



플라이급 3차 평가전에서 박희강(오른쪽)이
오늘밤 들어썩기로 진승태의 몸통을 공격하고 있다.

박희강, 세계선수권 3연패 진승태 이거 태극마크

아시안게임 파견 국가대표 남녀 12명 최종 확정

오는 12월 7일부터 10일까지 태국에서 열릴 제 13회 아시안게임에 출전할 국가대표선수 남녀 각 6체급, 총 12명의 선수가 확정됐다.

지난 7월 8일, 7월 16일에 이어 8월 4일 서울체고 체육관에서 펼쳐진 3차 평가전에서 국가대표 1진과 2진이 출전해 아시안게임의 출전권을 놓고 치열한 접전을 펼쳐 3판 2승을 거둔 선수를 대표로 최종 확정했다.

아시안게임 대표로 확정된 국가대표들은 8월 9일부터 태릉선수촌에 입촌해, 아시안게임에 대비한 강화훈련에 들어갔다.

이번 평가전을 통해 1진 9명, 2진 3명이 아시안게임 대표로 확정되었으며 팀별로는 삼성물산과 경희대가 각각 4명씩의 대표를 배출함으로써 최강의 실업팀과 대학팀으로서의 면모를 확인시켰다.

한국가스공사, 인천시청, 한체대, 용인대에서 각각

1명의 대표를 배출했다.

가장 큰 이번으로는 플라이급에서 세계선수권대회 3연패의 진승태가 앞설 것이라는 예상을 뒤엎고 박희강(한체대)이 선발된 것.

박희강은 1차 평가전에서 침착한 경기운영으로 4-2로 승리를 거두었으나 2차전에서는 전술과 노련미를 앞세운 진승태에게 0-6으로 패배, 3차 평가전에서 치열한 접전 끝에 4-3으로 승리, 대표로 확정되었다.

여자부에서는 미들급 경기에서 2진인 이희영이 신장과 체력이 뛰어난 1진 오정희를 물리치고 대표가 되는 파란을 일으켰다.

이희영은 1차에서 8-4로 패배했으나 2차 평가전에서 6-4로 역전, 3차전을 맞이해서는 신장의 열세를 만회하기 위해 접근전을 펴며 난타전으로 공격의 주도권을 잡아 2-1로 승리를 거두었다.

국가대표 최종평가전

웰터급에서 2진인 조항미는 노련한 경기운영과 자신감으로 경기를 리드하며 1진인 김미영을 누르고 승리를 거두어 태극마크를 달게 되었다.

국가대표 1, 2진은 서로 상대에 대한 치밀한 사전 전력분석으로 평가전에서 전술을 펼쳤다. 그러나 상대에 대해 너무 잘 알고 있기 때문에 난이도 높은 기술발휘보다는 찬스포착에 의한 몸통 돌려차기나 받아차기 득점 위주의 소극적인 경기운영을

보이는 아쉬움을 남겼다.

따라서 최종 확정된 국가대표들은 앞으로 아시아 게임에 대비해 다양하고 난이도 높은 기술훈련에 역점을 두어야 할 것으로 지적되었다.

또한 평가전을 통해 드러난 문제점으로는 선수들이 3회전에 들어서면 급격히 체력이 떨어지는 양상을 보여 앞으로 체력보강을 위한 훈련에 치중해야 할 것이라는 지적이다.

남자 대표선수 평가전 최종결과

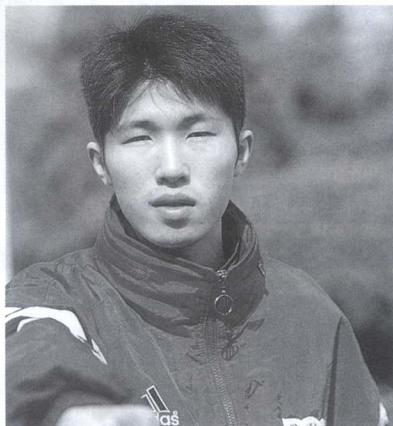
체급	구분	1차전	2차전	3차전	최종확정
플라이	핀급 2진 박희강 (한체대)	4-2 박희강 승	0-6 진승태 승	4-3 박희강 승	핀급 2진 박희강
	플라이급 2진 진승태 (한국가스공사)				
페더	1진 강남원 (경희대)	2-1 강남원 승	0-1 이두건 승	5-3 강남원 승	1진 강남원
	2진 이두건 (경희대)				
라이트	1진 김병욱 (삼성물산)	8-4 김병욱 승	3-2 김병욱 승	-	1진 김병욱
	2진 심기선 (한국가스공사)				
웰터	1진 류근무 (경희대)	6-2 류근무 승	7-6 류근무 승	-	1진 류근무
	2진 장종오 (도시철도공사)				
미들	1진 강동국 (한국가스공사)	6-1 강동국 승	8-3 강동국 승	-	1진 강동국
	2진 김민우 (동아대)				
헤비	1진 김제경 (삼성물산)	6-4 김제경 승	6-1 김제경 승	-	1진 김제경
	2진 문용철 (한체대)				

여자 대표선수 평가전 최종결과

체급	구분	1차전	2차전	3차전	최종확정
플라이	핀급 1진 장정은 (경희대)	6-4 장정은 승	4-1 장정은 승	-	1진 장정은
	플라이급 1진 심혜영 (리라공고)				
페더	밴텀급 1진 이지은 (경희대)	7-7 우세승 이지은 승	6-3 이지은 승	-	1진 이지은
	페더급 1진 정재은 (한체대)				
라이트	1진 이선희 (삼성물산)	6-5 이선희 승	7-5 이선희 승	-	1진 이선희
	2진 신동선 (인천시청)				
웰터	1진 김미영 (고려대)	3-3 우세승 조항미 승	1-1 우세승 조항미 승	-	2진 조항미
	2진 조항미 (인천시청)				
미들	1진 오정희 (리라공고)	8-4 오정희 승	4-6 이희영 승	1-2 이희영 승	2진 이희영
	2진 이희영 (용인대)				
헤비	1진 정명숙 (삼성물산)	2-2 우세승 정명숙 승	6-2 정명숙 승	-	1진 정명숙
	2진 권지희 (고려대)				

국가대표선수 프로필

아시안게임에 파견될 태극전사를 필승전략은 무엇인가?



남자 플라이급

박희강(한체대)

- 생년월일 : 77. 8. 26
- 신장 : 168cm
- 체중 : 54kg
- 출신교(초·중·고·대)
단대초등·풍생중·풍생고·한체대 재학중
- 주특기 : 뺨치기
- 주요전적 : '98 월드컵태권도대회 1위
'97 이란혁명대회 1위

▲유력한 아시안게임의 상대국가와 선수는 누구인가?

대만, 이란

▲상대선수를 이길 수 있는 필승전략은 무엇인가?

스피드와 모션으로 상대를 제압함.

▲징크스가 있는지? 있다면 어떤 것인지?

시합전 사이타를 먹어야 함.

▲체중감량은 문제없는지? 있다면 경기 얼마전부터 어떻게 체중을 빼고 있는지? 이번 시합에선 문제 없음.

▲경기를 앞두고 긴장감을 느끼는지? 느낀다면 어떤 방법으로 해소하려고 노력하는지? 긴장을 많이 함. 다른 쪽을 생각하고 운동량을 최대한으로 끌어 올림.

▲마스코트가 있는지? 나의 친구들.

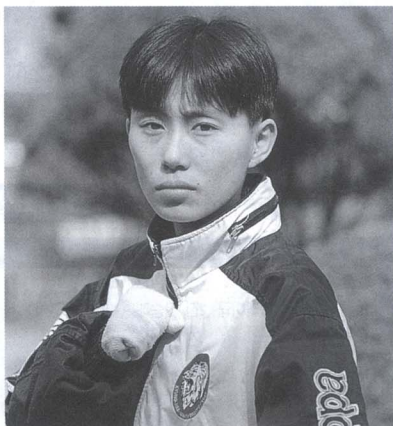
▲가장 존경하는 선배선수는? 존경하는 까닭은? 진승태 선수(중학교 때부터 존경했으며 언제나 노력하는 모습, 최선을 다하는 모습은 나에게 많은 영향을 받았음.)

▲체력보강을 위한 특별식 가운데 가장 좋아하는 것은? (예 : 개소주, 삼계탕 등) 삼계탕.

▲학과 과목 가운데 가장 좋아하거나 성적이 좋은 과목은? 일본어

▲자신의 약점을 보완하기 위한 특별 훈련이 있다면 그 내용은?

체력이 약함.



여자 플라이급

장정은(경희대)

- 생년월일 : 77. 6. 9
- 신장 : 159cm
- 체중 : 49kg
- 출신교(초·중·고·대)
서울침덕초등·고려중·송곡고·경희대 재학중
- 주특기 : 뺨볼, 뺨치기
- 주요전적 : '98 대표선발전 1위
제 15회 아시아선수권대회 1위

▲유력한 아시안게임의 상대국가와 선수는 누구인가? 중국, 대만

▲상대선수를 이길 수 있는 필승전략은 무엇인가? 얼마 안남은 아시안게임에 열심히 운동을 하고 이미지 트레이닝을 한다.

▲징크스가 있는지? 있다면 어떤 것인지? 징크스는 없는 편이다.

▲체중감량은 문제없는지? 있다면 경기 얼마전부터 어떻게 체중을 빼고 있는지?

체중은 시합 4주 남짓놓고 먹는 것을 조절하고 운동을 해서 뺐다.

▲경기를 앞두고 긴장감을 느끼는지? 느낀다면 어떤 방법으로 해소하려고 노력하는지? 긴장감이 느껴지고 "나는 할 수 있다"라고 계속 생각하면서 자신감을 갖는다.

▲마스코트가 있는지? 잘 모름.

▲가장 존경하는 선배선수는? 존경하는 까닭은? 정명숙 선배. (몸이 안좋은 상태인데도 하고자하는 의욕이 대단하다. 목표가 있으므로 어떤 여건에서도 항상 최선을 다한다.)

▲체력보강을 위한 특별식 가운데 가장 좋아하는 것은? (예 : 개소주, 삼계탕 등) 삼계탕, 가끔 등심.

▲학과 과목 가운데 가장 좋아하거나 성적이 좋은 과목은?

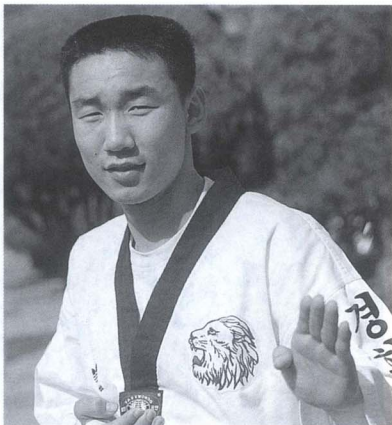
없음.

▲자신의 약점을 보완하기 위한 특별 훈련이 있다면 그 내용은?

스텝과 뺨치기 연습.

국가대표선수 프로필

아시안게임에 파견될 태극전사들 필승전략은 무엇인가?

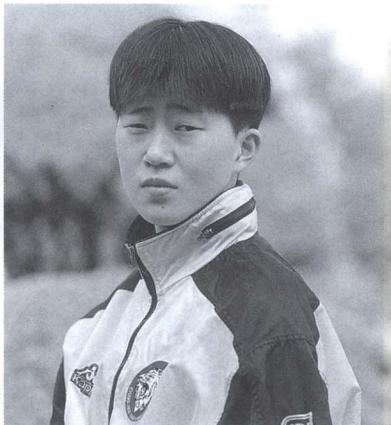


남자 페더급

강남원(경희대)

- *생년월일: 79. 1. 13
- *신장: 170cm
- *체중: 66kg
- *출신교(초·중·고·대)
문학초동·관교중·인천체고·경희대 재학중
- *주특기: 왼발 빠른발
- *주요전적: '98 대표1차선발전 1위, 최종선발전 1위
제 13회 아시아선수권대회 1위

- ▲유력한 아시안게임의 상대국가와 선수는 누구인가?
이란, 선수명 모름
- ▲상대선수를 이길 수 있는 필승전략은 무엇인가?
주특기를 살려서 선취점을 뺏는다.
- ▲짐크스가 있는지? 있다면 어떤 것인지?
시합전에 다녔던 길을 찾아가야 한다.
- ▲체중감량은 문제없는지? 있다면 경기 얼마전부터 어떻게 체중을 빼고 있는지? 문제 없음
- ▲경기를 앞두고 긴장감을 느끼는지? 느낀다면 어떤 방법으로 해소하려고 노력하는지?
느니다. 상대와 게임을 상상한다.
- ▲마스코트가 있는지? 없음
- ▲가장 존경하는 선배선수는? 존경하는 까닭은?
김제경 (자신과의 싸움을 느꼈다.)
- ▲체력보강을 위한 특별식 가운데 가장 좋아하는 것은? (예 : 개소주, 삼계탕 등) 삼계탕
- ▲화과 과목 가운데 가장 좋아하거나 성적이 좋은 과목은 ?
교육철학 및 교육사.
- ▲자신의 약점을 보완하기 위한 특별 훈련이 있다면 그 내용은?
개인 연습을 통해서 뒷차기를 보완하고 있다.



여자 페더급

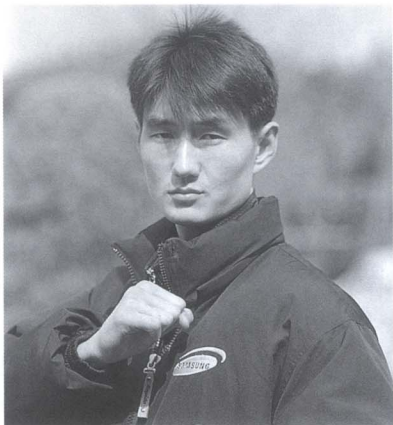
이지은(경희대)

- *생년월일: 76. 12. 7
- *신장: 167cm
- *체중: 54kg
- *출신교(초·중·고·대)
전주 진북초동·전주 근명중·서울 리라공고·경희대 재학중
- *주특기: 빠른발, 앞발 후리기
- *주요전적: 제 13회 아시아대회 밴텀급 1위

- ▲유력한 아시안게임의 상대국가와 선수는 누구인가? 대만.
- ▲상대선수를 이길 수 있는 필승전략은 무엇인가?
운동 시간마다 최선을 갖고 하면서 그 속에서 자신감을 찾고 이미지 트레이닝을 많이 한다.
- ▲짐크스가 있는지? 있다면 어떤 것인지?
평상시보다 더 말을 하지 않고 잘 웃지 않는다.
- ▲체중감량은 문제없는지? 있다면 경기 얼마전부터 어떻게 체중을 빼고 있는지? 없음
- ▲경기를 앞두고 긴장감을 느끼는지? 느낀다면 어떤 방법으로 해소하려고 노력하는지? 느니다. 침착하게 지금까지 해왔던 운동시간들을 생각하면서 나름대로 자신감을 갖는다.
- ▲마스코트가 있는지? 없음
- ▲가장 존경하는 선배선수는? 존경하는 까닭은? 조항미, 정명숙 선수들.(하고자하는 목표의식이 뚜렷하고 달성하기 위해 어떠한 조건 속에서도 흔들림이 없고 그러한 게임 운영이 본받을 만하다.)
- ▲체력보강을 위한 특별식 가운데 가장 좋아하는 것은? (예 : 개소주, 삼계탕 등) 보신탕(가슴 먹여준다), 쇠고기 '한살' 구이
- ▲화과 과목 가운데 가장 좋아하거나 성적이 좋은 과목은 ? 없음
- ▲자신의 약점을 보완하기 위한 특별 훈련이 있다면 그 내용은?
스텝연습과 뒷차기 연습

국가대표선수 프로필

아시안게임에 파견될 태극전사들 필승전략은 무엇인가?



남자 라이트급

김병욱(삼성물산)

- * 생년월일 : 73. 9. 13 * 신장 : 189cm * 체중 : 72kg
- * 출신교(초·중·고·대) : 성남 제2초등·임영중·풍생고·한체대 졸업·한체대 대학원 재학중
- * 주특기 : 돌려차기
- * 주요전적
 - '95 세계선수권대회 1위
 - '92 세계대학선수권대회 1위
 - '98 아시안선수권대회 1위
 - '97 이란국제태권도대회 2위
 - '95 대표선발전최종 1위
 - '95 대통령기대회 1위

▲유력한 아시안게임의 상대국가와 선수는 누구인가?

이란 (보네코 할라디), 필리핀(게이슬러 데이비드).

▲상대선수를 이길 수 있는 필승전략은 무엇인가? 철저한 비디오 분석을 통하여 상대선수 전술에 대응전략을 집중 훈련한다.

▲징크스가 있는지? 있다면 어떤 것인지?

없다. 항상 도전적이고 최선을 다할 뿐이다.

▲체중감량은 문제 없는지? 있다면 경기 얼마전부터 어떻게 체중을 빼고 있는지? 체중 감량은 문제 없음.

▲경기를 앞두고 긴장감을 느끼는지? 느낀다면 어떤 방법으로 해소하려고 노력하는지? 신경을 다른 곳으로 돌린다.

▲마스코트가 있는지? 없다.

▲가장 존경하는 선배선수는? 존경하는 까닭은?

김재경, 정국현 - 화려한 전적만큼 항상 꾸준히 노력하고 성실하다.(노력하게 만든다.)

▲체력보강을 위한 특별식 가운데 가장 좋아하는 것은? (예 : 개소주, 삼계탕 등) 탕류

▲화과 과목 가운데 가장 좋아하거나 성적이 좋은 과목은 ?

체육, 심리

▲자신의 약점을 보완하기 위한 특별 훈련이 있다면 그 내용은?

웨이트 트레이닝



여자 라이트급

이선희(삼성물산)

- * 생년월일 : 78. 10. 21
- * 신장 : 170cm
- * 체중 : 65kg
- * 출신교(초·중·고·대) : 삼송초등·고양중·고양중고·용인 아간대 1년 재학중
- * 주특기 : 빠른발, 뒷차기
- * 주요전적
 - '96 아시아선수권 우승
 - '96 주니어세계대회 우승

▲유력한 아시안게임의 상대국가와 선수는 누구인가? 대만, 중국

▲상대선수를 이길 수 있는 필승전략은 무엇인가?

체력 보강, 연결 동작 보강, 상대선수 분석(VTR)

▲징크스가 있는지? 있다면 어떤 것인지?

없음. 징크스 같은 것은 만들기가 싫다. 신경이 너무 쓰이기 때문.

▲체중감량은 문제 없는지? 있다면 경기 얼마전부터 어떻게 체중을 빼고 있는지? 2~3주전부터 시작. 힘이 들긴 하지만 시합을 위해선 즐거운 마음으로 본다.

▲경기를 앞두고 긴장감을 느끼는지? 느낀다면 어떤 방법으로 해소하려고 노력하는지? 아무 생각없고 그냥 부모님 생각만 한다.

▲마스코트가 있는지? 없음.

▲가장 존경하는 선배선수는? 존경하는 까닭은?

김재경 - 항상 우리에게 열심히 하는 모습을 보여주며 시합전의 큰 디전 조절과 몸관리를 잘한다. 배울 점이 너무 많이 있다.

▲체력보강을 위한 특별식 가운데 가장 좋아하는 것은? (예 : 개소주, 삼계탕 등) 아무거나 잘 먹으나 체중 감량 때문에 시합전에는 없다.

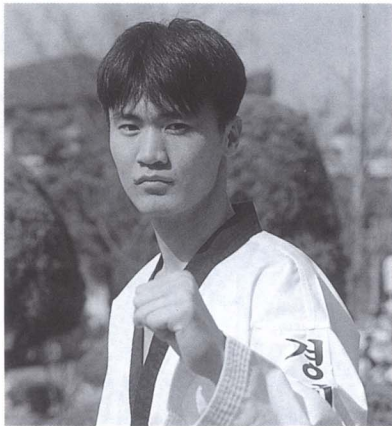
▲화과 과목 가운데 가장 좋아하거나 성적이 좋은 과목은 ? 국어, 체육

▲자신의 약점을 보완하기 위한 특별 훈련이 있다면 그 내용은?

웨이트 트레이닝과 본 운동에 항상 열심히 한다. 개인운동 시간에 안되는 것을 집중적으로 연습.

국가대표선수 프로필

아시안게임에 파견될 태극전사를 필승전략은 무엇인가?



남자 웰터급

류근무(경희대)

- *생년월일 : 76. 8. 19
- *신장 : 188cm *체중 : 77kg
- *출신교(초·중·고·대)
단대초등·성남동중·대전체고·경희대 재학중
- *주특기 : 뒷차기, 내려차기, 빠른발
- *주요전적
'96 세계대학선수권 1위 '97 우수선수 1위
'98 최중선발 1위 '98 아시아선수권 1위

- ▲유력한 아시안게임의 상대국가와 선수는 누구인가?
모든 국가의 선수들.
- ▲상대선수를 이길 수 있는 필승전략은 무엇인가?
부상회복, 컨디션 조절
- ▲징크스가 있는지? 있다면 어떤 것인지? 없음.
- ▲체중감량은 문제없는지? 있다면 경기 얼마전부터 어떻게 체중을 빼고 있는지? 없음.
- ▲경기를 앞두고 긴장감을 느끼는지? 느낀다면 어떤 방법으로 해소하려고 노력하는지?
상대선수를 분석하고 어떻게 대처할 것인지에 몰두.
- ▲마스코트가 있는지? 없음.
- ▲가장 존경하는 선배선수는? 존경하는 까닭은?
김중준.
- ▲체력보강을 위한 특별식 가운데 가장 좋아하는 것은? (예 : 개소주, 삼계탕 등)
모든 음식.
- ▲화과 과육 가운데 가장 좋아하거나 성적이 좋은 과목은?
영어.
- ▲자신의 약점을 보완하기 위한 특별 훈련이 있다면 그 내용은?
체력훈련.



여자 웰터급

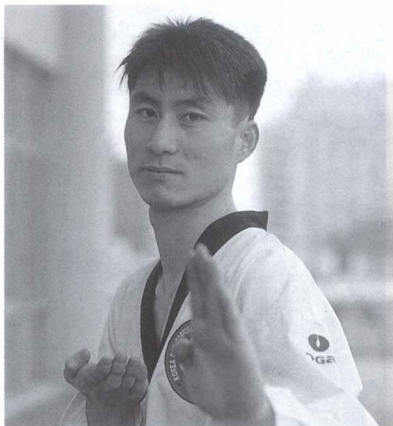
조향미(인천시청)

- *생년월일 : 73. 4. 15
- *신장 : 168cm *체중 : 62kg
- *출신교(초·중·고·대)
경희대
- *주특기 : 길게 빼졌다 받아차기(양발)
- *주요전적 : '91 세계대회 3위
'95 세계대회 1위 '95 아시아선수권 1위
'97 세계대회 1위 '98 월드컵 1위

- ▲유력한 아시안게임의 상대국가와 선수는 누구인가?
대만, 일본, 중국
- ▲상대선수를 이길 수 있는 필승전략은 무엇인가?
잔 스템을 이용한 모션으로 상대선수의 타이밍을 뺏는다.(공격을 가장한 받아차기 특점)
- ▲징크스가 있는지? 있다면 어떤 것인지? 없음.
- ▲체중감량은 문제없는지? 있다면 경기 얼마전부터 어떻게 체중을 빼고 있는지? 없음.
- ▲경기를 앞두고 긴장감을 느끼는지? 느낀다면 어떤 방법으로 해소하려고 노력하는지? 경기에 임해서 기압을 크게 지른다.
- ▲마스코트가 있는지? 없음.
- ▲가장 존경하는 선배선수는? 존경하는 까닭은?
임신자 감독님(모든 일에 즐겁고 마음이 확실하고 방황하지나 인간미가 넘치는 분이다.)
- ▲체력보강을 위한 특별식 가운데 가장 좋아하는 것은? (예 : 개소주, 삼계탕 등) 보신탕(한약재를 이용한 음식을 자주 먹는다.)
- ▲화과 과육 가운데 가장 좋아하거나 성적이 좋은 과목은?
미술, 체육
- ▲자신의 약점을 보완하기 위한 특별 훈련이 있다면 그 내용은?
겨루기를 통해 순간 흥분에 대한 대비책을 연구한다.

국가대표선수 프로필

아시안게임에 파견될 태극전사들 필승전략은 무엇인가?



남자 미들급 강동국(한국가스공사)

- * 생년월일: '73. 6. 22
- * 신장: 186cm * 체중: 77kg
- * 출신교(초·중·고·대)
상주초등·상주중·남해상고·동아대·경남대 대학원재학
- * 주특기: 빠른 발차기, 나라치기
- * 주요전적
'97 동아시아게임 1위 '98 국가대표 1차선발전 1위
'98 국가대표 최종전 1위 '98 아시아선수권 1위

▲유력한 아시안게임의 상대국가와 선수는 누구인가?

중동국가, 이란, 대만

▲상대선수를 이길 수 있는 필승전략은 무엇인가?

강도 높은 훈련과 정신력을 바탕으로 비디오 분석...

▲징크스가 있는지? 있다면 어떤 것인지?

뚜렷한 것은 없고, 시합시에는 말수가 없고 신경이 날카로움.

▲체중감량은 문제 없는지? 있다면 경기 얼마전부터 어떻게 체중을 빼고 있는지? 문제 없음.

▲경기를 앞두고 긴장감을 느끼는지? 느낀다면 어떤 방법으로 해소하려고 노력하는지? 음악을 들으면서.

▲마스코트가 있는지? 없음.

▲가장 존경하는 선배선수는? 존경하는 까닭은? 삼성물산 김재경 (꾸준한 체력관리, 항상 도전하는 마음가짐 등)

▲체력보강을 위한 특별식 가운데 가장 좋아하는 것은? (예 : 개소주, 삼계탕 등) 찜계 종류를 좋아한다.

▲화과 과목 가운데 가장 좋아하거나 성적이 좋은 과목은?

학창시절에 성적은 좋은 편은 아니었지만 체육은 항상 좋았다.

▲자신의 약점을 보완하기 위한 특별 훈련이 있다면 그 내용은?

팀 훈련의 개인시간을 활용해서 오른 뒷차기와 받아차기를 백을 통해 보완훈련.



여자 미들급 이희영(용인대)

- * 생년월일: '76. 10. 19
- * 신장: 167cm
- * 체중: 67kg
- * 출신교(초·중·고·대)
고양중고·용인대 재학중
- * 주특기: 원발 물러차기
- * 주요전적
'97 최우수선수권 1위
'98 국가대표최종전 2위

▲유력한 아시안게임의 상대국가와 선수는 누구인가? 대만

▲상대선수를 이길 수 있는 필승전략은 무엇인가?

적극적인 공격과 방어(상대적으로 신장의 열세가 예상되기 때문에 접근전에서 난타로 공격 주도권을 빼앗는 것. 그리고 스텝을 보강해서 경기 리드를 잡는 것.)

▲징크스가 있는지? 있다면 어떤 것인지? 없음.

▲체중감량은 문제 없는지? 있다면 경기 얼마전부터 어떻게 체중을 빼고 있는지?

체중 감량과는 전혀 상관없다.

▲경기를 앞두고 긴장감을 느끼는지? 느낀다면 어떤 방법으로 해소하려고 노력하는지? 음악을 듣는다.

▲마스코트가 있는지? 없음.

▲가장 존경하는 선배선수는? 존경하는 까닭은?

박선미(중앙급이면서도 빠른 스피드 보유)

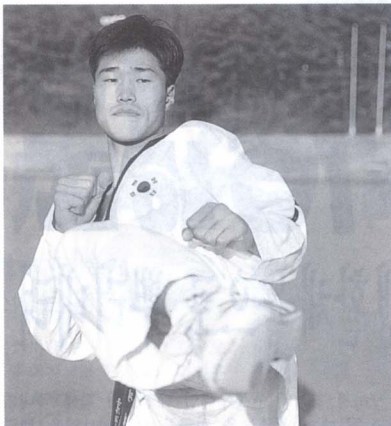
▲체력보강을 위한 특별식 가운데 가장 좋아하는 것은? (예 : 개소주, 삼계탕 등) 없음.

▲화과 과목 가운데 가장 좋아하거나 성적이 좋은 과목은? 국어, 과학

▲자신의 약점을 보완하기 위한 특별 훈련이 있다면 그 내용은? 체력과 근력훈련.

국가대표선수 프로필

아시안게임에 파견될 태극전사를 필승전략은 무엇인가?



남자 헤비급

김재경(삼성물산)

- *생년월일: 70. 11. 10 *신장: 186cm *체중: 86kg
- *출신교(초·중·고·대)
울산 병영초등·울산 중앙중·울산 공업고·동아대 졸업·
웅인대학교 일반 대학원 재학중
- *주특기: 뒤틀치기
- *주요전적
'93, '95, '97 세계선수권 우승 '92 아시안게임 우승
'98 아시아선수권 우승

▲유력한 아시안게임의 상대국가와 선수는 누구인가?

이란 (하산 아슬리).

▲상대선수를 이길 수 있는 필승전략은 무엇인가?

체력강화, 상대선수 전력분석(VTR), 부상방지에 중점을 두고 훈련함.

▲징크스가 있는지? 있다면 어떤 것인지?

특별한 징크스 없고, 시합 때에도 광상시와 같은 생활을 하려고 함.

▲체중감량은 문제없는지? 있다면 경기 얼마전부터 어떻게 체중을 빼고 있는지? 체중 상관 없음

▲경기를 앞두고 긴장감을 느끼는지? 느낀다면 어떤 방법으로 해소하려고 노력하는지? 긴장이 되지만, 그냥 가만히 있는데(아무 생각없이)

▲마스코트가 있는지? 할아버지 사진

▲가장 존경하는 선배선수는? 존경하는 까닭은? 예전의 태권도 선배

님들 모두, 선수생활과 사회생활에 많은 도움이 되고 있음.

▲체력보강을 위한 특별식 가운데 가장 좋아하는 것은? (예: 개소주,

삼계탕 등) 규칙적인 식사를 꼭 하고 장어를 가끔 먹음.

▲화과 과육 가운데 가장 좋아하거나 성적이 좋은 과목은?

옛 역사에 흥미가 있으나 잘 알지는 못함.

▲자신의 약점을 보완하기 위한 특별 훈련이 있다면 그 내용은?

늘, 평소와 약간씩 나타나는 단점을 찾아내어 훈련시간과 개인훈련 시간에 연습을 함.



