(앞축), 뒤꿈치(뒤축), 발의 바깥쪽 옆부분인 발날 등이 딱딱한 뼈와 살갗으로 되어 있음을 쉽게 알 수 있습니다. 발에서 돌출된 이와 같은 부분은 건고 튀고하는 일상 활동에 사용되기 때문에 피부 표면이 강하고 잘 발달되어 있습니다. 태권도의 차기는 바로 그 부분을 사용하여 강한 파괴력을 만들어 내는 것입니다. 그런데 최근에 와서는 보다 빠른 속도가 요구되고 다양한 공격 방법이 개발되면서 발등과 발바닥을 즐겨 쓰게 되었습니다. 겨루기에서 흔히 쓰는 돌려차기, 뒤차기, 내려차기를 보면 주로 발등과 발바닥을 이용하고 있음을 잘 알 수 있습니다.



차기 공격시 사용되는 발의 부위 : 태권도 차기 공격에서 차기의 종류에 따라 발의 여러 부분이 사용됩니다. 오래 전에는 발의 강한 부분인 앞꿈치, 뒤꿈치, 발날 등이 많이 사용되었으나 근육에 긴장을 일으켜 차기의 속도가 떨어진다든 단점을 가져왔습니다. 대신 발등, 발바닥 등 넓은 면적의 발 부위를 사용하여 빠르고 다양한 공격 기술을 펼치도록 변화하였습니다.

기본차기 및 지르기

태권도의 차기 기술을 일일이 따져 보면 수도 헤아릴 수 없이 많을 것입니다. 각각 다른 차기의 종류와 얼굴이나 몸통이나 하는 목표물의 위치, 그리고 왼발 아니면 오른발을 택하느냐 하는 사용 부위의 방향 등을 고려하면 그 종류를 짐작하시겠지요. 그런데 이 많은 차기 기술도 가장 핵심이 되는 기술 내용은 아주 단순합니다. 이 기본차기를 잘 익혀 놓으면 그 변화와 응용 기술을 아주 수월히 펼칠 수 있습니다. 발차기의 공격 목표는 낭심을 비롯한 아래 부위도 가능하지만 여기서는 태권도 겨루기 경기에서 정해진 규칙에 따르기로 합니다. 차기의 기본이 되는 기술 즉 기본차기를 연속동작을 통해 하나씩 살펴보겠습니다.

1. 앞차기

앞차기는 태권도 차기의 기본으로서 초보자도 쉽게 할 수 있어서 수준이 낮은 품새에서도 나옵니다. 그 전에는 발가락을 제친 상태에서 앞꿈치를 사용하여 상대의 명치나 얼굴을 찍어 치듯이 차는 훈련을 많이 했습니다만 요즈음에 와서는 크게 달라졌습니다. 발등을 곧게 펴서 발끝으로 상대의 턱이나 낭심을 걷어차 올리는 방식을 취합니다. 특히 두꺼운 신발을 신었을 때는 보다 큰 효과를 올릴 수 있습니다.

그런데 상대가 겨루는 자세를 취할 때는 성공률이 희박하여 잘 사용되지 않습니다. 그 이유는 상대의 몸이 옆으로 틀어져 있으면 자연히 얼굴이나 명치 등의 공격목표가 가려지게 되어 앞차기로는 여의치 않습니다. 게다가 상대가 팔을 뻗어서 막고 있는 동작을 취할 때는 아래에서 차올려야 하는 앞차기의 각도 면에서도 더욱 어렵습니다. 앞차기가 경기에서 잘 쓰



앞차기의 연속동작: 공격 목표까지 최단거리의 동작을 취하되 차는 발이 몸 바깥쪽으로 벗어나지 않도록 한다. 차는 발의 무릎을 충분히 접어 올리면서 차도록 한다.

이지 않는 이유가 이 때문이다. 대신 상대의 몸이 정면으로 향해져 있거나 여성들이 위급할 때 습격자의 낭심 급소를 차는 기술로는 효과를 올릴 수 있습니다.

2. 돌려차기

빠른 속도와 다양한 변화기의 장점을 살려 태권도에서 가장 많이 쓰이는 차기 기술입니다. 태권도의 어느 차기보다 적중도가 높아 경기에서도 흔히 쓰이고 있습니다. 몸의 방향과 발딘기(스텝)를 이용한 다양한 공격을 펼칠 수 있고 앞발이든 뒷발이든 상황에 따라 쓰기가 용이합니다. 또한 선제공격과 발차기 등 기술의 운용 범위가 넓어서 그 효용성이 두드러집니다. 품새 중 태극 6장에서 볼 수 있습니다.

—공격목표: 몸통 및 얼굴. 주로 상대의 턱이나 안면을 겨냥한다.

—사용부위: 발끝 또는 앞꿈치

—동작방법: 주로 상대의 턱이나 얼굴의 정면을 겨냥하여 올려치는 식으로 찬다.

—유의할 점: 차는 발이 몸의 바깥쪽으로 벗어나지 않도록 한다.

—변화 및 응용: 뛰어앞차기, 두발당성앞차기

—공격목표: 몸통 (배, 아랫배, 명치, 양옆구리) 및 얼굴 (턱, 코잔등)

—사용부위: 발등 또는 앞꿈치

—유의할 점: 차는 순간 디딤발의 뒤꿈치를 들어서 허리의 트는 움직임을 원활하게 해준다.

—변화 및 응용기술: 딛기(스텝)이용 돌려차기, 나래차기, 회전돌려차기(돌개차기)



돌려차기의 연속동작: 돌려차기는 번갯불처럼 빠르고 칼날처럼 예리해서 즐겨 씁니다. 돌려차기의 첫 동작은 차는 발의 무릎을 접어 올리면서 시작합니다. 몸통 돌려차기의 경우는 무릎의 높이를 약간 낮추어 줍니다. 그런 다음 무릎을 펴면서 차는 동시에 허리를 틀어 줍니다. 이 때 디딤발의 앞꿈치를 틀어 줌으로써 허리의 트는 동작을 도와줍니다.

3. 옆차기

옆차기는 태권도 차기의 기본으로 오랫동안 수련되어 졌으나 비교적 느린 속도 때문에 그 효율성이 떨어집니다. 빠른 움직임을 요구하는 경기에서는 잘 쓰이지 않는 반면 시범차기에는 빠질 수 없는 기술이 옆차기입니다. 옆차기는 호신을 해야 할 실제 격투 상황에서 옆쪽에 있는 상대를 공격할 때 유용하게 활용될 수 있습니다. 옆차기는 태극4장과 5장, 고려 품새 등에서 나옵니다.

- 공격목표: 몸통(배, 명치 및 옆구리) 및 얼굴
- 사용부위: 발날 또는 뒤꿈치
- 유의할 점: 차는 발을 목표지점의 한 곳에 정확히 질러주어야 위력을 얻음
몸을 옆으로 틀더라도 시선은 목표물을 반드시 주시할 것.
- 변화 및 응용기술: 한걸음 옆차기, 뛰어옆차기, 뛰어모듬발옆차기



옆차기의 연속동작: 옆차기는 그 실용성보다는 멋진 자세가 더 돋보입니다. 차는 발의 무릎을 접어 올리면서 발날을 옆으로 틀어서 세웁니다. 차는 순간 무릎이 최대한 퍼지게 뻗어야 하며 허리를 틀어서 힘을 작용시킵니다. 앞에서 보면 두 발끝을 잇는 몸의 자세가 일직선이 되도록 엉덩이 부위가 튀어나오지 않게 합니다.



앞에서 본 옆차기 자세



옆차기의 응용 : 장애물넘어 뛰어옆차기 시범

4. 뒤차기

뒤차기는 옆차기의 변화 기술로 볼 수 있지만 옆차기보다 훨씬 커진 그 활용성에 의해 독립된 기술로 자리를 굳혔습니다. 뒤차기는 공격기술로서도 유용하지만 상대의 공격에 대한 역공격 즉 되받아차기(역습축)에서 그 진가를 발휘합니다. 겨루어 선 자세에서 몸의 앞면(복부쪽 방향)으로 들어오는 공격에 대



정면에서 본 뒤차기 자세 : 태권도의 장기 중의 하나가 바로 이 뒤차기입니다. 상대방의 공격에 대해 막거나 피하지 않고 기다렸다는 듯이 뒤차기로 응수하여 상대 쿷대를 꺾어 버립니다. 이 일련의 동작들이 한 순간에 이루어지도록 꾸준한 연습을 해야 합니다.

해 뒤로 돌면서 되받아서 차는 뒤차기는 일품으로 쳐줍니다. 단 한 방의 받아차기로 공격해 들어오는 상대의 기세를 여지없이 꺾어버리는 뒤차기는 고급 수

—공격목표 : 몸통 (배, 아랫배, 명치, 양옆구리) 및 얼굴

—사용부위 : 뒤꿈치와 발바닥

—유의할 점 : 차는 발이 이동할 때 디딤발의 옆으로 스칠 듯이 나가면서 찬다.

이 때 차는 발의 발가락 부분이 아래쪽으로 45° 비스듬히 되도록 한다.

자세가 불편하더라도 시선을 어깨 너머로 두어서 목표물을 주시해야 합니다.

—변화 및 응용기술 : 받아뒤차기, 단기이용 뒤차기, 뛰어뒤차기



옆에서 본 뒤차기의 연속동작 : 준비자세에서 먼저 뒤쪽으로 몸통을 틀면서 시선을 어깨 너머로 상대에게 향합니다. 상체의 틀어짐과 동시에 차는 발의 무릎을 접어 올리면서 내뻗어 차게 됩니다. 찰 때에는 무릎이 완전히 펴주도록하여 그 힘을 충분히 활용합니다.

준의 기술로 평가됩니다.

5. 내려차기

내려차기는 발을 들어 올렸다가 내리는 힘으로 차기 때문에 그 이름이 붙여졌습니다. 짝어차기, 곡괭이, 도끼발 등의 명칭으로도 불려지기도 한 내려차기는 이 전에는 발등을 구부린 채 뒤꿈치를 사용했습니다. 그러나 근래에 와서는 빠른 움직임과 긴 공격거리 획득을 위해 발등을 펴서 앞발꿈치를 포함한 발바닥 전체로 차는 동작을 취합니다. 내려차기 역시 무릎을 접어 올려 펴면서 상대 얼굴을 향해 차게 되는데 차는 발을 머리 위 이상 높이 올리지 않아야 합니다. 발을 높이 올리면 상대가 감지하고 피하거나 받아차는 등의 기회를 주게 되므로 목표물까지 최단거리로 차야 적중률이 높아집니다. 내려차기는 공격용



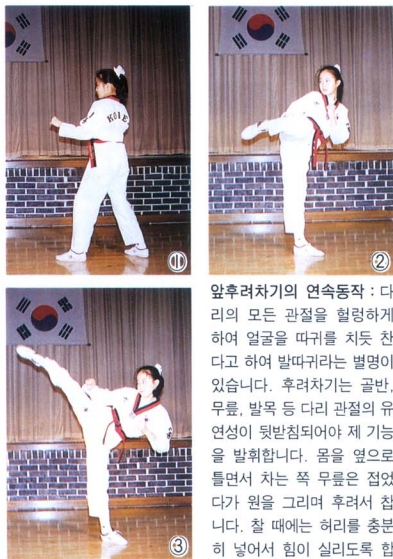
내려차기의 연속동작 : 상대 얼굴을 강타하는 내려차기는 동작이 크고 시원시원하면서도 위협적인 기술로 여겨집니다. 차는 쪽 무릎을 접어 올렸다가 얼굴을 겨냥하여 발바닥을 내려 뺨으면서 잡니다. 목표물을 맞는 순간 차는 발에 체중을 실어 주고 무릎을 다시 접어 내리면서 앞으로로 디디게 됩니다.

- 공격목표: 얼굴 (코잔등을 중심으로 한 앞면과 양옆면)
- 사용부위: 앞꿈치 및 발바닥 (발등을 편 채 발바닥 전체를 사용)
- 유의사항: 발을 올릴 때 고개를 구부리거나 시선을 땅에 떨어뜨리지 말아야 합니다.
- 변화 및 응용기술: 안쪽내려차기, 바깥쪽내려차기, 발볼어내려차기, 뛰어내려차기

으로써 뿐 아니라 상대의 공격에 대한 역습차기로도 쓰입니다. 내려차기는 어떠한 거리, 어떠한 자세에서도 예측불허의 공격이 가능하기 때문에 경험이 많은 선수조차 두려워하는 위협적인 차기로 꼽히고 있습니다.

6. 후려차기

무릎을 접었다가 후리면서 차는 모양을 따서 후려차기란 이름이 생겼습니다. 그냥 후리기라고도 부르



앞후려차기의 연속동작 : 다리의 모든 관절을 활량하게 하여 얼굴을 따귀를 치듯 찬다고 하여 발따귀라는 별명이 있습니다. 후려차기는 골반, 무릎, 발목 등 다리 관절의 유연성이 뒷받침되어야 제 기능을 발휘합니다. 몸을 옆으로 틀면서 차는 쪽 무릎은 접었다가 원을 그리며 후려서 잡니다. 찰 때에는 허리를 충분히 높여서 힘이 실리도록 합니다.

- 공격목표 : 얼굴 (특히 코잔등 주위의 앞면쪽)
- 사용부위 : 발바닥
- 동작방법 : 차는 발의 무릎을 접었다가 원을 그리듯 퍼면서 날렵한 느낌으로 찬다.
- 변화 및 응용기술 : 제자리 앞발 받아후러차기, 뒷발후러차기, 빠른한걸음 후러차기

며 몸의 진행방향에 따라 앞, 뒤 후러차기로 나뉘어 집니다. 겨루기에서 공격용으로도 종종 활용되지만 순간적인 역습용으로 잘 쓰입니다. 상대가 공격해 들어올 때 기다렸다는 듯이 제자리에서 앞발로 상대 얼굴을 후러치는 기술은 장기간의 훈련을 쌓아야 가능합니다.

7. 뒤후러차기

앞후러차기와는 반대 방향으로 등쪽으로 몸을 180° 틀어 주면 뒤후러차기가 됩니다. 뒤후러차기는 후러차기류에 속하지만 독립된 영역을 이루는 비중이 높은 기술입니다. 뒤후러차기는 몸을 등쪽방향으로 180° 틀면서 뒤 쪽 다리를 접었다가 원을 그리며 뻗어서 후러차는 기술입니다. 거리와 타이밍이 조금이라도 어긋나면 실패하기 쉽습니다. 다른 발차기에 비해 적중률은 많이 떨어지지만 한 방의 큰 찬스를 노리는 비장의 기술로 쳐줍니다.

- 공격목표 : 얼굴
- 사용부위 : 뒤 쪽 다리의 발바닥 및 뒤꿈치
- 유의할 점 : 상대방의 얼굴 정면을 차도록 발의 방향을 잘 선택해야 한다.
차고 난 후 균형을 잘 잡고 신속히 준비자세로 돌아간다.
- 변화 및 응용기술 : 제자리뒤후러차기, 뛰어뒤후러차기

8. 주먹지르기

주먹지르기는 차기에는 속하지 않지만 차기와 더불어 중요한 기본기술이므로 이 단락에서 함께 다루기로 합니다. 주먹지르기는 겨루기에서는 반드시 몸통만을 질러야 하며 뒤쪽 주먹을 사용하여 되받아치



뒤후러차기의 연속동작 : 태권도의 날렵하고 날카로운 이미지를 상징하는 뒤후러차기는 누구든 제대로 맞으면 정신을 잃고 마는 강력한 발차기입니다. 뒤차기와 마찬가지로 먼저 몸통을 뒤로 틀면서 무릎을 접어줍니다. 이어서 상대 얼굴을 향해 다리를 쪽 뻗으면서 찹니다.

- 공격목표 : 몸통 (명치 또는 갈비뼈 옆쪽)
- 사용부위 : 주먹의 앞면
- 유의할 점 : 타이밍을 빨리 요구하는 상황에서는 발의 이동 없이 주먹만 지를 경우도 있습니다.
타격시 어깨와 허리를 틀어서 주먹에 충분한 힘이 작용되어야 좋습니다.

르기로 잘 쓰입니다. 주먹지르기는 손을 이용한 강력한 공격기술이지만 겨루기에서는 득점을 얻기가 어렵기 때문에 자주 쓰이지는 않습니다. 그렇지만 주먹지



주먹지르기의 연속동작 : 주먹지르기는 겨루기에서 허용되는 유일한 손공격입니다. 준비자세에서 먼저 앞발을 45° 비스듬히 앞으로 옮겨서 체중을 이동합니다. 동시에 앞쪽 팔로는 상대 돌려차기를 막으면서 뒤쪽 주먹으로 상대 몸통을 질러 줍니다.

르기로 상대 공격을 차단하면서 상대의 균형을 무너뜨린 후에 뒤 이은 발공격 찬스를 노릴 수 있는 최소한의 효과를 올릴 수 있습니다.

응용차기

이상의 기본차기에서 몸의 이동방향, 발딛기, 뛰어차기 유무, 두발거듭차기 등 변화 요인에 의해 무궁무진한 응용기술들이 파생됩니다. 그 중 실전 겨루기나 시범에서 흔히 등장하면서도 비교적 익히기 어려운 기술을 세 가지를 골라 설명하겠습니다.

1. 내려차기 - 두발거듭돌려차기

돌려차기의 응용기술로서 겨루기와 시범에서 빠질 수 없는 기법입니다. 한 번의 동작으로 두 번의 연발 돌려차기를 날리는 발달된 기술입니다. 한 순간에 두 번의 돌려차기를 하는 내려차기는 활시위를 떠난 화살처럼 빠릅니다. 수비자 입장에서는 공격 방향을 예측하기가 쉽지 않습니다. 어느 발로 어떤 식으로 공격하는 지의 판단이 어려울 정도입니다. 내려차기는



나래차기의 연속동작 : 뒷발로 상대 옆구리를 겨냥하여 돌려차기를 차는 동시에 뛰면서 다른 발로 돌려칩니다. 이 때 뛰는 타이밍을 잘 익혀야 하며 뛰기를 할 때 상대를 쫓아 들어가도록 멀리 그리고 낮게 하는 것이 좋습니다.

공격과 받아차기 양면에 걸쳐 필요히 쓰입니다.

- 공격목표: 몸통 및 얼굴
- 사용부위: 두발의 발등
- 유의할 점: 두 번째 차기가 상대 복부쪽 몸통이나 얼굴을 때려서 적중력을 높이도록 함. 뛰는 타이밍은 최대한 짧게 하여 역습을 피하도록 합니다.