여자 헤비급

정명숙(삼성물산)

- *생년월일: 75. 5. 4
- *신장: 175cm *체중: 73kg
- *출신교(초·중·고·대)
대릉초등·공릉중·혜성여고·경희대
- *주특기: 빠른발, 오른발 상단
- *주요전적: '92, '93, '95, '96, '97, '98 국가대표최종선발 1위
'93, '95, '97 세계선수권대회 1위
'96, '98 선수권대회 1위

▲유력한 아시안게임의 상대국가와 선수는 누구인가?

다 이길 수 있는 자신이 있다.

▲상대선수를 이길 수 있는 필승전략은 무엇인가? 상대 우수 국가 선수

들을 사전 정보 분석하여 대응 전략전술을 준비하고 있으며, 기술적

인 동작으로 뒤틀치기, 얼굴돌려차기로 필승전략 수립

▲징크스가 있는지? 있다면 어떤 것인지? 없음

▲체중감량은 문제없는지? 있다면 경기 얼마전부터 어떻게 체중을 빼고 있는지? 없음

▲경기를 앞두고 긴장감을 느끼는지? 느낀다면 어떤 방법으로 해소하려고 노력하는지? 없음

▲마스코트가 있는지? 없음

▲가장 존경하는 선배선수는? 존경하는 까닭은?

김재경 선수(상심 성의의 훈련에 임하며 모든 생활 또한 솔선수범이

므로.)

▲체력보강을 위한 특별식 가운데 가장 좋아하는 것은? (예: 개소주,

삼계탕 등) 삼시 세끼 식사 정착함.

▲화과 과육 가운데 가장 좋아하거나 성적이 좋은 과목은?

인제 해부학.

▲자신의 약점을 보완하기 위한 특별 훈련이 있다면 그 내용은?

웨이트 트레이닝으로 인한 체력보강 및 뒤틀치기 훈련.

태권도인들의 큰 잔치

「태권도 한마당 '98」

대회사상 가장 많은

세대와 남녀를 초월한 생활체육으로 뿌리내려

다양한 품새, 위력적인 격파

전세계 태권도 동호인들이 한자리에 모여 태권도의 무도정신을 발휘하며 힘과 기를 겨루는 태권도 한마당 '98 경연대회가 지난 7월 31일부터 8월 2일까지 3일간 올림픽 제2체육관에서 개최되었다.

올해 7회째를 맞이한 태권도 한마당 축제에는 지난해 2410명에 비해 362명이 증가한 2772명이 참가해 그 규모나 참가열기가 해마다 높아지고 있음을 보여주며 태권도의 위력적이고 다양한 기술을 선보였다.

이번 한마당 경연대회에는 초등학교 1학년 어린이에서부터 70대의 할머니에 이르기까지 남녀노소가 참가해 참가계층의 다양성을 실감할 수 있었을 뿐만 아니라 생활체육으로 뿌리내렸음을 알 수 있었다.

또한 문화관광부의 협조로 우즈베크스탄, 카자흐스탄, 블라디보스토크 등 3개국 동포 12명을 초청한 것을 비롯해 인도, 싱가포르, 캐나다, 호주, 브라질, 파키스탄, 러시아, 미국, 독일 등 외국 선수단도 12개국에서 138명이 출전, 지구촌 태권도 가족 잔치가 됐다.

7월 31일 오후 3시부터 거행된 개회식은 5000여 관중석이 가득 찬 가운데 전수신 대한태권도협회 상임부회장의 대회사를 시작으로 태권도 가족의 가장 큰 축제인 태권도 한마당이 성대히 그 막을 올렸다.

개회식 공개행사로는 사물놀이 공연이 흥겹고 웅

장하게 펼쳐져 전통무예인 태권도와 함께 국내외 관중들에게 품격높은 한국문화를 선보였을 뿐만 아니라 신세대 그룹 「아.이.아」의 태권도 응원가 열창은 관중들로부터 많은 박수를 받았다.

한편 식후행사에서는 국가대표시범단의 고난도 태권도 시범 뿐만 아니라 인천 노인대학에서 태권도를 수련해온 38명의 할머니들이 모두 60~70대의 고령자들임에도 불구하고 젊은이 못지않은 열정을 가지고 태권도 시범을 보여 건강하고 활기차게 살아가는 모습을 보여주었다.

대회 첫날 개막식 행사를 비롯해 품새 및 격파 경연은 KBS-1TV를 통해 오후 3시부터 5시까지 2시간 동안 생방송으로 중계되었다.

이번 경연대회는 초등부, 중등부, 청장년부, 여성부 등 4개부로 나뉘어 품새(일반품새, 창작품새, 태권체조, 호신술), 격파(손날격파, 주먹격파, 발격파, 높이 뛰어차기, 멀리 뛰어차기, 종합격파) 경연과 격파 최강자선발전(손격파왕, 발격파왕, 묘기격파왕)이 펼쳐져 품새의 절도있는 아름다움과 격파의 위력을 보여주며 많은 관람객에게 태권도의 진면목을 보여주었다.

태권도 한마당 경연이 펼쳐진 올림픽 제2체육관은 매일 경연 참가자 뿐만 아니라 주말을 맞아 가족들이 응원을 나와 연일 경기장을 가득 메운 가운데 무도정신을 맞보는 축제의 한마당이 펼쳐졌다.

매일 경연을 마친 후에는 경품추첨을 통해 삼성전자 등에서 협찬한 냉장고, TV, 세탁기 등 다양한 상품을 전달하기도 했다.

2,772명 참가

흥미진진하게 진행된 격파왕선발전

참가자 뿐만 아니라 관중들 모두 흥미진진하게 지켜본 경연은 격파 최강자 선발전이었다.

올해의 품새상 시흥명성체육관

품새부문 최고의 영예인 올해의 품새상 수상팀으로는 초등부 창작품새부문에 출전해 최고득점을 얻은 시흥명성체육관(김창주 외 7명)이 차지했다.

올해의 품새상 부문 경연에는 초등부 창작품새 우수상 수상팀인 시흥명성체육관(김창주 외 7명), 중등부 우수상 수상팀인 시흥명성체육관(신건일 외 4명), 청장년, 여성부 우수상 수상팀인 순천서면체육관(임병영 외 4명)이 경합을 벌인 끝에 힉과 기가 조화된 뛰어난 태권도 품새를 창안 발표해 초등부 최고득점을 얻은 시흥명성체육관이 「올해의 품새상」을 수상하는 영예를 안았다.

시흥명성체육관은 96년도부터 태권도한마당에 출전하기 시작해 96, 97년도에 이어 창작품새부문 3연속 우수상을 수상하는 기록을 세웠으며 올해에는 올해의 품새상까지 받는 영광을 차지했다.

시흥명성체육관의 김연수 관장(33세·5단)은 “어린이들도 잘 할 수 있다는 것을 작품으로 보여주고



발격과 최강자선발전에서 뒤탈킥으로 7대의 승판을 격파하고 있는 황수민씨(인천전진체육관).

싶었다.”며 “어린이들의 신체적인 발달과 건강을 증진할 수 있는 새로운 기술개발에 역점을 두었다”고 밝혔다.

시흥명성체육관은 초등부 창작품새가 올해의 품새상을 수상한 것 외에도 중등부가 우수상을 수상했고 일반품새 부문 초등부 우수상, 태권체조부문 초등부가 우수상을 수상하며 4관왕에 올랐다.

태권도 한마당 '98

손격파왕

신영호씨 (광주시태권도협회·34세·5단)



손격파 최강자 선발전 경연에는 손날격파 우수상 수상자인 신영호씨(광주시태권도협회), 김일환씨(경산시태권도협회), 주먹격파부문 우수상수상자인 사승훈씨(개천체육관장), 신동영씨(서울태권도장),

김희삼씨(경기세계태권도선교회), 김하일씨(한국태권도고수회) 등 6명이 출전했다.

손격파왕선발전은 25cm의 화강석 9매를 바른주먹으로 격파하는 경연으로 시작되었고 이어 손날격파로 화강석 8매를 격파했는데 신영호, 김일환, 김하일씨가 모두 격파에 성공하며 3명이 동점을 이루어 우열을 가리기 힘들었다.

경기운영본부에서는 선수들의 보호를 위해서 더 이상의 경연은 하지않고 제비뽑기로 격파왕을 뽑았는데 신영호씨가 올해의 손격파왕으로 선발되었다.

손격파왕으로 등극한 신영호씨는 현재 광주체육관을 운영하고 있는 지도자로 2년전부터 손격파왕에 도전하기 위해 손을 단련해왔다고 한다. 처음에는 부드러운 짚으로 손날 격파를 시작해 점점 강도를 높여갔는데 나무, 시멘트, 돌을 손날로 격파했다.

한마당 출전을 앞두고는 매일 3천번 이상 손날격파 연습을 해왔다는 그의 최근 격파실력은 주먹과 손날로 화강석을 각각 12장까지 격파하는데 성공했다고 한다. 신영호씨는 격파를 잘하기 위해 기본적으로 웨이트 트레이닝을 해야 함은 물론, 심폐조절과 정신통일로 힘과 파괴력이 동시에 표출되어야 격파를 잘할 수 있다고 밝혔다.

발격파왕

신덕희씨 (구산아시아체육관·21세·2단)



발격파왕선발전에서는 발격파부문 우수상 수상자인 신덕희씨(구산아시아체육관), 박철웅씨(북아현체육관), 황수민씨(인천진진체육관) 등 3명이 출전해 2cm의 송판을 엮아기 6매, 앞차기 5매, 뒷차

기 7매로 격파하는 경연을 펼쳤는데 앞차기와 옆차기경연에서는 모두 실패했고 뒷차기에서 신덕희씨와 황수민씨가 7매를 격파하는 데 성공, 제비뽑기 끝에 신덕희씨가 올해의 발격파왕으로 등극했다.

신덕희씨는 고 2때부터 태권도를 수련, 4년의 짧은 경력에도 불구하고 발격파왕이 되어 화제를 모았다.

지난해 발격파 부문에 참가했다가 예선에서 탈락한 경험이 있는 신덕희씨는 8월 11일 군입대를 앞두고 참가해 발격파 최강자가 되어 기쁨을 감추지 못했다. 그는 발격파는 무엇보다도 "거리조절을 잘해야 한다"며 "정확히 송판의 한가운데를 차야 한다"고 강조했다.

그는 거리조절을 위해 두걸음 반을 앞으로 간 다음에 호흡을 조절하고 온몸의 기를 모아 힘차게 발바닥 전체로 송판을 찼다고 한다.

모기격파왕

이진영씨 (용인대태권도시범단·25세·4단)

모기 격파왕에 도전한 사람은 종합격파 청장년부 우수상 수상자인 김세연(용인대태권도시범단), 이

진영(용인대태권도시범단), 신승환(경기세계태권도선교회), 주유삼(세계태권도선교회), 박진수(경희대) 등 5명.

이들은 모두 고난도 기술을 발휘하며 묘기격파왕에 도전했는데 이들 중 연속 540도 돌개차기 등으로 송판을 차는 데 성공하는 등 고난도 묘기를 보여주며 최고득점을 얻은 이진영씨가 묘기격파왕으로 선발되었다. 이진영씨는 용인대태권도시범단으로 활약하면서 종합격파부분에 특기를 보여 올해 초 국가대표시범단으로 선발된 베테랑.

이번 태권도 한마당에 출전하기 위해 540도 연속 3방, 4방 송판 격파, 돌개차기 4방 격파 등 고난도의 종합격파를 하루도 빠짐없이 연습해왔다고 한다.

절도있고 힘찬 품새경연

도장에서 수련한 태권도 품새를 누가누가 잘하나 겨룬 일반품새 경연에는 가장 많은 회원이 참가, 초등부에 185개팀, 중등부에 27개팀, 여성부에 14개팀이 출전해 열전을 펼쳤는데 품새의 정확성, 기술의 고난도 등을 보이며 절도있고 힘찬 품새를 보인 팀에게 우수상이 수여되었다.

손격파왕 신영호
발격파왕 신덕희
묘기격파왕 이진영
품새상 명성체육관

용인대팀은 92년도부터 95년까지 4연패한 데 이어 올해 다시 5번째 우수상을 수상하며 대회 7연패를 기록을 세웠고 지성경희도장은 95, 96, 97년도에 이어 올해에도 우수상을 수상함으로써 4연패를 수상했다.

태권도 동작원리에 부합되면서 기존의 품새와는 다르게 참가자들이 태권도 품새를 직접 창안해 발표한 창작품새부문에는 초등부 35팀, 중등부 13팀, 청장년 및 여성부 17팀이 출전, 경연을 펼쳤다.

음악에 맞추어 태권도 품새를 하다보면 어느새 건강한 몸으로 활기차게 살아가는 모습을 발견하게 되는 태권체조는 신나는 음악과 힘찬 율동으로 인하여 관중들에게 가장 큰 인기를 끌며 태권도 한마당을 흥겨운 잔치마당으로 이끌었다.

품새란 무엇인가?



김 순 배

대한태권도협회 부회장 · 69세 · 9단

그동안 태권도가 경기 일변도로 발전해왔는데 태권도한마당을 통해 태권도의 중요한 구성요소인 품새에 대한 중요성이 부각되고 있다.

김순배 부회장은 "품새는 태권도의 기본원리"라고 강

조하며 "품새란 상대방을 가상해놓고 공격과 방어를 수련자 스스로 연마할 수 있도록 일정한 틀로 짜여진 기술체계"라고 정의했다.

수련자는 단순하고 쉬운 것부터 시작해 점진적으로 어려운 품새를 배우게 된다.

그럼 품새를 수련하는 이유는 무엇인가?

이에 대해서 김순배 부회장은 "품새의 수련은 체력과 정신력을 높여준다.

또한 공격부위와 막는 부위를 정확히 익힘으로써 만일의 위험사태에 대응하는 호신술을 배우고 실제 상대와 맞섰을 때 위축되지 않는 정신력과 강인함을 길러준다."고 강조했다.

한편 지도자의 풍부한 경험으로 품새를 다각적으로 응용하는 방법을 모색해 신기술을 개발하는 『창작품새』에 의미를 부여하며 태권도 한마당을 통해 발표된 수준높은 창작품새를 지속적으로 발전시켜나가기로 할 것이라고 말했다.

태권체조우수상 수상팀 중 관양초등지역사회팀은 모두 관양초등학교 학부모들로 인근의 관양체육관(관장 엄경범)에서 매일 오전 9시부터 10시까지 태권도를 배워온 주부들로 밝혀져 화제.

청장년 및 여성부가 출전하는 호신술 경연에는 8개팀이 출전. 위협으로부터 자신을 적극적으로 보호하는 태권도 기술을 멋지게 보여주었다.

위력을 자랑한 격파경연

주먹으로 누가 많은 기와를 깨는가를 겨루는 주먹격파 경연에는 62명이 출전해 1차에서 13명이 16매의 기와를 격파하고 4명이 17매의 기와를 주먹으로 격파하는 위력을 보여주었다.

손날의 힘으로 붉은 벽돌을 깨뜨리는 손날격파 도전자는 42명.

이들 중 신영호씨와 김일환씨가 각각 벽돌 3매를 격파했다.

고난도 기술을 발휘하며 위력적인 격파기술을 보여준 종합격파 경연에는 중등부가 62개팀, 청장년

부에 105개팀, 여성부에 25개팀이 출전해 경연을 펼쳤다.

필리핀어차기 경연에는 중등부 67명, 청장년부 78명이 출전.

중등부는 310cm의 장애물을 넘어 1cm의 송판을 격파하는 경연으로 시작해 360cm의 장애물을 통과해 송판을 격파한 경연에는 4명이 성공.

청장년부는 1, 2, 3차전에서 380cm, 400cm, 410cm의 장애물을 통과하여 2cm의 송판을 격파하는 경연을 펼쳤는데 6명이 격파에 성공했다.

높이뛰어차기 중등부 경연에는 60명이 도전, 230cm, 240cm, 245cm 높이의 송판을 격파했는데 함준영(북아현체육관), 배영민(정공체육관), 이재혁(화정석사체육관)이 성공.

청장년부에는 63명이 출전했는데 용인대태권도시범단의 류병화, 이효일은 각각 265cm 높이의 송판도 거뜬히 산산조각내는 위력을 과시했다.

발격파 경연에는 77명이 도전했는데 박형래(상무)가 7매 격파에 성공하며 최고의 발격파 위력을 펼쳤다.

격파란 무엇인가?

태권도 한마당대회 발격파부문에서 4년간 우수상을 수상했을 뿐만 아니라 초대 발격파왕으로 등극한 바



강 신 철

『태권도한마당 '94』 발격파왕 · 47세 · 7단

있는 한국 태권도고수회 강신철 회장은 자타가 공인하는 격파부문의 일인자.

그는 격파를 “태권도 수련의 총체”라며 “스스로 태권도 기술 연마의 정도를 측정하기 위한 기술”이라

고 정의했다.

태권도 3대 요소는 품새, 겨루기, 격파인데 일선 도장에서 수련생들에게 격파를 등한시 하는 경우가 많아 안타깝다는 강신철씨.

그는 격파를 통해 공격기술의 정확성, 힘의 집중, 의지력 등을 수련자 스스로 경험하게 되면서 성취감을 맛보게 될 뿐만 아니라 태권도 수련을 좀 더 열심히 하고자 하는 동기유발을 가져오는 효과가 있다고 강조했다.

일선도장에서 태권도 한마당을 계기로 격파에 많은 관심을 갖게 된 것이 다행이라는 강신철씨는 도장에서 “유풍자 어린이들도 충분히 격파를 할 수 있다”며 격파를 통해 외유내강을 길러주어야 한다고 말했다.

격파는 주로 주먹, 손날, 발을 많이 사용하는데 주먹 격파를 잘하기 위해서는 주춤지르기 연습부터, 발격파를 할 경우에는 옆차기, 스트레칭, 근육운동으로 관절을 풀어주고, 손날격파는 손목 강화훈련부터 쌓은 뒤 격파에 들어가야 한다고 무조건 격파부터 시작하는 것은 잘못된 것이라고 지적했다.



▲성남청도체육관팀이 신나는 음악에 절도있는 품새를 조화시킨 태권체조를 보이고 있다.

외국인부 경연, 12개국에서 138명 출전

국내 태권도 동호인들 뿐만 아니라 해외 태권도 동호인들이 참가해 태권도 품새와 격파 실력을 겨룬 이번 한마당에는 12개국에서 163명이 출전했다.

특히 대한태권도협회는 지난해 태권도 한마당 행사에 중, 소 동포를 초청한 바 있는데 올해에는 카자흐스탄, 우즈베크스탄, 블라디보스토크에서 각각 4명씩 12명의 태권도 동포를 초청, 태권도 경연에

출전함은 물론 고국을 관광하는 기회를 마련했다.

외국인부 경연자들은 한국 출전자들 못지 않은 태권도 기술을 발휘하며 한국인들을 놀라게 했는데 외국인들은 한국 무대에서 태권도 기량을 뽐낸다는 것이 자랑스러운 듯 했다.

호주의 시드니에서 활동하는 이내함도장의 수련생 데이비드 메터슨(28세·4단)은 94년도부터 매년 창작품새 부문에 참가해 우수상을 수상했는데 올해 또 다시 출전, 빼어난 태권도 품새를 보여주었다.

이내함 관장(53세·8단)은 태권도한마당에 매년 도장 수련생들을 데리고 출전하고 있는데 “태권도 한마당은 외국인들에게 태권도의 진면목을 보여 줄 수 있는 좋은 기회”이기 때문이라고 밝혔다.

또한 캐나다에서는 4명의 어린이가 일반품새와 태권체조에 출전해 절도있고 힘찬 품새를 보이며 박수갈채를

받았다.

손날격파에 출전한 싱가포르의 로저탐 파이 풍과 러시아의 라에브스키 바벨, 우즈베크스탄의 칸 에브게니는 벽돌 2매를 격파하는 위력을 보여주었다.

주먹격파에서는 싱가포르의 피터 웅이 13매의 기와를 깨며 최강자가 되었다.

발격과 부문에는 11명이 출전했는데 이중 유일하게 호주의 조셉 타머가 6매의 송판을 깨는 실력을 보여주었다.

〈태권도 한마당 '98 수상자 명단은 94~96쪽에 있습니다〉

제 33회 대통령기 전국단체대항태권도대회



동아대 문태성(오른쪽)이 경희대 신준식에게 오른발 뒷차기 공격을 성공시키며 2-1로 승리를 거두었다.

치녀출전 삼성물산 대통령기 동아대, 서울체고(3연패)도 정상에 올라

지난 7월 20일부터 23일까지 4일간 강원도 삼척에서 열린 제 33회 대통령기대회에서 남자고등부는 서울체고가 3연패를 차

지하며 우승기를 가져갔고 대학부는 동아대, 일반부는 이 대회에 첫 출전한 삼성물산이 각각 패권을 차지했다.

남자고등부, 남자대학부, 남자일반부 등 3개부 경기에서 기량을 겨룬 이번 대회에는 전국에서 57개 팀이 출전한 가운데 단체전으로 펼쳐져 박진감 넘친 경기가 펼쳐졌다.

대통령기 대회는 체급에 관계없이 각 팀에서 가장 잘 하는 선수 5명을 출전시켜 경기개시 10분전에 대진순서를 제출해 맞겨루기를 하는 대회방식으로 편급 선수가 해비급과도 대결할 수 있다는 것이 이 대회가 가장 흥미를 끄는 점이었다.

체급 차이가 많은 선수들간의 경기는 관계자들의

비상한 관심을 끌었다.

이번 대회 참가 현상을 보면 고등부의 경우 편, 플라이, 밴텀급 등 경량급 선수들이 대부분 빠진 가운데 밴텀급과 페더급, 라이트급 선수들이 주축이 되었고 대학, 일반부의 경우 힘과 기량이 뛰어난 미들급과 헤비급 선수들이 많이 출전하였다.

대회 마지막날 열린 고등부 결승전에서 2-2 동점인 상황에서 마지막 시합을 펼친 서울체고의 이택균과 동성고의 오형근의 시합은 순발력이 뛰어난 이택균이 오른발 돌려차기와 뒷차기 등 화려한 공

격을 성공시키며 7-2에 RSC승을 거두는 기염을 토하며 서울체고가 우승을 차지하는데 결정적인 역할을 했다.

지난 5월 협회장기대회에서 우승을 차지한 서울체고는 대통령기 대회까지 쟁취하며 급년 들어 2관왕에 올랐으며 이번 대회 우승으로 3연패, 우승기를 쟁취하는 기염을 토했다.

삼성물산의 김제경(해비급)은 춘천시청의 이동완(미들급)과의 경기에서 4-2 판정승을 거두었다. 김제경은 또한 결승에서 도시철도공사의 장종오(웰터급)를 맞아 3-1판정승을 거두는 기염을 토하며 자신보다 체중이 적은 선수들보다도 뛰어난 유연성과 스피드를 발휘하며 승리를 거두었다.

삼성물산은 예선에서 제주도청과 춘천시청을 각

체급 관계없이 대전, 더욱 박진감 넘쳐 힘, 체격 뛰어난 중(重)량급이 역시 우세

대학부는 결승에서 동아대의 문대성(해비급)이 자신보다 20여 Kg이나 작은 경희대의 신준식(페더급)을 맞아 힘의 우위를 바탕으로 경기를 리드하며 2-1판정승을 거두었다.

또한 경희대 류근무(웰터급)와 동아대 이동주(라이트급)의 경기는 류근무가 원발 발발여차기 등 주특기를 발휘하며 3-2판정승을 거둬으로써 승리를 거둬 대학부에서는 대부분 무거운 체급의 선수가 이기는 것으로 드러났다.

대학부는 동아대가 문대성, 이동주, 승진식, 엄광흠, 정영훈의 뛰어난 활약에 힘입어 지난해 우승팀인 경희대를 3-1로 이기고 정상에 올랐다.

동아대는 예선에서 경원대를 3-1로 누르고 4강에 진출, 성균관대를 3-1로 이기고 결승에 진출했다.

경희대는 1차전서 경북대를 3-0으로 가볍게 이기고 8강에 진출, 패기로 맞선 고려대를 맞아 치열한 접전 끝에 3-2로 이기고 준결에 진출, 용인대를 3-2로 이기고 결승에 진출했다.

일반부 경기에서도 대체로 중량급 선수들이 힘의 우위를 앞세워 경기를 리드하는 양상을 보였다.

각 2-0, 3-2로 누르고 결승에 올라 도시철도공사를 2-0으로 누르고 승리, 팀창단 1년만에 우승기를 가져가며 최강팀으로서의 면모를 자랑했다.

한편 지난해 우승팀인 영천시청은 김천규, 장대순, 김정규의 활약에 힘입은 한국가스공사에 3-1로 패함으로써 4강에 진출에 실패했다.

한국가스공사는 준결에서 도시철도공사에게 3-1로 패하고 말았다.

이로써 일반부는 삼성물산이 1위, 도시철도공사 2위, 춘천시청이 3위를 차지했다.

이번 대통령기 대회는 다른 체급인 상대를 전혀 알지 못하는 상황에서 끝까지 승부를 예측할 수 없는 데다 단체전이 주는 열기까지 가세해 드라마같은 경기가 연일 계속되었다.

이번 대회 최우수선수로는 고등부에서 서울체고 홍준식, 대학부 동아대 엄광흠, 일반부 삼성물산의 김영훈이 뽑혔으며 지도상에는 서울체고 장권 감독, 동아대 김우규 감독, 삼성물산 이창건 코치가 각각 선정됐다.

단체대항전 전적

남자 고등부				남자 대학부				남자 일반부			
결승	서울체고	3-2	동성고	동아대	3-1	경희대		삼성물산	2-0	도시철도공사	
준결승	서울체고	3-1	강원체고	동아대	3-1	성균관대		삼성물산	3-2	춘천시청	
	동성고	3-2	분당고	경희대	3-2	용인대		도시철도공사	3-1	한국가스공사	
3. 4위전	강원체고	3-0	분당고	성균관대	3-0	용인대		춘천시청	1-1(7/8)	한국가스공사	

대통령기대회

인터뷰

남고부 최우수선수상 홍춘식 (서울체고)

시합에 들어가기 전 드링크제 마시고 기도

스텝과 모션을 주면서 기회를 포착해 뒷차기 공격 등으로 득점을 올리는 뛰어난 경기감각을 보여 주며 차세대 유망주로 떠오른 서울체고 홍춘식.

홍춘식은 “지난 겨울방학 때 집중적으로 체력훈련을 한 것이 많은 도움이 되었다”며 당시 훈련을 받을 때는 힘들었지만 결코 고생이 헛되지 않았다는 것을 느끼게 된다고. 특히 “자신감을 갖고 상대 선수를 압도하라” “분명히 네가 이길 것이다”라고 자신감을 불어넣어준 장권 감독에게 감사한 마음을 전했다.

평소 미들급을 뛰는 홍춘식은 체력훈련과 기술훈련으로 체중을 유지함으로써 체중격차는 별로 해 보지 않았다고 한다.

남다른 버릇으로 시합을 뛰기 전에 언제나 드링크제를 마신다고 하는데, 마시고 나면 기분상 컨디션이 좋아진다는 느낌을 받는다고.

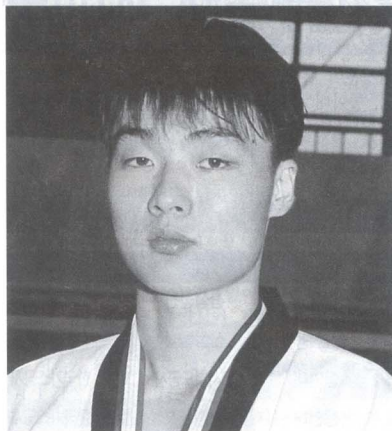
또한 마음으로 기도를 하고 경기장에 들어가는 홍춘식은 태권도선수 중에서 김재경을 제일 존경한다고 한다.



인터뷰

남대학부 최우수선수상 임광흠 (동아대)

작전 성공시키며 우승



“단생 처음 받는 큰 상이라 세상을 다 얻은 것 같습니다. 앞으로 더욱 열심히 해서 올림픽 금메달을 딸 수 있도록 노력하겠습니다.”

대학부 결승에서 경희대 장순호를 맞아 전락에서 성공했다는 평가를 받은 임광흠. 장순호가 주특기인 원발돌려차기 공격을 주로 사용하자 임광흠은 오른발 뒷차기로 반격을 가하며 득점을 올렸고, 상대가 공격해 들어올 때 타이밍을 맞춘 오른발 반아차기로 승리를 이끌었다.

5살때 성남 명도체육관에서 이제광 관장으로 부터 태권도를 배우기 시작한 임광흠은 타고난 체력과 신장과 기술이 뛰어나다.

이번 대회에서 우승할 수 있었던 요인을 “감독과 코치의 지시를 충실히 따랐을 뿐”이라는 임광흠은 그동안 김우규 감독과 심우현 코치의 지시에 따라 성실하게 연습에 임해 온 연습벌레로 소문이 나있다.

앞으로 국가대표를 목표로 근력을 보강하기 위해서 웨이트 트레이닝에 주력할 것이라는 임광흠은

동아대 선배인 김제경선수처럼 자기관리에 뛰어나며 생활에서 모범을 보이는 태권도 선수가 되겠다

고 다짐했다.

인터뷰

남일본부 최우수선수상 김경훈 (삼성물산)

최장신의 키에 강한 체력 검비

"1차 예선 때 제주도청 최승길과의 대전이 가장 힘들었습니다. 국가대표 최종선발전 때 같이 시합을 뛰었기 때문에 그때 부상 당한 것을 알고 적극적으로 공격을 해왔습니다."

첫 경기를 어렵게 이긴 탓인지 그 다음 경기부터는 수월하게 경기를 풀어가며 승승장구, 팀을 승리로 이끄는 데 결정적인 역할을 하며 최우수선수상까지 받은 김경훈의 감회는 남다르다.

우리나라 태권도선수 중 최장신의 키(196cm)에 강한 체력을 바탕으로 95년도부터 지난해까지 국가대표로 선발되어 '96 아시아선수권대회와 97월드컵대회에서 금메달을 따냈지만 95, 97년도 세계대회에 두번이나 출전했음에도 불구하고 번번이 고배를 마신데다 올해는 국가대표최종전에서 탈락, 충격이 컸다.

올해 삼성물산에 입단해 새로운 각오로 남모르게 맘을 흘려온 김경훈은 이번 대회에서 최우수선수상을 수상함으로써 내년 국가대표 선발에 용기를 얻었다.

특히 경기를 앞두고 긴장을 느끼고 있는 김경훈에게 김세혁 감독은 "잘할 수 있다" "해내야만 한다"고 강조했는데 드디어 해냈다는 기쁨이 다른 대회 우승보다도 기쁨이 컸다.