2. 돌개차기: 뛰어 360° 회전 돌려차기

몸을 뒤로 360° 회전시키면서 뛰어서 돌려차기는 마치 돌개바람처럼 돌면서 찬다고 하여 돌개차기라는 이름을 얻었습니다. 마치 팬이가 도는 모양이라 하여 팬이차기란 별명도 있습니다. 돌개차기는 공격과 받아차기 용도에 다 쓰입니다. 돌개차기의 훈련 방법을 소개하면, 먼저 한쪽 무릎을 접은 채 들어올려 준비

- 공격목표: 몸통 및 얼굴
- 사용부위: 발등
- 유의할 점: 두 번째 차기가 상대 복부쪽 몸통이나 얼굴을 때려서 적중력을 높이도록 함. 나래차기와 마찬가지로 점프 타이밍을 짧게 함으로써 착지 후에 상대의 역습 기회를 줄여야 함.



돌개차기의 연속동작: 뒤 쪽 무릎을 접어 올리면서 다리를 등 쪽으로 틀어서 앞으로 이동합니다. 그와 동시에 디딤발로 뛰면서 돌개차기를 시도합니다. 차고 난 후 균형을 잡고 재빨리 다음 수단을 취해야 역습에 대비할 수 있습니다.

자세를 취합니다. 다음에 발을 바꾸어 뛰면서 디딤발로 돌려 차는 식의 연습을 반복합니다.

3. 뛰어뒤후려차기

뛰어뒤후려차기는 완벽한 후려차기 기술에다가 유연성과 도약력을 겸비해야만 가능한 고난도의 기술입니다. 체력 소모가 크고 공격후 수비 불안의 단점이 있어 겨루기에서는 잘 쓰이지 않습니다. 그렇지만 탁월한 기량과 힘찬 기상이 어우러진 탁월한 시범 기술로 꼽힙니다. 공격목표는 얼굴이고 신체 사용부위는





멋진 뒤뛰후려차기를 보이는 어린이 시범자 : 두발로 동시에 뛰면서 뒤후려차기를 합니다. 제자리에서 발 위치를 바꾸면서 일맞은 거리를 유지할 수 있고 균형을 잡기가 수월해 집니다.



국가대표어린이시범단의 시범연습 장면 : 머리 높이의 물체를 뛰뛰후려차기로 맞히는 연습 장면. 윌리엄텔 (스위스의 전설적인 활쏘기의 명인. 자기 딸의 머리 위에 올려놓은 사과를 활을 쏘아 맞힌 사건이 유명함) 시범을 하기 위해 이같은 연습을 수 없이 반복해서 정확성을 높여야 합니다.

뒤꿈치를 포함한 발바닥 전체입니다.

차기 실력을 늘리는 훈련 방법

차기 능력을 향상시키기 위해서는 무엇보다도 자

세와 동작의 정확성 습득에 중점을 두어야 합니다. 잘못된 동작을 그대로 반복하다 보면 습관으로 굳어져 버려서 고치기 어려운 지경에 놓이게 됩니다. 따라서 수련 초기에 올바른 자세와 동작이 몸에 배이도록 숙달시켜야 합니다. 기술의 습득과 교정을 사범님 이외에도 주변의 잘하는 동료로부터 도움 받을 수 있습니다. 일류 선수들의 경기 장면을 관람한다든지 벽에 걸린 거울을 통해 자기의 동작을 상세히 살펴보면서 잘못된 자세를 교정하는 방법도 있습니다. 물론 여러분의 수준에 맞는 수련 내용과 지도 방법은 담당 사범님들이 맡고 있기 때문에 그 분들의 방식에 준해서 하게 됩니다만 그에 대한 지식이 있으면 많은 도움이 되리라 확신합니다. 다음 여섯 가지는 차기 뿐 아니라 태권도 실력 전반을 향상시키는 주된 요점을 정리한 것입니다.

1. 하나의 차기 동작이라도 정확하고 올바른 자세를 익힙니다.
2. 난이도의 단계별로 기본차기, 응용차기 등 각종류의 차기(날차기)를 습득합니다.
3. 유연성, 순발력, 민첩성 등 차기에 필요한 체력 조건의 향상을 꾀합니다.
4. 실전 겨루기에 대한 적응력 훈련을 꾸준히 해야 합니다.
5. 호신 및 시범에 사용되는 차기 기술을 익혀 봅니다.
6. 자신만의 독특한 특기 차기를 개발해 봅니다.



차기용 표적구(핸드미트)를 이용한 훈련법 : 표적구를 앞과 뒤에 놓고 방향을 바꾸면서 차는 훈련. 태권도 차기 훈련 용구로 개발된 각종 용구들은 정확도와 타격력, 속도과 감각 등 차기의 전반적 능력을 발달시키게 하는 필수 장비로 이용됩니다. 그 중 손잡이가 달린 표적구가 가장 널리 쓰입니다.



백차기는 차는 힘을 증진시키는 훈련 방법이다 : 백차기의 경우는 차기의 힘을 향상시켜 주긴 하지만 올바른 동작 형성에는 역효과가 날 수 있습니다. 백같이 목적인 물체를 차다 보면 불필요한 힘이 많이 들어가게 되어 동작이 흐트러지기 때문입니다. 따라서 탄탄한 기초 실력을 쌓은 후에 하는 것이 좋습니다.



차기의 적응력을 높이는 마주차기 훈련 : 차기의 최종 목표의 하나는 겨루기입니다. 그 동안 익힌 차기 기술이 상대와의 겨루기에서 무난히 발휘되어야 그 보람을 느낄 것입니다. 상대와 함께 마주선 채 차기를 실전에 적용하는 감각을 익히는 이와 같은 연습 방법이 널리 쓰이고 있습니다.

차기로 인한 신체 손상을 극복하는 지혜

몸이 풀리지 않은 상태에서 힘을 많이 넣어 무리한 차기를 한다든지 차기 훈련을 지나치게 많이 한다든지 하면 신체적 손상이 생길 수 있습니다. 이 같은 신체적 장애에 잘 대처해서 중도에 수련을 그만두는 일이 없어야 합니다. 차기로 인한 장애는 주로 다리 부위에 발생합니다. 그중 흔한 것은 허벅지 뒤쪽 근육의 뭉침으로 인한 통증입니다. 그 원인은 초보자들이 갑자기 높은 차기나 뻗어올리기를 심하게 하는 데서 찾아집니다. 또 무릎이나 뒤쪽 오금의 근육이 당기거나 불편한 느낌을 받는 사례도 흔합니다. 이같은 근

차기로 인한 신체 손상 예방법

- ▷평상시 뻗치기운동(스트레칭)은 물론 무릎으로 차올리기, 무릎을 올렸다가 내리면서 다리털기, 힘을 빼고 가볍게 차기 등 무릎과 다리 근육의 유연운동을 자주 합니다.
- 특히 기온이 낮은 겨울에는 준비운동을 철저히 해야 합니다.
- 차기 수련 중 수시로 다리를 흔들고 털어 주면서 부드러운 느낌을 유지합니다.
- 차기를 할 때 처음부터 힘을 많이 넣거나 높이 차지 않도록 합니다. 처음 2-3회는 힘을 빼고 가볍게 찬 후에 점차 강도를 높여 갑니다.



다리 근육을 늘려주는 유연성 운동 : 차기에 사용되는 무릎과 골반 관절은 물론 허벅지 뒤쪽 등의 다리의 근육들이 부드러워야 빠른 속도와 큰 힘을 얻을 수 있습니다. 준비운동 단계에서 그러한 부위를 충분히 풀어주도록 합니다.



차기 자세에서 골반 부위를 돌려서 풀어주는 방법 : 골반 부위가 부드러워야 차기가 잘 됩니다. 골반을 풀어주는 효과적인 방법 중의 하나는 벽이나 난간에 기대고 무릎을 접어 차기 자세를 갖춘 후 발목을 잡고 다리를 돌려주고 틀어주는 것입니다.

육이나 관절의 이상에 대해서 다음과 같은 방법으로 대처하면 훨씬 나아지리라 믿습니다.

근육이 뭉치거나 관절이 아픈 경우

- 뭉친 근육 부위를 부드럽게 주물러 줍니다.
- 수시로 가벼운 스트레칭을 하여 서서히 풀어주도록 합니다.
- 얼마간의 휴식을 취하면 곧 회복되기도 합니다.
- 목욕탕에서 더운 물에 아픈 부위를 오랫동안 담그면 좋습니다.
- 심하면 찜질용 약품(멘소래덤로션, 물찜찜질로션, 제놀 등)을 사용하여 마사지 합니다.
- 어떠한 손상이든 담당 사법님과 상의하면 원만한 해결책이 나오리라 생각합니다.

* 도움 주신 분 : 국가대표시범단 단장 이규형사법님

* 사진모델 : 연세국제태권도부 토드 · 카와무라

머동초등학교 6학년 김지나 · 맹형주 · 5학년 최현찬

* 다음 호에는 <겨루기>편을 다루도록 합니다.

◎ 지난 호 잘못된 내용의 고침 - '품새'란 이름은 순수 우리말로 밝혀졌습니다.

지난 호 품새편에서 품새란 이름의 설명이 잘못되었음을 알려드립니다. <품새>의 '품'자는 한자 품(品)이 아니라 비슷한 뜻을 가진 순수한 우리말이었음을 밝힙니다. '품'이란 불완전명사로서 "동사(動詞) 밑에 붙어서 그 동작이나 모양이나 된됨이 등을 나타내는 말"로 풀이됩니다 (새우리말큰사전, 삼성출판사, 1987, 3573쪽). 따라서 품새는 <품(品)+새(우리말)>의 반쪽짜리 우리말이 아니라 완전한 우리말임을 알 수 있습니다. 품새의 우리말 뜻 또한 '모양'과 '기운'의 합친 의미입니다. 필자의 무지로 인해 품새의 이름 뜻을 잘못 전달드렸음에 사과드립니다.

재미있고 유익한 과학이야기

방 안에서 개나 고양이를 기르는 것은 어떨까요?

우리는 개나 고양이를 너무 좋아하는 나머지 방 안에서 함께 기르는 어린이들이 있습니다. 잘 때도 강아지를 이불 속에서 재우고 개나 고양이와 "뽀뽀"도 하는데 괜찮을까요?

방 안에서 개나 고양이를 기르는 것은 좋지 않습니다. 지금 곧 밖으로 내보내어 마당에서 기르도록 하십시오.

더구나 개나 고양이를 사람이 자는 이불 속에서 함께 재우면 절대 안됩니다. 귀엽다고 해서 함부로 입을 맞추는 것도 위험한 일입니다.

심지어 같은 밥그릇으로 함께 음식을 먹는 어린

이도 있습니다. 아무리 강아지가 귀엽다고 해도 개가 먹던 밥그릇의 밥을 먹는 것은 무척 위험한 일입니다.

개나 고양이는 사람에게 옮기는 여러 가지 나쁜 병을 가지고 있습니다.

개에게서는 '피델리아'라는 병, 고양이에게서는 '토키스플라즈마' 병 같은 것이 있습니다. 특히 여성은 개나 고양이로부터 병이 옮겨서 '기형아'를 낳는 위험한 일도 있습니다. 절대로 방 안에서 개나 고양이를 키우지 마십시오.

강원도협회 이상철 이사

강원도 양양 해발 400미터에 입암 농원 운영 태권도 수련장 갖추어 태권도인들에게 개방할 계획



강원도협회 대회에 참석, 입상자들에게 상장을 수여하는 이상철 이사

강원도 양양 해발 400미터 고지에 입암관광농원이 있다.

이곳으로 여행을 가는 사람들이라면 누구든 자연을 벗삼아 인생을 살아가고 있는 주인 아저씨의 안내를 받게 된다. 그의 안내를 받은 사람이라면 누구든지 그에게서 “태권도를 아느냐”는 질문을 받게 된다고 한다.

태권도를 사랑하는 사람, 그래서 태권도에 대해서 모르는 사람들에게 태권도를 알리고 태권도를 배우길, 아니면 자녀들이라도 꼭 태권도를 가르치라고 소개하는 사람이 있다.

그가 바로 강원도 태권도협회 이사 겸 강릉시 태권도협회 회장인 이상철씨.

1960년 심신수련과 남으로부터 내물을 보호하기 위해 운동하나쯤은 할 수 있어야 한다는 생각으로 태권도를 배우기 시작하여 태권도와 인연을 맺은지 어언 35년의 세월이 흘렀고 5단의 단증을 획득했다.

강릉농공고를 졸업한 후 농산물 검사소에서 근무해온 이상철씨는 1970년 강릉시 태권도협회 이사, 1975년 강원도 태권도협회 이사 겸 부회장, 1992년

부터 강릉시태권도협회회장, 1995년 강원도태권도협회 이사로 활동하며 태권도 발전에 앞장섰다.

이상철회장은 “태권도의 불모지인 강릉에 태권도를 저변확대하고 아울러 강릉시 태권도협회를 어렵게 설립한 것”을 그의 인생에 있어 가장 보람된 일로 꼽는다.

태권도 수련을 통하여 모든 일에 자신감을 갖게 되었으며 솔선수범하여 주위사람으로부터 부지런한 사람으로 인정을 받게 되었다는 그는 “태권도가 전통무예이면서 올림픽 정식종목으로 채택된 것에 태권도인들은 자긍심을 갖고 태권도를 아끼고 사랑해야 할 것”을 강조하면서 “태권도는 태권도 수련을 통한 올바른 인격형성에 그 목적이 있으므로 태권도 정신을 잊어서는 안된다”고 강조했다.

가족으로 부인 김은숙씨와 1남 1녀를 두고 있는 이상철회장은 앞으로 그가 운영하고 있는 관광농원 단지내에 태권도 수련장 및 체력 단련장을 만들어 태권도인들에게 사용하도록 할 계획을 갖고 있다.

(강원 최문식 편집위원)

한가족 4형제 태권도 관장

—이영석, 준연, 제관, 제담 형제—



태권도 4형제 관장. 오른쪽부터 이영석 관장(전남체 2도장), 이준연 관장(전남체 9도장), 이제관 관장(전남체 15도장), 이제담 관장(전남체 8도장)

세상에는 다양한 직업이 있고, 많은 사람들은 그 직업에 대해 자부심과 긍지를 갖고 살아가고 있을 것이다.

지도자의 길!

이는 무척 보람있고 뿌듯한 일이지만, 한편으론 고통이 있고 외로움이 따를 때도 있다.

한가족 4형제가 태권도 관장으로서 외로운 인생을 걷고 있어 많은 동료들의 귀감이 되고 있다.

50~60년대는 보통 한 가족 6~7남매를 낳아 극한 어려움속에서도 자녀들을 더 가르치기 위해 허리띠를 졸라매며 애쓴 부모들이 많다.

그 와중에서 태어난 세대들은 지금은 중년으로 접어들어 나름대로 사회역군으로서 한 몫을 다하고 있을 것이다.

50년대 초반 전남 강진군 대구면에서 삶의 터전을 마련하여 어렵게 살아온 이옥희(76년 타계)씨와 김만남(68세) 여사의 5남2녀의 자녀중 4형제가 그 주인공이다.

이영석 관장(43세, 7단, 전남체육관 2도장), 이준

연(37세, 5단, 전남체육관 9도장), 이제관(34세, 5단, 전남체육관 15도장), 이제담(31세, 5단, 전남체육관 8도장) 형제는 어렸을적부터 배워온 태권도가 현재 삶의 터전이 되어 후진양성에 열과 성을 다하고 있다. 위로 만형 이준정(46세)씨는 태권도 지도자는 아니지만 초등학교 교사로서 어린이들에게 꿈과 사랑을 가르치고 있고, 둘째인 이영석 관장을 중심으로 나머지 형제들이 광주 태권도 발전에 일익을 담당하고 있다.

어려운 생활이었지만 68년도 아버지 이옥희씨는 둘째 아들인 영석군을 중학교 때 광주로 유학을 보내 태권도의 굳센 정신과 바른 예절을 배우게 했다.

산수동에 있는 전남체육관 본관(윤판석 협회 부회장)에서 태권도를 시작한 영석군은 누구 못지 않게 열심히 수련했고 선후배간의 우의를 돈독하게 쌓아 나갔다.

18세때 3단에 승단한 그는 전국체전 고기부에 출전하여 지방의 명예도 빛냈다. 대학을 다녔던 중 군대에 입대한 그는 탄약병기 사령부에 근무하면서 사

평판기 태권도대회에서 우승을 하는 등 그의 태권도 실력을 유감없이 발휘하였다.

군대를 제대한 이씨는 1979년에 학동에 전남체 8도장을 설립하여 지도자의 길로 들어섰다. 그 와중에도 대학에서 전공했던 토목기사로 취업하여 밤낮없이 현장을 뛰게 되고, 형의 영향을 받은 셋째 준연, 넷째 제관, 막내 제담씨도 차례로 태권도에 입문하여 형을 도와 사범노릇을 톡톡히 해 주었다.

동생들도 차례로 군생활을 마친 뒤 이준연씨는 주월동에 9도장을 개설하여 조선대학교에서 사무직으로 근무하면서도 퇴근후에 수련생을 열심히 지도하는 등 1인 2역을 하고 있고, 제관씨도 송원전문대학생과 직원으로 근무하면서 태권도길을 계속 걷고 싶어 직장 가까운 광천동에 15도장을 설립하여 오늘에 이르고 있다.

이영석 관장은 94년초까지 학동에 있는 8도장에서 후진양성을 해 오다가 체육관운영에 전념을 다하기 위해 다니던 직장도 그만두고 막내 제담씨에게 8도장을 물려준 후, 개척자의 마음으로 신흥아파트 단지인 북구 문흥동에 전남체육관 2도장을 개관하여 현재 시설면에서나 수련생 숫자면에서 광주 최고를 자랑하는 도장으로 일귀 내었다.

체육관 주변에 있는 문흥중앙초등학교는 신설학교였지만 기기를 태권도로 정하고 이영석관장의 지도 아래 팀창단 1년만에 95년 7월에 열린 제9회 광주태권도협회장기 태권도대회에서 종합우승을 하는 등 탁월한 지도능력도 나타내었다.



이영석 관장이 지도한 문흥중앙초등학교가 창단 1년만에 제9회 광주협회장기 태권도대회에서 종합우승을 차지했다. (95. 7. 23)

이 관장은 현재 광주광역시태권도협회심판분과 위원장으로서 매시합 때마다 감독관 및 심판을 공정하게 배정하여 원활한 대회운영이 될 수 있도록 세심한 배려를 하고 있으며, 공사간의 일들을 정확히 처리하여 모든 선후배 관장들에게 깊은 신뢰를 받고 있다.

이영석씨는 지난 81년 부인인 서강숙(42세)씨를 직장에서 만나 결혼한 후 슬하에 2명의 아들(장남 동주—중1년·3품, 차남 경주—초등 6년·3품)을 두고 있으며 단란하고 행복한 가정생활을 꾸려 가고 있다.