신장이 큰 관계로 스텝운영에 약간 어려움을 겪는 것이 단점이라 할 수 있는 김경훈은 앞으로 하지근력을 강화시키기 위한 훈련을 집중적으로 해 내년 국가대표에 다시 도전하겠다는 각오이다.



종합성적

남자 고등부			남자 대학부			남자 일반부		
등위	소속	선수명	소속	선수명	소속	선수명	소속	선수명
우승	서울체고	홍춘식, 이창희, 이택균, 김교식, 권이안	동인대	문대성, 이동주, 송진식, 엄광출, 정영훈	삼성물산	김제경, 김경호, 김병욱, 김동현, 유용진		
준우승	동성고	이남철, 오형근, 송기윤, 유덕수, 유승강	경희대	류근우, 김정수, 장순호, 이광석, 신준식	도시철도	김동성, 박종삼, 구기정, 박형래, 장종오		
3위	강원체고	허현, 김진기, 정의남, 유동영, 최승문	성균관대	이재성, 안용준, 김동연, 이준기, 황경범	춘천시청	정재균, 박정우, 성대준, 이동환, 김광수		
감투상	분당고	이관국, 유정훈, 김거호, 정철식, 이원재	용인대	이태웅, 이준희, 정균, 최대웅, 조승원	가스공사	김창규, 이임수, 장대훈, 심기선, 김경규		
정려상	여수고	김종길, 이민수, 오재근, 임재철, 이상규	경북대	박준일, 한철한, 김종현, 정승윤, 이창석	제주도청	서상훈, 강동범, 양원철, 최승길		
지도상	서울체고	장경 감독	동아대	김우규 감독	삼성물산	이창건 코치		
최우수선수상	서울체고	홍춘식	동아대	엄광출	삼성물산	김경훈		



세계 무대에 강국으로 등장할 중국의 태권도



조동연
(스포츠평론가)

'80년대 말의 어느 날 일본 우술(武術)협회 전무이사가 대한체육회 사무처장을 찾아 90년 베이징(北京)에서 열리는 제 11회 아시아경기대회 우유경기에 한국이 출전해야 하지 않겠는가 하고 역설하는 것을 앞에서 들은 적이 있다. 그에 따르면 일본에서 스포츠화하며 세계에 퍼뜨린 유도는 벌써 올림픽대회의 정식종목으로 채택되었고 한국의 태권도도 현재(現勢) 같이 뻗어나가면 머지 않아 세계 스포츠계에 크게 각광받는 스포츠로 자리날 것이다.

일본과 한국 고유의 스포츠가 세계적 스포츠로 발전하고 있는 시점에서 볼 때 동아시아의 중국 고유 스포츠인 우유를 세계 무대에 이끌어내는 것은 우리들 한국과 일본 스포츠인들의 의무가 아니겠느냐는 취지로 베이징대회 우유에 참가하여 후진 스포츠의 빛을 내주자고 주장하는 것이었다.

우유가 무엇인가 했더니 武術의 중국어음이다. 중국의 전통무술을 형식화 한 것을 연기에 보이 그 표현이 얼마나 뛰어났는가를 심판원들의 눈으로 보아 평가, 우열을 가리는 경기였다.

체육자가 생활 30여년에 회한 일도 다 본다고 여겨다가 불의에 아시아대회에 정식종목으로 채택되고 골프도 채택되는 마당에 우유라고 등장하지 말라는 법이 있겠느냐고 여겼더니 진취적인 체육인들이 재빨리 우유협회를 조직한다고 왔다 갔다한다. 그러는가 싶더니 어느새 선수들을 뽑아 태릉선수촌에 입촌시키고 베이징행 비행기에 올라타서 아시아대회에 출전하는 것이었다.

한국 등의 참가로 베이징 아시아대회의 우유경기는 정식종목으로 성립되서 중국은 이 경기에서도 당연히 으뜸의 성적을 올려 탐욕스럽게 금메달을 낚아갔다.

그 4년 뒤인 1994년 이번엔 일본 히로시마에서 아시아경기대회가 열렸고 가라테가 처음으로 정식종목으로 채택되었고 태권도도 '86 아시안게임에 이어 또다시 히로시마에서 치러졌다.

동아시아 3국이 고유 스포츠의 세계화를 위해서도 힘써서 도와주어야 한다면 4년전의 베이징 대회에서 한국이 수준이 없으면서도 출전하여 우유의 빛을 내주었듯이 중국도 미숙하나나 중국선수단을 출전시켜 태권도의 체면을 세워 주었어야 할 일이었다.

그러나 중국은 히로시마 아시아대회의 태권도에도 출전하지 않았다. 무례하다고 여겼으며 중국은 태권도를 외면한 채 자신의 우유의 존대성(尊大性)을 과시하려는가 보다고 여겨 우유에서 메달을 따기 시작한 한국선수들이 미워지기까지 하는 것이었다.

그랬던 지난 5월중 우연히 중국의 정부기관지 인민일보의 체육면을 펴보고 깜짝 놀랐다.

올해(98년) 4월말 중국 호남성(湖南省)의 광평명

▲ '중국 태권도 선수들 올림픽 메달을 노린다'는 제목으로 5월 1일자 중국의 인민일보는 체육면에 중국태권도의 현세를 소개하였다.

미한 동정호(洞庭湖)의 호반도시 양양(岳陽)에서 제 1회 전국태권도대회가 성공리에 펼쳐져 2000년 시드니 올림픽에서 입상할 것이 명상이 아닐 것이라고 여겨질만한 높은 수준의 경기가 전개되었다는 것이었다.

석도(石濤), 여운보(呂雲保)라는 두 기자가 연명으로 쓴 이 기사에서 제 1회 선수권대회는 그대까지 중국에서 거행되었던 어느 태권도대회보다도 규모가 컸고 수준도 높았다고 전했다. 그로 미루어 중국에서는 전부터 태권도대회가 열렸던 것 같은데 그랬다면 중국도 훨씬 전부터 태권도에



관심을 갖고 있었구나 하고 인식을 달리하며 정신을 바짝 차리고 기사를 읽어 내려갔다.

기사는 먼저 태권도라는 스포츠의 특성에 언급하였는데 테크닉과 스피드와 정신면에 특성이 있어 이들은 동방인(東方人)들의 체질적 특성과 민족특성에 알맞는 스포츠라고 쳐들었다. 그리고 중국의 고유무술인 유수와 기초적인 면에서 공통점이 많아 태권도는 쉽게 이해할 수 있고 받아들일 수 있는 것이라고 적혀 있었다.

중국에 태권도가 수입된 것은 1995년부터였다. 가장 먼저 이 경기를 받아들이기 시작한 곳은 전국에 산재했는 체육원(體育院)과 체육학교였고 그랬기 때문에 태권도의 고수(高手)들은 대부분 스포츠 전공의 학생층에 속하며 태권도에 주력하는 체육학교는 현재 16개교에 이르고 있다.

그 가운데에서도 특히 호북성(湖北省) 우한(武漢)체육원의 수준이 높으며 제 1회 전국체육원대항 태권도대회에서 우한팀은 남녀 15개 체급 중 7체급을 제패했다는 것. 체육전문학교 외에 중국의



▲지난 5월 베트남에서 열린 제 13회 아시아선수권대회 여자부 미들급 시상식 모습. 1위를 차지한 중국의 HE LUMING 선수가 국기에 대한 경례를 하며 자랑스러워하고 있다. 중국은 한국, 대만에 이어 종합 3위를 차지 하며 여자부 강팀으로 떠올랐다.

년에 거행될 예선 성격의 경기 때는 올림픽 출전 쿼터를 따기 위해 격렬을 극한 각축전이 전개될 것이라는 것.

우선 내년에 거행될 세계선수권대회에선 체급별로 4위 이내에 입상해야만 출전자격이 주어지고 아시아선수권대회에서는 각 체급별 결승전출자 2명이 출전자격을 갖게 되는데 아시아는 세계최고 수준의 대륙일 뿐더러 중국의 앞길에는 언제나 전

태권도장과 학교 수백개, 선수도 10만명에 이르러

적지않은 성(省)과 자치구와 직할시에 태권도가 보급되어있어 전국에 태권도 전문팀이 33개나 있고 태권도 도장과 태권도를 장려하는 학교가 수백개에 이르며 이런 데에서 훈련을 받은 선수들이 근 10만명에 이르고 있다는 놀랄만한 일이다.

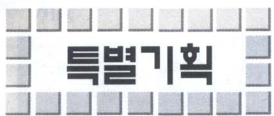
국제무대에서 중국태권도는 이미 입상하는 성과를 올렸다고. 즉 지난해(1997년)말 홍콩에서의 세계태권도선수권대회 여자 43Kg급에서 황펑(黃鵬)이 2위에 입상했고 남자 58Kg급에서 류바(劉闊)가 3위 입상했으며 그밖에 3체급에서 5위를 하였는데 이를 본 세계연맹 부회장 이종우씨가 시드니 올림픽에서 중국의 활약을 접쳐 동메달 이상 금메달도 차지할 실력을 갖추었다며 추켜올렸다고.

그러나 올림픽 출전까지의 과정이 쉽지않고 격렬할 것이라고 두 기자는 지적했다. 즉, 시드니 올림픽에는 개최국인 호주가 8개 전 체급에 출전할 수 있지만 중국인 한국을 비롯하여 참가희망국들은 최대한 4개 체급 밖에 출전할 수 없기 때문에 99

진을 가로막고 서는 한국과 이란이 있어 그들을 해치고 올림픽행 티켓을 입수하는 것은 상당한 어려운 작업이라고 인민일보는 지적하였다. 그러면서도 중국의 태권도가 늦게 수입된 셈 치고는 수준의 향상도가 빨라 앞길이 밝게 보인다고 전망하고는 보다 더한 보급과 수준의 향상을 위해서는 태권도의 전국적 훈련체계를 정비하여 우수재목이 나타나면 곧 세계수준급으로 이끌어 올리기 위한 체제를 갖추어야 한다고 기사는 강조하였다.

그리고 경기지도자들에게는 과학을 도입함과 아울러 재정적으로 뒷받침하며 지도기술 수준의 향상에 힘쓰는 형식으로 태권도계 인물들이 노력을 기울이면 2000년도 올림픽을 계기로 중국의 이 경기는 대박약을 이룰 것이라고 기사는 맺어져 있었다.

이 기사를 읽고 중국의 태권도가 머지않아 세계무대에 강국으로 여김없이 등장하며 한국의 강적이 될 것이라고 여겼던 것이다.



특별기획

태권도의 미래는 밝은가?

- 2000년 시드니 올림픽을 2년 앞두고 -

이 봉 경원대학교 태권도학과 교수

1. 우리들의 자화상

(필자가 2주간의 호주 여행에서 느낀 점)

< 장면 1 >

2000년 시드니 올림픽을 앞둔 호주(Australia)의 선수 훈련 프로그램의 일환으로 있었던 98년 8월 1일 수도 캔버라의 AIS(Australian Institute of sport) 경기에서 사범, 선수, 심판, 관중들은 한국의 경기장과 흡사했다.

승부를 가리기 위한 제도로서 규칙은 유린되고 있었고 규칙을 집행하는 지도자들 역시 오염되어 있었다.

선수들은 납득할 수 없는 심판원의 판정에 분노하고 관중은 야유를 퍼붓고 있었다. 한국인은 주요 직책에서 배제되었고 심판원들의 자질과 자격은 의심스러웠다.

경기 기술은 사람에 따라서 특점이 되기도, 경도가 되기도 했다. 지나친 과장일 수도 있으나 이것이 올림픽 정식종목 태권도의 일그러진 자화상이다.

< 장면 2 >

어떤 만찬 장소에서 WTF, ITF, 관, 유사무술에 속한 한국인 사범들은 각자의 입장에서 태권도 보급의 어려움을 토로하고 있었다. 70년대에 이민온 사범은 당시의 한국적 사고에 얽매어 있었고 80년대와 90년대에 이민온 지도자들 역시 매 한가지였다. 아직도 품새만큼은 관의 것이 제일 훌륭하다는 말에 다른 사범은 '그건 가라데 형!'이라고 질타한다. 어떤 사범은 창현류 틀이 제일 우수하다고 주장하기도 한다.

자연스럽게 새로운 기술·정신이 연구되어 보급되어야 한다는 결말로 이어진다.

< 장면 3 >

"시드니 올림픽 태권도경기에서 한국인 사범들은

배제되고 제자인 호주인들이 전권을 행사한다."

"태권도는 무도로 남아야지, 스포츠가 되면 사범들이 다 망한다."

"태권도를 배우는 수련자들은 95%가 무도를 배우기 원하고 5%미만이 스포츠로 배우고 있다."

"도대체 태권도는 무도인가 스포츠인가 정의 내리기가 어렵다."

"인류가 선호하는 것은 동양적 무도인가, 서양적 스포츠인가, 또는 이도 저도 아닌 새로운 무도 스포츠인가?"

< 장면 4 >

ESPN, 세계적 네트워크를 가진 스포츠 전문 TV 프로그램이다. FOX 스포츠는 20세기 폭스 영화사의 스포츠 프로그램이다.

네트볼, 비치 발리볼, 우수, 프로복싱, 카레이싱, 볼링, 테니스, 골프, 수영, 축구(사커), 럭비, 아메리칸 풋볼, 야구, 크리켓, 철인 3종경기, 사이클, 농구, 산악 자전거, 모터사이클 경주, 육상, 승마, 프로레슬링, 에어로빅 댄싱 등등 약 40여가지의 각종 스포츠가 방영되고 있었다. 그야말로 현존하는 스포츠를 거의 망라하여 인공위성으로 증계함으로써 지구촌을 즐겁게 하고 있었다.

투기에서 제외된 스포츠는 태권도, 유도, 아마추어 레슬링 정도였다. 왜일까? 재미가 없어서는 아닐까? 아니면 스포츠 마케팅에서의 낙후성 때문일까? 일주일간 30여종의 스포츠 중계를 보면서 느낀 점은 모든 스포츠가 규칙의 정직성을 뛰어넘어 사람이 즐거워하는 규칙을 만들어 가고 있다는 점이었다. 즉, 스포츠는 인간의 흥미를 북돋고 환호하도록 끊임없이 변화하고 있는 역동성을 보이고 있다는 점이 세계의 스포츠 동향이라고 할 수 있다.

2 새로운 목표

한국 태권도계가 역동적으로 전진·진보했던 시

기는 언제였던가? 바로 1971년 김운용 대한태권도 협회장 취임을 계기로 내적으로는 기술의 통합, 단종의 통합을 기하고 외적으로는 국기화, 국제화의 비전을 세운 때였다고 보여진다.

그후 1988년 제 24회 올림픽의 서울 개최로 태권도는 시범 경기로서 참여하여 올림픽 정식종목의 채택이라는 새로운 목표를 제시하면서 국내외 태권도계는 사범·도장·보급·수익이라는 개인적 성취를 뛰어넘는 「컨센서스」(공감대)를 형성할 수 있었다고 볼 수 있다.

서울 올림픽을 계기로 태권도는 태권도인만의 문제에서 벗어나 인류의 스포츠 문화로서 보편성과 정체성의 문제를 제기하기에 이르렀다.

다시 얘기하자면, 태권도는 기술, 이론, 정신과 아울러 행정조직·인력·사업·경영관리 등 모든 요소들이 한국의 태권도가 아닌 세계의 태권도로 탈바꿈했으며, 한국인이 중심이 되어온 태권도 지도자들에게 세계적 안목과 지도력을 요구하기에 이르렀다고 보겠다.

신비한 동양의 무술에서 인류의 스포츠로 변화한 것, 이것이 20세기 한국의 최대 수출품인 태권도가 획득한 월계관임에 틀림없다. 한편, 태권도는 한국의 내셔널리즘(국가주의)이 만들어낸 결작이기도 하다.

국방무술, 호국의 기수, 국위선양의 기수로서 태권도는 군대에서나 월남전 등의 전장에서 한국 청년들의 무훈에 기여한 바 컸다.

더욱이 각급 학교의 교과과정에도 채택되어 강건한 2세의 육성에 태권도는 기여해 왔다.

그러나 온 국민이 즐기는 생활 스포츠로서의 위상은 미미하기만 하다. 오로지 아동기의 성장발달에 큰 역할을 담당하는 것으로 우리의 도장과 사범은 만족하고 있다.

한국 내 7천개에 달하는 태권도장이 IMF 경제 위기에 맞닥뜨려서 보이는 취약점은 바로 국민의 생

활 스포츠로 정착되지 못한 데 기인한다고 볼 수 있다.

아동 중심의 대량 교육에 안주해온 한국 태권도계는 새로운 가치 창출과 시장개척에 소홀히 해 온 대가를 톡톡히 치를 전망이다.

그러나 필자는 국가적 경제 위기에서 초래된 1998년의 한국 태권도계의 여러 가지 논의에서 새로운 가능성과 희망을 감지하고 있다.

경직되고 보수적인 의사결정 기관들의 위기 의식



▲이봉 경원대 교수(오른쪽)가 2000년 시드니올림픽 태권도경기 운영 책임자인 호주 올림픽위원회 집행위원 JIM BARRY와 기념 펜던트를 교환하고 있다.

이야말로 조직을 역동적으로 변화시키는 데 있어 필수 조건이기 때문이다.

우리는 1994년의 태권도의 시드니 올림픽 정식종목 채택이라는 긍정적 변화요인을 방치하고 4년여를 낭비한 바 있지 않은가?

이제 어쩌면 우리는 21세기 태권도의 존망을 가름할 지도 모르는 중요한 시기에 접어들었다고 볼 수 있다.

또다시 태권도계 내부의 소모적인 갈등에서 허우적거린다면 공멸의 나락으로 떨어질지도 모른다. 시드니 올림픽까지 꼭 2년, 새로운 21세기까지는 2년 4개월이 남았다.

이 기간에 태권도의 21세기 비전과 그 실천계획,



▲태권도는 인류가 참여하고 즐기는 스포츠로 발전해야 한다.(사진은 중국을 방문해 태권도를 수련하는 외국인들의 모습.)

그리고 변화의 구체적 발걸음을 내딛지 못한다면 애써 일구어 온 세계의 한국 태권도는 몰락하고야 말 것이다.

2004년 올림픽의 종목 채택, 인류가 참여하여 즐기는 스포츠, 한국민의 사랑을 받는 국산 스포츠, 훌륭한 인간을 길러내는 인본주의적 무도 이것이 한국 태권도가 달성해야 할 새로운 목표라고 생각한 다.

3. 극복해야 할 과제

우리는 1994년 9월 5일, 제 103차 IOC 총회(파리)에서 태권도가 시드니 올림픽 정식종목에 채택된 감격을 너무도 쉽게 망각해 버렸다.

한국의 주요언론과 방송에서 현장감있게 보도하기도 했으려니와 온 국민은 한국문화의 성공적인 세계화에 열광했었다.

그로부터 불과 4년이 지난 시점에 우리는 IMF 한파, 월드컵 축구, 박세리, 박찬호에 한탄과 환호를 보내고 있다.

세계의 157개국에서 태극기를 게양하고 한국 말로 가르치고 있는 태권도야말로 인류의 신체운동으로서, 국가·인종·종교·언어를 뛰어넘는 보편성을 확보하고 있다는 점을 우리는 잊어서는 안될 것이

다.

앞서 말한 목표를 달성하기 위해서 한국 태권도계가 극복해야 할 과제는

첫째, 태권도 지도자의 구태의연한 의식구조
둘째, 정보화·지식화·국제화의 시대 조류에 부응하지 못하는 기관·조직의 진부함
셋째, 새로운 세기와 2000년 올림픽을 향한 「미전」의 결여
넷째, 권위주의 시대의 종언에 이은 민주주의 시대의 도래에 대응할 수 있는 새로운 「리더십」의 부재
다섯째, 동호인(수요자) 중심의 사고방식과 서비스 정신의 결여로 정리할 수 있다.

지난 20여년간 한국 태권도계의 모든 역량이 외형 성장과 올림픽 채택에 집중되었다고 볼 수도 있겠으나, 누적된 병폐와 산적된 과제들은 지속적 성장이 아닌 퇴보와 소멸의 적신호를 보내고 있다고 보여진다.

한국 태권도계는 소속원의 창의성이 빛나고 합리적 의사 소통이 원활하며 권한과 책임이 명료한 풍토를 조성해야만 한다.

더욱이 능력과 사명감이 돋보이는 인재들이 서슴 없이 동용되어야만 한다.

누구든지 맡은 바 자리에서, 일과 업적을 통해 평

가되고 대우받는 인사기준이 당연시되는 그런 곳으로 거듭나야 할 것이다.

기관과 단체의 편익성이 동호인과 수요자들의 그것보다 우선해서는 '국민이 사랑하는 태권도'란 공염불일 뿐이다.

일과 업적 중심의 평가는 전문직종에 당연히 적용하고 연공서열은 무력(武歷)에 국한하여 적용해야 할 것이다. 일을 해야하는 자리에 무력이 높은 어른을 모셔다 놓고 일을 못한다고 폄하하는 이율배반은 즉시 중단되어야 한다.

우리가 스승을 공경하는 일은 필요한 과업을 수행하는 것과 별개의 의무이며 전통으로 세워야 마땅하다.

앞으로 한국 태권도계는 세계의 동호인에게 어떻게 하면 선배와 어른을 영예롭게 모시면서도 사업경영에 성공하는가에 대한 모범을 보여야만 될 것이다.

흡사 1971년의 김운용 대한태권도협회장이 역사적 안목과 태권도계의 통찰을 바탕으로 한 강한 통솔력을 발휘함으로써 중앙도장(국기원)건립, 태권도지(계간) 창간, 국제화 추진(세계선수권 대회와 세계연맹 창설, 국제기구 가입), 국기화(각급학교 교과과정 채택), 기술의 통합(교본발간, 태극품새 제정, 단 심사의 일원화) 등 획기적 성취를 남긴 것처럼...

두번째는 가장 21세기 태권도 개발위원회의 설치·운영에 관한 것이다.

1971년 당시에 비해 비대해진 태권도의 외형과 157개국에 달하는 회원국과의 관계 등을 고려할 때 태권도는 이제 한국의 10대 문화적 상징이며 인류의 스포츠 문화제전인 올림픽의 정식종목으로 성장한 만큼, 정부·학계·세계연맹·국기원·협회·계계를 망라한 국가전력 차원의 태권도 개발을 추진할 시기로 보여지는 것이다.

새로운 비전 제시와 강력한 리더십이 시급한 때 태권도 개발위원회와 연구소 설치 운영도

한국내 태권도의 중요한 기관과 조직들의 주요 직책이 모두 무력이 높은 어른들로 보직되어짐에 따라서, 행정 서비스와 무도적 권위의 행사가 구별되지 않는 조직 풍토로는 무한 경쟁시대의 험한 파도를 이겨내기가 어려울 것 같다.

밥그릇 싸움의 반복이라고 태권도계의 갈등을 빚고 있는 이들이 있다고 한다.

그렇다면 한정된 밥그릇을 놓고 서로 빼앗을 궁리가 아니라 진정으로 전기밥통이나 가마솥을 만들어 크게 나누어 줄 수 있는 인재를 키우고 기용해야만 할 것이다.

이런 여러 가지들이 태권도의 무한한 잠재력의 이면에 잠복해서 끊임없이 진보적 역량을 쯸 먹는 족쇄로 작용해 왔으며 이제에는 이런 굴레를 단호하게 잘라버려야만 한다.

4. 새로운 태권도를 위한 실천 방안

제일 시급한 일은, 새로운 비전을 제시하고 강력한 리더십을 세우는 것이다.

필요하다면 모든 태권도인들이 서명운동을 전개해서라도 의원 입법을 청원하고 2002년 월드컵 조직위에 뒤지지 않는 21세기 태권도 개발 위원회를 반드시 설치해야만 할 것이다.

이 위원회에서 태권도 공원 조성과 전당의 건립, 종주국 위상 강화와 올림픽의 지속적 채택, 판공자 원화 논의 등을 다루고 실행해 나아가야만 할 것이다.

세번째는 태권도 연구소의 설치·운영이다.

국기원·협회·학계 등의 다양한 연구조직에서 그동안 연구실적은 상당히 축적되었으나 태권도 보급현황과 산업방면의 실용적 연구개발은 미미한 수준이라 할 수 있다.

일정기간(향후 최소 3년간) 국기원·협회의 예산 중 5%는 R&D(연구개발) 예산으로 확보하여 실용적인 기술과 이론의 제공에 투자하는 것이 필요하다고 생각한다.

이 연구소는 국기원과 협회가 공동 출자로 세운 「벤처」 기업으로서 운영되는 것이 바람직하다고 본다.

태권도
동아리 탐방

9

고려대학교
태권도부

“행동하는 지성, 사고하는 야성”



95년 미국의 박연환(기학번)사범의 초청으로 뉴욕팀과의 친선 겨루기대회에 참가한 부원들(맨 뒷줄 왼쪽에서 세번째가 박사범, 왼쪽에서 다섯번째가 김진수 교수)



고풍스런 건물,
교정 곳곳에 걸
려있는 특별강
좌 플랭카드, 나
무 그늘 아래서
독서 삼매경에
빠진 학생들.
포효하는 호랑
이가 생각나는
‘민족 고대’ 고

려대학교의 여름방학 교정은 마치 학기 중인
것처럼 분주한 학생들의 움직임에 생동감이
넘쳤다. 간간이 들려오는 종울때 동아리의 뿡
파리 소리를 들으며 운동장에서 축구에 열중
하고 있는 학생들을 지나 홍보관 1층에 들어
섰을 때도 ‘얼마전 부원들이 모두 하계수련
회를 떠났더니 도장이 텅 비었잖군’하는 생
각을 했었다. 그런데 필자의 예상을 뒤엎는
기합소리가 도장에서 터져나오고 있었다.
태권도 수련에는 방학이란 없는 것?

외국 학생들에게 우리의 태권도를 지도

금금증은 금방 풀렸다. 외국에서 공부하고 있는

교포학생과 외국 대학생들이 방학을 이용해 고려
대학교가 마련한 ‘한국문화 배우기’ 프로그램에 참
가했는데 태권도부에서 이들에게 가장 대표적인



▲지난해 대강당에서 열린 연무시범 중 호신술의 한 장면.

한국문화원 태권도를 가르치고 있는 것. 외국대학생들을 대상으로 프로그램을 진행하는 국제과와 민족문화연구소에서 태권도부에 지도를 의뢰하면 부원 중에서 주장급 학번이 이들의 훈련을 담당하게 된다고, 이 날은 허윤(경제학과, 93학번)의 지도 아래 교포학생들이 태권도를 배우며 구슬땀을 흘렸는데, 그는 활발한 국제교류를 통해 국제 감각을 키울 수 있다는 것이 고려대학교 태권도부의 특징 중 하나라고 설명했다.

부원을 이끌고 하계수련회를 떠난 김배완 주장을 대신해 장철(91학번), 허윤씨가 역사와 전통을 자랑하는 고려대학교 태권도부의 이모저모를 소개해 주었다.

고려대학교 태권도부는?

1945년 한승조(고려대 전 정경대학장)씨가 초대주장이 되어

‘공수부’라는 이름의 동아리를 창설한 것이 현재 재학생 70여명에 졸업생 400여명의 막강한 맨 파워를 자랑하고 있는 고려대학교 태권도부의 효시. 고려대 태권도팀을 맡은 김진수 교수와 장혁 코치가 70여명의 부원들을 지도하고 있다.

1965년에 제 50주년 개교 기념식날 개최된 제 1회 공수도 연무대회는 태권도부가 자랑하는 연무시범

‘공수부’라는 이름은 고대 태권도부의 호시 역사와 실력은 타의 추종을 불허할 정도

의 시초가 되었다. 이후 태권도부는 61년 일본에서 열린 제 1회 세계 공수도대회에 출전해 준우승을 차지했고 63년에는 전 일본 공수도 선수권 대회에서 4등급 우승이라는 기록을 세우기도 했다. 68년 ‘고대 태권도부’로 개칭하면서 오늘에 이르기까지 반세기가 넘는 태권도부의 역사에서 각종 대학 대항대회를 통해 발휘된 발군의 실력은 그야말로 타의 추종을 불허할 정도. 1983년 제 1회 대학 친선



▲매년 열리는 고려대의 4·18 마라톤대회에서 태권도부원이 단채로 뛰고 있는 모습. 종합우승은 태권도부의 것.



▲전통있는 고려대의 연무시범 장면. 제 14회 연무시범에서는 외국학생이 함께 했다.

태권도 대회에서 종합우승을 차지한 태권도부는 지난해 항공대에서 열린 23회 대회에서도 종합우승을 차지해 수십년간 변함없는 대학부 최강자임을 확인했다.

국가대표급 태권도 특기생들과 함께 수련하고 대

단 조용대씨는 고대신문과의 인터뷰에서 고대 태권도부의 융성 원인을 고대 특유의 포용적이고 단합적인 분위기에서 찾기도 했다. 미국에서 활동하며 태권도부 후배들을 초청해 미국팀과 친선경기를 갖도록 주선해준 박연환(사학과 71학번)씨도 후

우회'는 태권도부원들의 큰 자량이자 든든한 정신적 기둥이다. 이들 중에는 현재 호주태권도연맹 회장을 맡고있는 조용대(국문과 57학번)씨처럼 이역만리 먼 이국 땅에서 태권도의 열을 심고있는 해외사범들도 있다.

25년간 태권도 불모지였던 호주에서 한국의 열을 심기 위해 고군분투 해왔

표효하는 호랑이. 「민족 고려대」

4백명이 넘는 '무우회'는 든든한 후원회

회에 참가하기 때문이라는 이유도 있겠지만 더 큰 이유는 바로 4백명이 넘는 동문들의 든든한 후원에 있다.

‘무우회’는 고려대 태권도부 출신 모임

사회 각계각층에서 활발히 활동하고 있는 고려대 태권도부 출신 동문들의 모임은 이름도 유명한 '무우회'. 국회의원들이 유난히 많아 사람들이 고려대 태권도부 출신 국회의원들의 모임으로 착각하기까지 하는 강력한 후원회다. 하계수련회나 연무시범 등 태권도부의 운영비 일체를 후원하고 있는 '무

배들이 존경해 마지않는 선배. 현재 태권도부를 지도하고 있는 김진수 교수도 산림자원학과 66학번으로 태권도부 주장 출신의 동문이다. 태권도부 특유의 결속력과 소속감은 졸업할 때 '무우회'에서 수여하는 졸업패를 받고 나면 더 뚜렷해진다.

최고의 수련환경, 그리고 경사 하나

유난히 넓고 시설이 잘 갖춰진 태권도장은 95년에 사대건물에서 홍보관으로 옮겨오면서 새로 만들어진 것. 외국 학생들에게 우리의 것을 알리고 가르치기에 전혀 손색이 없는 장소다. 91학번 졸업생 모

임 '있네회'에서 기증한 펜티엄급 컴퓨터를 비롯해 잘 갖춰진 장비들과 넓고 시원한 동아리 방 등 좋은 시설 속에서 수련하는 이들에게는 재미있는 일도 많다. 오는 9월 13일 91학번 황 모군과 호주 여성이 결혼을 하게 되는 경사를 앞두고 있는 것. 96년에 교환학생 자격으로 고려대에 와서 태권도부를 찾은 LUCY양은 호주에 있을 때도 4년간 태권도를 수련한 태권도 마니아. 연무시범 등을 함께 준비하는 과정에서 황 모군과 친해지게 되었고 결국 98년 9월 식당에 함께 들어가는 사이가 된 것이다(이들의 만남에서 결혼에 이르기까지의 과정에 92학번 이 모군이 함께 했었다는 얘기도 빼먹지 말아야겠다!!). 태권도로 맺어진 이들 국제 커플 외에 또 누군가에게 국수를 얻어먹을 날을 기



▲60년대 태권도부원의 모습. 대천해수욕장에서 가진 하계 수련회 장면. 고대 태권도부의 살아있는 전통 확인!

다리며 태권도부원들은 마음이 설렌다.

그리고 고연전. 9월에 열리는 고연전을 준비하며 이들의 마음은 즐겁다. 자존심을 걸고 선의의 경쟁을 치러낼 생각에 저절로 힘이 나는 것. 결과가 좋으면 더 좋고.

요즘 학생들에게서 '정신'이 많이 사라져 간다고 들 한다. 졸업후의 진로 때문에 걱정하는 얼굴도 늘어나는 것이 사실이다. 하지만 세월이 하 수상해도 지성과 패기, 젊음이 갖는 모험정신으로 대표되는 대학인들의 모습에는 변함이 없어야 하지 않을까. 호랑이 굴에 끌려가도 정신만 차리면 된다고 하지 않던가? 허물며 호랑이의 기상을 가진 이들임에랴. 하계 수련회를 다녀온 후 이들은 더 강하고 단단해진 모습으로 태권도부를 학교 안팎에 우뚝 세울 것이다. 그 기상을 기대한다.



▲고려대 태권도부의 자랑인 태권도장의 모습.



하 권 익 박사

성균관 의대
삼성 서울병원 정형외과 교수
(스포츠의학과)

어린이와

태 권 도



심 종 섭 박사

성균관 의대
삼성 서울병원 정형외과 교수
(소아정형외과)

운동과 신체발달

부모들의 조기 운동에 대한 관심 커져가

박세리 선수가 골프로 세계를 놀라게 하자 많은 부모들이 골프 등 스포츠의 조기 교육에 많은 관심을 보인다고 한다.

필자들의 외래에도 가끔 자기 아이를 데리고 와서 스포츠를 시작하는 데 문제가 없는지 문의하는 경우가 종종 있다.

또한 어떤 부모들은 자기의 아이가 다른 어린이에 비해 잘 뛰고 빨리 운동을 습득하기 때문에 운동을 조기에 시키면 어떨지 문의해 오는 경우가 많이 있다. 심지어 자식을 신동이라고 굳게 믿는 부모들도 있다.

어린이들의 운동능력은 개개인의 차이가 다양하게 존재하기 때문에 일률적으로 장래를 판단하기는 매우 힘들다.

신체적 특성에 따라 시작하는 것이 좋아

또한 운동에 흥미가 있는 어린이들은 개개인에 따라서 다양한 신체적인 특성을 지니고 있기 때문에 이를 잘 반영하여 운동을 시작하는 것이 좋다.

예를 들어 어떤 아이들은 근육이 매우 강하여 힘을 쓰는 운동(단거리 달리기, 필드 경기 등의 육상, 검도, 태권도 등의 격투기 등)에 적합한 어린이들

이 있는 반면에 어떤 어린이들은 힘이 좀 부족하고 몸이 연약해 보이지만 관절이 유연하여 몸의 동작을 자유자재로 취하는 경우 체조나 수영 등에 적합한 경우가 있다. 운동 잠재능력을 놀라울 정도로 가지고 있는 어린이들이라도 이를 발견하고 잘 교육시키기란 힘들다.

특히 운동에 탁월한 재능을 가지고 있는 어린이라 할지라도 무리한 조기 교육으로 말미암아 오히려 능력을 감퇴시키는 결과까지 가져오는 경우도 많다.

조기 교육으로 훌륭한 기본자세 가져와

대개의 성장기 어린이들은 근력은 약하지만 관절 운동 범위가 어른에 비하여 크고 연하기 때문에 조기 교육으로 훌륭한 기본 자세를 가르칠 수 있고 또한 어린이들은 쉽고 빠르게 어른의 동작을 모방할 수 있다.

그러나 경우에 따라서 이와는 반대로 아무런 원인 없이 운동 능력이 현저히 떨어지는 어린이들이 간혹 있고 이를 걱정한 부모들이 어린이를 데리고 외래를 자주 찾는다.

이런 어린이들에 대한 적정의 경우 대개, “다른 아이보다 늦게 걸음을 걸었다”, “달리기를 하면 자주 넘어진다”, “걷는 모습이 웬지 뒹구는 것 같

다.” 등 다양하지만 주로 공통적으로 걷기 또는 달리기와 관련된 질문과 걱정이 많은 것을 알게 된다.

걸음걸이란 모든 운동의 기본이 되는 것으로 걸음걸이와 하지(下肢=다리)의 운동 능력은 쉽게 이상 유무가 부모들에 의하여 판별이 된다. 하지만 어릴 때 원인을 발견할 수 없는 이상이 있거나 발육이 느리다 하더라도 이것이 꼭 운동을 할 수 없다는 증거는 되지 못한다. 쉽게 이야기 하자면 어린이의 성장은 모든 기관과 몸의 조직들이 완전히 비례하여 동반하는 경우가 허다하다.

가령 한, 두살짜리의 걸음마를 시작하는 어린이는 걸음걸이가 매우 불안한 것이 보통인데 경우에 따라서 다리가 휘어보이는 경우가 흔히 있다. 어린이들은 개개인 다리의 모양이 매우 다양하게 나타나는데 어떤 어린이들은 매우 심하여 무슨 병



운동능력이 탁월한 어린이가 개개인의 특성을 조기에 발견하여 이에 맞게 잘 훈련시켜 대성시키는 것은 말처럼 쉬운 것은 아닐 것이다.

맹목적인 과도한 조기훈련은 오히려 역효과 자라면서 대부분 운동능력 회복

이 없는지, 운동은 제대로 할 수 있는지 부모들을 불안하게 만든다. 그러나 이러한 어린이의 대부분은 성장하면서 저절로 교정된다.

성장과정에서 운동능력 정상적으로 회복

걸음걸이가 매우 어색하다든지 자기 발에 걸려서 자주 넘어지는 어린이도 마찬가지이다. 이러한 경우는 대부분 하지의 회전 변형(다리의 뼈가 약간 꼬여 있음)이 있는 경우가 대부분인데 이런 회전 변형도 성장하면서 대부분 저절로 교정이 된다.

물론 몸에 질병이 존재하여 운동 능력이 현저히 떨어지는 경우도 있다.

가령 뇌성마비 등의 신경 질환을 앓은 어린이라든지 근육이나 관절의 질병이 있는 경우에는 운동 능력이 많이 떨어지고 이들을 위한 특수한 재활치료 및 운동치료가 필요한 경우가 있다.

그러나 이러한 특수한 질환이 있는 경우의 어린이는 매우 드물고, 정상적인 탄생과정과 발육을 한 어린이인 경우에는 위에 열거한 증세가 일시적으로 나타나더라도 대부분 성장과정에서 운동능력을 정상적으로 회복하게 된다.

그러나 더욱 중요한 것은 오히려 자라나는 어린이의 운동능력을 감퇴시킬 무리한 훈련이나 교육프로그램을 일률적으로 모든 어린 운동선수에게 적용시키지 않는 것이다.

운동 능력이 조금 뛰어난 어린이들도 성인이 되면 평범한 운동 능력 가져

머리가 매우 우수해 조기교육이 가능한 천재두뇌를 가진 어린이의 숫자가 매우 적은 것처럼 신동이 라고 이야기 듣는 운동 선수는 그야말로 손으로 헤아릴 정도로 매우 적은 수에 불과하다.

어릴 때 조금 운동 능력이 뛰어나거나 다른 어린이보다 조금 빨리 운동을 시작할 수 있었다 하더라도 대부분의 어린이는 그저 자라나는 어린이일 뿐이다.

맹목적인 과도한 조기훈련은 오히려 새싹을 시들게 할 뿐이다.

운동능력이 조금 처진 어린이라도 나중에 성장하여 대부분 운동을 잘할 수 있는 것처럼, 운동능력이 조금 뛰어났던 어린이들도 성인이 되면 그저 평범한 운동능력을 가지는 경우가 대부분이다.

역사 향기가 깃든



<연재 제 5회>

태권도 백과



이 경 명

(세계태권도연맹 사무차장)

기술 · 예술적인 면을 가진 품새

'88 서울 및 '92 바르셀로나 올림픽 게임에 두 차례 시범종목으로 참가한 태권도는 이제 국제 스포츠로서 자리매김하고 시드니 2000 올림픽 정식종목이다.

스포츠로서의 태권도는 겨루기를 말한다. 그러나 품새는 겨루기에 앞서 상위개념으로 본질적인 데, 태권도의 경기화는 품새의 상위 개

념마저 흐리게 변질시키고 있다.

그러나 품새는 태권도의 주요 학습단원으로 서 태권도 기술의 총체적 표현이다. 품새를 비롯한 겨루기, 격파 및 호신술은 태권도를 특징짓는 요인으로 理氣의 원리에서 볼 때 기본동작을 포함한 품새는 理로서 본상이고 겨루기는 氣로서 기질적 현상이다.

품새 문화

품새에 대한 정의 “기술적 측면에서 품새가 태권도이며, 기본동작은 품새를 위해 예비동작, 겨루기는 품새의 실천응용, 그리고 태권도정신도 문자로 표현되는 상징적이고 추상적인 정신철학 속에 있지 않고 품새에 의한 행동 속에서 찾아진다.”(국기태권도교본 국기원 간)

여기서 태권도라는 한그루의 나무를 두고 볼 때 기본동작은 뿌리이고 품새는 줄기, 겨루기와 격파, 호신술은 각각 가지와 잎, 꽃에 비유할 수 있다.

튼튼한 줄기로서의 품새는 태권도의 理, 즉 본성이며 근본이며, 그 근본에서 갈라져 파생된 氣質이 겨루기이며 격파라 하겠다.

품새는 그만큼 태권도의 진수를 함의하고 그 진수는 일상적 생활의 되풀이처럼 아끼고 중히 여겨야 하는 까닭은 인내심을 갖고 반복적인 수련을 통해서 터득하게 되는 道의 理가 아닐까.

예술적 측면에서 “품새 수련은 격투술과 동시에

예술적 즐거움을 수련생들에게 부여하기 때문에, 또는 격투에 대한 관심을 예술에 대한 즐거움으로 승화시켜 주기 때문에 하나의 예술의 형태이다.”(태권도교본 김대식 저)

품새란

태권도의 공격과 방어의 기술을 한정된 범위내에서 체계적으로 연결 종합한 것. 또한 가상의 적으로부터 공격을 받았을 때, 그에 대응하는 기술을 효과적이고 합리적으로 스스로 품새선에 따라 막아내며, 역습 공격하는 기술을 습득할 수 있도록 꾸며진 것이다.

그 종류는 초보자가 수련하는 팔괘 및 태극 1장~8장이 있고 유단자가 수련하는 고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지대, 천권, 한수, 일여 등 아홉가지 품새가 있다.

품새선이란 품새를 수련함에 있어 정해진 線을 따라 공방기술을 수행하게 된다. 이 정해진 선을 품



’88 서울올림픽에서 개막식 공개행사 때 펼쳐보인 태권도 품새 시범 모습. 품새는 태권도의 공격과 방어의 기술을 체계적으로 연결 종합한 것이다.

새선이라 하며, 연무선이라고도 한다.

그 종류는 품새에 따라 다른데 팔괘 품새는 주로 만들 공 ‘ㄱ’자, 태극 품새는 팔괘의 표현대로 되어 있으며, 중앙을 통합함으로써 대개 임금 왕 ‘王’자 품새선이다. 그 밖에 고려 품새는 선비 사 ‘士’자, 금강 품새는 외 산 ‘山’자, 태백 품새는 만들 공 ‘工’자, 평원 품새는 한 일 ‘一’자, 십진 품새는 열 십 ‘十’자, 지태 품새는 한글의 오 ‘五’자, 천권 품새는 한글의 우 ‘ㄹ’자, 한수 품새는 물 수 ‘水’자, 일여 품새는 범서의 만 ‘卍’자 등으로 되어 있다.(신간체육대사전 진보 간)

품새 용어

품새라는 용어는 ‘품’과 ‘새’의 합성어로서 순수한 우리말이다.

사전적 의미로 ‘품’이란 그 동작이나 모양 등 됴됨이를 나타내는 말이며 ‘새’는 모양새, 앞음새, 뻗

시, 꼴 등을 뜻한다.

품새의 이전 용어는 품세(品勢), 이 용어는 72년 9월 태권도 계간지 제 6호 연재물 ‘태권도 교실’에 처음으로 등장한다. 품세의 고어는 췌이라 일컬었다.

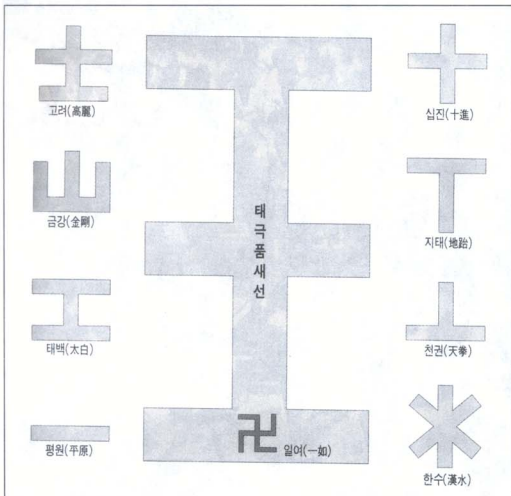
품새라는 용어는 대한태권도협회 연구분과위원회에서 1987년 2월 26일 개정, 오늘에 이르고 있다.

태권도에서 ‘품’은 동작이 끝난 상태, 결과의 모양으로 정적인 의미 - 靜態이고, ‘동작’은 개체의 동적인 모양 - 動態를 의미한다. 즉 몸이나 손발을 움직이는 것으로 설명되고 있다.

‘품’의 또다른 의미로서 수련 과정의 한 계급으로 단(段)과 같으나, 다만 연령이 15세 미만일 경우에는 품으로 표현한다.

품새 제정

대한태권도협회는 1969년 11월 30일자로 품새를



▲태권도 품새선

수련자는 품새를 수련함에 있어 정해진 선을 따라 공방기술을 익히게 되는데 각각의 품새선에는 태권도의 정신과 철학이 담겨 있다.

제정, 보급하기 시작했다.

품새 제정위원은 객근식(故 청도관, 육사교관, 대위), 이영섭(송무관), 이교윤(한무관), 박해만(청도관), 현종명(오도관), 김순배(창무관) 등이 참여, 팔괘 품새와 유단자 품새 17개를 만들었다.

품새는 69년 대대협이 만들어 보급 시작

그리고 뒤에 다시 태극 품새를 제정했는데 추가로 참여한 위원은 배영기(故 지도과), 한영태(무덕관) 등이었다.

이중우는 품새 제정시 감수를 맡아 총괄했다.

처음 품새를 만드는 작업은 어려움이 많았고 각 관으로부터 추천된 위원으로 구성, 몇 개씩 분담 제정토록 의뢰했다.

품새 팔괘의 품새선을 보면 주로 만들 공 '工' 자를 택했고, 그외 5장은 방패 간 '干' 자, 7장은 한글

우 '丁' 자, 8장은 선비 사 '士' 자로 돼 있어 단조롭고 철학성이 없다. 팔괘의 장소순에 있어 위원들이 만들어 온 품새를 검토, 난이도에 따라 팔괘의 순서를 재배치 했다. 또한 동작의 내용을 분석해 보면 중복되는 동작이 많고 기술적 수준이 거의 같았다고 한다.

유단자 품새에서 현재의 고려 품새는 품새선 일 '一' 자에서 선비 사 '士' 자로 바뀌었다.

그리고 유단자 품새에서 백제와 신라 품새명은 나라 이름이 많다고 하여 다시 백제는 평원으로, 신라는 일여로 개명하기에 이르렀다.

태극 품새는 태극의 팔괘순으로 품새선을 확정해 두고 장소순에 따라 난이도, 서기, 자세, 동작 순으로 묶어 나갔다.

태극 품새는 당시 용산 삼각지에 소재한 청도관(관장 박해만) 도장에서 단 4일만에 제정되었다. 이 일련의 작업에서 문장 정리 등 뒷바라지는 임창수 서부부장(현 미국거주)이 맡

아 기록 정리하는 가운데 오류를 남겼다. 교본을 보면 고려, 금강 품새를 교본에서 보는 입장에서가 아닌 직접 시연하는 위치로 얹혀 잘못됐고, 또한 품새 평원의 제 1동작에서 왼발을 오른발로 표기하는 등이었다.

팔괘 및 유단자 품새 제정시 팬대로 정서, 등사 등의 잡일은 김완수 운영국장(현 경인기획 대표)이 했다. 교본이 발간되기까지 프린트로 교재를 만들어 활용했다. 그리고 심의회에서 녹음을 틀어놓고 진행하자 참석자 대부분은 전혀 의견을 개진하지 않았다고 한다.

당시에는 컴퓨터가 없었기에 일일이 수작업을 해야하는 불편, 더군다나 그 당시 녹화 시스템이 없었기에 동작 촬영 후 모니터를 통해 보면서 하나

하나 세밀히 검토 분석했다.

품새 제작의 배경

1969년 대한태권도협회에서 제정한 품새가 반포되기 전에는 전국 일선도장에서는 가라테 형이, 군에서는 1964년 최홍희가 제정한 창현류 형이 보급되고 있었다.

이러한 상황에서 대한태권도협회에서는 독창적인 품새 제정의 필요성을 절감, 그 대안으로 각 관에서 품새 제정에 참여할 위원을 추천받아 품새제정위원회를 구성, 착수하게 되었다.

그리고 71년 대의원총회 이후 발족한 기술심의회는 협회형 제정 분과위원회(이종우 외 11명)를 구성, 약 1개월간에 걸쳐 팔괘형의 제검토 작업을 했다. 협회형의 제정비 작업을 마친 '협회형 제정소위원회'는 72년 3월 14일 대한체육회 10층 대강당에서 한형식 문교부 편수관을 비롯, 서울의 학교대표 현우영, 이간모, 박병주, 충남의 안영희, 강원외 황한배, 전북의 김순재, 전남의 박여배, 경남의 송진영 그리고 소위원회 전원이 참석, 공청회를 가졌다.

공청회 결과는 전원이 신중한 관찰과 의견 교환을 통해 다소 수정이 가해져야 할 필요가 지적되긴 했으나 원안에 대한 원칙적인 찬동을 얻었고 3월말까



합창 기운을 뽐내며 앞차기 시범을 보이고 있는 태권도 고단자 강신철씨의 모습.



▲태권도 수련으로 건강하게 사는 할머니의 모습에는 활력이 넘친다.

지 수정작업을 거쳐 확정. 문교부에 제출했다.

태극 품세의 구성은 초등학교생을 대상으로 한다는 점과 기존 팔괘 품세의 뒷굽이 등 난이도를 피하고, 겨루기의 실전에 적합한 서기로서 앞서기를 택했다.

품새와 용어제정 소위원회는 기존 용어의 일부를 손질했다. 실례로 손칼을 손날로, 특히 손칼이라는 용어는 어린이 교육상 적절치 않다는 인식이 지배적이었다.

최초의 태권도 교본

태권도라는 명칭으로 발간된 최초의 교본은 1966년 4월 10일 정연사에서 발간된 최홍희 지음의 “태권도 지침”이다. 내용은 창현류로 304쪽의 분량이다.

그리고 대한태권도협회에서 1972년 12월 1일 “태

권도 교본 품새편”을 발간, 총 301쪽의 분량으로 팔괘, 유단자 및 태극 품새가 담겨져 있다. 협회 이름으로 발행된 이 교본은 처음 저자를 누구로 하느냐로 고민하다가 결론은 발행인은 김운용 회장, 엮은이에 기술심의회 이종우 의장 명으로 합의했다.

교본 발간에 대한 홍보는 주로 협회 계간지를 활용했다. “150만 태권도인의 지침서, 이조 정조 대왕의 어명으로 발간된 무예도보통지 이후 두 번째 품새 집대성”이라는 선전문, 이 교본 발문인 “교본을 엮고 나서”에서 이종우 의장은 “유단자 품새는 등척성, 유연성, 민첩, 완만, 절도 등으로 요약한 것은 교본만으로 품새를 배울 수 없게 하려는 데 의도가 있었다.

그 이유는 지도자 없이 배운다면 정통적 태권도의 진수를 터득할 수 없을 뿐 아니라, 말초신경부터 전신 근육의 움직임에서 발생하는, 등척과 유연에 포인트를 그릇 포착하여 태권도의

올바른 지침을 얻지 못함을 방지하려는 데 그 목적이 있다. 번거로운 동작의 명칭을 간추려 한마디로 용어화하고 품새의 대의를 간추려 설명하여 그 참뜻이 무엇인가를 이해하기 쉽게 했다.”

제정형, 태권도 계간지에 게재

1971년 4월 대한태권도협회는 ‘태권도’ 계간지를 창간했다.

이 잡지에 ‘태권도 교실’ 제하 제 1회 연재는 당시 김순배 경기이사가 집필, 공격무기가 될 수 있는 주먹과 손, 팔, 발의 순으로 통일과 명칭과 방법을 실었다.

제 2회부터 집필은 기술심의회 이종우 의장이 맡아, 동작과 형태에서 차기와 지르기의 기본기술을 사진과 도해를 곁들여 기술하고 있다.

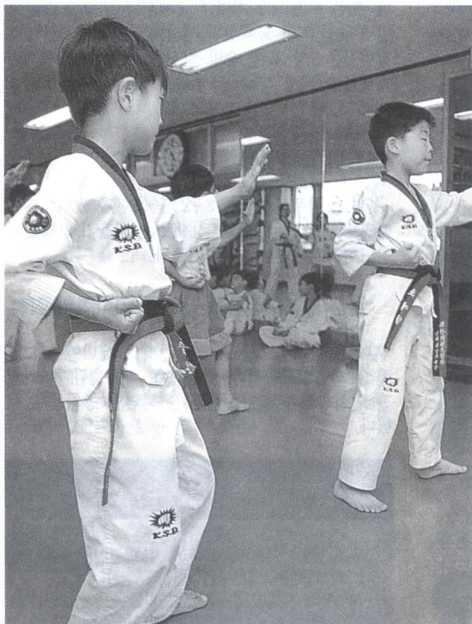
제 3회 ‘형의 분석’ 연재에서 팔괘, 태극 품새의

‘장’의 의미를 설명하고 있다.

“장(場)이란 우리말로 마당 장이다. 통속적인 표현으로 한 마당 또는 두 마당하면 알기 쉬운 것이다. 한 마당이란 한 장면을 뜻하는 것도 된다. 그러나 태권도 형에서 표현하고자 하는 장은 ‘힘의 장과 심리화적인 장’을 뜻하는 것이다. 먼저 힘의 장은 물체와 물체가 서로 당기는 공간의 공간을 뜻하며 심적 사상의 장은 마음으로 당기는 원인 그 자체나 또는 다른 개발적 사상에 구하지 아니하고 전체적 사태에 구하는 경우는 그 심리학적 상태를 말하는 장이다.”

품새의 현주소

팔째 품새는 70년대까지 보급돼 오다가 태극 품새로 전환하자 각 관에서 반대가 많았다.



▲도장에서 수련생들이 진지한 표정으로 동작 하나하나에 힘을 모아 품새를 익히고 있다.

품새종목의 경기화는 점차 확산될 조짐 무도의 바탕에서 스포츠로 균형있는 발전 기대

품새는 태권도의 승급, 품, 단 심사시 심사과목 중 겨루기, 격파에 우선하는 실기과목이다.

대한태권도협회(강원식 전무)는 1992년부터 ‘태권도 한마당’ 대회를 창설, 올해로 7회 태권도 한마당을 지난 7월 31일부터 8월 2일까지 올림픽 제2체육관에서 펼쳤다.

대한태권도협회로부터 공식승인을 받아 용인대학교는 제 8회 용인대 총장기대회에 최초로 품새종목을 신설, 지난 4월 22일부터 3일간 용인대체육관에서 개최됐다.

용인대 태권도학과 양진방 교수는 품새종목을 신설하게 된 취지에서 “그동안 태권도는 겨루기 위주로 발전해와 태권도의 기본이라 할 수 있는 품새의 발전이 낙후돼 품새 경기를 통해 관심을 유도하고 수준향상을 모색, 태권도의 발전을 이룩하고자 신설하게 되었다.”고 말했다.

외국의 경우를 보면 유럽태권도연맹은 85년 터키에서 개최한 유럽태권도선수권대회에 최초로 품새 시범종목을 채택했다. 그 후 “유럽테크닉챔피언십” 명칭으로 공식대회를 개최해 오고 있다. 미국태권도연맹도 수년 전부터 US오픈국제대회에 품새, 격파 종목부문을 채택, 개최해 오고 있다.

품새종목의 경기화는 점차로 확산될 것이다.

겨루기 스포츠 일변도로 치닫고 있는 태권도의 이미지를 품새문화의 향상으로 무도의 바탕에서 스포츠로서 함께 균형된 발전을 기대한다.

〈다음호에 계속〉



태권도 가족들이 지구촌 곳곳에서 활발히 움직인다



'98 멕시코 오픈 태권도대회

'98 멕시코 오픈 태권도대회가 7월 2~5일 게레로 컨벤션센터 아카풀코에서 열렸다. 이 대회에는 16개국의 선수들이 출전, 청소년 및 성인 남녀부에서 경기를 치렀다. 미국에 있는 김찬용 세계태권도연맹 경기분과위원장이 세계태권도연맹 기술대표로 참가했다.

유럽 시니어태권도대회 승인

세계태권도연맹은 7월 9일자로 네덜란드 아인트호벤에서 10월 23~25일 열리는 제 12회 유럽 시니어 태권도대회를 승인했다.

2회 주니어 걸프태권도대회 승인

세계태권도연맹은 10월 15~16일 아랍도호국연맹에서 열리는 2회 주니어 걸프태권도대회를 6월 29일자로 승인했다.

5회 동남아시아태권도대회 연기

7월 중순 인도네시아에서 열릴 예정이던 5회 동남아시아태권도대회가 취소되었다. 99년에 브루네이가 개최할 예정이다.

시드니올림픽 태권도 경기운영 협정

김운용 세계태권도연맹총재와 시드니올림픽조직위원회 샌디 홀로웨이 사무총장은 4월 20일 시드니 올림픽 태권도 경기운영에 관한 협정을 체결했다. 이 협정은 시드니에서 열린 하계올림픽국제연맹연합 총회와 하계올림픽국제연맹연합 - 국제올림픽위원회 연석회의시 이루어졌다.

24회 국제심판 보수교육 및 37회 국제심판 세미나

8월 7~9일 케냐의 나이로비에서 열리는 제 4회 아프리카 태권도대회 및 제 2회 아프리카 여자태권도대회에 즈음하여 24회 국제심판 보수교육이 8월 3~4일 나이로비의 케냐타국제회의센터에서 열린다. 또한 아프리카 지역내 국제심판 부족을 감안, 8월 3~6일 37회 국제심판 세미나도 열리게 된다. 신청마감은 7월 25일. 숙박 알선은 케냐태권도협회가 대행한다.(회장 : Mr. Manish Shah, 전화 254 2 723535, 팩스 : 254 2 224785)

올림픽 솔리다리티 태권도 코스

부탄의 팀푸에서 6월 8~20일 올림픽 솔리다리티 태권도 코스가 열렸다. 강사로는 최윤기씨(충남태권도협회 전무이사)가 참가했다.

김총재, IOC 집행위 - NOCs 연석회의 참석

김운용 총재는 6월 2~4일 스페인 세비야에서 열린 국제올림픽위원회 집행위와 국가올림픽위원회 간 연석회의와 국가올림픽위원회연합 총회에 참석했다.

제 2회 세계주니어선수권대회 개최

세계연맹은 9월 9~13일까지 터키 이스탄불에서 제 2회 세계주니어선수권대회를 개최한다.

14세부터 17세까지 세계연맹 회원국의 청소년들이 참가하는 이 대회는 남녀 각 10체급 경기가 펼쳐진다.

THE WORLD TAEKWONDO FEDERATION NEWS

국기원 연수원 외국사범훈련코스

7월 21~25일 국기원 연수원에서 30여개국에서 온 91명의 외국사범들이 참가한 가운데 제 1회 외국사범훈련코스가 열렸다. 사범자격증코스에는 66명, 사범훈련수료코스에는 25명이 각각 참가하였다. 연수원은 매년 1회 이상 국내나 국외에서 이 교육을 시행할 예정이다.

'올림픽의 날' 달리기와 올림픽 박물관 5주년

김운용 총재는 6월 21일 서울 평화의 광장에서 열린 올림픽의 날 달리기에 참가했다.

6월 23일 매년 1894년의 국제올림픽위원회 설립과 그 후의 올림픽경기 부활을 기념하는 날이다.

국제올림픽위원회가 본부(스위스 로잔)를 확장한 날이기도 한 6월 23일 올림픽박물관의 개관 5주년 기념일이다.

올림픽박물관은 95년 유럽 올해의 박물관상을 수상하기도 했다.

세계태권도연맹은 전세계에서 발간되는 태권도 관련 서적이나 기타 멀티미디어 자료들의 저자와 출간자들이 자료 1부씩을 올림픽박물관내 도서관으로 보내주기를 바라고 있다. 발행주소는 Quai d'Ouchy 1, P.O.Box 1001, Lausanne, Switzerland이며 전화는 41 21 621 6511, 팩스는 41 21 621 6512.