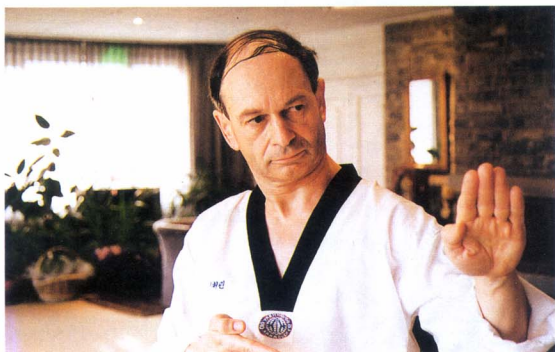
이 태권도 가족은 형제와 자녀들의 단수를 합하면 30단이나 된다.

96년 3월 5일—대한태권도협회 우수도장시상식에 광주우수도장으로 이영석관장이 운영하는 전남체육관 2도장이 선정되었다.

이는 그가 지금까지 태권도를 위해 노력해 온 만큼 당연한 결과이다.

(광주 이병도 편집위원)

태권도에 흠뻑 취한 페처린 스위스 대사



태권도 수련 중 이마에 땀이 송글송글 맺힌 페처린 대사. 평상시에는 늘 부드러운 미소가 가득 표정이지만 태권도 수련 시간에는 더없이 진지하게 바뀐다.

우리 주변을 살펴보면 의외의 사람들이 있다. 태권도 사회를 살아오면서 형성된 고정관념으로 이해되지 않는 사람들. 돈과 시간을 바쳐 가며 헌신적으로 태권도 활동을 하는 사람들. 그저 좋아서 하는 일이지만 프로 이상의 정열을 지닌 아마추어들. 풋풋한 봄바람 같은 존재로 우리를 일깨우는 사람들. 바로 그러한 사람 중의 하나가 바로 페처린 스위스대사님이다.

대사컵 태권도 대회. 많은 사람들에게 아직도 생소할 지 모르지만 태권도를 배우는 주한 외국인들에게는 더 이상 낯선 대회가 아니다. 이제 이 대회는 금년으로 4회를 맞게 되어 한국에 거주하는 아마추어 외국인 태권도인들의 축제 한마당이 되었다. 해마다 5월 말에 열리는 이 대회는 스위스, 영국, 싱가포르, 호주, 쿠웨이트, 칠레 등 6개국 대사님들에 의해 성대하게 개최된다. 태권도의 심장부에서 열리는 외국인 태권도 행사가 자생적으로 생긴 것에 대해 누구도 놀라지 않을 수 없다. 그것도 한 외국인 대사님의 주도하에 이루어진 것이라서 더욱 그렇다. 페처린 스위스대

사님의 태권도에 대한 열정은 같은 태권도인으로서 존경스럽기조차 하다.

페처린 대사님은 알프스 산맥의 아름다운 관광국가 스위스에서 왔다. 스위스는 전 인구 700만에 불과한 조그만 영토지만 막강한 국력을 떨치고 있다. 프랑스, 독일, 이탈리아 등 유럽 열강의 틈바구니에 끼어서도 소멸되지 않고 특유의 전통과 문화를 유지해 왔다. 스위스는 중립국으로서 독특한 자치 문화를 발달시키는 한편, 고성능 정밀기계, 금융업 분야에서 세계적 지위를 누리고 있다.

이 스위스로부터 한국에 파견된 외교의 총 책임자인 페처린대사님이 태권도 2단을 뒀다. 1990년 주한 대사로 부임한 후 이듬해에 태권도를 시작한 그는 3년만인 1994년에 2단에 승단하여 주위를 놀라게 했다. 50을 넘는 중년의 나이도 그렇지만 매일같이 행사와 회의로 분주한 외교관의 생활 여건상 여유롭게 특활활동을 즐길 수 있는 시간적·정신적 여유가 없으리라는 이유 때문이었다.

‘태권도는 우선 한국 문화를 대표하는 것 중의 하

태권도 그리고 사람들



지난 해 5월 국기원에서 열린 <제 3회 대사컵 주한외국인 태권도대회>를 마치고 조직위원들과 각 부문 우승선수들과 함께 기념촬영을 했다. 뒷줄 오른쪽에서 두 번째가 페처린 대사. 이어서 쿠웨이트대사, 싱가포르 대사, 영국대사, 호주대사이다. 스위스를 비롯한 6개국 대사들이 이 행사 주최에 헌신적으로 참여한다.

나이다. 태권도의 동작과 그 속에 내포된 정신은 한 국민의 역사와 문화가 깃들어 있다. 따라서 한국을 이해하는 지름길은 태권도를 배우는 것이다' 그가 태권도를 하게 된 동기도 이러한 문화 체험의 수단으로서의 태권도관에서 기인했다. 또한 그는 태권도가 남녀노소에 상관 없이, 체력 조건에 관계 없이 더 없이 좋은 운동이라고 말한다. 건강 증진은 물론 심신의 발란스 유지에 큰 도움을 받는다고 한다.

복잡한 사안을 다루는 외교 책임자로서의 막중한 지위에 있지만 그는 항상 해맑은 표정을 유지하고 있다. 누구라도 쉽게 그와 친숙해질 수 있을 것 같은 분위기를 느낄 수 있다. 낭만적이고 낙천적인 스위스인의 기질이 작용하기 때문일까, 아니면 태권도를 통해 신체를 단련하고 심신의 조화를 꾀하는 규칙적인 생활에서 우러나오는 것일까? 태권도를 하는 그의 모습은 너무도 진지하다. 기합을 지르며 힘찬 발차기를 하는 그의 수련 모습을 보면 52세 중년의 나이로 생각되지 않을 정도다.

지금도 주 2회의 정규 수련은 아무리 바빠도 빠지는 일이 없다. 처음에 시작할 때는 자기자신도 얼마 지나면 끝내리라 생각했다고 한다. 그러나 태권도를

할수록 점점 그 매력에 빠져 들게 되었다고 한다.

바쁜 일정 속에서도 태권도 행사를 주관하게 된 것은 태권도에 대한 열정의 소산이다. 많은 외국인들이 태권도를 수련하고 나아가 태권도를 통해 한국을 이해하기를 바라는 심정에서 어려운 여건 속에서도 대회를 열고 있다. 태권도가 시드니 올림픽 정식 종목으로 들어가게 된 것을 한 사람의 태권도인으로서 큰 경사로 생각한다고 했다. 이를 계기로 태권도의 위상은 한층 높아졌을 뿐 아니라 지구촌 구석구석 보급이 더욱 촉진되리라고 하는 그의 말에서 인종과 국적을 떠난 어떤 동료의식을 실감할 수 있었다.

페처린 대사님은 몇 달 뒤면 영영 한국을 떠나시게 되어 서운한 마음 금할 길이 없다. 자신이 떠난 후에도 대사컵 대회가 계속 이어지길, 아니 더욱 발전하길 바란다는 말에서 이 대회에 대한 각별한 애착을 엿볼 수 있었다. 이 대회가 대사님의 뜻대로 영원히 존속하여 태권도의 보급과 발전에 기여하도록 태권도인들의 후속적인 노력이 뒤따라야 할 것이다.

(김영선 국제문화부위원장)

• 페처린 스위스대사가 직접 쓴 태권도수련기가 태권도 가족마당에 실려있습니다.

달래산 청개구리



글/이 규희
그림/이희탁

어느 틈에 땅 속으로 달콤한
바람이 스며 들어왔습니
다.
“야아, 드디어 봄이 왔나 보
다!”

달래산 골짜기에서 겨울잠을
자던 청개구리 루루는 신이 났습
니다. 이제 곧 밖으로 나가 향긋
한 바람이랑 따스한 햇살아래서
신나게 뛰어놀 생각을 하니 저절

로 몸이 들쭉들쭉 거렸습니다.

그러자 옆에 있던 엄마 청개구리가 말했습니다.

“루루야, 아직 밖은 춥단다. 꽃샘추위가 얼마나 무섭다구!”

“알았어요.”

루루는 빨리 나가서 놀고 싶었지만 엄마 말대로 며칠 만 참기로 하였습니다.

그런던 어느 날, 갑자기 밖에서 ‘부릉 부릉, 쿵쿵!’ 천둥 치는 듯한 소리가 들려왔습니다.

“어, 이게 무슨 소리지?”

깜짝 놀란 루루가 눈을 왕방울처럼 크게 뜨고 엄마를 바라보았습니다. 하지만 엄마가 미처 뭐라고 대답을 하기도 전이었습니다. 갑자기 땅속 집이 이리저리 마구 흔들리더니만, 와르르 무너지는 게 아니어요?

“엄마야아!”

루루는 자기 몸이 위로 봉 치솟았다가는 거꾸로 곤두박질치는 걸 느꼈습니다.

한참 후, 정신을 차린 루루는 그만 눈부신 햇살 때문에 눈을 뜰 수가 없었습니다. 어느 틈에 자기 가 밖으로 나온 것입니다.

“이게 어떻게 된 일이지? 그런 데 엄마는 어디 있지? 엄마! 엄마야! 개굴개굴!”

루루는 흙더미 사이를 헤치고 나와 조심스럽게 엄마를 불렀습니다.

바로 그 때였습니다.

“웅지, 여기도 한 마리 있구

나!”

갑자기, 턱수염이 덥수룩하게 난 아저씨가 숲뚜껑처럼 큰 손으로 루루를 덩석 잡았습니다. 그리고 촌촌한 그물주머니에 쏙 집어 넣었습니다.

“앗! 왜 그러세요? 개굴, 개굴!”

깜짝 놀란 루루는 발버둥을 쳤습니다. 하지만 그 아저씨는 들은 척도 않고 저 쪽으로 가버렸습니다.

그 때 옆에 있던 참개구리가 슬픈 목소리로 말했습니다.

“애야, 그렇게 소리쳐봐야 아무 소용이 없다. 저 사람은 아랫마을에 사는데 해마다 이맘 때쯤이면 우리를 잡아다가 돈을 받고 판대더라. 그래서 저렇게 땅 파는 기계까지 가져와서 겨울잠을 자고 있는 우리들을 잡아가는 거란다.”

“네에? 저희들을요……? 왜요?”

루루는 눈을 크게 뜨고 물었습니다.

“사람들은 몸에 좋은 건 아무거나 다 먹거든. 겨울잠을 자고 있는 우리를 잡아다가 먹으면 뭐 몸이 튼튼해진다나…….”

참개구리는 이슬같은 눈물을 토르르 흘리며 말했습니다.

“말도 안돼요! 나쁜 사람들! 개굴개굴 나를 내보내줘요, 개굴개굴!”

루루는 그물주머니 밖으로 나가려 안간힘을 쓰며 ‘개굴개굴개

구울!’ 소리를 질렀습니다.

하지만 덩석부리 아저씨는 또 몇 마리의 개구리들을 그물주머니에 넣고는 골짜기를 내려왔습니다.

덩석부리 아저씨는 아랫마을의 어떤 집 앞으로 들어갔습니다.

“허허, 오늘은 아주 많이 잡았어! 내일 당장 내다 팔아야지!”

덩석부리 아저씨는 싱글벙글 좋아서 어쩔 줄을 몰랐습니다.

“아아, 어찌면 좋아!”

봄이 오면 엄마와 함께 진달래꽃이 분홍구름처럼 몽게몽게 핀 골짜기를 폴짝폴짝 뛰다니며 보내려던 루루는 속상했습니다. 더군다나 엄마 청개구리가 어떻게 되었는지 알 수가 없자, 더욱 안타까웠습니다.

“아아, 엄마! 보고싶어요! 개굴개굴개굴!”

루루는 큰소리로 울었습니다. 그러자 다른 개구리들도 아주아주 슬픈 목소리로 따라 울기 시작하였습니다.

“개구울 개구울 개굴개굴!”

개구리들의 울음소리는 부드러운 봄바람을 타고 애절하게 울려 퍼졌습니다.

집 안에서 숙제를 하고 있던 덩석부리 아저씨의 딸, 정은이는 아까부터 귀를 꼬옥 막고 있었습니다. 개구리들의 울음소리가 마치 ‘개굴개굴! 정은아, 제발 좀 도와줘!’라고 말하는 것처럼 들렸기 때문입니다.

“치, 아빤 나쁜 사람이야. 왜 하필 개구리장사를 하는 거지!”

정은이는 아빠가 미웠습니다. 땅 속에서 곤하게 자고 있던 개구리를 그렇게 마구 잡아오다니, 개구리들이 불쌍하게 느껴졌습니다.

“개굴개굴 개구울 개굴!”

아무리 두 귀를 꼬옥 막고 있어도 개구리의 슬픈 울음소리는 더 크게 들려왔습니다.

정은이는 방 안에서 코를 드르렁 드르렁 골며 거인처럼 누워있는 아빠 몰래 개구리들이 있는 헛간으로 다가갔습니다.

“개굴개굴개굴개구울!”

정은이를 본 개구리들은 춤추는 그물을 뚫고 어떻게든 빠져나와 보려고 더욱 더 안간힘을 썼습니다.

“얘들아, 정말 미안해. 하지만 난 힘이 없단다.” 정은이는 그물 주머니 옆에 쪼그리고 앉아 중얼거렸습니다. 하지만 정은이의 이야기를 들은 청개구리 루루는 큰 소리로 외쳤습니다.

“개굴개굴, 넌 할 수 있어! 우리를 구해줄 수 있단다. 제발 살려주렴. 응? 개굴개굴!”

정은이는 루루의 안타까운 울음소리를 들으며 말했습니다.

“청개구리아, 밖으로 나가고 싶단구? 나보고 도와달라고 그렇게 우는 거지?”

정은이는 쪼그리고 앉아 뭔가 곰곰 생각을 하였습니다. 그러다가 결심을 한 듯 말했습니다.

“알았어! 내가 너희들을 풀어줄게.”

정은이는 방에서 작은 가위를 가져와 파르르 떨리는 손으로 그물을 자르기 시작하였습니다. 청개구리 루루는 떨리는 마음으로 정은이가 하는 모습을 지켜보았습니다.

마침내 그물 주머니에 구멍이 뚫렸습니다.

“아, 이제 살았다. 살았어!” 루루는 너무 기쁜 나머지 자기도 모르게 정은이 품으로 필쩍 뛰어 올랐습니다. 그리곤 꽃잎처럼 부드러운 정은이의 뺨에 살짝 뽀뽀를 하였습니다.

“아휴, 간지러워라! 청개구리야, 어서 가! 우리 아빠한테 붙잡히면 큰일난단 말이야, 어서!”

생전처음 개구리와 뽀뽀를 한 정은이는 배시시 웃으며 루루를 땅으로 내려놓았습니다.

“안녕, 고마워! 개굴개굴!”

루루는 정은이에게 인사를 한 후에 앞서 가는 다른 개구리들을 따라 부리나케 달래산 골짜기를 향하여 푹쭉쭉 뛰어가기 시작하였습니다. 따뜻한 봄이 오면 엄마와 함께 다시 정은이를 보러 와야겠다고 다짐하면서 말이지요.

이규희 / 동화작가

- 1952년 충남 천안 출생
- '소년중앙 문학상'에 동화 당선
- 동화책 「태극나비」, 「학교 가기 싫은 날」, 「아버지의 날개」, 「얇은뽀이꽃의 비밀」, 「꼬까꼬까별의 또또」, 「뽀뽀의 노래는 어디로 갔을까」 등
- 한국 동화 문학상, 한국 아동 문학상 수상

태권가족

머피의 법칙 편

이항원





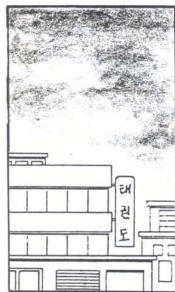








다음날 새벽



태권도, 매우 한국적인 경험

발터 페처린/주한 스위스대사

1990년 한국에 올 때까지 나는 무술에 대해 별로 아는 것이 없었다. 물론 무술연마자들이 보여주는 멋들어진 동작들을 볼 기회가 가끔씩 있었는데 그 때마다 다른 사람들과 마찬가지로 감탄을 하는 게 고작이었다. 그러나 그것도 단지 영화를 통해서 본 것이었을 뿐 실제로 본 적은 한번도 없었다. 그러다가 내가 처음으로 수백명의 대한민국 군인들이 완벽하게 통일

된 동작으로 보여준 태권도 시범을 직접 목격하면서 깊은 인상을 받게 되었고 더구나 널빤지를 격파하는 캄캄쇼에 가서는 넋을 잃고 말았다. 그 이후로 태권도는 나를 줄곧 매료시키기에 충분했다.

그럼에도 불구하고 당시에는 내가 직접 태권도를 하게 되리라고는 꿈에도 생각하지 못했다. 마흔을 넘긴 중년의 서양인이 그것도 이런 운동을 해본 적이 없는 몸으로 그야말로 낯선한 젊은 사람들이나 할 것 같은 운동을 흉내낸다는 건 상상조차 할 수도 없었기 때문이었다.

그런데 이 불가능이 어느날 현실로 바뀌게 되었다. 우리 애들이 다니던 독일인학교의 태권도부가 문을 닫게 되자 우리 아이들이 이 훌륭한 스포츠를 계속하기를 원했던 나는 친구들의 소개로 태권도 사범 한분을 소개받아 집에서 개인지도를 받게 했다. 아이들의 수련을 옆에서 지켜보며 기본동작을 흉내내던 내게 그 사범은 직접 수련에 참가해 볼 것을 권했다. 뒤늦게 새로운 경험을 시작한다는 것

미있는 첫 걸음을 난 결코 후회해본 적이 없다.

나의 직업상 연습시간이 상대적으로 적고 대부분의 수련자들이 내 나이의 절반정도 밖에 안되는 젊은 사람들이다 보니 나는 아직 겨루기에서 고단자의 기술을 습득하지 못했다. 사범들은 늘 몸의 유연성, 차기기술, 방어 또는 품새 등을 강조했는데 시간이 지날수록 나는 태권도에 빠져들게 되었고 다른 일 때문에 한번이라도 훈련을 빠지게 되는 날이면 무척 서운하기도 했다. 마침내 나는 태권도가 나이에 관계없이 누구나 할 수 있는 운동이라는 사범님의 말이 옳다는 것을 알게 되었는데 그 이유중에 하나는 확실히 태권도가 다양성을 가진 운동이어서 대련을 목적으로 하지 않는 수련자라 할지라도 그 다양한 요소를 자신의 필요에 맞게 적용시킬 수 있는 것 점이 있기 때문이다. 그러나 태권도는 모든 사람을 위한 진정한 스포츠이면서도 서양은 말할 것도 없이 아직은 한국에서조차도 아주 대중적인 인식이 이루어지고 있지는 않은 것 같다.

태권도가 신체단련에 좋다는 것은 의심의 여지가 없지만 정신수양에도 도움이 된다는 점에서 서



나이 50 고개를 넘어섰음에도 불구하고 상대방을 압도할 만한 위력을 지니고 있는 페처린 대사의 차기 실력.

양인에게도 아주 매력적인 운동이다. 태권도의 다양한 요소 즉 정신적 균형, 집중력, 동작 하나하나의 방법, 품세의 상징성, 심지어 명상의 자세 등등이 태권도 수련을 더욱 의미있고 풍요롭게 만들어준다.