'98 제 3차 국기원 고단자 심사 시행

국기원은 9월 12일(토) 국기원에서 6단~9단까지의 고단자 심사를 시행한다. 비한국거주자는 8단과 9단에만 응시가 가능하다. 자세한 사항은 국기원 국제부(567-1058~9)로 연락하면 된다.

협 회 소 식

케이만아일랜드

케이만아일랜드협회는 4월 9일 회의에서 기존임원의 사표를 수리하고 새로 임원을 선출했다.

- 회장 : Steven Graham
- 부회장 : Bridgette Delaney

- 사무총장 : Tracey Surrey
- 재무 : Sue Brownrigg
- 새 주소 : P.O.Box 30643 SMB
Grand Cayman, CayMan Islands
- 전화 : 1 345 949 5425 / 2348
- 팩스 : 1 345 949 2655

피지

피지태권도협회의 다벤드라 프라카쉬 회장은 피지에서 열린 올림픽 솔리대리티 태권도코스 개최에 즈음하여 피지 태권도 보급에 힘쓴 공로로 세계태권도연맹의 감사패를 받았다.

그리스

6월 13일 열린 그리스태권도협회 임원선선에서 아타나시오스 프라갈로스 회장이 재선되었다. 다른 임원들은 다음과 같다.

- 부회장 : D. Alexopoulos
C. Athanasiou
F. Morfonios
- 사무총장 : Michail Fissentjdis
- 재무 : G. Dimitropoulos
- 사무총장보 : D. Michalakopoulos

일본

일본 태권도협회는 7월 18일자 서신에서 아이찌 나카오 회장이 물러나고 새로이 타카시 후카야 회장이 취임했다고 밝혔다.

한국

'98 세계청소년태권도문화축제

충청대학 주최로 8월 18~22일까지 충청대학 생활관과 청주실내체육관에서 개최한다.

독일

국제 주니어 및 시니어 독일 오픈대회가 9월 18~20일 비엘레펠트에서 열린다.

역사속의 태권도소설



두억시니

〈연재 제 19회〉

호로아 글 · 그림

우리는 정말 동학군이요?

동학군이 움직이고 있었다.

주력부대는 장성으로 향하고 있었고 별동대(別動隊)=특별한 임무를 지니고 주력부대와와는 독립해서 움직이는 부대)는 라주(羅州)로 가고 있었다.

별동대는 굴비로 이름난 영광(靈光)에 머무르고 있는 초토사 홍계훈과 그가 이끄는 경군(京軍)을 견제하기 위해 라주로 행군하고 있는 것이다.

장성으로 향하는 주력부대의 선봉장(先鋒將)은 여전히 최경선이 말고 있었다.

총수 전봉준은 주력부대 한 가운데에 위치하고 있었고 그 둘레에서는 동학군 병사로 변장한 지리산 패들이 경호의 눈을 번뜩이고 있었다.

대부분이 도보(徒步=걸어서 감)인 동학군의 움직임에 맞추어 최경선은 천천히 말을 몰았고 그 옆에는 역시 말탄 두억시니의 모습이 보였다.

『군사(軍師). 우리들을 백성들은 동학군(東學軍)이라 부르고 있고 관(官)에서는 동도(東徒=동학의 도당), 동비(東匪=동학의 떼도둑)라 부르고 있지 않습니까? 그렇다고 이 봉기에 참가한 사람들이 모두 동학은 아니지 않습니까? 우리를 정말 동학군이라 불러야 합니까?』

최경선이 마치 서당(書堂=글방)에서 가르침을 받는 동자(童子=나이 어린 사내아이)처럼 공손한 자세로 두억시니에게 묻는다.

최경선 뿐만 아니라 모든 동학군들이 두억시니의 뛰어난 무예 못지 않게 그의 높은 학식(學識=학문으로 얻은 지식과 의견)을 인정하고 있었다.

그래서 의문이 날때나 좋은 생각이 아쉬울 때에는 곧잘 두억시니에게 묻곤 했다.

말 안장에 흔들리면서 무엇인가 골똘히 생각에 잠겨있던 두억시니는 최경선 쪽으로 고개를 돌리더니 복면 속에서 눈웃음을 지었다.

『선봉장. 우리가 정말 동학군이냐고 물었소? 그것 참 어려운 질문이구려. 그러나 한번쯤은 진지하게 생각해 보아야 될 문제인 것 같소.』

두억시니는 가볍게 고개를 끄덕이며 최경선이 좋은 질문을 했다는 뜻을 나타냈다.

백성들은 동학군으로 관(官)은 동도(東徒), 동비(東匪)로 불러

『우리 봉기(蜂起=벌떼처럼 많은 사람이 한꺼번에 들고 일어남)에 많은 동학도(東學徒)들이 참가하고 있는 것은 사실이지만 모든 동학이 하나가 되어 이 봉기가 일어난 것은 아니요.』

두억시니의 말대로 뒷날 갑오농민전쟁(甲午農民戰爭)이라고 불린 동학란(東學亂)은 동학의 교주(敎主=종교 단체의 최고 지도자)가 종단(宗團) 최고 회의를 열어 결의 끝에 일으킨 봉기는 아니었다.

사실 전봉준을 따라 봉기한 동학군은 엄밀히 따지자면 동학의 일부일 뿐이었다.

남접(南接)과 북접(北接)의 대립

당시 어지러운 세상에 대처하는 자세에서 동학은 돌로 갈라져 있었다.

동학의 제 2대 교주인 최시형(崔時亨)이 이끄는 북접(北接)계는 종교와 정치를 분리시켜 생각했고, 서병학(徐丙鶴) 등이 주도(主導)=자신의 의견을 내세워 무리를 이끌어 나갔던 남접(南接)계는 부패한 현실을 개혁하고 하루라도 속히 무고(無辜)=아무 잘못이나 허물이 없음)한 백성들을 도탄(塗炭)=진구렁이나 숯불에 빠졌다는 뜻으로 생활이 몹시 곤궁하거나 비참한 상태를 이르는 말)에서 건져내야 한다는 주장이었다.

동학의 남접과 북접에 대해 황현은 「오하기문」에 다음과 같이 썼다.

— 처음 동학은 그 무리를 「포」(布)라고 불렀다. 최시형을 받드는 포를 법포(法布)라고 불렀는데 시형의 호(號)=세상에 널리 드러난 이름)가 법현(法軒)이었기 때문이다.

서포(徐布)는 서장옥(徐璋玉)을 받드는 포였다.

장옥은 수원사람이었다. 서장옥과 최시형은 두사람 모두 초대 교주 최제우(崔濟愚)의 가르침을 받았으나 최제우가 죽자 각각 도당(徒黨=떼를 지은 무리를 앞잡아 부르는 말)을 세워 사사로이 전수(傳授=법도, 기술, 비방 따위를 전하여 줌)하면서 이름하기를 포덕(布德)이라 했다.

그래서 아무개도 「포」라고 서로 표지하기로 약속했다. 서포가 먼저 일어나고 법포가 뒤에 일어났기 때문에 서포를 기포(起布)라 이름하고 법포를 좌포(座布)라 이름하였는데 전봉준이 일어날 적에는 모두 서포였다. —

종교적 온건노선을 걷는 북접(법포계열)은 개혁적인 행동노선을 취하는 남접(서포계열)을 마땅치않게 여기고 있었다.

2대 교주 최시형은 교도들에게 「세상 일에 휩쓸리

지 말고 도(道)를 지키며 수도(修道=도를 닦음)에 힘써야 한다.」고 통유문(通諭文=타이르는 글)을 각 포에 보냈다. 그러나 전봉준은 이 통유문을 거들떠보지도 않고 남접(서포계열)의 뒷받침 아래 봉기의 깃발을 올린 것이다.

장성으로 향하고 있던 동학군 주력부대의 앞장을 선 최경선이 두역시니에게 『우리를 동학군이라 부르는 것이 옳은냐?』고 물어 본 것은 북접(법포계열)이 봉기에 가담치 않고 있었기 때문이다.

최경선의 질문을 놓고 한동안 생각에 잠겼던 두역



시니가 이윽고 입을 다시 열었다.

『아무래도 우리를 동학군이라 부르는 것이 옳은 것 같소. 이 봉기가 성공하면 모든 동학이 우리의 깃발아래 모일테니까 말이요.』

두역시니의 이 대답에 최경선이 또 묻는다.

『그렇지만 우리의 봉기가 실패하면 북접은 이 봉기와 상관없었다고 발뺌할 것이 아니겠소?』

최경선의 이 질문에 북면 속의 두역시니의 눈은 차갑게 웃는다.

『우리의 봉기가 실패로 끝나면 남접이요 북접이요 가릴것 없이 관군에 의해 동학은 모두 박살이 나고 말 것이요. 이미 관(官)은 이 봉기를 동학도의 민란

(民亂)으로 보고 있으니 말이오, 살아 남으려면 북
쪽도 참가해서 봉기를 성공시켜야 하오』

그제서야 알아듣겠다는 듯 최경선이 크게 고개를
끄덕였다.

동학(東學)은 왜 태어났나?

동학이 태어난 것은 1860년께의 일이다. 당시 조
선의 농민들은 가난의 바닥에서 허덕이고 있었다.

농민들이 지은 쌀이나 보리는 거의 모두가 거두어
들이기도 전에 일본 상인(商人)들에게 매점(買占=
상품의 값이 오르거나 물량이 달릴 것을 예상하고
물어서 사두는 일, 사재기라고도 함) 당해버리기
때문이었다.

그 뿐만 아니라 일본 상인들은 농민들에게 비싼
이자를 받아가면서 돈을 꾸어줌으로써 이중(二重=
두겹)으로 착취했다.

최제우는 당시 구세주

단순한 백성들은 동학에 빠지고 경상도를 중심으로 급속도로 퍼져

원래 조선의 농민층은 지배계급에게 시달리면서
가난했기 때문에 생활은 궁핍했고 배우지도 못해
아는 것도 없었다.

따라서 농민들은 오랜동안 자기네들을 괴로움과
어려움에서 구해줄 손길을 기다리고 있었다.

조선의 농민사회는 서민신앙(庶民信仰=보통 사람
들이 신불·神佛 등을 굳게 믿어 그 가르침에 따르
는 일)이 널리 퍼질 수 있는 바탕을 지니고 있던
셈이다. 농민들 앞에 그들이 그토록 목마르게 기다
리던 구세주(救世主=중생을 고통에서 구원해줄 인
물을 높인 말)가 나타났다.

1860년 최제우(崔濟愚)가 동학의 초대 교주로서
등장한 것이다.

최제우는 1824년 지금의 경상북도 월성군 건곡면
에서 태어났다.

이름은 어렸을 적에 복술(福述)이었고 자라서는
제선(濟宣)이었으나 어리석은 사람들을 구제하겠

다는 뜻으로 제우(濟遇)로 고쳤다.

최제우는 강령주문(降靈呪文)이라 부르는 「至氣今
至 願爲大降」의 여덟자 주문(呪文=동학에서 심령
을 닦고 한울님에게 빌며 외는 글)이나 혹은 본주
문(本呪文)인 「侍天主造化定 永世不忘萬事知」라는
열석자 주문을 외우고 영부(靈符)라 부르는 부적
(符籙=나쁜 귀신이나 잡신·雜神을 쫓기 위하여
붉은색으로 아랫한 글자나 모양을 그린 종이로 벽
등에 붙이거나 몸에 지니고 다님)을 받으면 평등하
고 풍요로운 사회가 오는 데다 만병(萬病)도 모두
났다고 설교하면서 동학을 퍼뜨려 나갔다.

동학(東學)은 그 이름이 나타내는 대로 서학(西
學)이라 불린 천주교(天主教)와 맞서는 입장을 취
했다.

최제우는 중국으로부터 건너온 유교(儒敎)도, 또
서양으로부터 전해진 천주교도 조선을 구원할 수
는 없다고 주장했다.

『아무렴, 조선사람이야 오랑캐들이 전하는 서학으
로 구원받을 수는 없지』

『그렇고 말고, 조선사람들은 역시 조선땅에서 태
어난 동학의 가르침을 따라야 잘 살 수가 있지』

어느 나라나 그렇지만 백성들은 단순했다. 별로
배운 것이 없는 백성들은 잘 살게 해주고 모든 병
을 고쳐 주겠다는 최제우의 현세이익약속(現世利
益約束=지금 살고 있는 세상에서의 이익 약속)에
혹해서(제정신을 못차릴 정도로 빠지다) 동학을 믿
는 사람들이 늘어났다.

뒤에 동학이 크게 봉기한 것은 전라도 지방이지만
처음 동학은 경상도 지방을 중심으로 널리 세력을
넓혀나갔다.

외척 김씨 일족의 세도정치 아래 빈곤에 허덕이고
이양선(異樣船=이상한 배라는 뜻으로 조선말에 나
타났던 외국의 배)의 출몰로 외국으로부터의 침략
이 있지 않을까 위기감을 느끼고 있던 백성들에게
때마침 태어난 동학은 마음을 의지할 수 있는 안정
맞춤의 종교였다.

그러나 사실 동학은 그 교의(敎義=종교상의 가르
침)가 반대입장인 서학에 가까운 부분도 있는 데
다, 유교(儒敎), 불교(佛敎), 도교(道敎=老子敎)까
지 받아들이고 있었으니 독창적(獨創的=독자적으
로 만들어 내는 것)인 종교라고 보기는 어려웠을지
모른다.



목이 잘린 초대 교주 최제우

고려대 민족문화연구소가 펴낸 「한국문화사대계」(제 12권·종교 철학사 下)는 동학에 대해 다음과 같이 썼다. 간추려 본다.

— 최제우는 유학(儒學)이니 불교가 운(運)이 다해 이미 과거의 종교에 속하는 것과 달리 서학(西學=기독교)은 지금도 생생한 종교적 힘을 지니고 있는 것으로 생각했던 것 같다.

최제우가 하느님으로부터 도(道)를 받은 것은 1860년 4월 5일의 일이라고 한다. 하느님을 기독교에서처럼 천주(天主)라 부르는 등 처음 그의 가르침은 서학과 비슷했다는 비판을 받았다.

또 최제우 자신이 「서학은 우리와 비슷하면서 서로 다르다」고 서학과 비슷한 점이 있음을 시인했다.

최제우가 서학을 비교적 유달리 생각하고 있는 데는 그만한 까닭이 있다.

서학이 그 당시에 현실적으로 큰 힘을 지니고 있었기 때문이다.

그때의 우리 민중은 서학과 서양의 과학 기술을 혼동(混同=뒤섞여 보거나 잘못 판단함)하고 있었다.

따라서 서양 과학에서 나온 문물(文物=법률, 학문, 예술, 종교 따위 문화의 산물), 기계 등까지도 서학의 위력(威力=사람을 위협하는 강대한 힘)으로 생각하고 있었다.

특히 우리 민중을 놀라게 한 것은 거함(巨艦=거대한 군함), 화포(火砲)를 비롯한 놀라운 무기였다. 이 점에서는 최제우도 예외가 아니었다.

그리고 서학은 오래전부터 나라에서 엄금(嚴禁=엄히 금지하다)해온 이단(異端=정통·正統학과나 종파에 벗어나는 설·說이나 파벌)이었다.

서학과 비슷하다는 비판에 위기감을 느낀 최제우는 자신을 변명하기 위해 굳이 서학과 대립되는 동학이라는 이름을 붙였다.

하지만 아무리 동학이라 이름 붙여도

▲하느님으로부터 도(道)를 받았다.

▲모든 병을 다스리는 영부(靈符)를 받았다.

▲조화(造化=사람의 힘으로는 어떻게 될 것인지 알 수 없을 만큼 야릇하거나 신묘한 일)를 부리는 주문(呪文)을 받았다.

이 3가지로 백성들의 마음을 사로잡아 나가는 최제우의 가르침은 유학(儒學)을 정치의 근본으로 삼고있는 정부로서는 도저히 받아들일 수 없는 것들이었다.

그러나 당시의 민중에게는 동학의 가르침의 기동인 3가지는 오히려 희망과 용기를 얻을 수 있는 요소들이었다. 밖으로는 서양의 놀라운 무력(武力)이 위협하고 있었고 안으로는 양반들이 갖가지 횡포를 부리는 데다 정체를 알 수 없는 전염병까지 퍼져 어쩔 바를 모르던 민중에게 이런 이단적인 종교가 더욱 고무(鼓舞=북을 쳐서 춤을 추게 한다는 뜻)로 남을 격려하여 힘이 나게 함)적일 수 있었기 때문이다. —

조선정부는 동학의 교의도 싫었지만 동학의 깃발 아래 농민들이 신도로서 단결하는 것이 더욱 싫었다.

이윽고 조정은 동학을 흑세무민(惑世誣民=세상사람을 속여 홀리게 하고 세상을 어지럽힘)의 사교

이렇게 왕궁 앞에 엎드려 상소하는 것을 복각상소(伏閣上疏)라고 한다.

밤에는 아직도 살을 에는 듯한 차가운 바람이 부는 데도 동학의 간부들은 전교주 최제우의 억울함을 필사적(必死的=죽을 힘을 다해)으로 호소했다. 그러나 이 상소는 받아들여지지 않았다.

하지만 이러한 시도(試圖=피한 바를 시험해 봄)가 동학의 활동으로서 하나의 실적이 된 것은 틀림없었다.

척양척왜(斥洋斥倭) 외치는 큰 목소리

최시형도 상소가 쉽사리 받아들여지리라고 생각했던 것은 아니다.

동학이 펼친 상소는 정부에 대한 시위(示威=위력이나 기세를 드러내보임)의 하나였다.

최시형은 서울에 올라간 동학의 간부들에게 또 하나의 지시를 미리 해 놓았다.

「척양척왜(斥洋斥倭)」의 주장이 바로 그것이다. 상소가 받아들여지지않자 「척양척왜」를 주장하는 동학의 벽보가 서울 곳곳에 붙여졌다.

척양척왜란 조선나라 안에서 서양사람이나 일본사람 아무튼, 외국인은 모두 물리쳐라는 주장이다. 이러한 주장을 양이론(攘夷論)이라 부른다.

오랑캐를 물리치자는 뜻의 양이론은 조선말 외국과의 교류를 끊자고 대원군이 추진했던 배외사상(排外思想)이다.

그때까지만 해도 양이론은 유생(儒生=유학·儒學을 익히는 선비)을 비롯한 상류층이나 지식계급의 주장이었으나 동학에 의해서 양이론은 처음으로 서민들의 지지까지 받는 민중운동으로 확산하게 됐다.

척양척왜의 벽보는 각국의 공사관 혹은 영사관의 건물이나 벽에도 붙여졌다.

조선나라 대표부의 공관도 그 예외는 아니었다.

조선 주재 청나라 대표 원세개(袁世凱)도 이 벽보를 보고 심히 불쾌히 여겼다.

〈중국은 임진왜란 때에도 군사를 보내 조선을 도와준 은혜가 큰데 일본이나 러시아는 몰라도 우리에게까지 물리나라고 하다니...〉

하지만 원세개는 사태가 심상치않다는 위기감을 느껴 당시 청나라의 정치를 도맡아 주무르고 있던

이홍장(李鴻章)에게 급히 이 사실을 알리고 군함 두 척을 보내달라고 요청했다.

『즉자 군함 두 척을 조선으로 보내라!』는 이홍장의 명에 따라 청원과 래원이라는 군함 두 척이 제물포(濟物浦=인천)로 향했다.

일본공사관도 발각 뒤집혔다.

임시 대리공사인 스기무라 후카시(杉村濤) 일등서기 이하 공관직원 모두가 일본도(日本刀=일본 무사들의 칼)를 지니고 만약의 사태에 대비했다.

미국공사 어거스틴 푸트는 조선정부에 강력히 항의했고 영국과 독일 두 나라의 공사는 인천에 주둔

동학의 세력이 커져 이미 손댈수없는 지경 더욱이 최제우의 사면까지 요구

하고 있던 자기네 나라 해병대를 서울로 불러들여 공관을 지키게 했다.

4월 25일 최시형은 충청도 보은(報恩)에서 두번째 동학의 큰 집회를 열었다.

보은은 첫번째 집회가 열렸던 삼례의 동북쪽 약 90km 지점에 위치한 곳이다.

약 2만명의 동학신도들이 모인 이 집회에 전봉준은 증진지도자인 접주로서 참가했다.

한편 정부는 이 보은집회에 양호선무사(兩湖宣撫使) 어윤중(魚允中)이 이끄는 정부군 지방부대 병사 600여명을 출동시켜 감시했다.

정부군 병사들은 최신식 무기로 무장하고 있어 언제든 무력행사에 나설 뜻이 있음을 나타내 동학을 위협했다. 정부군의 출동은 지난 삼례집회 때에 없었던 일이다.

『저절 보게. 관군들이 지닌 무기들은 화력(火力)이 매우 강하다는군』

『숫자는 우리가 많아도 도저히 당하지 못할 것 같군』

동학의 수뇌들은 정부군의 이 협박에 흔들렸다. 이 흔들림이 계기가 되어 동학 내부에서는 앞으로 나갈 길을 놓고 대립이 생기기 시작했다.

과격파는 현실에 대한 저항과 개혁을 주장했고 온건파는 어디까지나 종교와 정치의 분리를 주장했

(邪敎=그릇된 교리·敎理로 사회에 해를 끼치는 종교)로 단죄(斷罪=죄상에 대하여 관정을 내림)했다.

홍선 대원군이 권력을 장악하고 집정(執政=나라의 정부·政務를 맡아봄)이 된 다음해인 1864년 3월 최제우는 잡혔다. 그리고 그해 대구(大邱)의 감옥에서 최제우는 참수(斬首=목을 자름) 당했다.

더욱 세력이 커져나간 동학

초대 교주 최제우의 목이 날아갔지만 동학은 시들지 않았다. 백성들을 둘러싸고 있는 상황은 달라지지 않았기 때문에 동학에 매달리는 사람들은 더욱 늘어만 갔다.

제 2대 교주로 추대된 인물은 최시형(催時亨)이었다. 그는 차분히 포교(布敎=종교를 널리 펴)하면서 교단(敎團)의 조직 만들기에 힘썼다.

먼저 포라는 하부조직을 만들고 몇개의 포 위에 접(接)을 두어 중견지도자를 접주(接主)로 앉혔다.

그리고 각지의 접주에 대해서는 교주인 최시형 자신이 그 교육과 지도를 맡았다.

이 조직 만들기는 성공적이었다.

포는 폭발적으로 늘어났고 접은 탄탄한 체질을 갖추어 나갔다.

제 2대 교주의 시대에 접어들면서 동학은 경상도 지방에서 충청도나 전라도 지방으로 퍼져 짧은 시일 안에 조선반도 남부일대가 동학일색(一色=원래는 한가지 색이라는 뜻으로 같은 종류나 같은 경향이 지배하고 있는 모양을 비유하여 이르는 말)으로 물들었다.

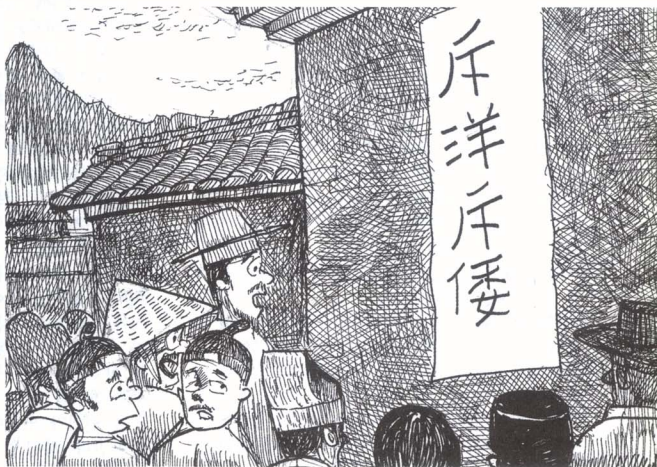
『아뿔싸. 최제우의 목을 베었을 때 동학을 뿌리채 뽑았어야 하는 것인데…』

『그러게 말이요. 이제는 위낙 세력이 커져서 함부로 손을 댈 수 없는 지경에 이르렀소』

조정은 당황했지만 이미 그 때는 마구 탄압(彈壓=어떤 행위나 사회적 활동을 권력이나 무력 따위로 억눌러 꺾을 못하게 함)의 손길을 동학에 뻗을 수 없게 돼 있었다.

중앙 정부의 기가 죽은 것을 눈치챈 최시형은 「때는 이때다」라고 여겨 단숨에 동학을 공인(公認=국가나 공공단체의 인정)받기 위해 강수(强手=강경한 수단)로 나갔다.

1883년 1월 18일, 최시형은 전주(全州) 북서쪽 약 13km의 삼례(參禮)에서 동학교도들의 대집회를 가



졌다.

이 자리에서 최시형은 초대 교주 최제우의 오명(汚名=더럽혀진 이름이나 명예)을 씻어내는 운동을 펼치기로 결의를 받아냈다.

이어 3월 29일에는 박광호(朴光浩), 손병희(孫秉熙), 남홍원(南弘源) 등 동학의 간부 40여명이 한양(漢陽=서울)에 올라갔다.

초대 교주 최제우의 누명(陋名=억울하게 뒤집어 쓴 불명예)을 벗겨 달라고 호소하기 위해서였다.

박광호 등은 왕궁인 경복궁의 정문인 광화문 앞에 엎드려 사흘낮밤 상소(上疏=임금에게 글을 올림)를 했다.

다.

이 대립이 온건파인 북집과 과격파인 남집의 분열로 이어지고 만다.

전봉준이 주동이 된 동학 봉기는 과격파인 남집계의 지지를 받고 일으킨 것이다.

만만치않은 라주 목사 민종렬

고부에서 들고 일어나 전주(全州)를 함락시킬 때까지 동학군은 가는 곳마다 승리를 거두었던 것은 결코 아니다.

장성으로 향한 주력부대와 달리 라주(羅州)로 향한 별동대는 라주 공략에 실패하고 만다.

별동대가 라주를 노린 것은 영광에 있는 초토사 홍계훈의 경군을 견제하고 무기를 포함한 모든 물자가 풍부한 라주를 점령하여 전주 공격에 필요한 군수품을 확보하기 위해서였다.

동학군이 라주로 밀려온다는 보고를 받고도 목사(牧使=관찰사 아래서 지방행정 단위인 목·牧을 맡아 다스리던 정사품의 외직문관·外職文官) 민종렬은 얼굴빛 하나 변하지 않았다.

『그래, 라주로 오고 있는 동학군에는 전봉준과 북면 쓴 사나이가 보이더냐?』

동학군이 다가오고 있다는 사실을 알리기 위해 황급히 말을 몰고 달려온 경찰병에게 민종렬이 가장 먼저 물어본 것은 전봉준과 두역시나가 끼어있느냐 하는 것이었다.

『아닙니다. 전봉준과 두역시니는 보이지 않았고 적도(敵徒=도적과 무리, 여기서는 동학군을 가리킴)의 수효도 그리 많지는 않습니다.』

잠시 민종렬은 생각에 잠긴다.

『하면 전봉준이 이끄는 주력부대는 다른 곳으로 향하고 있겠군. 아마도 영광에 머무는 초토사를 견제하고 라주의 물품을 약탈하기 위해서 온 것일 게야.』

민종렬은 바로 동달이(불은빛의 안을 반치고 붉은 소매를 단 검은 두루마기) 위에 전복(戰服=싸울 때의 군복)을 걸쳐 입었다.

동학군은 먼저 라주의 공형(公兄=각 고을의 호장·戶長, 수형리·首刑吏, 이방·吏房의 세 관속을 삼공형·三公兄이라 하고 이 삼공형의 준말이 공형이다)에게 통문(通文=여러 사람의 이름을 적어 차

레로 돌려보는 통지문)을 보내 라주 목사 민종렬의 뜻을 따보았다.

통문의 내용은 다음과 같다.

『우리들이 지금 의거(義舉=정의를 위해 사사로운 이해타산을 생각함이 없이 일으킨 행동)를 일으킨 것은 위로는 나라에 보답하고 아래로는 백성들을 편안케 함이라 지나는 고을마다 탐관(貪官=백성들의 재물을 탐하는 관리)은 혼내주고 깨끗한 아전은 상을 주며 아전의 폐단과 민막(民瘼=백성에게 폐를 끼침. 민폐와 같은 뜻)을 바로 잡자는 것이다.

폐하(고종)께 아뢰어 국태공(대원군)을 모셔다가 나맛일을 다스리게 하여 난신 적자(亂臣賊子=나라를 어지럽게 하는 신하와 어버이를 해치는 자식)와 아첨하는 자들을 모조리 내쫓으려는 것이 우리의 본뜻일 뿐이다.

옛부터 전해오기를 『광주와 라주 사이에 피가 흘러 내를 이룬다.』하였고, 도선(導銑)이 이르기를 『광주와 라주의 땅은 밭짓는 연기가 영원히 끊어진다.』하였으니 참으로 두려운 일이다.

이 뜻을 바로 목사에게 알려 각 고을에서 모은 군인들을 모두 풀어 각자 집으로 돌려보내고 간혀있는 도인(道人=동학교의 신자)을 즉시 놓아준다면 우리들은 라주에 들어가지 않겠다.

한 임금의 백성으로서 어찌 공격할 수 있겠는가. 가부간 속히 회답하라.』

민종렬은 이 통문을 읽고 코웃음을 쳤다.

〈군사를 풀어 집으로 돌려보내고 동학도들을 놓아준다면 그들은 즉시 무방비상태인 라주로 밀려들 것이 뻔하지 않은가.〉



민중렬은 즉시 『명분없이 군사를 일으켰으니 너희는 나라의 법에 따라 주륙(誅戮=죄를 물어 죽임)당해야 한다. 길에 어긋난 말은 듣고 싶지 않다』는 회답을 보내고 전투태세를 더욱 굳게 갖추었다.

뻔히 라주를 바라볼 수 있는 위치에 진을 쳤던 동학군 별동대의 인솔장은 라주 목사 민중렬이 동학에 협조할 뜻이 없음을 알려오자 모든 대원들에게 말머리를 장성으로 돌리도록 명령했다.

『아니, 싸우지도 않고 라주에서 물러나다니 이게 무슨 것이야?』



『그러게 말이야. 지금 동학군이라면 산천초목(山川草木=산과 내와 풀과 나무)도 별벌 떠는 판국인데 라주쫓아야 단숨에 깨뜨릴 것이 아닌가』

황도재의 승리로 기고만장(氣高萬丈=일이 뜻대로 되어 기세가 대단함)한 동학군의 군사들 가운데는 라주 공략을 포기하고 발길을 돌리는 것을 못마땅히 여기는 자가 적지 않았다.