형이상학적인 것과 형이상학적인 두가지의 양상이 대체로 한국에서의 삶의 실체를 대표한다고 보면 오늘날 한국인 태권도 사범들은 오랜 전통(택견)을 경쟁이라는 현대적 요소와 잘 조화시켜 전 세계적으로 인정받는 스포츠를 창조하는데 성공한 셈이다. 한편으로는 속도, 냉정, 자제력을 견지하면서 또 한편으로는 동양사상을 잘 드러내는 풍부한 표현력(품세)에 입각한 태권도의 역동적인 동작을 보노라면 과연 태권도는 현대 한국의 모든 요소들의 축소라는 생각이 들기도 한다.

태권도에 함축된 이러한 내용들을 이해하게 되자 한국에 거주하고 있는 외국인들에게 한국사람과 한국의 문화를 보다 더 잘 이해하기 위해서라도 태권도를 배우라고 적극 추천하게 된 것이 내게는 논리적으로 매우 당연한 귀결이었다. 또한 태권도를 배우는 외국인들이 실력이 월등한 한국인과 대련할 필요없이 자신들의 기량을 겨루어보는 태권도 대회를 구현해 보는 것은 그 다음의 논리적 단계였다. 그리하여 몇몇 태권도 애호가들의 열성적인 성원에 힘입어 1993년 12월 제1회 대사컵 주한 외국인 태권도 대회가 서울외국인 학교에서 조촐하게 열리게 되었다. 참가 선수는 80여명, 참가자



날씨가 좋은 날이면 야외훈련도 하신다. 페처린 대사의 태권도 수련장으로 활용되는 스위스대사관저 앞마당.

들의 나이 분포는 6세에서 60세까지 그리고 등급은 흰띠로 부터 2,3단의 유단자까지 다양했으며 참가자들로부터 매우 호의적인 반응을 얻었다. 이에 고무되어 1994년 제2회 대회를 개최하기 위한 대회운영 위원회를 조직하게 되었다. 또한 현재 대사컵 대회의 명예회장이자 세계 태권도 연맹의 김운용 총재님의 지원과 대한태권도 협회의 후원을 받아 대회가 더욱 격식을 갖추게 되면서 매년 참가자 수가 늘어나게 되었다.

1995년 5월에 열린 제3회 대사컵대회는 처음으로 국가원에서 열리게 되었고 이로 인해 한층 더 권위가 있는 대회로 발전했다. 참가자는 209명으로 늘어났고 이로 인해 올 5월 25일에 있을 다음 대회에는 더 많은 사람들이 참가할 것으로 보여진다. 대사컵태권도대회가 인기를 모으는 것은 모든 태권도 도장의 수련자에게 참가의 기회를 주면서 그들이 땀흘려 훈련한 결과를 확인해 볼 수 있기 때문이다. 그러나 이런 성공도 대회위

원회 회원들의 열성적인 활동과 후원자들의 도움이 없었다면 불가능한 일이었다. 또한 여러 기업체와 세계태권도연맹, 대한태권도협회, 위원회의 대사님들(현재 영국, 싱가포르, 호주, 쿠웨이트, 칠레 및 스위스가 회원임)로부터 재정적으로 많은 도움이 있었다.

다른 모든 외교관들처럼 나도 언젠간 한국을 떠나게 될 것이다. 그러면 나는 한국에서의 많은 즐거운 추억들을 함께 가지고 가겠지만 그중에서도 가장 소중한 것은 내게 심신 양면으로 큰 보상을 안겨주었고 동시에 한국의 문화와 사고방식을 이해하는데 크게 도움을 준 태권도임을 확신한다. 그리고 세계 어느곳으로 가게 되더라도 태권도 수련을 계속할 수 있게 되어 한국과의 인연이 지속될 수 있기를 바란다. 또한 대사컵 주한 외국인 태권도대회가 앞으로도 많은 태권도 애호가들이 만족할 수 있는 수준까지 발전되어지길 바라는 마음 간절하다.

“한 번 태권도인은 영원한 태권도인”

권 소 영/안동여자고등학교 2학년

“자 렛 경례!” “차렷 경례” “거
루기 준비, 시작!”
“이얏!” 아— 드디어 내 첫 시
합의 첫 경기이다.

1988년 겨울, 추웠던 어느날
나는 태어나서 처음으로 태권도장
이란 곳의 문을 두드렸다. ‘태화채
육관’이란 그 곳은 ‘남재홍’ 사범
님이 지도하고 계셨다.

태어나면서 부터 몸이 약하고
소심한 성격 때문에 내 의지와는
무관하게 태권도를 배우게 되었지
만 나는 태권도에 점점 흥미를 갖
게 되었다. 그 당시에는 지금과 다
르게 많은 남자 아이들 사이에서
여자아이는 나 혼자였다. 그 때문
인지 사범님이 다른 아이들보다
내게 신경을 더 써 주셨고 남자 아
이들과 같이 거루기를 하고 품새
를 하며 소심했던 성격이 점차 활
발해 졌다. 가끔 시간이 나면 사범
님은 내게 노래를 시키셨는데 처
음에는 엄두도 못내던 내가 당당
히 나가 노래 부를 정도로 밝은 성
격이 되었다.

1년이 넘는 태권도 수련으로 나
는 이제 얌전이 소영이가 아닌 활
발하고 적극적인 소영이로 친구들과
과 선생님을 사이에 인식되었다.
부모님은 나의 변화에 흠족해 하
셨고 여자애라는 걸 고려해 볼 때



태권도를 수련하고 소심했던 성격이 활발하고 적극적으로
변모되었다(초등학교 4학년 때).

그만 배워도 된다고 생각하셨던
것 같다. 결국 승품심사를 얼마 앞
두고 나는 태권도를 그만 두게 되
었다.

5년뒤 1994년도 겨울, 고입 선
발 고사에서 내가 원하던 학교를
무난히 합격하고 편안한 겨울 방
학을 맞이하였다. 아빠의 체력단
련을 잘하라는 충고에 나는 초등
학교 때 수련하던 태권도를 하고
싶다고 했다. 아주 의외로 꽤히 승
락하셨던 부모님의 뒷받침하에 나
는 다시 태권도를 시작하였다.

역시 5년이라는 시간은 그냥 흐
른것이 아니었다. 내가 다시 찾은
태화체육관에는 많은 변화가 있었
다.

예전의 ‘남재홍 사범님’은 관장
님이 되셨고 어릴적에 몇 번인가
보았던 고등학생 ‘국동이 오빠’는
‘황국동 사범님’이 되어 있었다.

그러나 가장 큰 변화는 역시 조
그마하던 꼬마가 고등학교 여학생
이 되어 있었다는 사실이었다.

5년만에 입은 도복이 어색했지
만 낯설지 않았고 실력(?)을 인정

“

일의 성취감을

느끼게 해 준 태권도,
나를 적극적으로 만들어 준
태권도, 나는 이런 태권도를
영원히 사랑하려 한다.
‘한번 태권도인은
영원한 태권도인’이므로...

”



여고 2학년이 된 지금의 모습

받은 난 자색띠부터 시작해 그후
3개월만에 검은띠를 땀다. 이루
말할 수 없는 성취감과 기쁨...

난 사범님이 좋고 관장님이 좋
아서 그리고 무엇보다도 태권도가
좋아서 열심히 하려 노력했다.

관장님께서 가끔 시합 이야기
하셨는데 ‘시합’이라는 단어는 내
호기심을 자극하기에 충분했고 결
국 나는 ‘경북 우수선수 선발대
회’에 참가하게 되었다.

첫 시합인데도 나는 자신감에
가득차 있었고 결국 나는 1위라는
영광을 차지하였다.

첫 시합의 1위. 결코 쉽지 않은
1위라는 자리는 나 혼자만의 노력
으로 이루어진 것이 아니었다. 관
장님의 자신감을 북돋워주는 말,
나와 같이 직접 뛰시며 지도해 주

셨던 사범님의 노력, 나를 아는 이
들의 응원이 있었기에 나는 1위를
할 수 있었던 것이다.

이제 나는 곧 태권도 2단 심사
를 보러 갈 것이다. 그리고 나면
대학이라는 큰 관문을 뚫기 위해
잠시 태권도를 중단해야 할 것 같
다.

‘한번 해병은 영원한 해병’이라
고 했단가? ‘한번 태권도인은 영
원한 태권도인’이라고 나는 생각
한다. 그래서 대학가면 다시 태권
도를 하려한다. 대학 졸업 후에도
물론...

일의 성취감을 느끼게 해 준 태
권도, 나를 적극적으로 만들어 준
태권도, 나는 이런 태권도를 영원
히 사랑하려 한다.

‘한번 태권도인은 영원한 태권
도인’이므로...

**태권도 가족 마당에서 여러분
의 원고를 기다립니다.**

태권도와 관련된 글이나 사
진, 그림 등을 보내주세요.

- 보내실 곳: 서울시 송파구 오륜동
88번지 올림픽회관 607호 대한태
권도협회 홍보담당(우 138-678)
- TEL: 420-4271~3
- FAX: 420-4274

제자들에게 “저도 이 다음에 사범님 같은 지도자가 되겠어요”라는 말을 들을 수 있도록 ...

윤 태 호/노원구 상계동 나토안 체육관 사범

태 권도는 나에게 꿈과 깨달음, 길이 되어 주었다. 내가 태권도인으로서 자부심을 갖고 태권도의 길을 걷게 된 것은 나를 키워준 몇분의 스승님들이 계시기 때문이다. 그분들은 나에게 단순히 태권도 기술만을 전해주준 것이 아니라 인간으로서의 도리를 가르쳐준 인생의 스승이었다. 자신있는 사람, 생각하는 사람, 능력 있는 사람이 되도록 이끌어 주신 스승님들께 감사의 마음을 전하며 태권도 지도자로서의 각오를 새롭게 다지는 계기를 갖고자 한다.

나는 어려서부터 키도 크고 달리기를 잘했다. 동네의 큰 형들과, 씨름을 해도 진 기억이 별로 없다.

나는 초등학교 3학년 때 친구 어머니의 권유로 경기도 여주에 있는 청도관에서 이종만 사범님으로부터 태권도를 처음 배우게 되었다.

이분은 『강인한 정신, 용기와 인내, 자립정신과 근면, 1인1기의 특기』라는 지도지침으로 수련생들을 지도하시며 정신교육과 예절을 강조하셨다. 또한 수련생들과 많은 대화를 통해 꿈과, 희망을 갖게 하셨다. 그 당시 나는 “저도 커서



윤태호 사범

사범님같은 사범님이 되겠습니다.” 라고 다짐하며 작은 꿈을 갖게되었다.

내가 태권도를 몰랐다면 지금 내가 어떤 사람이 되었을까 생각해본다.

태권도를 배우기전 까지만 해도 나는 굉장히 버릇없는 말썽장이었다.

나는 위로 누님만 네명이 있는 가운데 부모님께서 마흔을 넘기고서 어머니의 간절한 기도끝에 낳은 귀한 아들이었다.

가정에서 귀여움을 독차지하고 자랐음은 물론이다.

과보호와 지극한 사랑을 받다보니 자연히 버릇이 없어졌을 뿐만 아니라 뭐든지 내고집대로 했다. 어느 때는 부모님과 함께 하는 밥

상위에 수저를 내 팽개치며 반찬 투정을 하기도 했고 동네 매점에서 과자같은 것을 훔쳐먹기도 했다.

한번은 발에 심어놓은 김장용 무우를 다 뽑아 장난을 치다 선생님께서 들켜서 혼이난적도 있는 문제이었다.

그러나 태권도를 배우고 난 후 언제부터인지 많은 변화가 왔다.

학교에서 체육관까지 버스로 30~40분 가야만했는데도 불평 않고 기쁜 마음으로 다닐 수 있는 끈기와 인내를 갖게 되었다.

한번은 친구들과 함께 비가오는 비포장도로를 건다가 그만 직행버스가 지나면서 튀긴 돌에 맞아 친구 한명이 쓰러졌다. 다른 친구들은 돌을 피해 모두 산 밑으로 도망을 쳤지만 나는 2km나 남은 집까지 비를 맞으며 그 친구를 업고 갔다. 이처럼 태권도의 영향은 나를 변화 시켰다.

중학교 때는 어떤 이유에서인지 기억이 없지만 태권도를 쉬었었다.

그 후 고등학교 시절 이천실업고등학교 태권도부에 가입하여 정재설 관장님으로부터 배우게 되었



야외 극기훈련을 겸해 눈썰매장을 찾은 수련생들과 윤태호 사범(오른쪽 끝).

다.

이분은 참피은체육관 총 관장님으로 "최선을 다하자"라는 관훈을 세우고 가르침에 철저하셨던 또 한분의 최고의 사범님이시다.

그간 중단했던 태권도 수련을 다시하게끔 이끌어 주셨고 나는 이분의 철저한 지도를 받은 영향으로 지금 지도자의 길에 들어 서게 되었다.

사범생활을 하기전, 사범님과 학교의 추천으로 전공과는 관련없는 「정형의과」 원무과에 취업을 하게 되었다.

사범님께서서는 병원 근무를 하면서 응급처치술을 성실히 배워두면 나중에 필요할 때가 꼭 있을 것이라고 말씀하셨다.

그 후 나는 의사선생님이라는 별명까지 얻을 정도로 병원 일에 능숙해졌다.

지금은 사범생활을 하고 있지만 가끔씩 병원을 가면 다시와 달라고 부탁을 받기도 한다.

고등학교 시절 "모든일에 최선을

을 다하자"라는 관장님의 가르침이 있었기에 언제 어디서나 어떤 환경에서든지 굴하지 않고 목표를 위해 힘차게 전진할 수 있는 내가 되었다고 본다.

지도자라하면 한생명의 소중함을 알고 그에 대한 장래까지도 책임질 수 있는 마음이 중요하다는 것을 느끼며 일선의 지도자들도 모두 이런 마음을 가졌으면 한다.

여주와 이천에서 스승님들 밑에서 사범 생활을 하던 중 태권도에 좀 더 큰 꿈을 갖고 "세계태권도선교회" 시범단에 입단하여 김희관 목사님의 지도를 받게 되었다.

이분 역시 나의 잘못된 행동, 정신, 지도자로서의 자세들을 직접 몸으로 보이시며 솔선수범하셨고, 잘못된 행위에 대해선 엄격히 다스리시는 지도자로서의 모범을 보여주신 분이시다.

지금은 노원구 상계동에 있는 "나도얀" 체육관에서 김세혁 관장님과 부부사범님이신 김광경, 박혜영 수석사범님 그리고 나 모두

“

어떤 어려움이 있어도
참고 견디며 최고의 위해
최선을 다하는 노력하는
사범이 되도록 할 것이다.

”

가 최선을 다하고 있으며, 특히 부부 사범님의 열성적인 지도는 나를 감탄하게 만드셨다.

이른 새벽부터 저녁 늦게까지 매 시간마다 함께 하시며 수련생들의 장단점을 일일이 파악하며 칭찬과 격려를 하시고 분담 교육을 통해 좀더 철저한 태권도 교육을 실시하고 계신다.

그리고 지방에서 올라온 나에게 친형제 이상으로 잘해주시고 내가 배울 수 있는 기회를 많이 주신다.

지금까지 나의 꿈과 길이 되어준 스승님들을 소개했지만 앞으로 더 많은 가르침을 기대하고 그분들께 내가 은혜를 갚을 수 있는 길은 "나도 최고의 스승"이 되는 것이며 나의 제자에게 "저도 커서 사범님같은 사범님이 되었어요"라는 말을 들을수 있도록 최선을 다하고 어떤 어려움이 있어도 참고 견디며 최고의 위해 최선을 다하는 노력하는 사범이 되도록 할 것이다.

TV에 “태권 트레킹”을 하는 모습이 방송되던 날

김 수 진/대구경운초등학교 4학년

태 권도를 시작한지 벌써 4년, 드디어 나도 3품이 되었다. 나는 7살때 부터 2살 위인 언니와 함께 태권도를 배우기 시작했다. 처음에는 ‘여자가 무슨 태권도를 하나?’ 하는 생각에 배우기가 싫었지만, 그때마다 부모님과 관장님, 사범님께서 용기와 자신감을 갖게 도와 주셨다.

그동안 어렵고도 힘든 수련이었지만, 재미있고 보람있는 일들도 많았다. 그 중에서도 가장 신나고 보람있었던 일은 체육관에서 앞산으로 태권 트레킹을 간 일이었다. 더구나 KBS TV에서 우리들의 모습을 촬영하여 방송에 내보낸다고 해서 마음이 더 설레었다. 산에 오를 때도 카메라 때문인지 숨이 차지 않는 것 같았다. 산을 오르며 우리는 산에 있는 여러 유적들을 둘러 보고 설명도 자세히 들었다. 지금까지 알지못한 것도 알 수 있었고, 새로운 느낌이 들었다.

산 꼭대기 꼭에서 명상, 발차기, 겨루기 등 수련을 하니 기분이 상쾌하고 마음이 넓어지는 것 같았다. 산을 내려 올 때는 다리도 후들후들 거리고, 힘도 쭉 빠졌지만, 기분은 참 좋았다.

텔레비전에 방송되던 날, 학교



수진이의 태권도 수련 모습

“

그동안 어렵고도

힘든 수련이었지만,

재미있고 보람있는

일들도 많았다. 그 중에서도

가장 신나고 보람있었던 일은

체육관에서 앞산으로

태권 트레킹을

간 일이었다.

”

에 가니 교실 안은 벌써 떠들썩하였다. 언니와 나는 우리학교의 스타가 된 것이다. 여자아이든 남자아이든 다들 무척 부러워하였다. 나도 어릴 때 부터 태권도를 열심히 배운 것이 참 자랑스러웠다.

지금은 우리 체육관에도 여자후배들이 많이 생겼다.

앞으로도 학교에서나 체육관에서나 열심히 공부하고 수련하여 후배들에게 모범이 되는 어린이가 되어야 겠다고 다짐한다.



박종혁 / 서울신학초등학교 5학년



김정태 / 서울대성중학교 3학년



김현태 / 신방학중학교 2학년

더운물 절약으로 두가지 착한 일을



옛날에는 더운물을 쓰려면 나무를 모아 불을 지피고 물이 데워지기까지 한참을 기다려야 했습니다.

그런데 오늘날에는 수도꼭지만 돌리면 금새 더운물이 나옵니다.

그래서 우리들 중에 더운물은 힘들이지 않고 쓸 수 있다고 생각하는 사람이 있는 모양입니다.

그러나 한번 물을 데우기 위해서는 많은 에너지(전기, 가스, 석유 등)가 필요합니다.

더운물을 아껴쓰는 것은 에너지와 물을 동시에 절약하는 길입니다.

놀라운 환경상식

▶ 가정에서 소비되는 전체 에너지의 5분의 1 가량이 물을 데우는데 쓰이고 있습니다.

작은 실천

- 욕조에 더운물을 받아 목욕하는 것보다 샤워기를 이용하면 온수 사용량의 절반을 줄일 수 있습니다.
- 온수탱크를 조립식 단열재로 처리하고 온수기 온도를 55도로 맞추면 에너지의 양이 6% 정도 절약됩니다.
- 에너지 절약형 보일러의 선택도 매우 중요합니다.
- 찬물을 써도 될 일에 쓸데없이 더운물을 쓰는 것만큼 커다란 낭비는 없습니다.

(동아출판사 「깨끗한 환경, 우리가 먼저...」 중에서)

태권가족

머피의 법칙 편

이향원





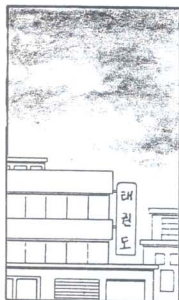
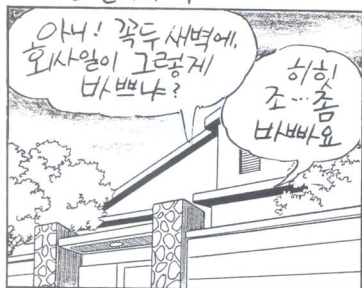








다음날 새벽



1996년도 전국종별선수권대회 신인 유망주 탄생

96년도 첫대회인 전국종별선수권대회가 고등부 경기를 시작으로 막을 올렸다.

3월 10일 오전 11시 올림픽 제1체육관에서 개최된 개회식은 이흥주 상임부회장, 김순배, 이승완, 황춘성 부회장과 김철오 전무이사, 김찬원 이사 등 새로 선임된 집행부 임원과 선수 1,054명, 각팀 감독 및 코치와 관중 등 2천여명이 참석한 가운데 성대하게 펼쳐졌다.

이흥주 상임부회장은 이필곤 회장을 대신한 대회사를 통해 "오늘 이 대회에 참가한 선수들 중에서 2천년 시드니올림픽의 주인공이 탄생하길 바란다"며 출전 선수들을 격려했다.

식후 공개행사에서는 이규형 감독이 이끄는 성인 및 미동초등학교 어린이 65명이 고난도 태권도 시범을 보여 관중들로부터 뜨거운 박수갈채를 받았다. 특히 남자 2명과 여자 1명으로 구성된 호신술 시범에서는 뜻하지 않게 남자들로부터 위협을 받은 여자가 태권도 기술을 발휘하며 통쾌하게 위기를 극복함으로써 많은 박수를 받았다.

이번 고등부 경기는 3월 10일부터 15일까지 6일간 열전에 돌입했으며 중등부 및 일반부 경기는 3월 19일부터 22일까지 개최되어 그동안 갖고 답았던 기량을 발휘했다.



올해의 첫번째 대회로 고등부 종별선수권대회가 1,054명의 선수들이 참가한 가운데 개최되어 열전을 펼쳤다(고등부 체급별 우승자 모습).

신인 유망주 인터뷰

고등부 우승자중 최연소



김의철/고등부 플라이급 우승, 문성고 2학년

3월 15일 각 체급별 결승경기를 마지막으로 대단원의 막을 내린 고등부 종별 선수권대회

6일간에 걸쳐 1,054명의 선수들이 올해 신인왕으로 등극하기 위해 평소 갖고 닦은 기량을 맘껏 펼쳐보였다.

각 체급별 우승자들은 상장과 메달을 목에 걸고 기쁨을 누렸다. 특히 이번 대회 우승자 8명중 플라이급의 김의철(광주 문성고 2)은 이번 우승자들 중에서 최연소자로 이목을 집중시켰다.

160명이 출전한 플라이급 경기에서 1차예선에서부터 결승전까지 무려 8번의 경기를 치르는 동안 다양한 기술을 발휘하며 우승한 김의철 선수.

김의철은 오는 2천년이던 대학 3학년이 된다. 이번 대회 우승으로 신인 최강자로 떠오른 김의철의 꿈은 국가대표이다. 2천년 시드니 올림픽에서 금메달을 목에 걸고야 말겠다는 굳은 의지를 펴려했다.

172cm의 키에 54kg인 김의철 선수는 현재 3단. 초등학교 3학년때 전남체육관 20도장에서 태권도를 배우기 시작해 문성중학교 2학년때 대회에 출전, 전국종별 선수권대회 플라이급 2위, 소년체전 플라이급 3위, 중학교 3학년 때 중교연맹 라이트급 1위, 문화체육부장관이 라이트급 1위를 차지하며 신인 유망주로 떠오르기 시작했다.

김의철 선수를 지도한 문성고의 최기술 코치는 "김의철 선수는 경기에서 다양한 기술을 발휘하고 있다는 것이 가장 큰 장점"이라며 "앞으로 체력만 보강한다면 2000년 올림픽에 태극마크를 달 수 있을 것"이라며 김선수를 격려했다.

163대 1의 치열한 경쟁뚝고 우승



김영철/중등부 플라이급 우승, 한성중학교 2학년

신인 선수들의 등용문인 전국종별선수권대회 중등부 경기에는 11개체급에 935명의 선수들이 출전해 그동안 갖고 닦은 기량을 겨루었다.

이번 대회 중 플라이급에만 163명의 선수가 출전. 가장 치열한 접전 끝에 신인왕으로 탄생한 김영철 선수는 오는 2천년 시드니 올림픽이 개최되는 해에는 대학1학년이 된다.

현재 156cm의 키에 40kg인 김영철 선수는 무엇보다도 체력관리를 잘 한다는 칭찬을 듣는다.

한성중학교의 전문회 코치는 "영철이는 기본기가 잘 잡혀 있습니다. 자신감을 갖고 경기에 임해 좋은 성적을 올린 것으로 봅니다"라며 김영철 선수의 등을 두드려 주었다.

전국대회에 출전해 금메달을 목에 건 김영철 선수는 앞으로 국가대표가 되기 위해 최선을 다하겠다는 각오를 보였다. 뒷차기, 오른발 받아차기를 주특기로 연습시간이면 남보다 더욱 더 열심히 한다는 각오로 임하고 있다.

김영철 선수는 훈련할 때는 최선을 다해 물입하지만 집에 오면 철저히 공부하는 학생의 본분으로 돌아온다. "태권도 수련으로 저녁에는 피곤하지 않느냐는 말들을 하지만 그건 잘 모르겠습니다. 책상에 앉으면 정신집중을 해서 공부를 할 수 있습니다. 시간이 많으면 잘 할 수 있을텐데..."

아무래도 공부시간이 모자라는 것이 아쉬운 눈치다. 김영철은 반에서 10등 내외의 성적을 유지하고 있다. 공부외에도 장기, 바둑, 컴퓨터 등을 좋아한다.

완장에 관한 명상

글·이순원
그림·이향원



“그러니까 엄마 말 알지?”
아내가 다시 다짐하듯 말
했다.
“알았어요.”

그러나 아이의 입은 아마 한 뼘
은 더 앞으로 나온 것 같았다.
마영달 씨는 그냥 가만히 듣고
만 있었다. 무슨 애긴지 몰라 그러

는 게 아니라 누구보다 그 사정을
더 잘 알고 있기에 듣고도 가만히
있는 것이었다.
어제 저녁에도 그랬다. 보통은

.....

그래? 우리 애가 전교 회장으로 당선되었단 말이지?
이 사람아, 걱정할 게 뭐가 있어? 이 다음 아빠처럼
안 사는 것만도 다행으로 여겨야지. 집안 연줄만 가지고고도
완장차고 큰소리치는 놈이 얼마나 많은 세상인데.
사회는 안 그렇고 회사는 안 그런 줄 알아.
그런 벼슬에 비하면 백배 떳떳하고 당당한 거지.

.....

저녁 아홉 시가 넘어야 집으로 들어오던 마영달 씨가 어제는 일곱 시쯤 집에 들어와 오랜만에 가족들과 함께 식사를 했다. 그런 날이 토요일과 일요일을 빼면 일주일에 하루거나 이틀이 될까말까 했다. 한 중소기업의 자재과에 무슨 할 일이 그렇게 많은지 몰랐다.

그는 자재과로 자리를 옮긴 지 불과 열흘 밖에 되지 않았다. 그런데 막상 자재과에 가서 보니 어떤 물건은 장부상에 재고가 남았는데 현장에서 자재를 빨리 내놓으라고 해 창고에 가보면 그 물건이 이미 바닥난 지가 오래였고, 또 어떤 물건은 장부상의 재고가 떨어져 새로 물건을 구입해 들여놓으려고 청구서를 끊기 전 그래도 미심쩍어 창고에 가 확인해보면 장부에 없었던 물건이 천장까지 산처럼 높이 쌓여 있기도 했다. 막 승진한 상무는 마영달 씨에게 당장 대책 어떻게 일을 하는 거냐고 호통을 쳤다. 마영달 씨는 나이 마흔 다섯에 이제 과장이었고, 그렇게 호통친 사람은 아직 마흔이 되지 않은, 사장의 가까운 친척이었

다. 자재과로 자리를 옮기자마자 그가 열심히 그 일을 바로잡고 있는데도 그랬다. 더구나 그 상무는 바로 보름전 자재과까지 자기의 일로 담당하던 총무부장이어서 사실 그 일에 대해서라면 그가 더 많은 잘못과 책임이 있는 사람인데도 모든 책임을 그에게 떠넘겼다. 그래서 그날 마영달 씨는 조금은 언짢은 마음으로 일찍 집에 들어왔던 것이다.

“넌 남들이 하라고 해도 나서지 마. 알았니?”

식탁에서 아내가 아이에게 말했다.

“무슨 애긴데?”

함께 저녁을 먹으며 그가 아내에게 물었다. 아마 아내와 아이는 그 얘기를 그가 퇴근해 들어오기 전부터 했었던 모양이었다.

“내일 학교에서 반장 선거가 있구나 봐요.”

“그런데?”

그러자 아내는 아무 말도 하지 않았고 아이가 대신 말했다.

“내일 반장 선거 하는데 엄마가 나가지 말래요.”

더 묻지 않아도 대충 무슨 뜻인지 짐작할 수가 있었다. 그래서 마영달 씨도 더 이상 묻지 않았다. 아내가 하는 말의 뜻이 무어라는 걸 그도 이미 짐작하고 있었기 때문이었다.

“아빠.”

한참 더 식사를 하다가 아이가 그를 불렀다.

“응.”

“아빠는 내가 반장 선거에 나가는 것이 좋겠어요, 아니면 안 나가는 것이 좋겠어요?”

아이가 그렇게까지 묻는데 그는 아무 말도 하지 않을 수 없었다.

“네 생각은 어떤데?”

“저는 나가고 싶어요.”

“그래, 아빠 생각도 네 생각과 같다. 그게 대단한 자리라서 그런 게 아니라 당선되든 떨어지든 네가 하고 싶은 일인데 기회까지 포기하는 건 아빠도 마음이 안 좋다.”

“정말 나가도 돼요.”

“그럼 정말이지 말고.”

그러면서 그는 다시 낮에 회사

에서 있는 일을 생각했다. 정말 아이만은 이 다음 자신처럼 되게 하고 싶지가 않았다.

“이이는. 아이가 반장을 하면 집에서 부모가 얼마나 골치 아픈지 알고나 하는 소리예요.”

아내가 말했다. 그는 아내가 무엇 때문에 아이가 반장을 하는 일을 그토록 말리고 주저하는지 알고 있었다.

“이제 옛날 같지 않잖아.”

“그래도 아이가 반장된 다음에만 있을 수는 없잖아요. 학교 비품도 챙겨야 하고 소풍 때도 챙겨야 하고...”

아내는 바로 그런 것들을 신경 쓰고 있었다. 그는 더 이상 말을 하지 않았다. 그런데 아침 식사를 하는 자리에서 다시 아내가 아이에게 다짐을 하듯 그렇게 말하는 것이었다. 절대로 반장 선거에 나서지 말라구. 이제 6학년이면 반장과 부반장 학부모가 학교 육성회에까지 가입을 해야 되는데, 우리 형편에 어떻게 그렇게 할 수가 있겠느냐고.

그는 아무 말도 않다가 아이와 함께 집을 나왔다. 다른 날은 아이보다 그가 먼저 회사를 갔지만 그날은 그가 조금 늦게 나오고, 또 아빠의 눈짓을 눈치챈 아이가 다른 날보다 일찍 책가방을 들고 나온 것이었다.

“아까 엄마 앞에서는 말을 하지 않았지만 아빠는 네가 정정당당하게 나가서 정정당당하게 겨루기 바라란다.”

그는 아이의 조금 처진 어깨를 두드려 주었다.

“정말 나가도 되는 거지요?”

“그래. 네가 반장이 되면 아빠도 자랑스러울 거란다. 또 되지 않아도 정정당당하게 겨룬 너를 자랑스럽게 생각할 것이고.”

아이는 환하게 웃는 얼굴로 아빠와 헤어져 학교로 갔다. 대체 그 결과가 어떻게 되었을까. 오후 내내 그는 책상에 앉아 집에서 전화가 걸려오기를 기다렸다. 그런데 전화보다 먼저 그는 어제의 일로 다시 자기보다 나이가 다섯살이나 어린 젊은 상무에게 또 한번 싫은 소리를 들었다. 그리고 아내의 전화는 그가 자리에 앉은 채로 사장의 친척인 상무로부터 심한 야단을 막 듣고 난 직후에 걸려왔다. 아내는 조금 걱정되는 목소리로 아이가 반장이 되었다고 했다. 6학년 1반 반장이 되었다고.

“그래? 우리 애가 전교 회장으로 당선되었단 말이지? 이 사람아, 걱정할 게 뭐가 있어? 이 다음 아빠처럼 안 사는 것만도 다행으로 여겨야지. 집안 연줄만 가지고도 완장차고 큰소리치는 놈이 얼마나 많은 세상인데. 사회는 안 그렇고 회사는 안 그런 줄 알아. 그런 벼슬에 비하면 백배 몇몇하고 당당한 거지.”

마영달 씨는 아직 사무실을 나가지 않은 젊은 상무가 자신을 지켜보고 있는지도 모른 채 자기 설움에 겨워 망연히 그렇게 전화를 잡고 큰 소리로 말했다.

이순원/작가

- 1958년 강원도 강릉 출생
- 1988년 문학사상 신춘문예에 단편 「낮달」 당선
- 창작집으로 「그 여름의 꽃게」, 「얼굴」이 있고, 장편 소설로 「우리들의 석기시대」, 「암구정동엔 비상구가 없다」, 「암구정동엔 무지개가 뜨지 않는다」, 「에덴에 그를 보낸다」, 「미혼에게 바친다」, 「수색, 그 물빛 무늬」 등이 있다.

부모와 자녀 사이



태권도는 수련을 통해 인격을 수양하고 인간다운 길을
걸어가도록 하는 무도이다.

우리 일상생활의 기본이 되는 우리말을 바르고 아름답
게 씀으로써 예의바른 태권도 가족이 되어야겠다.

게재된 원고는 조선일보사 출판국에서 발행한 『우리말
의 예절』에서 발췌한 것임을 밝혀둔다.

(편집자 주)

부모님에 대한 호칭 · 지칭어

사람이 세상에 태어나서 가장 먼저 배우는 말은 부
모님을 부르는 말이다. 누구보다도 존경하고 높여 말
하여야 할 분이 부모님이요, 가장 높은 말로 부르고
싶은 것이 자식들의 마음인데 이 부모님을 올바르게 부
르는 것도 쉬운 일이 아니다. 실제로 나의 부모님과
남의 부모님을 부르고 지칭하는 말이 다르고, 부모님

이 살아계실 때와 돌아가셨을 때의 지칭어가 다르다.

나의 어머니를 부르는 말은 '어머니'이다. 어릴 때
는 '엄마'라고 부를 수도 있지만, '엄마'라고 부르던
사람도 장성해서는 '어머니'라고 고쳐 부르는 것이
바람직하다. 그러나 어머니에게 편지를 할 때는 '어
머니(엄마)'라고 쓸 수도 있지만 '님'을 넣어 '어머
님께 올립니다' 같이 쓰는 것이 전통적이며 바람직한
표현이다.

어머니를 가족과 친척, 처가 쪽 사람, 타인에게 지칭할 때는 호칭어와 같은 말인 '어머니'라고 한다. 물론 어릴 때는 '엄마'라고 지칭할 수 있다. 어머니를 조부모에게 지칭할 때에 '어미'라고 지칭할 수 있는 지에 대하여 오래 논의하였다. 그 결과 할아버지는 손자, 손녀에게 '어미'라고 할 수 있지만 손주는 '어머니'라고 하는 것이 현실에 맞다는 것으로 결론지어 졌다.

남편에게 지칭할 때는 '친정 어머니' 또는 '양지말 어머니'처럼 '친정'이나 '친정의 지역' 이름을 넣어 말하고, 시댁 쪽 사람과 타인에게는 '친정(지역 이름) 어머니', '○○ 외할머니'로 지칭한다. 그러나 '○○ 외할머니'는 자녀가 장성하면 삼가야 할 표현이다.

돌아가신 어머니를 아버지와 조부모에게 지칭할 때는 살아 계실 때와 같이 '어머니'로 지칭하고 그 외는 '어머님' 혹은 '어머니'를 쓴다. 전통적으로 타인에게는 '선비(先妣)'를 사용하기도 했다. 지방이나 축문에는 '어머님' 또는 '현비(顯妣)'를 쓴다.

아버지를 부르는 말은 '아버지'이다. 어릴 때는 '아빠'라 부를 수 있다. 아버지에게 편지를 할 때는 '아버님'이 전통적인 말인데, '아버지', '아빠'와 같이 써도 된다.

아버지를 가족과 친척, 처가 쪽 사람, 타인에게 지칭할 때는 호칭어와 같은 말인 '아버지'로 지칭하는데, 어릴 때는 '아빠'로 지칭할 수 있다. 남편에게 지칭할 때는 '친정(지역 이름) 아버지'라고 하고, 시댁 쪽 사람과 타인에게는 '친정(지역 이름) 아버지' '○○ 외할아버지'로 지칭하는데 '○○ 외할아버지'도 '○○ 외할머니'처럼 자녀가 어릴 때만 쓰도록 한다.

돌아가신 아버지를 어머니와 조부모에게 지칭할 때는 살아 계실 때와 같이 '아버지'로 지칭하고, 그 외는 '아버님'으로 지칭하는데 '아버지(아빠)'를 쓸 수 있다.

살아 계신 아버지를 '선친(先親)'이라 하는 사람도 있고 남의 아버지를 '선친'이라고 하는 사람도 있다. 그러나 '선친'은 나의 돌아가신 아버지를 남에게 지칭할 때 쓰는 말이다. 지방이나 축문에는 '아버님' 또는 '현고(顯考)'를 쓴다.

자녀에 대한 호칭 · 지칭어

눈에 넣어도 아프지 않을 만큼 사랑스런 아들, 딸도 혼인하기 전과 혼인한 뒤의 호칭이 다르다.