와자지걸 떠들면서 장성으로 향하는 동학군 별동대의 인솔장은 세삼 군사(軍師) 두역시니의 깊은 지략(智略=슬기로 운

계략)에 감탄을 금할 수 없었다.

별동대를 라주로 보내면서 두역시니는 인솔장에게 이렇게 지시했다.

『먼저 통문을 보내 라주 목사 민중렬의 속을 떠보아라. 그러나 십중팔구(十中八九=열 가운데 여덟이나 아홉)이 그러하다는 뜻으로 거의 그러할 것이라는 추측을 나타내는 말)은 민중렬이 우리와 맞서 싸우겠다고 나설 것일세. 그 때는 싸우지 말고 바로 말머리를 돌려 장성으로 오게』

영락없이 두역시니가 내다본 대로 민중렬이 행동

하자 인솔장은 아무런 망설임없이 미리 지시 받은 대로 라주로부터 철수해 버렸다.

장성으로 다가오는 경군(京軍)

전봉준이 이끄는 동학군 주력부대 1만명은 4월 21일 장성 황통촌에 도착했다.

그들은 바로 월평삼봉(月坪三峰·월산봉이라고도 부름) 아래에 진을 쳤다.

『라주 목사 민중렬의 저항이 하도 완강(頑強=성질이 나태도가 검질기고 굳셈)해서 별동대는 라주 공략을 포기하고 장성으로 향하고 있습니다.』라는 보고를 전령(傳令=부대와 부대 사이에 오가는 공문서를 전달하는 병사)으로부터 전해받은 전봉준은 옆자리의 두역시니에게 그 보고서를 넘겨주며 빙긋이 웃었다.

『역시 군사(軍師)가 예견(豫見=미리 내다봄)했던 대로요. 민중렬은 굴복하지 않았고 별동대는 이 쪽으로 오고 있소. 그렇다면에도 라주에 쳐들어 갈수 있는 방안(方案=일을 처리할 방법이나 계획)은 전혀 없었소』

전봉준의 이 말에 두역시니도 눈웃음치면서 대답한다.

『장군과 제가 앞장 섰으면 라주는 쉽사리 함락됐을 것입니다』

『허허. 그렇다면 먼저 라주를 차지하고 난 뒤 장성으로 올 걸 그랬소』

『하지만 라주는 신식무기를 지닌 경군이 머물러 있는 영광과 거리가 가까와 그들이 바로 쳐들어 온다면 이 쪽의 희생자도 적지않을 것입니다. 그리고...』

『그리고...?』

『민중렬 같은 빼대있는 장수는 그 쪽에서 우리에게 선제 공격을 가해오지 않는 한 살려두는 것이 나라의 앞날을 위해서 좋습니다』

『.....』

관군의 가까운 장수 정석희를 포함으로 죽게 만든 것이 가슴에 사무쳐 있는 두역시니가 일부러 민중렬을 살려준 것이라는 것을 전봉준은 알아차렸다.

그때 홍계훈이 먼저 보낸 대관 이학승(李學承), 원세록(元世祿), 오건영(吳建永) 등이 이끄는 300명의 경군이 장성으로 향하고 있었다. <다음호에 계속>

태권도 산책



홍 종 수

KOC 위원
전 국기원 부원장
전 대한 태권도협회
상근 부회장

청해진 대시 장보고

우리나라는 3면이 바다이고 북쪽은 거대한 아시아대륙과 이어져 있어 군사(軍事)=전쟁 파위에 관한 일)적으로나 지정학(地政學=지리조건과 정치현상과의 관계를 연구하는 학문)적으로 볼 때 동북아시아에서 매우 중요한 지역을 차지하고 있다.

신라말기에 청해진(淸海鎮)을 세워 당시 세계 최대 강국이라고 할 당(唐)나라와는 항해, 그리고 일본과는 남쪽 해양을 무대 삼아 해상왕(海上王)으로 이름을 떨쳤던 청해진 대사 장보고(張保皋) 장군의 생애를 살펴보겠다.

장보고의 본 이름은 궁복(弓福)이다. 남해의 살기 고달픈 어부의 아들로 태어났으나 힘이 세고 머리가 좋았다.

어릴 때부터 큰 뜻을 품은 장보고는 일곱 친구들과 함께 배 한 척을 마련해 당나라로 건너갔다. 당시로서는 대단한 모험이 아닐 수 없었다. 함께 간 친구들은 낯선 이국땅에서의 생활에 익숙지 못한 가운데 죽어갔고 정년(鄭年) 혼자만이 장보고와 함께 살아남았다.

장보고처럼 물속에 들어가는 잠수술(潛水術)에 뛰어났던 정년은 무장(武將)의 자질이 빼어난 장보고를 옷사람으로 모신다. 장보고는 피나는 노력 끝에 서주(徐州)의 군중소장(軍中少將)이 되니 그 때 그의 나이 30살이었다.

장보고가 오른 무령군(武寧軍)의 지휘관 자리는 당나라 사람들도 부러워하는 자리였다.

장보고는 등주(登州)에 있는 신라소(新羅所)를 자주 찾아가 신라 사람들을 만나 고국 소식을 들곤 했다.

그 곳에 드나들면서 장보고는 끔찍한 소식을 듣는다. 악질 장사꾼들이 신라의 소년소녀를 잡아다가 노비(奴婢=사내종과 계집종을 통틀어 이르는 말)로 팔아 넘긴다는 이야기였다. 혹독한 시달림 속에서 죽어가는 신라의 소년소녀들이 헤아릴 수 없을 정도라는 소식에 충격을 받은 장보고는 정년과 힘을 합쳐 많은 소년소녀를 구해내 신라소에 수용했다.

장보고는 이들에게 음식과 옷을 주고 교역선(交易船=주로 국가 사이의 교환 무역을 하는 배)편에 실어 신라로 돌려보냈다.

장보고는 신라에서 유학 오는 승려와 구법승례

승(敕法巡禮僧)들을 위해 법화원(法華院)을 만들었고 일본이나 다른 나라에서 오는 나그네들에게도 많은 도움을 주었다.

장보고는 당시 신라, 당나라, 일본 등의 골칫거리였던 해적들의 발호(拔扈=함부로 세력을 휘두르거나 멋대로 날뛰)를 막겠다는 뜻을 세워 고국으로 돌아갈 것을 결심했다.

무령군 소장이라는 높은 벼슬을 버린 장보고가 그동안 구축해낸 신라의 소년소녀 30여명을 데리고



▲원로 동양화가 月田 張遇聖 화백이 그린 張保皋전신상. 높이 2m로 중국 법화원에도 걸려 있다.

신라로 돌아간 것은 흥덕왕(興德王) 3년, 그러니까 서기 828년의 일이다.

신라 조정은 그를 크게 환영했고 흥덕왕은 그에게 소망이 무엇인가를 물었다.

장보고는 신라 주변의 국제정세를 말하고 신라 해안일대의 주민들 보호와 해상교역의 안전을 보장하기 위해 해적들이 날뛰는 것을 막아야 한다고 역설했다.

흥덕왕이 다음날 중신(重臣=중요한 직무를 맡고 있는 신하)들에게 장보고가 한 말에 대한 의



▲대동여지도에 나타난 청해진 (淸海鎮).

(淸海=완도·莞島) 땅에 진(鎭=한 지역을 지키는 군대)을 두고 장보고를 청해진대사(淸海鎭大使)로 임명, 군사 1만명을 그에게 맡겼다.

청해는 신라 뿐만 아니라 당나라와 일본이 교역하는데 있어 가장 중요한 요충(要衝=교통, 상업 면에서 매우 중요한 곳으로 요충지·要衝地의 준말)이었다.

청해를 중심으로 장보고가 그 일대의 해상치안(海上治安)을 유지하니 신라, 당나라, 일본의 교역은 안전하게 보강됐다.

청해를 개척하고 장도(將島)에 본영(本營=총지휘관이 있는 군영)을 두어 성책(城柵=성을 둘러싼 목책·木柵)을 둘러 요새로 만드는 한편 배를 만드는 조선(造船)사업에도 힘써 대형선(大型船)을 건조해냈다.

뒷날 고려와 조선의 수군함선(水軍艦船)체제와 수로(水路)의 파악, 그리고 군진(軍鎭)개발은 장보고가 이룩해 놓은 업적에 힘입은 바 크다.

신라의 해안을 넘나들던 해적들을 쓸어 버리니 청해진 주변은 날로 번성했으나 정작 나라는 기울어가고 있었다.

흥덕왕에 이어 회강왕(僖康王)이 대를 이었으나 재위 2년만에 세상을 떠났다.

왕족 김명(金明)의 음모에 의해 죽은 것으로 전해지는 회강왕의 뒤를 이어 김명 자신이 등극하니 민애왕(閔哀王)이다.

골육상쟁(骨肉相爭=혈연관계에 있는 사람끼리

견을 물었더니 지중(侍中=국가의 기밀과 서정을 맡아보던 신라 최고의 행정기관인 집사성·執事省의 으뜸벼슬)인 우징(祐徵)이 나서서 장보고의 주장이 지극히 마땅하니 그를 중용(重用=중요한 자리에 앉혀 부임)하도록 진의했다. 왕은 장보고의 뜻을 받아들여 청해

서로 해치며 싸우는 일)의 왕권(王權) 다툼에서 밀려난 우징(祐徵)이 청해진으로 장보고에 몸을 맡기러 왔고 장보고는 지난 날 우징에 의해 자신이 발탁된 은혜를 잊지 않고 그를 극진히 대접했다.

장보고의 도움으로 우징이 서기 839년 왕위에 오르니 신무왕(神武王)이다.

왕은 장보고에게 감의군사(感義軍使)로 높이 부르게 하고 식읍(食邑=나라에서 공신·功臣 등에게 내려 그 곳의 조세를 개인이 받아쓰게 했던 고을) 2000호(戶)를 더해 주면서 장차 장보고의 딸을 태자비(太子妃)로 삼겠다고 약속했다.

그러나 공교롭게도 신무왕이 재위 4개월만에 병으로 세상을 떠나고 태자가 등극하니 문성왕(文聖王)이다.

장보고의 죽음으로 청해진은 폐쇄되고 해운국의 꿈도 사라져

문성왕은 장보고에게 청해장군(淸海將軍)의 칭호를 더했으나 장보고의 딸을 비(妃=임금의 아내)는 왕비·태자의 아내는 태자비)로 삼는 문제에 대해서는 아무런 조치가 없었다.

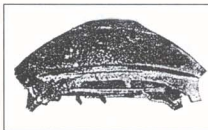
문성왕 7년에 비로소 왕비간택문제가 조정에서 논의됐으나 중신들은 장보고의 세력이 더 커지는 것을 경계한 태다가 장보고가 가난한 어부의 아들이었다는 점을 들어 그의 딸을 왕비로 맞아들이는 것에 반대해 결국 장보고의 딸은 왕비가 되지 못하고 말았다.

자신의 딸이 왕비가 되지 못한 것을 매우 불쾌히 여기고 있던 장보고를 제거하지 않으면 뒷날 무슨 일을 당할지 모른다고 생각한 중신들은 염장(鹽長)으로 하여금 장보고를 암살시킨다.

자신을 죽이려는 뜻을 품고 있는 줄도 모르고 장보고는 염장에게 술자리를 베풀어 대접하고 자신도 술에 만취하고 말았다.

장보고가 몸도 제대로 가누지 못하게 되자 염장은 수하들에게 군호(軍號=군중·軍中에서 쓰는 암호)로 장보고를 죽이도록 명령했다.

장보고의 죽음으로 청해진(淸海鎭)은 폐쇄되고 해운국(海運國)의 꿈도 사라졌으며 어리석은 신하들 탓에 신라는 멸망의 길로 치닫게 된다.



▲제 11도 舟型土器.

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

대학 태권도 클럽을 만들었을 때 초보자는 이렇게 가르쳐라 上

데이비드 코만스

캘리포니아 대학교
무도연구소 연구원

이 논문은 대학교의 태권도 클럽의 초급반을 가르치는 사범들에게 몇 가지 지침을 제공하기 위해서 쓰여졌다.

이 논문은 위 주제에 관한 최종적인 결론이라기보다는 내가 수년 동안 초보자를 가르치는 동안에 얻은 관찰을 공유하고자 쓰여진 글이다.

이 관찰 내용들이 현재의 사범들이나 미래의 사범이 될 사람 모두에게 도움이 되기를 바란다.

특히 예전에 이러한 코스를 가르치지 않았거나 또는 현재 부사범으로 활동하고 있는 사람들에게 도움이 되기를 바란다.

이 논문에서 나는 15주 동안 행해지는 정규 학기¹의 한 시간이나 한 시간 반 정도의 수업을 짜고, 준비하고, 진행하는 몇 가지 기술을 검토할 것이다.

<이진선 옮김>

계획 짜기

첫번째 클럽 모임이 있기 전에 사범은 보통의 달력을 이용하여 지도 가능한 시간이 얼마나 되는지 정확하게 계산하여야만 한다.

보통 모의 승(급)단 심사와 복습을 위해 학기의 마지막에 한, 두 수업 정도 남겨 놓는 것이 좋다. 첫번째 클럽 모임이 신출내기 사범에 의해서 헛되이 쓰여져서는 안되고 조직적으로 운영되어야 한다.

클럽의 다른 멤버들이 훈련을 받든 받지 않든 간에 이 시간은 사범이 클럽의 새로운 멤버들에게 이 훈련 과정을 간단히 소개하는 완벽한 기회이다. 사범은 이 간단한 강의 소개를 수련생들에게 함으로써 다음 번 수업 초반에 새롭게 무술을 배우려는 사람들에게 낯선 외국의 문화적, 사회적 환경²을 알려주기 위해 설명하고 질문 받는 데 소요되는 시간을 아낄 수 있다.

이 과정을 위한 계획표를 짜면서 사범은 학기의 목표를 정해야만 하고 8급을 따기 위해서 필요한 것이 무엇인지를 수석 사범과 상의해야만 한다.

이렇게 해야 모든 수업을 짜임새 있게 진행할 수 있고 사범이 새로운 무술 수련생의 수준보다 너무 상위의, 어려운 기술 - 이러한 기술은 수련생들의 적절한 발전을 위해서 전혀 도움이 되지 않는다 - 을 가르치는 데 시간을 낭비하지 않는다.

그러나 대개 태권도 클럽에서 초보 수련생은 앞차기, 돌려차기(round house kick), 옆차기, 기마자세(horseback stance), 자연 자세(natural stance), 정면 자세(front stance), 뒷면 자세(back stance), 팔지르기, 위로 막기, 아래로 막기, 안에서 밖으로 막기(in-to-out blocking), 밖에서 안으로 막기(out-to-blocking)를 익혀야만 한다.

이러한 기술을 혼합해서 수련생들은 연속적으로 두 가지 품세(태극 1장과 태극 2장)³를 재빠르면서 완벽하게 취하는 것을 배우기 시작하고 취할 수

1. 처음에 사범은 한 학기가 보통 15주로 이루어져 있지만, 2번째 주가 되어서야 클럽 활동이 처음으로 활발하게 되고 승(급)단 심사는 기말고사보다 1, 2주 먼저 열리도록 계획해야만 학생들이 이 심사를 준비할 시간을 가질 수 있다는 점을 명심해야 한다. 따라서 사범은 수업이 13주 동안 이루어진다고 생각하고 계획을 짜서 휴가를 고려해 주고 토너먼트를 계획하고 (초보자들은 토너먼트 경기에 참가할 수는 없지만 경기를 준비하는 일은 할 수 있다), 불에 박히지 않은 자유로운 훈련을 장려해야 한다.

2. 지도자들은 수년 동안 학생 도복을 입고 상대에게 머리를 숙여 인사를 해 와서 이러한 예의 규범이 익숙하겠지만 새로운 태권도 수련생 대부분에게 이것은 매우 생소한 경험임을 잊지 않아야 한다. 따라서 수련생들은 이 예의 규범을 잘 이해하지 못하므로 사범의 즉각적인 지도를 필요로 한다.



이유리 뛰어난 태권도 선수일지라도 균형잡힌 기술을 익히기 위해서는 품세의 모든 동작을 완벽하게 익혀야 한다는 점을 강조해야만 한다.

있어야만 한다.

사범은 초보자에게 가르치는 기본적인 품새 보다 상위의 품새는 다른 기술을 포함하고 있다는 것을 알게 된다.

세번째와 네번째 품새에서 몇 가지 기술을 추려내서 그 학기의 후반기 수업에 그것을 가르치는 것은 나쁜 생각은 아니다.

사실 수업이 빨리 진행되면 수업 시간 안에 이러한 품새를 간단히 소개하면 된다.

일반적으로 사범은 전체의 수업을 구성해야만 한다. 각각의 사범은 자신만의 고유 선택 사항이 있어서 수업 방식이 조금씩 다르지만, 결코 마술과 같은 프로그램이나 완벽한 프로그램은 존재하지 않는다.

그러나 수업이 진행되고 시간이 흐르면서 반드시 수련생은 한단계 한단계 차곡차곡 향상되어 간다.

방어하는 것을 일컫는 용어, 각 단계를 대표하는 이름, 기초적인 기술에서 수련생들의 이러한 발전을 염두에 두고 계획을 짜는 것이 유용하다. 기본적인 자세를 먼저 가르치고 그 다음으로 앞차기, 중단 지르기(middle punch), 기본적인 방어 등을 가르쳐야 하는데, 이것들은 굳이 순서를 따져 가르치지 않아도 좋다.

대부분의 초보자반 사범들은 학기의 초반에 올바른 자세를 취하는 것과 자세를 바꾸는 것이 얼마나 중요한지를 지나칠 정도로 강조하고 훈련시켜야 학기의 마지막 단계에 가서 수련생들이 정확한 기

술을 구사할 수 있게 된다는 점을 염두에 두어야 한다.

요컨대 풋내기 사범은 마침내 준비 운동과, 기초 훈련, 새로운 기술을 지도하기, 컨디션 조정하기 등에 얼마나의 시간을 할애해야 하는지를 사전에 미리 꼼꼼하게 생각해 본 후에 각 수업의 진행표를 짜는 것이 바람직하다.

강의 소개

첫번째 강의는 1시간 30분 안에 끝나겠지만 모든 기본적인 중요 사항을 간단하게 기록해 놓으라고 권하고 싶다.

물론 초보자 반의 모든 학생들이 초반부 시간들에 출석하지는 않으므로 나머지 여러 주 동안 대부분의 무술은 계속 반복되어야만 한다.

강의 소개에는 태권도와 태권도의 역사에 대한 간단한 설명과 질의 문답이 포함되어야 하고 사범은 이 질의 문답을 위해서 다양한 질의 문답 소재⁴를 제시해야 한다. 강의 소개는 도복 입는 법, 동료에게 머리를 숙여 인사하는 법, 도장에 들어오고 나갈 때의 예절과 이 때 인사를 해야 하는 이유, 훈련 수업의 시작과 마지막에 의식을 치르는 목적 등과 같은 예의 범절 준수에 대한 설명과 질의 문답이 포함되어야 하고 서열과 어떻게 하면 승급할 수 있는가에 대한 설명도 포함되어야만 한다.

첫번째 강의에서 모든 적당한 기구에 대해서도 설

3. 사범은 숫자를 세고 훈련과 품새 이름 부를 때 한국어를 사용해야만 한다.

4. USTU Instructor's Handbook에는 태권도의 철학과 역사에 대한 여러가지 글이 실려 있다.



▲지도자는 올바른 자세와 기초적인 훈련이 얼마나 중요한 것인가를 되풀이 강조해 주어야 한다.

명해야 하는데 특히 초보반 수련생들에게 필요한 것이 어떠한 것인가를 설명해 주어야 한다.⁵

사범은 강의 소개 시간에 자신과 부사범을 소개하고, 참가자들이 열심히 하고 모든 수업 또는 대부분의 수업에 꾸준히 참여한다면 학기가 끝날 무렵에는 참가자 대부분(전부가 아닌)이 노란색 띠를 딸 수 있을 정도로 향상한다는 점을 설명해 주어야 한다.

무술과 스포츠로서 태권도 설명해야 설득력 있고 태권도를 경박하고 나쁘게 쓰는 것 금지해야

대부분의 수련생은 이전에 한 번도 도복을 입어본 적이 없다. 초기 단계에서 사범은 어떻게 도복을 입는가를 보여주어야 한다. 즉 바지 입는 방법, 상의를 입는 방법, 특히 띠는 어느 위치에 고정시켜서 어떻게 묶어야 하는가를 보여주어야 한다. 모든 남자 참가자들에게 가슴 보호대를 사라고 권유해야 하면 여성들에게는 도복 속에 티셔츠나 탱크탑을 입도록 권유해야만 한다.

사범은 몸의 상태를 조절하는 것이 이 수련 과정의 중요한 부분이라는 것을 강조하여 설명해 주어야 한다. 몸의 상태 조절을 중요시 여기는 데는 몇

가지 이유가 있다. 초보자 반의 수련생들 중에 올바른 몸 상태를 가진 사람은 거의 없다. 즉 유연성, 근력, 노란 띠나 녹색 띠를 위해 짜여진 일반적인 훈련 과정에 꾸준히 참여할 수 있는 지구력 등을 가진 사람이 거의 없다.

많은 참가자들이 상당한 스포츠 경험을 갖고 있음에도 불구하고 정확한 스트레칭과 등척 운동(等尺運動, isometric exercises)을 해 본 사람은 거의 없고 발차기와 다양한 다리 운동을 해 본 사람은 더 없다.

두번째 이유로는, 많은 초보 수련생들은 운동량을 늘리기 위해서 태권도 교실에 가입하여 수업의 마지막에는 지칠 정도로 충분히 몸을 움직이기를 바란다.

세번째 이유는, 훈련의 강도가 높을수록 교실 안은 힘과 열의가 갈수록 넘치게 된다. 학기가 진행되어 갈수록, 수업이 어려워져 갈수록, 대체적으로 수업 참가자는 늘어난다.

네번째 이유는, 사범은 체형, 체력 관리를 철저히 할 필요가 있다. 육체적인 힘을 필요로 하는 수업을 진행한다는 것은 태권도 과정에 등록한 젊고 힘에 넘치는 학생들의 앞에 서서 이 학생들에게 그들이 열심히 노력하면 (사범과 같은) 능숙하게 신체를 조절할 수 있다는 것을 깨닫게 할 수 있는 좋은 기회이다.

또한, 첫번째 강의에서는 의료 보험, 클럽 활동 참가 신청서, 클럽 활동 기한, 이와 같은 규칙을 만든 이유 등의 클럽에 가입하기 위한 모든 형식적인 절차를 알려줘야 한다.

그리고 클럽의 회원들이 토너먼트 경기, 태권도 시범과 같은 클럽의 활동에 참여해야 할 의무가 있다는 것도 첫번째 강의에서 알려줘야만 한다.

대부분의 수련생들은 일반적인 무술과 태권도의 특별함을 잘 구분하지 못한다. 사범이 처음에 무술이라는 측면과 경쟁을 하는 스포츠라는 측면에서 태권도의 관계를 간단하게 설명해 주면 많은 시간

5. 일반적으로 수련생들은 도복을 사려고 하지만 반드시 도복을 살 필요는 없다. 왜냐하면 클럽 활동의 경우 초보자 과정의 주된 목적은 사람들이 계속해서 참여해서 점차적으로 태권도에 익숙해지게 하기 위한 것이기 때문이다.

이 절약될 수 있고 이것에 대한 생각으로 머리 아파하지 않아도 된다.

사범은 태권도에 대한 기존의 그릇된 인식에 대해 설명해야 한다. 수련생들에게 태권도 수련 시간은 호신술을 익히는 시간도 아니고 태권도는 길거리의 격투를 위해 만들어진 것도 아니라는 점을 인식시켜야만 한다. 덧붙여 태권도 기술을 경박하고 올바르게 사용하지 못한 일에 사용하는 것은 엄격하게 금지되어 있다는 점도 주지시켜야 한다.

품새

태극 1장에 포함된 모든 기술을 익히는 데 대부분의 시간을 보낸 뒤, 다음 단계로 “품새”를 연습하기 시작한다. 이 단계에서 태권도 훈련과 시합에서 품새란 무엇이고 품새의 역할이 무엇인지에 대한 또 다른 간단한 설명과 질의 문답의 시간을 가지는 것은 매우 수련생에게 도움이 된다. 품새는 상대가 있다고 가정하고 균형 잡힌 태권도의 기술을 연속된 일련의 움직임으로 보여주는 것을 말한다. 사범은 수련생에게 품새는 태권도 기술의 조그마한 부분에 지나지 않는다는 생각을 버려야 하며 아무리 뛰어난 태권도 선수일지라도 균형 잡힌 기술을 익히기 위해서는 품새의 전 동작을 완벽하게 익혀야만 한다는 점을 강조해야만 한다.

더구나 1단이 되기 전, 승급하기 위해서는 각급마다 필수적으로 익혀야 하는 품새가 있다. 이렇게 1단이 되기까지 전체 8가지 품새를 익히고 검은 띠가 된 후에는 승단하기 위해서는 또 다른 품새를 하나씩 익혀나가야 한다.

수련생들이 완벽하게 품새를 익히기 전에 학생들에게 각 품새의 중요 부분만을 혼합시킨 것을 익히게 하는 것은 매우 도움이 된다. 이 새로운 연습을 하기 전에 품새를 이루는 동작의 형태를 미리 설명해 주는 것도 학생들에게 큰 도움이 된다.

결국, 일련의 동작들이 아무리 다양하더라도 모든 태극 품새는 도장 바닥의 똑같은 지점에서 행해진다. 이 점은 수련생들을 적응시키는 데 도움이 된다.

또 다른 유용한 방법은 다양한 품새의 연속 동작과 겨루기들을 익히는 데 그룹을 이뤄 수련하는 것이다.⁶

처음에 수련생들에게 언제 품새를 익히고 수업 시간에는 어떻게 하고 승(급)단 심사와 경기에서는 어떻게 하는지를 설명하고 적절한 인사 절차, 준비 자세를 취하는 것, 품새의 이름을 부르는 것 등에 대해서 설명해 주어야 한다. 학생들에게 품새를 직접 해보기 전에 품새의 연속 동작과 구성 형태를



▲지도자는 몸의 컨디션 조절이 수련과정의 중요한 부분이라는 것을 충분히 납득이 가도록 설명해 주어야 한다. 몸의 컨디션이 좋지 않으면 효율 있는 훈련을 기대하기 어렵다.

몇 초 동안 꼼꼼히 생각해 보라고 권해야 한다. 수련생들이 품새 연습을 하는 동안 방향 감각을 기르고 연속되는 기술을 완벽하게 기억하게 하는 데 매우 유용한 훈련은 도장에서 다른 방향으로 품새를 익히는 것이다. 예를 들자면, 수련생들에게 평소에 하던 대로 사범을 바라보게 한 다음 90° 회전하게 한다.

그리고 이 방향에서 품새를 한 다음 또 다시 90° 회전하게 한다. 대부분의 수련생들이 별다른 어려움 없이 다양한 각도에서 품새를 완벽하게 할 수 있다면 도장의 구석을 향하도록 45° 각도에서 품새를 시켜 보라. 이게 잘 되면 사범은 학생들에게 눈을 감게 한 다음 위와 똑같은 훈련을 시켜도 좋다.

◀다음호에 계속▶

6. 유난히 힘이 센 수련생들에게 재미 있는 연습은 다른 학생을 어깨에 태우고 품새의 자세를 취하는 것이다.



올 바 른 심판의 조건

(제 4회)

심판 뿐만 아니라 선수, 코치에게도 도움되는 시리즈

판정을 위한 사전 준비

최상의 판정은 저절로 생겨나는 것이 아니다. 경기 운영을 제대로 하기 위해서는 바람직한 마음가짐 이상의 것이 필요하다. 경기 운영의 잠재력을 최대한 발휘하느냐 하는 것은 결국 경기의 사전 준비를 얼마나 하느냐

와 직접적으로 관련된다. 물론 심판 각자는 개인적 특성과 자신의 경기 종목에 가장 적합한 사전 준비 과정을 스스로 개발해야 하지만, 이 장에서는 효과적인 사전 준비를 위한 일반적인 지침을 제시하기로 한다.

경기전 준비

경기전 사전 준비에는, 경기를 치르기 위해 필요한 육체적, 정신적 요구에 최대한으로 잘 대처할 수 있게 지속적이고 확실한 준비과정이 포함되어야 한다. 이와 같은 준비과정에는 컨디션 조절, 수면, 식사와 같은 육체적 요소가 포함된다. 심리적 또는 정신적 준비로는 주의집중, 자기 최면, 상상을 들 수가 있다. 정신적 기술은 다음 장에서 보다 세 부적으로 다루어질 것이다.

경기전 준비과정의 이점

경기전 준비과정은 (1)시간을 조직화함으로써 향후 있을 경기에 집중할 수 있게 해주고 (2)환경의 불명확성을 제거해 준다. 불명확성을 감소시키는 것은 심판의 긴장을 관리하는 데 도움을 줄 것이다.

경기전 관례

선수들과 마찬가지로 심판도 자신감이나 편안함을 위해 경기전에 특정한 행동을 하곤 한다. 예를

들면, 과거 성공적인 경기 운영을 통해 매우 만족스러운 어떤 기억을 갖고 있는 심판은 매 경기 시작할 때마다 그 만족스런 기억을 되살리고 자신감에 차게 된다. 물론, 이것은 실제적인 경기 운영과는 상관이 없는 단순한 미신에 불과한 것일지도 모른다. 그러나 다른 모든 사람이 그렇듯이 심판 역시 습관의 동물이다. 그러한 행동이 심판에게 자신감과 경기 운영을 잘 해낼 수 있다는 믿음을 줄 경우, 심판은 그것을 수용할 수밖에 없게 된다.

경기전 혼란의 조정

때로 통제 불가능한 상황으로 인해 늘상 해오던 경기전 준비과정을 실시할 수 없게 될 수도 있다. 융통성 있는 스케줄이 중요한 것은 바로 이 때문이다. 그렇게 해야만 경기를 준비하는 데 있어 생기는 혼란을 조정하고 심판 업무를 제대로 수행할 수 있다. 너무 특정 준비과정에 집착하게 되면 오히려 의외의 상황이 발생했을 때 심판 업무에 차질이 생길 수가 있다. 가끔씩 준비과정을 행하지 않고 격투전이나 시즌 전 경기의 심판을 보는 것은 보다 더 중요한 경기에 융통성을 갖고 임할 수 있도록 확신을 심어 주기도 한다. 경기 전 준비와



태권도 심판은 선수들의 움직임에 따라 매트 위에서 함께 움직이며 장시간 육체노동을 해야 하는 직업이기 때문에 건강이 요구된다.

관련해서 어떤 사안을 채택하더라도, 그 목표는 자신에게 있어 이상적인 준비과정의 개발과 그것의 이행이다. 이 장의 나머지 부분은 심판의 경기 운영 자질을 극대화할 준비과정 설정을 위한 제안과 지침을 제공할 것이다.

그러나, 이 글이 심리학적인 측면에 중점을 두고 있는 관계로, 육체적인 문제와 관련해서는 본격적인 정신적 측면의 연구를 실시하기 이전의 간략하게 살피는 정도에 그칠 것임을 알려두고자 한다.

육체적 준비

심판은 장시간의 육체 노동을 해야 하는 직업이다. 그러나 종목이 다르면 요구되는 육체 노동의 정도도 다르다. 체조, 수영, 아이스 스케이팅 심판은 육체적이기보다는 정서적인 노동이 요구된다.

마찬가지로 테니스, 배구의 심판이나 소프트볼 점수 관리자에게는 그다지 혹독한 육체 활동이 요구되지 않는다.

반면에 복싱, 레슬링, 수구에서는 심판의 육체적인 움직임이 많이 요구된다. 이들 경기에서 심판은 선

수들의 움직임을 따라 링과 매트, 풀에서 함께 움직인다. 권투의 클린치를 풀고, 레슬링 반칙 여부를 가리기 위해 매트에 엎드려야 하고, 수구에서 공의 위치를 정해주어야 한다.

농구나 축구, 하키, 미식축구 등의 스포츠에서도 선수들만큼 심판도 육체적으로 적응을 해야 한다.

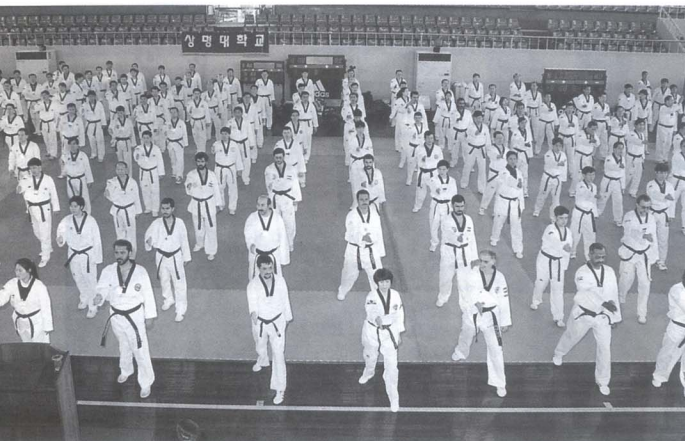
심판들에게 필요한 육체적 준비는 매년 벌어지는 시즌 전의 시험인 셈이다.

육체적 건강

경기 운영을 제대로 하기 위해 다음과 같은 육체적 건강의 요소가 요구된다. 에어로빅 지구력, 무산소 유지력, 근력, 유연성, 속도, 근육 운동의 협조 등이 그것이다. 각 요소의 중요도는 각 운동 경기 활동의 기술과 패턴에 따라 결정된다.

그러나, 각자의 경기 종목이 무엇이든지 간에 다음과 같은 사안을 염두에 둔다면 보다 원활한 경기 운영을 할 수 있을 것이다.

★심장혈관 지구력은 심장과 순환기 계통을 조절하는 것을 말한다. 장기적이고 지속적인 유산소 운



▲올해 초 국기원에서 실시된 국제심판강습회에서 심판수신호 실기에 열중하고 있는 심판들. 정확하게 경기규칙을 이해하고 심판활동을 해야 함은 물론이고 경기에서 최상의 판정을 내리기 위해서 정신적, 육체적으로 철저히 준비해야 한다.

등(에어로빅)은 걷기, 달리기, 수영, 자전거 타기와 같은 활동으로 가능하다. 멈추기와 달리기와 신속한 반복은 무산소 조건과 관련이 있다. 지속적인 달리기, 단거리 질주, 방향 바꾸어 달리기는 이 심장혈관 지구력을 발전시킨다.

※근력은 건강의 중요 측면이다. 점차 빈도와 중량을 늘이면서 실시하는 윗몸 일으키기, 턱걸이, 웨이트 트레이닝은 근력을 향상시키고, 체력을 다져준다.

※유연성은 관절의 운동 범위를 넓히고 부상 가능

심할 여지가 없는 규칙이다.

경기전 워밍업

지금까지 기술한 5가지 부문을 통해 육체적 조건을 확보하는 것 외에도, 심판은 몇가지 경기 전 워밍업을 실시해야 한다. 근육과 관절을 푸는데 있어 때로는 탈의실을 이용할 수도 있다. 워밍업은 곧 시작될 경기에 몸이 잘 적응하도록 도와준다. 스트레칭, 특정 동작 취하기, 유연 체조, 공간 달리기, 방

워밍업은 시작될 경기에 잘 적응하도록 도와 육체적인 상태가 경기 중의 정신적 기능에 영향 가져와

성을 최소화하며, 근육의 긴장을 풀어줌으로써 휴식을 도와준다. 운동 반경을 넓히기 위해서는 체계적으로 근육 스트레칭을 실시해야 한다. 그러나 급작스럽게 무리해서 근육 스트레칭을 하는 것은 금물이다.

※식사와 영양은 경기 운영을 위한 육체적 사전 준비에서 중요한 역할을 한다. 섭취할 음식물의 종류나 섭취 시간에 대해서 확실한 규칙이 있는 것은

항 바뀌 달리기는 반드시 하도록 한다. 육체적인 상태가 경기 중의 정신적 기능에 영향을 준다는 것을 기억하라.

심리적인 준비

경기전의 정신적 준비가 심판의 경기 운영에 주요한 역할을 한다. 정신적 준비, 정신집중, 자신감은

아니다. 그러나, 4대 음식군의 다양한 음식들을 섭취해야 하며, 경기가 시작되기 전 가장 적합한 시간을 판단하여 식사를 해야 한다.

※휴식과 수면은 효과적인 심판 작업을 위해서 중요하다. 요구되는 휴식과 수면의 양은 개인에 따라 상당히 큰 차이가 나지만, 혹독한 훈련 프로그램을 실시 중이거나 강도 높은 운동 경기에 참가하는 사람이 앉아서 생활하는 사람보다 더 많은 휴식이 필요하다는 것은 의

좋은 판정에 있어 상당히 중요하다. 심리적인 준비 과정은 경기가 진행되는 동안 심리적으로 이완을 시키는 동시에 경계를 늦추지 않게 하고, 또 통제를 할 수 있게 해야 한다. 심판의 준비과정은 다음과 같은 판정의 정신적 측면을 포함시키면 고도의 심리적 기능을 지속적으로 수행할 수 있을 것이다.

- * 경기 전략 * 경기 흐름
- * 상황 * 선택적 주의

경기 전략

경기 시작이 임박해서야 체육관에 도착하는 심판이 비일비재하다. 경기에 대해 생각조차 해볼 겨를이 없었을 뿐만 아니라 경기 준비에 시간 할당을 거의 하지 않았기 때문에 그들은 즉흥적으로 심판 업무를 볼 수밖에 없다.

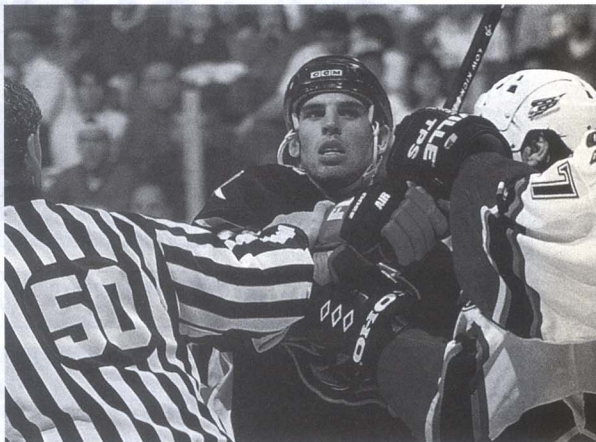
경기가 시작되기 이전에 시간을 갖고 경기 전략을 마련해야 하는 것은 바로 이런 상황을 막기 위해서이다.

우선, 자신의 강점과 약점을 분석하여 기재하라. 자신은 어느 부분에서 철저한가? 문제점은 무엇인가? 자신의 강점이 다른 심판들의 강점과 상호 보완적인가? 의사 결정시 주저하지는 않는가? 반칙선언을 당당히 할 수 있는가? 전략을 짜기 위해서 심판은 정직하게 자기평가를 내릴 수 있어야 한다. 그렇지 않으면 똑같은 실수를 계속 되풀이하게 된다.

경기 전략을 발전시키는 또다른 측면은 경기할 팀과 경기장에 대해 미리 연구하는 것이다.

노련한 심판은 상대팀, 코치, 경기 환경에 익숙하다는 점에서 이미 신참보다 우위를 점한다. 경험이 많은 심판은 선수와 코치의 경기 스타일, 관중의 일반적인 규모와 행동, 경기장의 특징(예를 들면 장애물, 표면, 타이밍 장치)을 알고 있기 때문에 심리적인 우위를 점한다. 경험이 없는 심판은 다른 심판들의 조언을 받거나 경기 테이프를 보거나, 지역 신문을 읽음으로써 그런 내부 정보를 파악해야 한다.

경기전 계획을 추진함에 있어 상황 분석시 발생 할지도 모를 잠재적 결점에 대해 경계를 늦추지 않도록 한다. 자신의 과제를 쉽다 또는 고달프다고 미리 단정짓지 않도록 한다. 이러한 사고는 자기 만족 또는 염려로 이어져서, 경기보다 자신의 감정에 신경이 집중되게 된다.



▲아이스하키의 심판은 선수들과 함께 움직여야 하기 때문에 냉철한 판단력과 함께 심판수행에 지장이 없을 정도의 체력도 필요하다.

경기 전략은 습관적 실수에 관해서도 다루어야 한다. 예를 들어, 어떤 특정 반칙을 미리 선언하곤 하는 습관을 가진 심판이 있을 수 있다. 그러나 어떤 반칙도 그것이 일어나기 전에는 절대로 반칙 선언을 해서는 안되며, 잘못된 판정을 내리는 것보다는 좀 늦은 판정을 내리는 게 오히려 더 낫다는 것을 기억할 필요가 있다. 좋은 심판은 반칙을 예측하는 것이 아니라 경기를 예측한다!

치밀하게 준비된 계획없이 경기장에 들어간다는 것은 실수의 기회를 만들어 주는 꼴이며, 실수는 곧 선수, 코치, 팬으로부터의 비난으로 이어진다. 심판의 판정 실력이 향상된다는 이점을 감안할 때 경기전 전략 수립을 위해 소요되는 시간은 작은 희생에 불과하다.

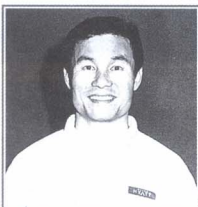
〈다음호에 계속〉

전문가가 지도하는

태권도를 위한

시범 : 이 호 열
(태권도 공인 7단 / 국기원 심사위원)

웨이트 트레이닝



지도 : 박영철

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

웨

이트 트레이닝으로 근육을 강화하고 근력(筋力)을 키우자면 운동하는 부위에 정신력을 집중시켜야 한다.

예컨대 소위 알통이라 불리는 상완이두근(上腕二頭筋)의 운동을 할 때는 아령이나 바벨을 이두

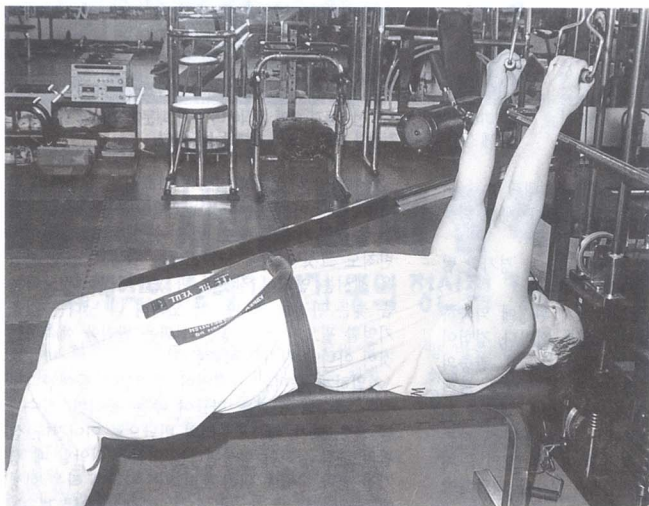
근의 수축으로만 맡아올린다는 정신적 자세로 실행해야만 보다 효과가 있다.

다른 부위도 마찬가지다.

운동하는 부위에 정신을 집중시켜 그 부위를 자극하도록 힘써야 한다.

누워서 컬하기

LYING DOWN CABLE CURL

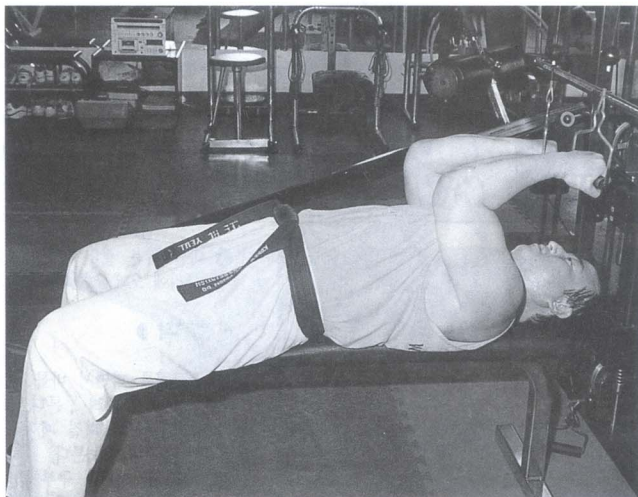


◀ 자세 ▶

- ① 래트 풀 머신이나 케이블이 있는 기구 밑에 벤치를 놓고 또는 바닥에 매트를 놓는다.
- ② 등을 벤치 혹은 매트 위에 눕히고서 양손에 케이블 손잡이를 잡는다.
- ③ 손바닥이 머리 쪽으로 오도록 한다.
- ④ 양팔이 수직이 되게끔 한다.

◀ 동작 ▶

- ① 케이블 손잡이



정도 할 수 있는 무게를 선택한다.

◀ 주의점 ▶

- ① 동작이 진행되는 동안 팔꿈치가 항상 천장을 향해게끔 윗팔이 수직으로 유지되어야 한다.
- ② 손목이 항상 곧게 펴져 있어야 한다.
- ③ 손바닥이 항상 머리쪽으로 향하도록 한다.

◀ 응용동작 ▶

- ① 집중력을 높이기 위해서는 한쪽 팔씩 실시하는 것이 좋다.

를 잡고서 팔꿈치를 구부리면서 어깨쪽으로 잡아당긴다.

- ② 다시 팔꿈치를 서서히 펴면서 손잡이를 원위치시킨다.

◀ 호흡 ▶

- ① 입으로 내쉬면서 손잡이를 아래로 잡아당긴다.
- ② 코로 들이쉬며 서서히 팔꿈치를 원위치시킨다.

◀ 적정무게와 반복횟수 ▶

윗팔이 앞뒤로 흔들리지 않으면서 8회 내지 10회

- ② 한쪽 팔만을 실시할 때는 손바닥이 어깨나 가슴으로 오도록 앞팔을 틀어서 켄을 하면 이두근 바깥쪽으로 자극을 더 줄 수 있다.

◀ 발달 근육 ▶

- 이두근
- 전완근

◀ 참고사항 ▶

- ① 척추에 무리없이 실시할 수 있는 이두근 운동이다.
- ② 서서 켄을 하거나 앉아서 할 때보다 지속적으로 이두근에 저항을 주는 운동이다.

트레이닝의
도움말

짧은 시간에 많은 운동 할 수 있는 슈퍼 세트

슈퍼 세트는 두 가지의 다른 운동을 쉴 사이 없이 지속적으로 실시하는 운동방법이다. 따라서 이두박근 운동을 한 다음 즉시 삼두박근 운동을 함으로써 운동 사이의 휴식

시간을 단축시키며 심폐기능의 증진과 짧은 시간에 많은 운동을 할 수 있는 장점을 슈퍼 세트는 지니고 있다.

《 발달 시키는 동작 》

① 어퍼커트나 혹은 칠 때의 파워 강화

② 편치력의 강화

③ 주먹으로 가격한 다음에 팔을 원위치 시키는 동작의 스피드 강화

서서 케이블 아래로 잡아 당기기

STANDING CABLE REVERSE GRIP TRICEP PRESS DOWN



③ 바를 잡은 팔의 팔꿈치나 몸 옆구리에 오게끔 한다.

《 동작 》

① 팔꿈치를 펴면서 바를 잡은 손을 아래로 내려 누른다.

② 팔이 완전히 펴질 때까지 바를 아래로 내려 누른다.

③ 팔꿈치를 서서히 구부리면서 바를 원위치로 올린다.

《 호흡 》

바를 아래로 내려 누르며 입으로 내쉬고 바를 천천히 위로 올리면서 코로 들어 마신다.

《 적정무게와 반복횟수 》

팔꿈치를 항상 옆구리에 붙이고 운동을 할 수 있는 무게로 10번 내지 12번 할 수 있는 무게를 선택한다.

《 주의점 》

① 팔꿈치를 항상 옆구리에 붙이고서 운동을 실시한다.

② 팔의 힘만으로 실시하며 상체나 다른 신체부위를 움직이지 않도록 한다.

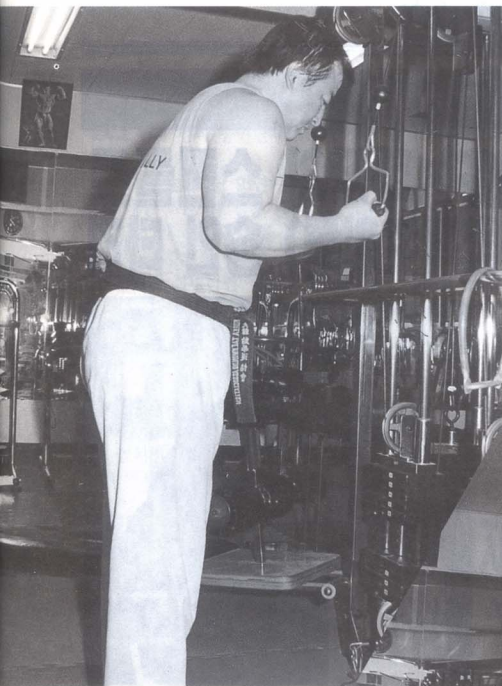
③ 운동을 하는 동안 손목이 앞뒤 좌우로 움직이지 않게 한다.

④ 삼두근의 집중적인 훈련을 위해서는 상체를 약

《 자세 》

① 서 있는 자세에서 케이블의 손잡이를 손바닥이 위로 향하게끔 잡는다.

② 다른 한 손은 몸의 중심을 잡을 수 있는 물체나 혹은 다른 손잡이를 잡는다.



③ 이 운동을 처음 할 때는 아주 가벼운 무게부터 실시한다.

◀ 발달 근육 ▶

- 삼두근(바깥쪽, 안쪽 부위)
- 전완근

◀ 발달 시키는 동작 ▶

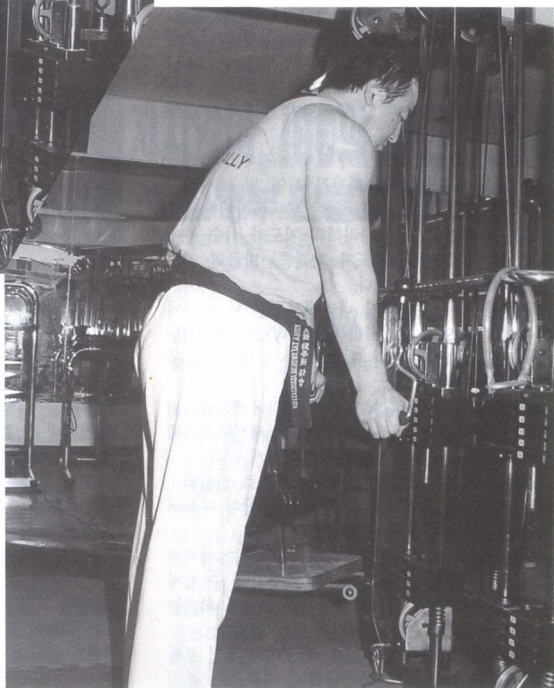
- 펀치력의 강화
- 격파력 강화

간 앞으로 구부리는 것이 바람직하다.

◀ 응용동작 ▶

① 한손 혹은 양손에 바를 잡고 실시할 수 있다.

② 오른쪽 삼두근을 운동 할 때는 오른쪽으로 90° 정도 회전시키며, 왼쪽 삼두근을 실시 할 때는 왼쪽으로 90° 정도 회전하여 바를 잡은 손을 가슴 앞에서 아래로 내려 누르면 삼두근 안쪽에 자극을 더 줄 수 있다.



세계가라데연맹(WKF) 회장의 스캔들로 가라데의 IOC(국제올림픽위원회) 승인 타격

태권도의 뒤를 따라 올림픽 정식종목 채택을 추진하고 있는 가라데가 세계가라데연맹(WKF) 회장인 잭 델쿠르가 스캔들 때문에 프랑스가라데연맹(FFKAMA) 회장자리를 물러남에 따라 큰 타격을 입고 있다.

유럽에서 가장 많은 부수를 자랑하는 프랑스의 스포츠신문 레키프(L'EQUIPE=4월 6일자)는 「프랑스의 연방검찰관이 프랑스가라데연맹(FFKAMA) 회장 잭 델쿠르의 정부스포츠자금 부정사용, 공문서 위조, 계약 불이행 및 공공도지 부정사용 등의 혐의에 대해 공개조사를 실시했다.

또 이와 관련해서 델쿠르가 프랑스 정부의 압력에 따라 프랑스가라데연맹 회장직 사임 및 프랑스가라데연맹의 연간 약 6억원에 이르는 예산집행정치, 계다가 동연맹이 지닌 가라데의 지도자 선수 등에 대한 라이선스(단증, 지도자 자격증) 발급의 권리 박탈」 등을 크게 보도했다.

5월들어 델쿠르는 자기 나라에서 일어난 사건에 대한 책임 탓인지 세계가라데연맹(WKF) 회장직도 오는 10월 브라질에서의 세계대회를 마지막으로 물러날 뜻을 밝혔다.

델쿠르의 실각에 따라 그동안 IOC(국제올림픽위원회)가 요구해왔던 WKF와 ITKF(국제전통가라데연맹)의 통합은 또다시 뒤로 미루어지게 됐다.

예당초 IOC는 가라데가 올림픽스포츠로 인정받으려면 지난 4월 30일까지 두 단체의 통합이 이루어져야 한다고 마음을 정해 놓았었다.

통합 작업을 마무리 짓기 위해 두 단체는 마지막 회의를 파리에서 열려고 일정을 조정하던 중 갑자기 WKF로부터의 연락이 끊어지는 바람에 회의는 열리지 못해 통합은 이루어지지 않고 말았다.

통합실패는 때마침 델쿠르가 WKF의 본부인 프랑스가라데연맹으로부터 추방당했기 때문으로 풀이되고 있다.



▲일반가라데의 통괄체인 WKF(세계 가라데연맹)를 이끌어왔던 잭 델쿠르 회장(프랑스)이 스캔들로 자신의 발판이었던 프랑스가라데연맹(FFKAMA) 회장을 내놓은 데 이어 「10월에는 WKF 회장직도 물러나겠다」고 밝혔다.

델쿠르의 스캔들에 의한 가라데계에서의 실각은 올림픽 종목 채택문제 등을 포함해서 세계의 가라데 정세에 큰 영향을 미치고 있다.

IOC는 가라데를 승인하는 조건으로서 WKF와 ITKF가 통합해서 하나의 국제가라데 통괄체를 지난 4월 30일까지 만들도록 요구했었다.

델쿠르의 실각에 이어 지난 5월 마사노 WKF 사무총장의 사망까지 겹쳐 WKF는 조직의 중추가 완전히 마비된 꼴이 됐다.

따라서 가령 IOC가 통합 마음을 얻기해준다고 해도 오는 10월의 WKF 총회에서 새 회장이 선출되기 전에는 통합의 대회가 이루어질 수 없는 형편이다. 어떤 스포츠 종목이 올림픽에서 채택되자면 그 스포츠를 통괄하는 IF(국제연맹)가 정식으로 IOC에

전문지들이 전하는 세계격투기 소식

올림픽스포츠 승인신청을 내야된다.

그리고 승인신청을 내기 위해서는 먼저 그 IF가 IOC로부터 정식 승인단체로서 인정을 받고 있어야 한다.

이미 IOC는 지난 93년 몬테카를로 총회에서 일반 가라데인 WKF와 전통가라데인 ITKF의 두개를 각각 살린 채 하나의 IF를 조직했을 경우 정식 승인하겠다는 결의를 했다.

알기쉽게 설명하면 육상에 트랙과 필드, 그리고 수영에도 다이빙, 경영 수구, 싱크로나이즈드 스위밍이 있듯이 가라데도 일반가라데와 전통가라데의 두 종목을 둔다는 이야기다.

가라데의 경우 4월 30일까지 통합을 이루고 8월의 IOC 총회에서 승인받아 정식종목으로 채택되면 2004년 올림픽에 선보일 수 있지만 이번 IOC 총회를 놓치면 2008년 올림픽의 6년전에 열리는 2002년 총회에서나 승인을 받을 수밖에 없다.



▲가라데도 올림픽 정식종목에 들어가고 인간힘을 쓰고 있으나 일반가라데(WKF)와 전통가라데(ITKF)의 통합이 이루어지지않아 IOC의 승인을 못받고 있다.

다음 세대로 이어져 나가는 일본 무도(武道)로서의 전통가라데를 지키고 이것을 올바르게 계승시켜 나가는 것이다.

WKF와 ITKF 통합 이루어지지않아 IOC의 승인 못받아 올 10월 WKF 총회에서 새 집행부 만들고 재도전

그렇다면 그동안 가라데는 어째서 통합을 이루지 못했던 것일까?

한마디로 델쿠르 WKF 회장이 어디까지나 ITKF의 전통가라데와 대등한 입장에서 합칠 생각을 하지않고 ITKF를 흡수통합하려고 했던 반면 ITKF는 IOC의 결의대로 전통가라데와 일반가라데가 내부에서는 각각 독립하고 서로 간섭하지 않고 서로 돕는 모양으로 통합하자고 주장해 왔기 때문이다.

WKF의 흡수통합과 ITKF의 대등한 입장에서 통합이 평행선을 그어 교차하는 일이 없었기 때문에 지금껏 가라데의 통합은 이루어지지 않는다.

ITKF 측은 'ITKF의 근본이념은 앞 세대로부터

따라서 다른 조직 밑에 들어감으로써 이 근본이념을 손상시키는 위험은 절대 받아들일 수 없다'고 말하고 있다.

또 이번 델쿠르의 실각에 대해서는 '지금까지 가라데의 통합이 실패한 것은 델쿠르가 ITKF를 WKF의 일부로서 흡수하려고 고집했기 때문이다. 그러나 델쿠르가 실각한 지금 상식적인 생각을 지닌 새로운 대표가 선출된다면 통합에 이르는 합의는 단시일 내에 쉽사리 이루어지리라 본다.

실제로 96년 일본 오사카에서 양쪽 대표는 새로운 연합체구성에 합의를 보아 정관을 정해 브라질에서의 ITKF 총회는 이 정관을 받아들였지만 델쿠르는 자기의 뜻대로 이루어진 합의가 아니라해서 WKF의 회의에 이 정관을 올리지 않았다.' 일본의 월간 「가라데도」(空手道=8월호)는 델쿠르의 스캔들이 사회적으로는 가라데의 수치가 됐지만 한편 그의 실각에 의해 오는 10월 WKF 총회에서 가라데의 통합을 진지하게 생각하는 새로운 집행부가 구성된다면 가라데의 올림픽 정식종목 채택에 밝은 빛이 비칠 것으로 기대한다고 보도했다.

L'ÉQUIPE
LES ÉQUIPES KARATÉ
Delcourt mis à l'écart

16 9月付フランスのスポーツ紙「L'ÉQUIPE」...

전문지들이 전하는 세계격투기 소식

유도 JUDO

유도를 유치원의 정규 과정으로 저녁에는 어린이 유도교실로 활용



정규교과에 유도가 들어가 있는 유치원이 일본에 있다.

일본 후쿠오카(福岡) 현 기타큐슈(北九州)시에 있는 지야마(乳山)유치원이 바로 화제의 유치원이다.

어렸을 때부터 유도를 익히며 이 유치원을 나선 졸업생들의 요망에 따라 저녁 때에는 유치원생이 아닌 어린이들을 위한 유도교실도 열리고 있다.

태권도를 국기(國技)로 내세우고 있는 우리나라에서도 많은 유치원들이 태권도를 정규교과도 채택한다면 원생들의 몸과 마음을 튼튼하게 만들어 줄 수 있고 우리의 자랑스러운 문화유산인 태권도에 대해 알려 줄 수도 있어 얼마나 좋을까.

일본의 유도전문월간지 「근대유도」(近代柔道=7월호)에 실린 지야마유치원·지야마도장의 기사를 간추려보았다.

- 『자아, 올바르게 앉는 자세로부터 시작합니다. 하나, 둘, 셋, 틀렸어요. 다시 해보세요.』

여기는 후쿠오카현 기타큐슈시에 있는 지야마유치원에 유도매트를 깔아만든 놀이방.

어린 미래의 유도인들이 서툰 동작으로 한쪽씩 무릎을 구부리며 올바르게 앉는 법부터 배운다.

『자세는 바르게, 묵상(默想)!』

리더로 보이는 어린이가 큰 목소리로 외치자 모두 일제히 눈을 감고 묵상에 잠긴다.

하지만 5살이 될까말까한 어린이들은 아직 집중력이 모자라 결눈질도 하고 웃음을 감추느라 손을 입으로 가져가기도 한다.

이런 모습을 지도자는 하나도 놓치지않고 지켜보면서 주위를 준다.