아들이 혼인하기 전에는 '철수야'처럼 이름을 부른다. 그러나 혼인한 후에는 '(○○) 아버지(아범)' 혹은 '○○[이름]'으로 부른다. 아이를 낳으면 '아버'하고 부르거나 손자의 이름을 넣어 '둘이 아버지'하고 부르는 것이 일반적이나 손자를 보기 전과 같은 상황에서는 '○○[이름]'으로 부를 수 있다.

혼인하지 않은 아들을 가족과 친척에게 지칭할 때는 호칭어인 '○○[이름]'을 그대로 쓰고, 지칭하는 아들보다 아랫사람에게는 그들이 부르는 말인 '형', '오빠', '삼촌' 등으로 가리킨다. 아들의 직장 사람들에게는 '○○○ 씨' 또는 성이나 성명에 직함을 붙여 '○(○○) 과장(님)'으로 지칭하고, 타인에게는 '(우리) ○○[이름]', '(우리) 아들'로 지칭한다.

혼인한 아들을 가족과 친척에게는 '아버' 혹은 '아범'과 손자의 이름을 넣어 '둘이 아버지(아범)', 그리고 아들의 이름으로 지칭하고, 지칭하는 아들보다 아랫사람에게는 그들이 부른 말을 지칭어로 한다. 가리키고자 하는 아들의 처부모와 손위 처남 등에게는 '○○ 아버지(아범)'로 지칭하는데 손자를 보기 전에는 '철수'와 같이 아들의 이름으로 지칭할 수 있고 아들 처가의 손아래 동기에게는 '○○ 아버지(아범)'와 그들이 부르는 말을 지칭어로 쓸 수 있다.

아들의 직장 사람들이나 타인에게 지칭할 때는 혼인하기 전의 지칭어와 같은 말을 쓴다. 아들의 지방이나 축문을 써야 되는 경우에는 전통적으로 '망자(亡子) ○○[이름]', '수재(秀才) ○○[이름]'을 썼다.

간혹 아들의 직함이나 학위인 '군수', '박사' 등으로 부르고 지칭하는 경우가 있다. 전통 예의에 밝은 한 자문위원은 조선조에도 공식에서는 당사관 이상의 아들을 직함으로 호칭, 지칭했다고 한다.

그러므로 아들의 나이가 들고 사회적으로 존경할 만한 위치에 있으면 오늘날도 가능한 방법인 것이다. 그러나 자랑한다는 느낌이 들지 않도록 상대방에 따라 적절히 가려써야 할 표현이다.

부모, 자녀의 호칭 · 지칭어

		살아 계신 부모님	돌아가신 부모님
호칭어	어릴 때	어머니(엄마), 아버지(아빠)	
	성장 후	어머니, 아버지	
지칭어	부모, 조부모에게		어머니, 아버지
	친척에게		어머니(님), 아버지(아버님)
	남편에게		친정(지역 이름) 어머니, 친정(지역 이름) 아버지
	아내, 형제, 자매, 처가 쪽 사람에게		어머니(님), 아버지(님)
	시댁 쪽 사람에게		친정(지역 이름) 어머니, ○○ 외할머니, 친정(지역 이름) 아버지, ○ ○ 외할아버지
	타 인 에 게	아들, 미혼의 딸이	어머니(님), 아버지(님)
		기혼의 딸이	(친정)어머니, ○○ 외할머니, (친정)아버지, ○○ 외할아버지
		혼인하지 않은 자녀	혼인한 자녀
호 칭 어		○○[이름]	(○○) 아버지(아범), (○○)어미(어 멈), ○○[이름]
지칭어	가족, 친척에게	○○○[이름], [그들이 부르는 대로]	(○○)아버지(아범), (○○)어미(어멈), ○○[이름], [그들이 부르는 대로]
	자녀의 직장 사람들에게	○○○씨, ○(○○) 직함(님)	
	타인에게	(우리) ○○[이름], (우리) 아들, (우리) 딸	
	손자, 손녀(해당 자녀의 자녀)에게		아버지(아빠, 아비, 아범), 어머니 (엄마, 어미, 어멈)
	사돈쪽 사람에게		○○ 아버지(아범), ○○어미(어멈), [그들이 부르는 대로], ○○[이름]

딸도 아들과 같이 혼인하기 전에는 이름을 그대로 부르고 혼인한 후에는 ‘(○○)어미(어멈)’, ‘○○[이

름'으로 부른다. 지칭어도 같다.

1996년도 우수도장상 수상

대전 정심체육관

오리나라 제2의 행정도시로 면모를 갖춘 대전광역시 서구 괴정동과 중구 문화동에 위치한 정심체육관은 새벽 6시 우렁찬 기합소리와 함께 아침을 연다. 정심체육관 이우식 관장은 육군 학사장교 출신으로 대전에서 유일하게 군 장교 출신이 운영하고 있는 체육관중의 한 곳이다.

이 관장은 1988년부터 체육관을 운영해오면서 94년 대전광역시 회장이 태권도 대회 여자부 준우승, 제1회 서구 청장기 태권도 대회에 종합우승을 하는 등 각종 대회에 수십명의 입상자를 배출하였고, 제58기 태권도 지도자 교육 우등상 수상, 대전광역시 태권도 협회장 공로상을 수상하는 등 각종 수상 경력을 갖고 있다.

현재까지 약 1500여명의 유단자를 배출하였고, 제 1, 2 체육관 두곳에 4명의 사범과 함께 일선에서 직접 지도하고 있다.

지난 3월 이러한 경력을 인정받아 대한태권도협회에서 선정하는 각 시도별 우수도장상에 대전을 대표로 수상했다. 이관장은 수상소감을 「저보다 열심히 체육관을 운영하시는 많은 훌륭한 지도사범이 있는데도 불구하고 이런 영광스러운 상을 받게 되어 기쁘다」고

겸손해 하며 「앞으로 더욱 열심히 하라는 채찍으로 받아들이 열심히 연구 노력하는 지도자가 되겠다」고 각오를 다진다.

정심체육관은 수련생이 입관할 때 체력측정, 신체검사, 사회생활, 학교생활, 가정생활, 건강, 성격 등 전반적인 사항을 상세하게 상담하는 입관절차를 밟는다. 이러한 상세한 입관절차는 수련생의 지도에 하나의 자료가 되며 학부모와 정기적인 상담을 통해 수련생이 태권도 수련을 통하여 변화되어 가는 과정을 알 수 있도록 할 뿐 아니라, 태권도 수련이 수련생들의 심신 발달에 미치는 영향등의 자료로 활용한다.

정심체육관은 체계적이고 합리적인 수련계획하에 수련생들을 지도하고 있다. 즉 정심체육관에서는 체육관 수련내용을 각 분야별, (예 : 기본, 특수동작, 품세, 겨루기, 호신술... 등) 단계별로 세분화하여 수련지침서를 작성하여 체계적인 지도를 할 뿐 아니라, 같은 내용을 매일 매일 반복연습하는 지루한 수련방법과 과거 스파르타식의 지도 방식을 탈피하여 매일 새로운 내용을 수련하는 월간 수련 계획표를 작성하여 수련생들에게 수련동기 부여를 통한 개인별



이우식 관장

잠재의식을 발휘할 수 있는 자을적인 수련방식을 채택하고 있다.

정심체육관은 관장을 포함한 5명의 지도자가 매일 아침조회를 갖고 전일 운영상 또는 지도상의 문제점 및 장려사항에 관하여 토의 시간을 갖고 당일 지도할 내용을 직접 1시간씩 상호지도하는 지도 실습시산을 갖고 수련생 앞에 섬으로써 철저하게 지도준비를 하고 있는 것이다.

특히 정심체육관은 태권도 수련을 필요로하나 시간적인 여유가 없어 수련하지 못하는 학생들을 위해 새벽부, 주말부 등을 활용하여 수련기회를 부여하고 있다.

이러한 특징외에도 이관장은 지역주민 등의 건강증진을 위해 태권도 건강교실을 개설 운영하며 법무부 보호관찰소 보조위원, 청소년 환경유해 감시단원 등 청소년



대전 정심체육관에는 많은 어린이들이 태권도 수련으로 신체적, 정신적 교육효과를 얻고 있다.

년 선도에도 여가시간을 활용하고 있다.

태권도 수련이 신체적으로 정신적으로 얼마나 많은 효과가 있는 지 많은 연구논문에서 증명되고 있는데도 불구하고 아직까지 태권도에 대한 인식부족으로 태권도에 대한 부정적인 이야기를 들을 때마다 일선에서 태권도를 지도하는 지도자로서 막중한 책임의식을 느낀다는 이관장은 태권도의 인식변화와 저변확대에 일익을 담당하고 획기적인 수련 프로그램 개발로 정심체육관을 최고 체육관이 되도록 만들겠다고 각오를 다진다.

〈대전 신재홍 편집위원〉

“

태권도 수련이
신체적으로 정신적으로 얼마나 많은
효과가 있는지 많은 연구논문에서
증명되고 있는데도 불구하고 아직까지
태권도에 대한 인식부족으로
태권도에 대한 부정적인
이야기를 들 때마다
일선에서 태권도를 지도하는
지도자로서 막중한
책임의식을 느낀다

”

“전국 국민학교 태권도 대회 2연패 달성”

경기 성남 제2초등학교 태권도부

성 남 제2초등학교(교장 김동학)가 전국 초등학교 태권도계의 강자로 급부상하고 있다.

성남 제2초등학교 태권도부는 95년 11월 2일과 3일 이틀간 국민회관에서 열린 “제21회 연맹회장기 전국 초등학교 태권도대회”에서 종합우승을 차지, 대회 2연패라는 위업을 달성했다.

이번 대회에서 성남 제2초등학교는 전국 1백 44개교에서 참가한

선수들과 함께 자웅을 겨뤄 결승에 6명이 진출, 금메달 4개, 은메달 2개를 차지하는 놀라운 실력을 보여줬다.

금메달을 차지하며 성남 제2초등학교의 이름을 떨친 선수는 임하영, 최준호, 강기훈, 정지원이며 은메달은 이종원, 이호석이 차지했다.

이와 함께 성남 제2초등학교는 품새부문에서도 임미혜양과 이종원군이 금메달을 차지한 것을 비

롯, ‘라이트헤비급의 정지원군이 최우수 선수상을, 이기영 코치(성남 청도 체육관 관장)는 최우수지도자상을 받아 성남 제2초등학교 태권도부가 실력을 갖춘 명실상부한 명문교임을 입증했다.

이처럼 성남 제2초등학교 태권도부가 재창단 3년만에 전국 초등학교 태권도계의 최강자로 떠오를 수 있었던 것은 성남시가 태권도의 고장이라는 지역적인 분위기와 함께 잠시 끊겼던 명맥을 이어 지



경기 성남 제2초등학교는 95년도 연맹회장기 전국초등학교 대회 우승으로 2연패의 위업을 달성했다.



전국에서 최강의 태권도부로 우뚝 서기까지는 학교장과 교직원, 학부모들의 격려가 절대적이었다.



교장 김동현



태권도 감독 김동현



코치 이기영

난 92년 재창단 이후 보여준 김동학 교장선생님과 김동현 감독 선생님 그리고 전 교직원의 협조와 학부모님들의 격려가 절대적이었다.

또한 지난 91년부터 성남 초등학교를 운영하면서 태권도 교육의 저변확대에 힘을 쏟는 이기영 코치의 헌신적인 노력도 빼 놓을 수 없다.

초등학교 4학년 때부터 태권도를 시작한 이기영 코치는 태권도의 명문인 동생 중·고등학교와 용인대학교 태권도학과를 졸업하고 그 경험을 토대로 지도자의 길을 걸어왔다.

“정직하며 성실하고 씩씩하게”라는 관훈에서 나타나는 것처럼 그는 어린이들을 지도하는데 인격 도야를 앞세운다.

정직하지 못하면 태권도를 수단으로 다른 어린이들을 위협하려고 하고 결국에는 미래를 기약하지

못하게 하는 셈이 되기 때문이다.

그래서 그는 예의를 중요시하며 인사하는 자세부터 가르친다. 인사를 잘하면 모든 일에 성실해 질 수 있는 바탕을 갖추 수 있다는 것이 그의 지도 철학이다.

한 때의 반짝하는 성적을 위해 어린이들을 “태권도 선수”로만 키우지 않고 모든 생활에 충실한 어린이를 키우기 위해 노력하고 있다.

작은 성공이라도 그것이 맘을 통해 이룬 결실이라면 어린이한테는 가장 행복한 순간이며, 꿈 달성을 위해 항상 노력하는 자세를 갖도록 지도한다는 이기영 관장. 그는 대회 2연패를 계기로 올해에도 우승, 대회 3연패를 달성하여 성남 제2초등학교에 영원히 우승기를 보관하도록 하겠다는 당찬 포부를 밝혔다.

〈경기 서명기 편집위원〉



가라데에서 태권도로 탈바꿈한 모나코

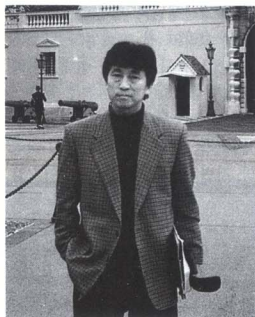
구정희/국기원 시범분과부위원장 · 정의체육관장

태권도가 2천년 시드니올림픽에 채택된 후 IOC위원인 모나코 알베트 왕자가 모나코의 태권도 보급에 앞장섰다. 모나코의 가라데 최고수를 국기원에 보내 태권도를 수련케 하다가 하연 이들을 지도한 구정희 사범을 1달간 모나코로 초청해 태권도를 지도하도록 했다. 다음은 구정희 사범이 모나코의 가라데 수련 생들을 지도해 태권도인으로 탈바꿈시킨 활동보고서이다. (편집자주)

모나코 하면 사교와 도박장, 카지노의 나라라고 연상되며 또 세계적인 결혼으로 화제를 모았던 미국의 유명한 여배우였던 그레이스 케리 왕비가 생각난다.

모나코는 독립된 나라로서 프랑스 남부지방 니스(NICE)에서 바다를 끼고 자동차로 약 1시간 더 내려가면 전설적인 영화속의 마을로 표현될 만큼 아름다운 도시가 나온다. 면적이 약 1.49km²의 조그만 나라, 로마의 바티칸에 이어 세계에서 2번째로 조그만 나라로 인구는 3만명이며 프랑스 언어와 프랑스 화폐를 사용한다.

모나코의 중요 재원은 도박장 카지노이고 카지노의 사업으로 이 나라 국민들은 세금없이 잘 살고 있다고 한다. 도박장 카지노라고 말하지만 이곳의 카지노는 도박장이 아닌 고급 사교장이라는 표현이 어울릴 것 같다. 파리의 오페라 하우스를 설계한 가루니에가 설계한 고풍스럽고 고전적인 카지노



구정희 사범

(Grand Casino)건물을 중심으로 수도 몬테카로(Monte Calo)의 주위에는 바다를 끼고 있는 해안 백사장이 아름답게 펼쳐져 있고 해안 바로 옆에 도로, 또 도로 옆에 이어지는 산등성 위에 고전적인 건물들이 멋진 조화를 이루고 한 쪽으론 모나코 왕궁(Palais du prince)의 광장과 궁전박물관 그리고 세계에서 크기로 몇몇 안되

는 해양박물관이 있다. 조그마한 나라지만 틀이 꽉 차 있으며 어린 이들에게 산교육을 시키는 교육적인 면도 엿볼 수가 있었다.

또한 모나코인들은 모든 스포츠를 다양하게 즐기고 있었으며 특히 일본의 가라데, 유도, 합기도를 동양의 신비한 무도로 여기며 오랜 전통을 지키면서 남녀노소가 생활화된 무도로써 즐겨왔다고 한다.

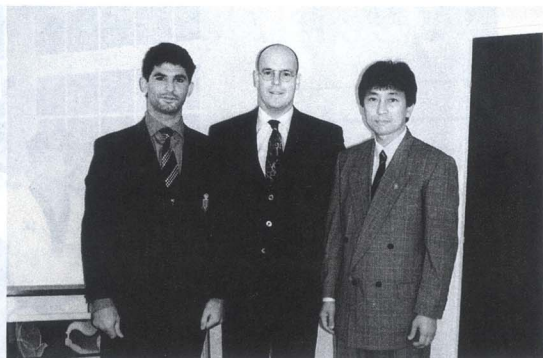
이런 전통을 말해주듯이 모나코 왕 루이 II 세를 기리며 세운 STADE LOUIS II 대규모 종합 스포츠운동장 내에 있는 넓은 가라데 수련장은 일본인 가라데, 유도, 합기도 고수들의 사진이 한면의 벽을 차지하고 있어서 일본의 무도 본고장같은 분위기를 느끼게 했다.

이렇게 가라데가 보급되어 있는 모나코에 태권도가 시작된 것은 태권도가 2천년 시드니올림픽에 채택된 후 IOC위원인 모나코 알

베트 왕자의 적극적인 태권도 보급의지에서 비롯되었다. 모나코의 알베트(Alvert) 왕자는 가라테 세계참파온이자 6단인 안젤로 스파타로(Angelo Spataro) 사범과 디디에(DIDIE) 3단을 '95년 8월 세계연맹을 통하여 국가원에 파견하여 태권도 기술지도를 받도록 했다. 나는 이 두사람에게 태권도를 지도하게 된 것이다. 품새는 가라테의 기본이 있어 유사한 동작으로 쉽게 지도할 수 있었으나 경기면에서는 스피드와 연속적인 발차기 그리고 높고 깊숙히 파고 드는 무서운 타격의 태권도와 달리 가라테의 강한 힘은 있으나 낮고 짧은 발차기 그리고 끊어지는 동작에 익숙한 이들에게 짧은 기간 동안의 지도는 좋은 성과도 있었지만 아쉬움을 많이 남기고 떠나게 했었다.

그리고 약 3개월 뒤에 '95년 11월 24일에서 12월 21일까지 모나코 초청 세계연맹 파견으로 태권도 기술지도를 목적으로 모나코로 향했다.

모나코의 태권도 수련생들은 장년층과 여성, 청소년부와 어린이부 등 남녀노소없이 다양하게 수련하고 있었다. 안젤로 사범이 한국에 다녀온 직후 95년 9월부터 모든 가라테 수련생들에게 태권도 품새인 태극1장~8장까지 지도해왔던 것이다. 그러나 오랜 가라테 역사 때문인지 동작이 아직 가라테 품에서 벗어나지 못하고 있었



태권도 보급에 앞장선 알베트 모나코왕자(가운데)와 함께.

고, 겨루기는 말로만 태권도이지 모든 동작은 가라테였다.

200여명의 회원들에게 나는 가라테 보다 더 흥미롭고 강한 태권도의 이미지를 심어야 겠다는 각오로 부별 수련계획표를 작성했다. 각 부별로 기본동작의 정확성을 주지시키고 어린이부는 시범동작 위주로 지도했다. 한편 청소년부는 가라테 동작과 태권도 기술의 차이를 명확히 구별할 수 있도록 지도하며 비유시키며 빠른 스텝(짓기)의 겨루기 기술을 하루에 3시간 이상을 지도하며 태권도의 강한 이미지를 심어 주었다. 청·장년 그리고 여성부에게는 스트레칭과 요가동작 그리고 호신술과 품새 위주로 지도하여 태권도의 모든 동작은 건강과 호신술을 겸비한다는데 중점을 두었다.

마지막으로 안젤로 사범과 협회

조직위원회 임원들과 상의하여 모나코의 태권도 회원과 그들의 친척과 부모들 그리고 가라테에서 태권도 지도로 수련을 중단했던 회원을 위하여 제1회 태권도심사검 그동안 수련과정 발표회를 가졌다.

학부모와 친구, 친지들이 보는 앞에서 어린이부는 고무타켓트 맞추기, 뛰어 이단 앞차기, 2~3명 장애물 옆차기, 2방 가위차기, 정확한 집기, 3방 앞차기 및 가위 3방차기 시범을 보였다. 가라테에서 못한 시범동작으로 어린이부의 태권도 시범은 그들의 부모들에게 대단한 흥미를 안겨주었고 청소년부의 시합겨루기도 곧잘 흥내를 내어 가라테와 다른 면을 보여주었으며 장년층과 여성부의 발차기, 품새, 호신술도 유감없이 발휘되어 많은 박수를 받았다.



구정회 사범의 지도에 따라 태권도를 수련하는 모나코의 가라데 선수들.

태권도 시범이 끝나자 태권도 회원들과 그들의 부모들, 체육회 관계자들이 나에게 기립박수를 보내주었다. 처음에 태권도를 지도 하러온 나를 생소하게 바라보며 겁먹은 눈으로 태권도를 배우던 7~11살 어린이부 아이들이 내게 달려와 뽀뽀를 해주며 초코렛 선물을 주는 것을 받으면서 즐겁게 그날의 행사를 마무리했다.

본인은 새로운 감회가 든다. 아프리카, 남미, 러시아, 아시아 등

여러 나라에 기술지도를 해왔지만 모나코에서의 태권도 지도는 가라데인들을 태권도인으로 바꾸었다는데 그 의미가 크다. 불과 몇개월 전에 가라데만을 수련하던 이곳이 이제는 모두 태권도를 배우는 태권도인으로 바뀌었다. 단지 태권도의 우수성 때문만은 아니라고 본다. 국력이 뒷받침해주기도 했고 우리 태권도인들의 민간외교역시 무시 못할만큼 큰 영향을 미쳤다고 본다.

모나코를 떠나기전 가라데 연맹(유럽)에서 세계 가라데 참피온대회에 참가하라는 공문이 왔다. 가라데 세계참피언이었던 안젤로는 나를 보며 참가하지 않겠다고 하면서 「이제 나도 태권도인」이라고 말했다. 그들은 태권도인이 되었다. 그들은 빨리 선수들을 길러서 세계태권도대회와 2천년 시드니 올림픽에 참가하기를 바란다.

태권도 경기의 운동강도 및 혈액성분 변화

이승국/명지대학교 대학원 체육학과
이학박사학위 취득(1996. 2)

1. 서 론

우리 나라가 태권도 종주국으로서의 면모를 유지하기 위해서는 태권도 경기에서 실제적으로 적용될 수 있는 기술 개발과 효율적이고 합리적인 훈련 방법이 제시되어야 한다. 이러한 요구에 따라 태권도 경기의 기술적 측면이나 경기 내용에 관한 학문적인 연구들이 많이 행해지고 있다. 그러나 태권도 경기시 운동강도 측면에서 수행된 연구는 거의 전무한 실정이다. 태권도 경기는 3분 3회전의 경기 시간과 1분간의 중간 휴식을 갖는 경기로서 빠른 발놀림과 차기, 지르기, 막기 등의 격렬한 동작이 이루어지는 투기 종목이다. 최근 태권도 경기 방식이 적극적인 공격에 따른 우세 판정과 소극적인 경기 운영 행위에 대한 심판의 경고 조치가 강화되어 승패에 영향을 주므로 공격의 빈도가 급증하고 있는 추세이다.

태권도 경기시 높은 집중력을 가지고 정확하게 신속하게 움직이는 상대 선수를 공격하거나 상대의 공격을 방어하기 위해서는 전체 3회전 동안의 경기 상황을 주도할 수 있는 뛰어난 순발력과 지구력을 필요로 한다. 즉, 태권도 선수는 무산소성 에너지 대사를 충분히 동원하면서도 시합중에 생성된 피로 물질에 대한 내성을 키우거나 신속히 제거할 수 있는 신체적 능력의 여부가 경기력을 결정하는 요인으로 볼 수 있다. 이와 같이 태권도 선수의 순발력과 지구력은 공

격적인 경기를 수행하기 위한 중요한 체력요인이며 경기시 지속적인 공격을 하기 위한 전제 조건이 된다.

한편, 대회 기간 동안에는 매일 2회 정도를 출전해야 하며 세계선수권대회 등 각종 국제대회에서는 하루에 6~7회 경기를 치루어야 하기 때문에 태권도 선수의 경기중 피로 회복이 매우 중요하다. 태권도 경기에서 운동 지속시간은 경기 규정에 의해 외적으로 주어진 것이라면 운동이 발전되는 운동 강도와 빈도는 경기의 내적인 여러 변인에 의해 영향을 받는다고 할 수 있다. 이러한 내적 변인으로는 경기시 요구되는 발차기 기술 동작과 발차기 회수 등일 것이다(김우규 1986).

경기시 요구되는 발차기 기술 동작과 반복 회수는 경기 운영의 전술 유형과 체급간에 따라 다르기 때문에 기록 경기와는 달리 운동 강도나 운동량이 일정하지 않으며 외적, 내적 요인에 의해 크게 달라질 수 있다. 따라서 경기시의 운동 강도를 규명함으로써 훈련시 필요한 적정 운동 강도를 적용시킬 수 있는 훈련 강도의 연구가 필요하다.

인간의 움직임에 대한 운동량은 운동 강도로 표시하는데 가장 타당하고 객관적인 사용 방법으로는 물리적 운동 강도, 생리적 운동 강도, 심리적 운동 강도 등이다(문정옥, 1987). 그러나 이와 같은 방법들은 현장에서 응용하는 데에는 많은 시설과 제한적 문제

를 내포하고 있기 때문에 실제적 연구에는 적용 한계를 가지고 있다. 이를 해결하기 위한 학자들의 연구 결과로서 물리적 운동 강도와 심박수 그리고 생리적 운동 강도와 심박수의 관계가 직선적 관계가 있음을 발견하게 되었고 이를 근거로 심박수에 의한 물리적 운동 강도와 생리적 운동강도를 추정할 수 있게 되었다(Astrand, 1970).

심박수는 단위 시간당 심장 박동수를 말하는 것으로 심혈관 계통의 반응과 적응 현상, 특히 운동중 생리적 변화를 살펴보는 중요한 지표가 된다. 아울러 혈액성분 변화는 외부 환경의 여러 요인에 의해서도 영향을 받지만 안정시의 신체 상태, 운동 강도와 운동 시간을 중심으로 유·무산소성 에너지 대사에 의존하는 운동 형태에 영향을 받으므로 운동시 및 회복시 혈액 성분 변화를 파악하는 것은 운동이 신체의 생리적 변화에 미치는 영향을 이해하고 최대의 운동 효과를 거두기 위해서 매우 중요한 일이다.

무산소성 대사 과정에 의한 체내 부산물로는 산소 공급의 억제 상태에서 글루코스를 분해하는 젖산 대사 과정에 의한 젖산 축적 현상을 대표적인 것으로 들 수 있다. 근육내에 축적된 젖산은 순환 과정을 통해서 혈중으로 방출되므로 혈중 젖산 농도는 젖산 대사의 활성화 지표 및 운동수행에 따른 피로의 지표로 널리 이용되고 있다(Katch 등, 1978). 또한 비혈장 특이성 효소인 젖산탈수소 효소와 크레아틴인산 효소의 활성도 변화는 젖산 대사를 중심으로한 무산소성 대사의 활성화 지표 및 운동수행에 따른 근육상해를 포함한 지표로서 그 관련성이 높다(Janssen, 1989).

혈중 개스와 산염기의 평형 정도는 호흡상의 변화, 운동수행시의 대사 기능과 근육의 효율적인 수축 활동에 영향을 미침으로써 심폐 기능을 비롯한 운동수행 능력과 관련성을 가지고 있다(Dempey 등, 1984).

따라서 이 연구에서는 국가대표급 태권도 선수 30명을 대상으로 최대산소섭취량과 최대 심박수 및 안정시 심박수를 1차 자료로 삼고 2분 3회전 경기시 심박수를 측정하여 경기 회전별 발현되는 운동 강도의 변화를 알아보고 경기후 및 회복기에 젖산 축적 양

상, 근피로와 관련된 크레아틴인산 효소, 젖산탈수소 효소, 산염기 평형 등의 혈액 성분을 알아봄으로써 체급의 분류에 따른 경기시 발현되는 운동 강도를 알아보고자 하는데 목적이 있다.

II. 연구 대상 및 연구 방법

본 연구의 대상은 H대학교에 재학중인 국가 대표급 남자 태권도 선수 총 30명이 동원되었으며 연구방법은 다음과 같다.

- 가. 최대 운동부하 검사
- 나. 심박수 및 호흡개수 분석
- 다. 경기시 심박수 측정방법
- 라. 태권도 경기시 산소섭취량 추정
- 마. 경기시 운동강도 산출
- 바. 경기시 채혈방법
- 사. 혈액개수 분석
- 아. 효소 활성도 분석방법
- 자. 글루코스, 중성지방 및 전해질

III. 논 의

1. 태권도 선수의 유산소성 능력

운동선수들의 운동시 심폐지구력 및 운동강도를 결정하는 지표로서 최대산소섭취량을 측정해 왔다. 최대산소섭취량은 트레이닝 유·무 및 훈련의 특성에 따라 크게 차이를 나타내며(조현철 등, 1995), 피험자들의 신체조건이나 운동시간, 운동양식, 정서적 흥분과 주위 환경온도 등의 요인에 의해서도 영향을 받는다. 본 연구에서 태권도 선수들의 최대 심박수, 최대산소섭취량, 이산화탄소 배출량, 환기량은 헤비급이 가장 높은 수준을 나타냈으나 체중당 산소섭취량은 헤비급이 가장 낮은 수준을 나타내었다.

타종목에 비해 태권도는 높은 순발력과 빠른 스피드가 요구되는 경기로서 상대적으로 낮은 지방량과 불필요한 체중의 무게를 줄이는 것이 요구된다. 체급간의 최대산소섭취량의 절대량을 볼때 체중이 높은

重量級이 가장 높으며, 체중이 낮은 輕量級이 가장 낮은 수준으로 나타났으나 상대치 최대산소섭취량에 있어서는 重量級이 가장 낮은 수준을 나타냈다.

2. 태권도 경기의 평균 심박수, %심박수, %최대산소섭취량

본 연구에서 태권도 경기시 심박수는 모든 체급에서 각 회전내 시간 경과 및 회전이 거듭되면서 심박수, 상대 심박수와 상대 산소 섭취 수준은 모두 유의하게 증가되는 것으로 나타났다. 3회전 경기 전체 평균 심박수는 경량급이 中量級과 重量級 보다 높은 것으로 나타났으나 상대 심박수와 상대 산소섭취 수준은 重量級이 경량급과 中量級보다 높게 나타났다.

3. 태권도 경기의 젖산농도

유산소적 에너지 체계와 무산소적 에너지 특히 젖산체계에 공히 의존하는 태권도 시합중의 젖산농도 변화를 알아보는 것은 훈련시 운동강도를 설정하는데 매우 중요하다. 혈중젖산에 대한 연구는 Hill(1923) 이후 부터인데 그는 운동강도가 강하고 지속시간이 짧을수록 젖산이 많이 생성되어 이때 무산소적 대사 과정에서 피루브산으로 환원될 때 생성되는 것이라고 보고하였다. 젖산의 축적은 근육의 피로와 밀접한 관계를 갖고 있는데 이는 수소이온의 증가로 인해 섬유성 단백질인 Troponin 등의 불활성화로 칼슘 결합능력이 감소된다고 하였으며 (Bang, 1936), Miller(1962)와 Zakim(1968)은 젖산이 축적되면 free fatty acid의 이용이 감소되고, 당신생이 억제되며 나아가서 전자 운반체(electron carriers)의 기능이 약화되고 조효소 활동을 억제하게 된다고 보고하였다.

젖산이 축적되면 이상과 같이 여러 원인에 의해 에너지의 생성과 이용이 줄어들어 근수축이 감소되어 결국은 근육의 피로가 초래된다. 높은 강도에서 짧은 시간의 운동시 젖산 축적이 증가하는 것은 젖산 시스템의 이용률이 그만큼 우수함을 시사해 주며 최대 젖

산 축적에 대한 내성(tolerance)과 젖산 이용률을 보다 증가시킬 수 있는 훈련 프로그램을 실시해야 한다. Tamayo(1984)는 젖산은 강도가 높고 짧은 시간에서 수행되는 운동 과정에서 인원질 분해가 어느 정도 진척된 후 체내의 축적 현상이 나타난다고 하였다.

본 연구에서 혈중 젖산 농도 최고치가 회복 3분과 5분에서 운동직후보다 높게 나타난 이유는 세포막을 통과하는 활동적 전달에 시간이 소요되기 때문이며, 이와 같은 결과는 운동 시간이 짧고 고강도 운동일수록 뚜렷하게 나타난다는 관점에서 설명할 수 있을 것이다. 각 회전 젖산 농도를 살펴보면 경기 회전수가 거듭될수록 3체급 모두 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 체급간 비교에서 3회전 경기후 경량급이 中量級과 重量級보다 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다.

이와 같은 결과를 살펴볼 때 과거의 태권도 경기는 단순 기술 발차기 동작과 방어 발차기에 의존한 경기 운영이었으나 최근 태권도 경기가 과거와는 달리 경기 규정이 다듬점형과 각 회전마다 우세 판정이 있어 다양한 기술 발차기에 의한 공격 빈도가 많아진 원인으로 근피로가 상당하다는 것을 알 수 있다. 경기 회전이 거듭되면서 젖산 농도가 증가하는 원인은 선수들의 기량이 거의 비슷하여 각 회전 특점의 차이가 많지 않기 때문에 3회전까지 특점과 우세 경기 운영을 하기 위해 다양한 발차기 공격에 의한 상대적 운동강도가 강했던 것으로 사료된다.

또한 체급별 비교에서 경량급이 높은 젖산 농도를 나타낸 원인은 중량급과 헤비급보다 빠르고 다양한 발차기를 사용한 결과 3회전경기후 심박수(192bpm)가 가장 높게 나타나는 것으로 볼 때, 운동강도가 거의 무산소성 대사 과정에 의존한 결과로 생각할 수 있다. 따라서 육상 단거리, 도약, 투척, 야구 등 구기 경기와 같이 태권도 훈련시와 무산소성 능력을 향상시키기 위한 트레이닝 계획의 능력이 보다 중요하게 다루어져야 할 것이다.

4. 태권도 경기와 회복기 혈중효소 활성도

운동중 혈중 효소의 반응은 체력평가와 아울러 운동시 유발되는 인체에 대한 스트레스 및 조직의 상해 부위를 평가할 수 있는 생화학적인 지표라는 점에서 중요하다. 따라서 유산소적 체계와 무산소적 체계가 공존하는 태권도 시합중의 혈중 젖산농도와 혈중 효소의 변화를 살펴보는 것은 태권도의 운동강도 설정 및 훈련방법을 설정하는데 의미를 부여할 수 있다.

이 연구에서도 태권도 경기후 혈장 총 LDH와 CPK 활성도는 안정시 보다 경기후 및 회복기에 유의하게 ($p < .01$) 증가하였으나 체급간에 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 단시간에 폭발적인 힘을 발휘하는 경기 종목 선수의 경우는 근육 CPK와 LDH 효소 활성도가 높고 무산소적 해당 과정이 원활히 일어나도록 적응된다는 것을 시사하고 있다. 이렇게 장기간 고강도의 운동으로 인한 LDH, CPK 등의 증가는 에너지의 고갈, free O₂ radical의 증가 및 세포의 저산소 상태에 의해 일어나는 막투과성의 변화에 의해 유발된 것으로 설명할 수 있으며 아울러 골격근 뿐만 아니라 혈액 정맥에 손상을 일으키는 원인이 된다(Thomson, 1975 Hensen 등 1982).

5. 태권도 경기의 글루코스와 중성지방

운동시 글루코스의 변화는 에너지 공급을 위한 무산소적 해당 과정이 일어나고 있다는 것을 의미하는데 운동중 글루코스 변화 양상은 운동강도, 운동지속 시간 및 훈련 정도에 따라 다르며 사전 음식 섭취 종류에 의해서도 달라진다. Costill(1970)의 연구에서는 운동시 글루코스 이용량은 운동 강도나 운동형태에 따라 다양하지만 대개 안정시 보다 증가된다고 하였다. Prue(1970)는 운동강도가 70%이하에서 운동을 실시하였을 경우 혈중 글루코스 농도는 감소한다고 보고 하였으며, Christensen(1981)은 운동강도가 최대산소섭취량에 근접한 운동을 실시할 때 혈중 글루코스 농도가 증가한다고 하였다.

이 연구에서는 3체급 모두 3회전 경기후 증가하였

는데, 특히 경량급에서 유의한 증가를 나타내었다. 이와 같은 증가 양상은 Wahren 등(1970)이 지적한 것처럼 강력한 운동시 근육이 필요한 에너지를 충족시키기 위해서 간에서 생성되는 글루코스가 평상시의 2~4배 증가하였기 때문이며, 글루코스 생성이 글루코스 이용률을 훨씬 초과하였기 때문이다. 이 연구에서는 간헐적인 태권도 경기의 특성상 무산소성 해당 과정을 통한 고강도 운동임을 알 수 있으며, 경량급에서 경기직후 나타난 유의한 증가 양상은 경기시 경량급이 中量級과 重量級보다 유의하게 ($p < .01$) 높은 심박수와 젖산을 나타낸 원인으로 설명할 수 있다.

3회전 경기후 회복 30분과 60분에서 글루코스 농도는 점차 감소하는 것으로 나타났다. Wahren 등(1973)은 운동직후 110%까지 상승하고, 회복 5분까지 계속 상승하였다가 그 후에 점차 감소하는 경향을 보였다고 하였으며, 이러한 감소 원인은 글루코스 이용이 회복기에 글루코스 생성율을 초과하였기 때문이라고 하였다. 중성지방은 전체적으로 볼 때 안정시에 비해 운동직후 다소 증가하였으나 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 체급별로 보면 경량급에서 운동직후 유의하게 증가한 결과를 나타내었다. 회복시에도 약간의 감소되는 경향을 나타내기도 하였으나 계속 증가된 상태를 유지하고 있다. 중성지방의 에너지 동원 형태가 운동 강도나 형태에 따라 다르게 나타나게 되는데 Costill 등(1973)은 최대 산소 섭취량은 95%이하의 운동 강도로 운동을 수행하면 탄수화물 뿐만 아니라 소량이지만 지방에서도 에너지가 동원된다고 하였다.