『손은? 눈은? 어떻게 해야되지?』

<이크! 야단 맞았다>

잠시 조용함이 흐른 뒤 『묵상, 그쳐! 선생님께 경례! 정면에 경례!』는 구령이 나오고 이어 놀이방에 모두의 목소리가 울려 퍼진다.

『(지도를) 부탁드립니다.』

전국적으로는 물론 유도의 고장 후쿠오카에서도 정규교과과정으로 유도를 채택하고 있는 유치원은 드물다.

지야마유치원이 유도를 정규교과로 채택하기 된 배경은 무엇인가? 백문이불여일견(百聞不如一見)이라고 수업동경부터 살펴보자.

전문지들이 전하는 세계격투기 소식

놀이 감각으로 가득찬 유도 유치원에서 신나는 수업

올바르게 앉는 법과 일어서는 법부터 유도의 수업은 시작된다.

점프체조와 위밍업을 마친 뒤 낙법(落法)의 지도를 받는다. 낙법은 유도의 기초가 되고 부상을 방지하기 때문에 유도수업의 중심이다.

『머리를 바닥에 부딪치지 않게 하려면 어디를 보아야 되지?』

지도자의 물음에 『띠!』라고 모두의 힘찬 대답이 되돌아온다.

『하나! 둘, 하나! 둘!』

뒤낙법, 옆낙법, 앞낙법 등을 조심조심 되풀이한다.

『자아, 또 한차례 해보자.』

『아! 이번에는 미이짱이 제일 잘했어. 다음에는 누가 제일 잘할까?』

『앞낙법은 쇼고가 제일 잘 하니까 다른 사람들은 쇼고의 낙법을 지켜보고 있어.』

지도자는 원생 한사람 한사람이 부상을 입지 않도록 늘 신경을 쓰면서 선의의 경쟁속에서 각자의 성취의욕을 자극한다.

같은 학년이라도 생년월일에 따라 몸의 크기가 꽤 다르다. 또 잘하는 어린이와 그렇지 못한 어린이의 실력차는 크지만 모두 선생님의 칭찬을 받고 싶어, 열심히 노력한다.

『자아, 이번에는 「무」를 합시다.』

『와아!』

〈도대체 「무」란 무엇일까?〉

『남자애들부터 시작합니다.』

이 말에 남자 어린이들은 일제히 엎드려 매트 끝을 움켜쥐었다.

이걸로 준비는 끝난 모양이다.

여기서 우에오카(上岡=남)선생님과 야마지(山路=여)선생님의 연극



▲어린이들이 즐거워하는 「무 뽑기」. 유도매트 끝을 잡고 있는 어린이의 두 다리를 우에오카선생님(오른쪽)과 야마지선생님이 잡아 들어올리려 하고 있다.

이 시작된다.

『선생님, 오늘 저녁 반찬은 무얼로 할까요? 오뎅으로 할까요?』

『오뎅? 좋지요, 그걸로 합시다.』

『자아 그러면 발에 무를 뽑으려 갑시다. 「무」님 준비는 되어 있습니까?』

『네!』

아마도 매트가 발이고 어린이들이 무인 모양이다. 지도자는 무를 뽑듯이 어린이의 두 다리를 잡고 흔들면서 매트로부터 들어올린다.

한마디로 들어 올려지면 그 어린이는 진 것으로 되고 끝까지 버텨서 들어 올려지지 않으면 이긴 것으로 된다.

놀이 방식을 이용한 트레이닝이다.

『오늘의 「무」뽑기에서 이긴 어린이는 남자부에서 히로토시, 그리고 여자부에서는 유이짱이었습니다.』

그때쯤 서틀버스의 출발시간이 다가와 슬슬 돌아갈 준비를 해야 되지만 하도 재미가 있어서 모두 그만두고 싶지 않다.

그래서 「조금 더 해요, 더 하고 싶어요」라고 투정을 부린다.

〈자아 여기서 어떻게 할 것인가?〉

『그렇다면 마지막으로 「전투」를 합시다.』

『와아!』

투정을 부린 어린이들의 승리다. 「전투」란 남자 어린이들은 남자선생님을 여자 어린이들은 여자선생



▲낙법은 유도의 기본 - 착실히 배워야 아무리 심한 훈련에도 다치지 않게 된다.

전문지들이 전하는 세계격투기 소식



▲놀이기「전투」에서는 자신을 쓰러뜨리려고 달려든 두 어린이의 띠를 잡고 우에오카 선생님이 몸을 피하고 있다. 이를 추격하는 어린이들의 표정에는 즐거움이 넘쳐 흐른다.

람에게 달려들어 쓰러뜨리는 놀이기「전투」는 남자부에서 어린이들이 승리하고 여자부에서는 무승부로 끝났다.

『다음에는 유도를 더 많이 해요, 선생님 약속.』

다음 수업의 약속을 하고 익숙지 않은 숨쉴로 열심히 도복을 맨 뒤 어린이들은 보이지 않을 때까지 손을 흔들며 돌아갔다.

유치원을 개방해서 밤에는 일반 도장으로 변신

저녁 5시반 지아마유치원이 지아마도장으로 바뀌는 시간이다.

조금전까지 일반원아들로 떠들썩했던 놀이방에 본격적으로 유도도를 배우고 있는 원아들과 학교수업을 마친 초등학생들이 모여든다.

지도를 맡고 있는 사람은 유치원 수업에서 유도도를



▲지아마유치원에는 지아마 도장의 간판이 나란히 걸려 있다.

님을 어떤 방법으로든 지 쓰러뜨리는 놀이다.

「전투」에 이기기 위해서 어린이들은 작전회의까지 연다. 목소리가 너무 커서 작전비밀이다 새어나가긴 하지만) 선생님 한사

가르치고 있는 우에오카 선생님. 지아마유치원의 부원장이다.

훈련은 유치원 수업과는 달리 체조로부터 모두 발걸리로부터 그 내용이 본격적이다.

우에오카 선생님의 가르침도 유치원 수업과 달리 훨씬 엄해진다.

드러나 성장기의 어린이들을 가르치기 때문에 약 두시간에 걸친 훈련의 절반 가량은 체력 강화훈련에 충당된다. 그 훈련 메뉴도 독자적인 아이디어가 가득차 있다.

대쉬와 근력 트레이닝을 하나로 묶어 게임으로 만들고 놀이 감각으로 즐기고 있는 동안에 몸이 단련되도록 하는 등 머리를 짠 내용이다.

이렇게 충분히 워밍업을 하고 난 뒤 본격적인 훈련에 들어가지만 어떤 어린이는 스스로 넘어져 울고 어떤 어린이는 코피가 터져 울고 어떤 어린이는 도장 구석에서 어느새 잠이 들고... 아무튼 갖가지 어린이다운 행동으로 데리러 온 부모들을 웃기기도 한다.

밤 8시 지아마도장의 일과도 끝난다.

놀이와 사리(事理)의 판단 도전하는 마음을 키워준다

『유도에는 인사로부터 시작해서 예의, 감사, 자기 주장, 상대를 존중하는 마음 등 중요한 것들이 가득 담겨져 있죠. 그것들을 유도를 통해서 배워 주었으면 하는 것이 계기였습니다.』

고쿠시강(國士館)대학의 유도부에서 코치를 맡았었다는 우에오카 선생님이 지아마유치원에 부임해서 정규과정으로서 유도를 채택한 것은 3년쯤 전의 일이다.

그러나 이 새로운 시도(試圖)는 역시 어린이들을 맡기고 있는 부모들에게 금세 이해를 받지는 못했다.

「아프지 않을까?」

「다치지 않을까? 괜찮을까?」

당연히 그런 목소리들이 들려왔다.

『서두르지않고 시간을 두고 설명했습니다. 또 1년에 한차례는 어린이들이 훈련하는 모습을 카메라에 담아 비쳐서 보여주었습니다.』

그러다보니 차츰 이해를 받게 됐다고 생각합니다. 그러나 무엇보다도 아이들이 즐거운 모습으로 돌

전문지들이 전하는 세계격투기 소식

아가는 것이 가장 중요하겠죠」

여기서 지야마유치원에서 치러지고 있는 실제 유도교과에 대해서 설명해보자.

실제 수업은 한달에 두번 치러진다. 갓 유치원에 들어온 아이들은 제의하고 5살짜리 클래스와 6살짜리 클래스를 대상삼아 한번에 1시간 내지 시간 반정도 실시한다.

수업내용은 5살짜리 클래스가 서서 경례, 앉아서 경례 등 인사하는 법과 낙법이 중심이다.

스스로 떠를 댈 수 있는 6살짜리 클래스는 조금더 나아가 반다리후리기, 안다리후리기, 굳히기 등의 기술까지 가르친다.

유치원을 졸업할 때쯤이면 모두가 낙법은 제대로 할 수 있을 정도로 만든다는 것이 목표다.

놀이에 자기자신을 통제할 수 있는 능력을 더해서 무슨 일에도 흥미를 갖는 어린이로 키워냄으로써 유도 뿐만 아니라 「도전하는 마음을 배워 주었으면...」하는 것이 우에오카 선생님의 바람이다.

말하자면 「육체적인 교육」보다 「마음의 교육」으로 유도를 채택한 것이다.

(초등학교 4년)라는 여자 어린이는 감기에 걸려도 훈련에는 안 빠질만치 유도에 사로 잡혀 있다.

『키가 비슷하기 때문에 집에 돌아오면 저를 훈련 상대로 삼아 버립니다.

그래서 저도 유도복을 한벌 샀습니다.』라고 아유미어린이의 어머니는 웃는다.

이런 부모들의 협력도 지야마도장이 급성장하는



▲처음에는 도복을 제대로 챙기지 못하게 마련 - 친구의 도움으로 도복을 정리하고 있는 어린이.

우리 유치원서도 태권도 가르쳤으면 공부 잘 하려면 몸과 마음 튼튼해야

한편 유치원을 도장으로서 널리 개방하게 된 것은 수업에 유도를 채택해서 몇달이 지난 뒤의 일이다.

유도의 즐거움을 깨닫고 졸업한 어린이들이 「유도를 더 계속하고 싶다.」고 조른 것이 계기가 됐다. 2~3명의 어린이로 시작한 것이 차츰 사람들의 입을 통해 선전이 되어 현재는 도장으로서의 활동을 월·화·목·금의 주 4회 벌이고 있다.

유치원생을 포함, 늘 20명 정도가 모여, 지야마도장은 발족한 지 고작 3년밖에 되지 않았는데도 벌써 기타큐슈(北九州)대회, 후쿠오카(福岡)대회의 유치원부에서 1·2·3위라는 성적을 올리고 있다.

「흥미를 지니면 어린이들의 성장은 빠릅니다.」라고 우에오카 선생님은 웃지만 이 모든 것이 유치원이나 도장에서의 훈련에 짜여져 있는 아니디어가 어린이들의 마음을 끌여 당기고 있기 때문이다.

어린이들도 참으로 즐거운 마음으로 훈련에 열중하고 있으며 특히 팀의 중심적인 미쯔야마 아유미

대 밀거름이 되고 있다.

『저는 선수생활을 부상으로 그만 두었습니다. 그래서 어린이들이 훈련 중 부상을 입지 않도록 신경을 쓰고 있습니다.

그러나 제가 이루지 못한 꿈을 어린이들에게 이루도록 요구할 생각은 없습니다. 한가지 일을 계속한다는 어려움, 매일 계속한다는 어려움을 가르쳐 유도를 넘직한 인격형성의 수단의 하나로 삼고 싶은 것입니다.

이러한 저희 지도이념의 근본은 고쿠시칸(國士館)대학의 가와노 선생님, 이와세 선생님, 그리고 사이토 선생님께서부터 영향을 받은 것입니다. 그 선생님으로부터 배운 것을 이번에는 제가 어린이들에게 전해주고 싶은 것입니다. 그리고 언제인가 유도에서도 인간으로서도 일본 으뜸이 되어 주기를 바랍니다.』

우에오카 선생님의 말이다.

7월 31 ~ 8월 2일 (올림픽 제2체육관)

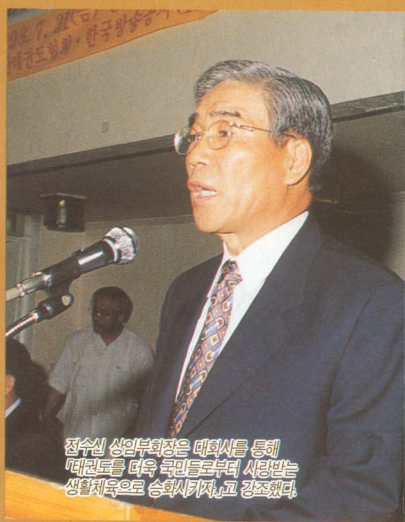
태권도 한마당 '98

태권도 가족의 큰 잔치, 사상최대규모

남녀노소 태권도 유단품자면 누구나 참가해 품새와 격파 등을 겨루는 태권도 가족의 큰 잔치 「태권도 한마당 '98」이 7월 31일부터 8월 2일까지 올림픽 제2체육관에서 성대하게 펼쳐졌다.

올해로 7회째를 맞은 태권도 한마당은 초등학교 1학년 어린이로부터 70대의 할머니에 이르기까지 다양한 계층이 참가했는데 국내에서는 2634명, 해외에서는 12개국에서 138명이나 참가했다.

품새의 절도있고 빼어난 아름다움과 격파의 위력을 보여준 현장의 생생한 모습을 카메라에 담았다.



중합격파

▲고난도 기술로 격파를 선보이며 모기격파왕이 된 이진영씨(웅인대 태권도시범단)가 3방 뒷차기로 송판을 격파하고 있다.

손날격파

▶단련된 손날의 힘으로 벽돌 3개를 격파하는 위력을 보여준 김일환씨. (경산시태권도협회)



발격파

◀발격파 최강자선발전
에서 뒷차기로 승판
7매를 격파하는 데
성공한 신덕희씨
(구산아시아체육관)
는 올해의 발격파왕
으로 등극했다.

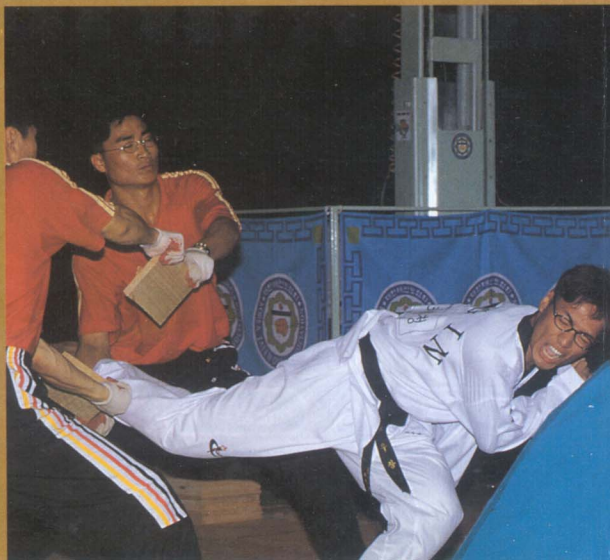
거뜰히 산산조각내며 위력을

멀리뛰어차기

▶멀리뛰어차기에서
410cm의 장애물을
뛰어넘으며 2m의
승판을 격파하고
있는 용인대 조우창



합창 기상으로 태권도 품새를 보이고
있는 어린이들의 모습에서 밝은
우리나라의 장래를 엿볼 수 있다.



높이뛰어차기

▶ 265cm 높이의 송판을
거뜰히 산산조각내며
위력을 과시한 이효일
(용인대 태권도시범단).

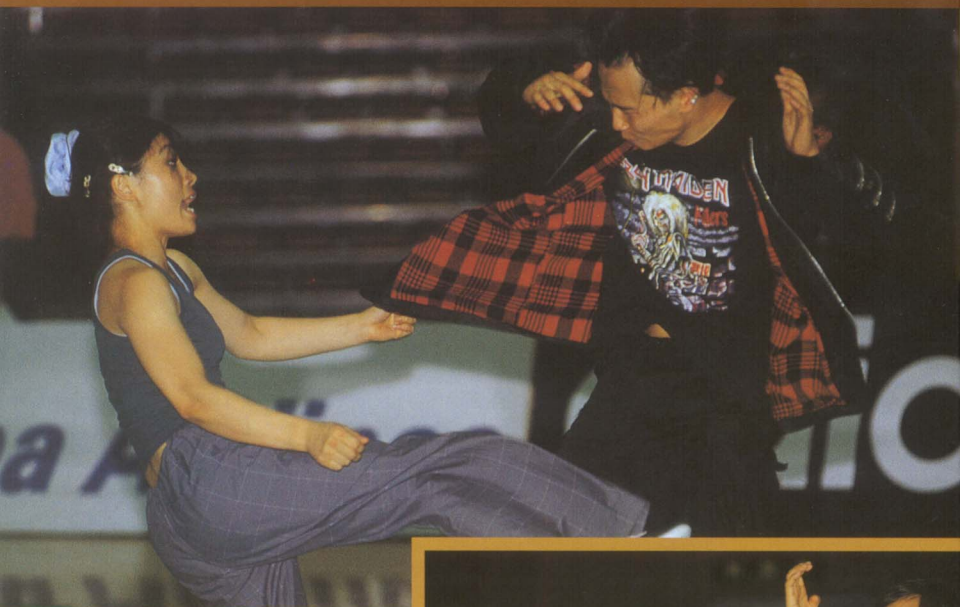
과시한 태권도 시범단원들

주먹격파

▼ 외국인 주먹격파
경연에서 러시아의
레오니다 스끼데토가
기와 8매를 격파하고 있다.



태권도 한마당 '98



호신술

▲호신술 경연에서
멋진 공격과 방어
기술을 보여준
한체대(김근태,
김남중, 권민우).

일반품새

▶절도있고 힘차게
일반품새를 보여
우수상을 수상한
지성경화도장
(김경찬 외 3명).



올해의 한마당대회는 국내외에서 272명이 출전해 사상최대 규모를 자랑했다.

품새부문 최고의 영예 · 시흥명성체육관

올해의 품새상

▼품새부문 최고의 영예인 올해의 품새상을 수상한 시흥명성체육관(김창주 외 7명)이 이승만 부회장으로부터 트로피와 부상을 받고 있다.



태권체조

신나는 음악에 태권도 품새를 조화시킨 태권체조로 우수상을 수상한 천안 경희체육관(정지영 외 8명).



창작품새

한과 기가 조화된 뛰어난 태권도 품새를 창작 발표해 우수상을 수상한 매화체육관(이우용 외 5명) 팀의 창작품새 모습.

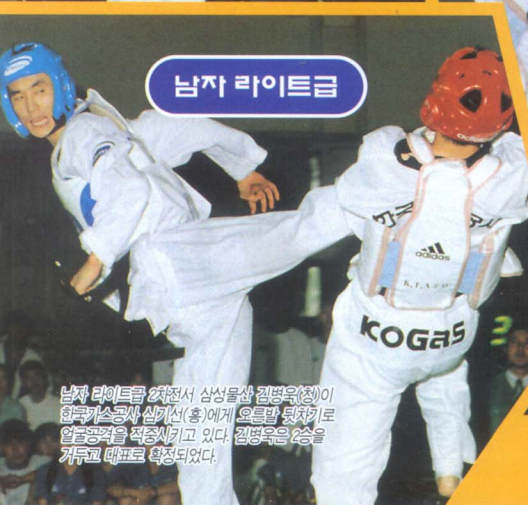
아시안게임 대표선수 12명 선발

3차례의 평가전을 통해 오는 12월 방콕에서 열리는 제 13회 아시안게임에 출전할 남녀 국가대표 12명이 최종 확정되었다. 대표 1, 2진이 치열한 접전을 펼친 이번 평가전에서 대표 2진 3명(박희강, 조항미, 이희영)이 태극마크를 탈환했다.



남자 웰터급

◀남자 웰터급 2차전서 경희대 류근무(청)와 도시철도공사 장종오(홍)는 치열한 접전 끝에 7-6으로 류근무가 2승을 거두며 대표로 선발되었다.



남자 라이트급

남자 라이트급 2차전서 삼성물산 김병욱(청)이 한국가스공사 심기선(홍)에게 5-0으로 완승을 거두며 대표로 확정되었다.



남자 페더급

▲남자 페더급 3차 평가전에서 경희대의 강남원(청)과 이두건(홍)이 접전을 펼친 끝에 강남원이 5-3으로 승리했다.

남자 헤비급



남자 헤비급 2차전에서 심성섭(삼)이 한체대 문용철(홍)의 공격에 만격을 가하는 노련한 경기운영으로 6-1로 승리, 2승을 올리며 대표로 확정되었다.



여자 플라이급

여자 플라이급 2차전, 리라공고 심혜영(홍)의 뒷차기 공격을 경희대 장정은(청)이 저지하고 있다. 장정은이 2-1로 승리.

남자 미들급



남자 미들급 2차전에서 동아대 김민우(홍)를 8-3으로 이긴 강동국(청)의 손이 올라가고 있다. 강동국은 2승을 만져 올려 대표로 확정되었다.



여자 웰터급

여자 웰터급 2차전은 치열한 접전의 연속이었다. 노련한 인천시청의 조항미(홍)가 경기를 리드, 고려대 김미영(청)에게 무세승을 거두었다.

남자 플라이급



남자 플라이급 3차 평가전에서 한체대 박희강(청)이 한국기스공사 정승태(홍)를 4-3으로 누르고 승리, 테크니드를 탈게 되었다.

국가대표 평가전



여자 헤비급

◀여자 헤비급 2차전서 삼성물산 정명숙(청)은 세계대회 3연패의 노련한 노장답게 경기를 완전히 리드하며 고려대 권지희(홍)를 6-2로 누르고 승리를 거두었다.

▼여자 라이트급 2차전서 삼성물산 이선희(청)가 오른쪽 돌려차기로 인천시청 신동선(홍)의 얼굴을 강타하고 있다. 이선희가 7-5로 승리.



여자 라이트급



여자 미들급

여자 미들급 3차전에서 체력과 신장이 뛰어난 리라공고 오정희(청)를 맞아 접근전을 펼치는 전술로 2-1 승리를 거둔 용인대 이희영(홍).



여자 페더급

여자 페더급 2차전서 경희대 이지은(청)은 한체대 정재은(홍)의 빠른발을 무력화시키는 전술로 승리를 거두었다.

제 33회 대통령기대회

불꽃튀긴 열전의 연속

서울체고 · 동아대 · 삼성물산 우승



7월 20 ~ 23일 (강원도)

제 33회 대통령기대회가 7월 20일부터 23일까지 강원도 삼척에서 치러져 서울체고가 3연패를 차지하며 우승기를 가져 갔고, 대학부는 동아대, 일반부는 삼성물산이 각각 우승했다.

◀대회를 통해 참가 선수들에게
장정당당히 거울 것을 당부하는
전수신 상임부회장.

▼삼척에 온 참가 선수단에게 환영의
뜻을 밝히고 있는 김일동 삼척시장.



권순배 부회장으로부터 우승기를 받고 있는 서울체고
장관 감독. 서울체고는 이번 대회 우승으로 3연패를
달성, 우승기를 영구히 보존하게 됐다.



제 10회 경희대 충장기 전국남녀고등학교태권도대회

서울체고 3연패



28 중점인 가운데 마지막 한판 승부를 펼치고 있는 서울체고 이택균(청)과 동성고 오형근(홍)의 대결. 이택균이 한 수위의 기량으로 RSC승을 거두어 서울체고는 3:2로 종합우승을 차지했다.



삼성물산의 김세현 감독이 김경훈에게 작정처세를 하고 있다. 김경훈은 경기를 승리로 이끌었을 뿐만 아니라 최우수선수상까지 수상했다.

◀대학부 결승에서 경희대 류근무(청)가 동아대 이동주(홍)에게 오른발 뒷차지 공격을 당하고 있다. 이 경기에서 류근무는 3:2로 승리를 거두었지만 다른 선수들이 모두 동아대 선수에게 패함으로써 우승기는 동아대에 돌아갔다.

제 10회 경희대 충장기 전국남녀고등학교태권도대회

노련한 발차기와 유연한 몸동작 김제경 선수

▶일반부 경기에서 삼성물산 김제경(홍)이 춘천시청의 이동완(청)에게 오른발 돌려차기 공격을 성공시키고 있다.

▶이수일 강원도합회장이 동아대 엄광홀에게 최우수선수상을 수여하며 축하해주고 있다.



"우승의 기쁨" 동아대 선수단

▶지난해 우승팀인 경희대를 3-2로 누르고 대학부 종합우승을 차지한 동아대 선수단이 기뻐하고 있다. 김우규 감독은 지도자상을 수상.



제 1기 외국인 사범교육

국기원, 외국인 대상으로 최초로 교육 실시

7월 21 ~ 25일

국기원 태권도지도자연수원은 7월 21일부터 25일까지 5일동안 외국인 지도자를 대상으로 제 1기 외국인 태권도사범 지도자 교육을 실시했다.

외국인을 대상으로 최초로 실시한 이번 교육에는 미국, 영국, 프랑스, 러시아 등 32개국에서 98명이 참가했다.

◀예멘에서 온 N. MONASSER는 김운용 국기원장에게 전통문양이 담긴 기념패를 전달해 많은 박수를 받았다.



진지하게 태권도의 역사와 정신에 대해 강의를 듣고 있는 수강생들.



"모두들 열심히!"

▲풀새와 겨루기.
경기규칙 등 사범이
갖추어야 할 요소들
을 배우고 있는
외국인 사범교육
수강생들(사진은
이규현 국가원 교육
본과위원장으로부터
품새교육을 받고
있는 모습.)



▲외국인 사범교육에는 5명의
여자태권도 지도자가 참가해
눈길을 끌었다.



◀외국으로 돌아가 태권도를
보급하는 지도자로 활동하게
될 수강생들에게 일일이
약수를 건네며 격려하는
엄윤규 국가원 부원장과
김순배 대한태권도협회 부회장.

임원 위촉 및 학술 세미나 개최

아시아 태권도 연맹은 지난 7월 9일 경원대학교 국제회의실에서 태권도장의 생존전략을 주제로 학술세미나를 개최하였다.

또한 올해부터 2천년까지 임기를 맡게 될 신임 임원을 위촉하고 위촉장을 수여했다.

2000 임원 위촉 및

장소: 경원대학교 국제회의실 주최:



▼태권도장이 앞으로 나아가야 할 방향에 대해 주제발표를 한 이봉 경원대 교수와 토론자로 나온 오노군 충청대 교수, 안용규 한체대 교수, 조광민 연세대 교수(왼쪽부터).

아시아 태권도 발전위해 꾸준한 노력

◀아시아연맹 이규석 사무총장이 인사말을 통해 태권도의 발전방향을 심도있게 논의해주길 당부하고 있다.

▼신임 아시아연맹 기술위원장으로 선임된 김선규씨가 이규석 사무총장으로부터 임명장을 받고 있다.





▲뉴욕에서 태권도를 보급하고 있는 미국 태권도연맹의 박연희 고문(중앙에서 왼쪽)이 도장 수련생들을 데리고 한국을 방문했다.

“한 수 배우러 왔습니다”

미국에서 온 수련생들이 국기원에서 태권도의 진수를 배우며 구슬땀을 흘리고 있다.

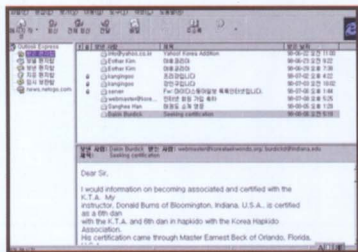
국기원에서 구슬땀 훈련





인터넷 E-mail로 편지 주고 받기

주소 www.koreataekwondo.org



◀ 아우룩 익스프레스

이번 호에서는 인터넷의 장점이자 인터넷 사용자들이 가장 많이 사용하는 E-mail에 관하여 간단하게 알아보도록 하겠다. 여기서 설명되어지는 E-mail 사용법은 아우룩 익스프레스 메일을 중심으로 설명하기로 하겠다. 인터넷 메일이란 개인과 개인, 그리고 회사와 회사간 편지를 주고 받을 수 있는 일종의 인터넷 서비스이다. 인터넷 메일을 사용하기 위해서는 우선 인터넷 메일 주소를 가지고 있어야 하고 자신의 컴퓨터가 인터넷 서비스에 연결되어 있어야 한다. 그럼 우선 인터넷 메일 프로그램인 아우룩 익스프레스의 툴바에 대하여 살펴보자.



*새 메시지

인터넷 메일을 누군가에게 보낼 때 사용되어지는 버튼이다.

*회신

인터넷 메일의 답장을 쓸 때 사용되어지는 버튼이다.

*전체 회신

편지함에 있는 모든 사람에게 동일한 내용의 편지를 보낼 때 사용된다.

*전달

편지함에 있는 메일을 제 3자에게 보낼 때 사용한다.

*배달

자신의 인터넷 주소로 온 메일을 확인할 때 사용된다.

*삭제

자신의 인터넷 주소로 온 메일을 삭제할 때 사용된다

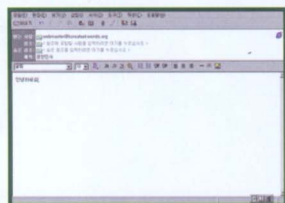
*주소록

메일을 주고 받는 사람들의 주소나 간단한 안내 문구를 적어 둘 수 있다.

*언어

메일이 깨져 보일 때 이 버튼을 이용하여 수정할 수 있다.

메일 보내기 새로운 메일을 보낼 때는 툴바의 메시지 작



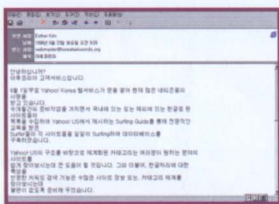
< 메일 보내기 >

사람을 지정한다.

그러나 꼭 입력할 필요는 없다. 그리고 숨은 참조 또한 마찬가지이다. 제목란에다 적당한 제목을 입력한 후 아래 내용란에다 내용을 입력하면 일단 메일을 보내기 위한 준비는 끝난 셈이다. 그런 다음 작촉 상단의 보내기 버튼을 클릭하면 된다. 그리고 보낸 메일을 확인하려면 아우룩 익스프레스 초기화면

의 보낸 편지함에 방금 전 보낸 메일이 있으면 메일 보내기는 성공한 셈이다.

메일 받기 받은 메일을 아우룩 익스프레스 초기화면에서



< 메일 보내기 >

가까이 인터넷의 기본에 대하여 몇자 적어 보았다. 미흡하나마 이글로 인하여 인터넷이라는 정보의 바다에 뛰어들 수 있는 계기가 되었으면 하는 바람이다.

<끝>