특히, 최대하의 운동부하에서 운동을 실시하였을 경우에 지방의 에너지 공급은 더욱 크다고 하겠다. 이 연구에서 3체급 전체 평균으로 볼 때 다소 증가한 것은 태권도 경기 내용을 볼 때에는 무산소적 에너지 대사인 글루코스를 충분히 이용하지만 3회전 전체 시간으로 볼 때에는 지방의 에너지 동원도 어느 정도 있다는 것을 알 수 있다.

6. 태권도 경기의 전해질(電解質)

근활동중 전해질 농도의 변화는 운동형태 및 강도에 따라서 다양한 변화를 수반하는 것으로 보고 되고 있다.

이 연구의 3회전 경기 후 소듐(Na^+)과 칼슘(Ca^{++}) 농도는 3체급 모두 유의하게 ($p < .01$) 증가하였으며, 포타슘(K^+) 농도는 감소하는 경향을 나타냈다. 이와 같은 결과는 태권도 경기가 고강도 운동임을 알 수 있다.

7. 태권도 경기의 혈중가스 농도

산염기 평형의 조절은 체액성분 중 H^+ 농도의 조절을 의미하는데 H^+ 농도가 정상치로 부터 조금만 벗어나도 세포 수준의 화학 반응은 현저한 변화를 초래하게 되어 반응 속도가 지연 또는 가속화되므로 운동, 대사, 호흡 이상 등으로 유발된 pH의 변화는 적절히 완충되어야 한다. 정상 동맥혈의 pH 지수는 7.40 ± 0.05 로 생명 유지와 양립할 수 있는 한계는 약 6.80~7.80까지이며 정맥혈과 세포간질의 pH 지수는 7.35이다(Devlin, 1982). 운동을 하게 되면 활발한 대사작용의 진행으로 인해 수소 이온(H^+) 농도가 증가하여 체내가 산성화(metabolic acidosis)되어 신체수행능력이 감소되며 활동근육은 피로하게 된다.

또한 pH 감소에 대한 호흡상의 보상을 위해 과환기를 갖게 되어 중탄산이온(HCO_3) 및 이산화탄소

분압의 유의한 감소와 산소분압의 증가를 나타낸다(Kowalchuk, 1989 & Matheson, 1988). 본 연구에서 태권도 경기 3회전후 pH 및 HCO_3 농도는 3체급 모두 안정시에 비해 유의하게 ($P < .01$) 감소한 것으로 나타났으며, 그 감소 정도는 경량급이 더욱 큰 것으로 ($P < .01$) 나타났다. 운동 부하에 따른 혈중 개스의 변화는 운동 강도가 낮은 상태에서는 pH의 유의한 변화가 나타나지 않으며, 이산화탄소 분압이 약간 증가하는 반면 운동 강도가 높은 상태에서는 pH, HCO_3 및 이산화탄소 분압의 유의한 감소가 나타나게 된다(Wagner, 1986). 복싱 선수들의 경기 회전별 pH, HCO_3 , PCO_2 감소와 PO_2 증가는 1회전 보다 3회전에 현저한 변화를 나타내며, 2라운드까지는 거의 최대 수준의 부하 강도가 유지되지만 3회전시에는 거의 최대 운동으로 옮겨가게 된다(김창근, 1984).

이 연구에서도 3회전 경기 직후 유의하게 감소한 것은 과거의 태권도 경기와는 달리 경기 규정이 각 회전마다 우세 점수와 다득점 형으로 바뀌면서 높은 공격력과 위협적이면서도 고난도의 기술 발차기를 다양하게 구사하게 되므로 경기시의 운동강도가 높은 것으로 사료된다.

체급간 비교에서 경량급의 변화폭이 큰 원인은 경기시 3체급간 상대적 운동강도(%HR)의 차이는 없지만, 3회전 직후 심박수의 절대치가 中量級과 重量級보다 경량급이 약 10拍 정도 높게 나타난 것은 최대운동 상태로 경기에 임한 원인으로 사료된다.

행 사 기 록

임 명

96년도 기술심의회 임원명단

- 의장: 황춘성
- 부의장: 이영근, 안영택, 김경지
- 지도위원: 박부철, 박덕규, 한철유, 이규정, 노상석, 고국환, 전성환, 고철성, 배성실, 이택명, 김영작, 박창덕, 김명수, 이승국
- 기획조사 분과위원회
위원장: 박종명
부위원장: 최돈오, 이한현
- 연구개발 분과위원회
위원장: 조근중
부위원장: 조광민, 안용규
- 사업 분과위원회
위원장: 박현섭
부위원장: 최정호, 허영희
- 홍보 분과위원회
위원장: 윤종완
부위원장: 이은송, 진중의
- 국제 분과위원회
위원장: 김화룡
부위원장: 김영선, 임성근
- 경기 분과위원회

- 위원장: 양영모
부위원장: 김갑식, 박석천
- 심판 분과위원회
위원장: 김용길
부위원장: 심명구, 이천수
- 상벌 분과위원회
위원장: 최정도
부위원장: 유상철, 이종찬
- 경기력향상 분과위원회
위원장: 최영렬
부위원장: 차동철, 이철주
- 기록 분과위원회
위원장: 한규인
부위원장: 임동범, 신충현
- 경연 분과위원회
위원장: 유문규
부위원장: 이동준, 김석린
- 심사 분과위원회
위원장: 조호철
부위원장: 김경찬, 이철재
- 도장 분과위원회
위원장: 김기용
부위원장: 나봉순, 김범수
- 교육 분과위원회
위원장: 김강인
부위원장: 한상진, 전만식
- 여성 분과위원회
위원장: 정효심
부위원장: 서춘희, 김혜수

96년도 상임심판원명단

- 고국환, 박종명, 박완규, 장용갑, 박덕규, 맹만호, 김기용, 김강인, 조 동, 김영철, 최돈오, 유백만, 이종찬, 이종관, 박경선, 양주호, 한상진, 노달선, 김경찬, 김명환, 안태연, 최봉호, 박홍신, 이천수, 최석철, 서상대, 조한희, 김병숙, 장세백, 김현수, 한기동, 용영록, 류주환, 강석한, 권영훈, 장성동, 이상곤, 위성봉, 김영태, 민준원, 이만우, 이춘우, 진용호, 오수곤, 이봉학, 선우진, 정정식, 송우길, 홍진국, 유호경, 이승호, 전정광, 최복현, 윤성한, 장창영, 홍연화, 김현중, 양천석, 노형준, 김용성, 황성수, 장명수, 최정호, 윤덕영, 장수영, 최종복, 유은기, 김용록, 김광현, 이혜원, 유세종, 정재환, 한정관, 박병철, 최유림, 홍재모, 이정연, 서춘희, 한정희, 김혜연, 최선미, 이옥규, 손정민, 박수현, 변경숙, 이정아, 정상채, 유문규

표창수상자

1996년도 대한태권도협회 표창수여식

(3. 5. 올림픽회관 대회의실)

(우수도장상)

- ▲ 서울 : 이병관(비룡체육관),
김현태(올림픽원도체육관)
 - ▲ 부산 : 성백규(부일체육관)
 - ▲ 대구 : 박성진(까치체육관)
 - ▲ 인천 : 이치문(달마체육관)
 - ▲ 광주 : 이영석(전남체육관)
 - ▲ 대전 : 이우식(정심체육관)
 - ▲ 경기 : 김경덕(용문체육관)
 - ▲ 강원 : 송세권(동부체육관)
 - ▲ 충북 : 김기륜(청도체육관)
 - ▲ 충남 : 권재일(올림픽체육관)
 - ▲ 전북 : 최동열(덕진체육관)
 - ▲ 전남 : 방경남(흑룡체육관)
 - ▲ 경북 : 신상봉(의성도장)
 - ▲ 경남 : 김한춘(고려체육관)
 - ▲ 제주 : 이동희(화랑체육관)
- (지도상)
- ▲ 서울 : 최재무(백호체육관)
 - ▲ 부산 : 장유환(개금고등학교)
 - ▲ 대구 : 장두원(신암중학교)
 - ▲ 인천 : 김범수(성관관대학교)
 - ▲ 광주 : 배완영(광주체육중)
 - ▲ 대전 : 이창석(새일고)
 - ▲ 경기 : 서명기(정도체육관)
 - ▲ 강원 : 양병석(효성체육관)
 - ▲ 충북 : 신재현(충북체고)
 - ▲ 충남 : 송동석(단국대학교)
 - ▲ 전북 : 오형근(전주중학교)
 - ▲ 전남 : 신우식(여수고등학교)
 - ▲ 경북 : 최재윤(고령여자종합고

등학교)

- ▲ 경기 : 김정렬(한려체육관)
- ▲ 제주 : 김태형(남녕고등학교)
- ▲ 대학 : 김우규(동아대학교)
- ▲ 중고 : 양성박(매명중학교)
- ▲ 초등 : 이기영(성남제2초등학교)

(경기상)

- ▲ 부산 : 최운섭(동천고등학교)
- ▲ 대구 : 강재구((주) 보성주택)
- ▲ 인천 : 박희철(선인고등학교)
- ▲ 광주 : 김은숙(광주광역시)
- ▲ 대전 : 차진희(새일고등학교)
- ▲ 경기 : 공두환(수원시청)
- ▲ 강원 : 이관균(강원체고)
- ▲ 충북 : 김태호(청주대학교)
- ▲ 충남 : 김진성(충남체고)
- ▲ 전북 : 김보인(경희대학교)
- ▲ 전남 : 정명숙(경희대학교)
- ▲ 경북 : 최봉준(경북체고)
- ▲ 경남 : 오은하(용인대학교)
- ▲ 제주 : 박태열(서귀포중학교)
- ▲ 대학 : 유영택(용인대학교)
- ▲ 중고 : 안용준(리라공고)
- ▲ 초등 : 김민석(아양초등학교)

- 1 : 김의철(문성고)
- 2 : 하승일(충남체고)
- 3 : 양상호(여수고)
- 3 : 김영성(동성고)

▲ 밴텀

- 1 : 김정준(동성고)
- 2 : 김광민(충남체고)
- 3 : 윤현식(대전체고)
- 3 : 정선영(선인고)

▲ 페더

- 1 : 이춘기(서울체고)
- 2 : 김정선(대전체고)
- 3 : 최진규(광영고)
- 3 : 이종호(강원체고)

▲ 라이트

- 1 : 박원덕(금정고)
- 2 : 오선택(선인고)
- 3 : 고덕빈(광주체고)
- 3 : 박병규(리라공고)

▲ 웰터

- 1 : 박수남(단대부고)
- 2 : 엄광흠(분당고)
- 3 : 이광종(충북체고)
- 3 : 서대원(여수고)

▲ 미들

- 1 : 윤귀상(서울체고)
- 2 : 서성복(광주체고)
- 3 : 조석만(송곡고)
- 3 : 조대진(여수고)

▲ 헤비

- 1 : 김중훈(부산체고)
- 2 : 전명환(선인고)
- 3 : 한전민(리라공고)
- 3 : 구용훈(금정고)

(중등부)

▲ 핀

- 1 : 김재식(사당중)

대회입상

96년도 전국 종별태권도대회

(고등부)

▲ 핀

- 1 : 김태원(시원고)
- 2 : 김광호(풍생고)
- 3 : 임윤현(순천공고)
- 3 : 라재철(단대부고)

▲ 플라이

2: 반재희(청주중)

3: 장성철(구운중)

3: 노형상(신암중)

▲ 플라이

1: 김영철(상무중)

2: 채현호(한성중)

3: 김영봉(산곡남중)

3: 전하성(기흥중)

▲ 밴텀

1: 유지호(문성중)

2: 박양배(남주중)

3: 김진덕(풍생중)

3: 손민영(문성중)

▲ 페더

1: 장봉희(배명중)

2: 정근호(구운중)

3: 남성은(신성중)

3: 박준석(관교중)

▲ 라이트

1: 김종덕(대전체중)

2: 김태현(문성중)

3: 최성호(부흥중)

3: 황병천(덕성중)

▲ L. 웰터

1: 금복수(구월중)

2: 김승영(광주체중)

3: 유정훈(은행중)

3: 국중현(대동중)

▲ 웰터

1: 엄태형(문일중)

2: 박진호(경일중)

3: 김일구(강원중)

3: 박태학(덕정중)

▲ L. 미들

1: 장민욱(관교중)

2: 김동훈(경북체중)

3: 하태호(영남중)

3: 김명필(광주체중)

▲ 미들

1: 윤원중(곡선중)

2: 박성호(재송중)

3: 이해민(구월중)

3: 임철민(부흥중)

▲ L. 헤비

1: 김정록(자양중)

2: 김종우(대동중)

3: 류지환(풍생중)

3: 김승현(청주중)

▲ 헤비

1: 홍택수(사당중)

2: 임동일(이수중)

3: 이승남(재송중)

3: 정영한(반여중)

(일반부)

▲ 핀

1: 전병호(천안원성체육관)

2: 이태현(한라전문대)

3: 김인팔(튼튼체육관)

▲ 플라이

1: 오규열(대전실업전문대)

2: 김준성(증산체육관)

3: 모중호(체육선교신학교)

3: 김태곤(한라전문대)

▲ 밴텀

1: 강태욱(한라전문대)

2: 박대원(체육선교신학교)

3: 박승환(체육선교신학교)

3: 김양곤(중앙체육관)

▲ 페더

1: 김대일(인천협회)

2: 한춘식(대전실업전문대)

3: 박원희(체육선교신학교)

3: 이창석(증산체육관)

▲ 라이트

1: 강운민(경원전문대)

2: 오용석(한라전문대)

3: 김용복(체육선교신학교)

3: 문정식(여수종합체육관)

▲ 미들

1: 오석중(한라전문대)

2: 송동희(한라전문대)

3: 김창범(한라전문대)

▲ 헤비

1: 장현구(대전실업전문대)

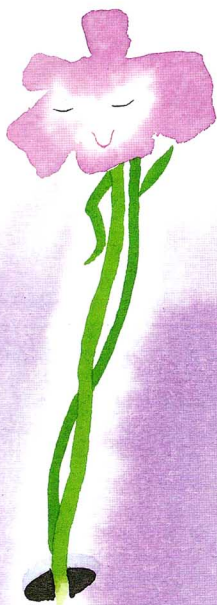
2: 최인영(증산체육관)

3: 교영남(한라전문대)

3: 이강희(한라전문대)

복수초꽃

백 우 선



- 눈알을 속에서 졸지 않니?

... 졸긴 추워.

- 그런데 왜 이렇게 일찍 피어났니.
성질이 원래 급하니?

... 응, 조금은 그래.
얼음과자가 참 먹고 싶었고
동백꽃, 영춘화, 매화도 무척 보고 싶었거든.

- 그러다 꿈꿨을면 어떡하니?

... 몸이 튼튼해서 건널 만해
늘 운동을 하거든.
그리고 내가 나와야
꽃다지, 제비꽃, 민들레도 나올 수 있거든.

시 / 백우선

- 1981년 "현대시학"을 통해 등단
- 1995년 한국일보 신춘문에 동시 당선
- 시집 「우리는 하루를 해처럼은 넘을 수가 없나」(1990), 「출추는 시」(1994)

그림 / 이희탁(일러스트)

이필곤 회장(삼성물산 대표이사) 취임

“국민과 세계인이 사랑하는 태권도 문화의 창조”에 주력

종주국의 위상확립, 올림픽종목 영구채택의 여건조성 확립



▲ 이필곤 회장이 3월 20일 호텔신라에서 열린 취임식에서 협회기를 인수받아 힘차게 흔들며 신집행부의 출범을 알렸다.



◀ 이필곤 회장(중앙)이 김영수 문화체육부장관(오른쪽), 김 집 청소년연맹 총재(왼쪽)와 함께 취임 축하 케이크를 자르고 있다.

신임 집행부 구성후 첫 이사회 개최

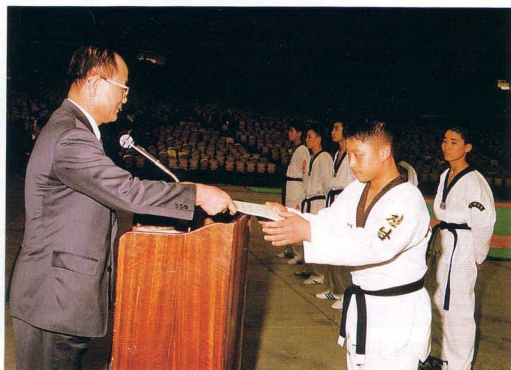


▲ 제1차 이사회가 3월 20일 오후 5시 호텔신라에서 거행되어 96년도 사업계획안과 25억 4천여만원의 수지예산안을 의결시켰다.

2천여 신인 선수들 기량 유감없이 발휘



▲ 신인 선수들의 등용문인 종별 선수권대회가 2,044명의 선수들이 출전한 가운데 3월 10일 개막되어 22일 막을 내렸다. 이번 대회 참가자들은 신인왕으로 선발되기 위해 그동안 갈고 닦았던 기량을 심문 발휘했다.



◀ 높은 경쟁을 뚫고 신인왕으로 선발된 입상자들에게 상장을 수여하며 축하하는 이흥주 상임부회장.

1996년도 대한태권도협회 표창 수여식 우수도장상, 경기상, 지도상 표창 수여

지난 한 해동안 생활체육과 경기·지도 부문에서 두각을 나타낸 태권도인들에 대한 96년도 표창 수여식이 3월 5일 올림픽회관 1층 대회의실에서 개최되었다.



▶ 우수도장상을 수상한 이병관 관장(비룡체육관)에게 훈장을 달아주고 있는 이흥주 상임부회장



▲ '96 상임심판원 "공정한 심판을 기대하세요"

96년도의 각종 대회에서 심판으로 활약하게 될 상임심판원 88명이 선발되었다.

태권도 꿈나무들에게 장학금 수여

3월 5일 1층 대회의실에서 95년도에 각종 국내외 대회에서 우수한 경기력을 발휘한 중고등학교 우수선수들과 경희대, 용인대 태권도학과 성적우수자 등 총 36명에게 장학금과 장학증서가 수여되었다.



▲ 96년도 경기규칙 강습회 개최

태권도 각팀의 코치 및 감독, 심판 등 400여명이 참가한 가운데 3월 5일과 6일 올림픽회관 1층 대회의실에서 개최된 경기규칙 강습회에서 김철오 전무이사가 올바른 지도자상을 정립해 줄 것을 당부했다.