

김운용 회장
인사말

시드니 올림픽 금메달을 향하여

국가대표선수 훈련개시식

2월 22일 (태릉선수촌)

태권도를 비롯한 종목별 국가대표선수들은 올해 각종 국제대회는 물론 내년 시드니 올림픽 10위를 목표로 본격적인 몸만들기에 들어갔다.

2월 22일 태릉선수촌 승리관에서 열린 국가대표 훈련개시식에서 김운용 회장은 "훈련에 참가하는 선수 뿐만 아니라 지도자들은 합심하여 과학적이고 합리적인 훈련을 실시해줄 것"을 당부하고 "오늘의 고난이 힘들고 고달프겠지만 땀과 노력이 없는 결실은 없다는 것을

잊지 말고 내일의 영광과 한국을 대표한다는 시명감을 갖고 훈련에 전념해 달라"고 격려했다.

태권도는 3월 9일부터 12일까지 국가원에서 열린 국가대표선발전 최종전에서 선발된 남녀 1진 16명이 3월 15일 태릉선수촌에 입촌, 처음으로 올림픽 정식종목으로 치러지는 2000년 시드니 올림픽에서의 금메달을 향해 힘찬 출발을 다짐했다.

式辭

친애하는 국가대표선수여러분!
그리고 내빈 여러분!

올해는 제 4회 동계아시아대회를 치르고 '99 동계유니버시아드 대회에 참가한 관계로 훈련개시식을 오늘에야 갖게 되었습니다.

99년은 희망찬 21세기, 우리나라 스포츠의 방향을 가늠하는 매우 중요한 해가 될 것입니다.

특히 내년은 2000년 시드니 올림픽이 개최되는 해입니다.

우리나라 스포츠는 최근 개최된 동·하계올림픽 7연속 세계 10위권 진입이라는 대기록을 남기면서 IOC 200개국 가운데 10위 이내의 위상을 확립한 바 있습니다.



▲태릉선수촌에서 열린 국가대표 훈련개시식에서 인사말을 하고 있는 김운용 회장.

지난해 IMF 체제라는 어려움을 딛고 나가노 동계올림픽과 방콕 아시안경기대회, 그리고 올해 1월

훈련에 최선을 다합시다!!

에 열린 강원 아시아게임에서 각각 세계 종합 9위, 아시아 종합 2위를 차지하여 국민에게 위안을 주고 희망과 용기를 불어 넣어주었습니다.

올해도 힘들고 어려운 상황은 이어지겠지만 여러분들이 더욱 투혼을 발휘하고 사명감을 깊이 새겨 내년 올림픽을 향해 최선을 다해주기를 바랍니다.

여러분의 꿈은 세계제일이 되고 자신과 국가의 명예를 높이는 데 있다고 생각합니다.

올림픽은 여러분의 꿈을 완성시키는 무대가 될 것입니다.

그동안 흘린 땀의 결실이 반드시 시드니 올림픽에서 좋은 결과로 나타나 자신의 목표를 이룩하고 국가선양에 앞장서 줄 것을 기대합니다.

이번 훈련은 34개 종목 650여명의 국가대표 선수들이 참가하게 됩니다.

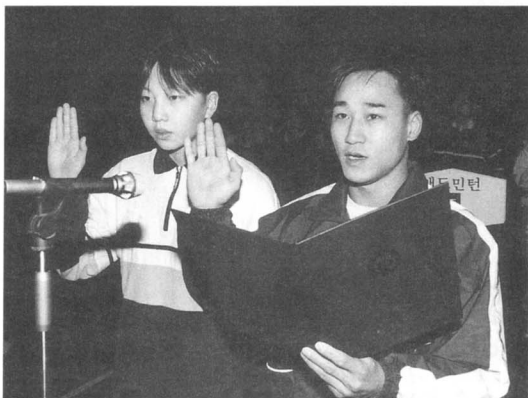
훈련에 참가하는 선수 뿐 만 아니라 지도자 여러분은 합심하여 과학적이고 합리적인 훈련을 실시해 줄 것을 당부 드리면서 대한체육회와 태릉선수촌 전 가족들도 여러분이 보다 쾌적하고 좋은 환경에서 훈련을 할 수 있도록 뒷바라지에 만전을 기할 것을 약속드립니다.

선수 여러분!

여러분은 우리나라 스포츠를 짊어지고 있는 자량

스런 국가대표선수입니다.

오늘의 훈련이 힘들고 고달팠겠지만 땀과 노력에 없는 결실은 없다는 것을 잊지 말고 내일의 영광을 생각하기 바랍니다.



▲국가대표 훈련 개시식에서 체조의 여흥철(오른쪽)과 수영의 조희연이 남녀 대표로 힘찬 출발을 다짐하는 선서를 하고 있다.

또한 한국을 대표한다는 사명감을 갖고 훈련에만 전념할 것을 당부드립니다.

프레올림픽과 지역선발전에서도 우수한 성적을 거두어 많은 선수들이 인류의 최대 종합제전인 올림픽에 참가하여 올림픽 운동에도 크게 기여하기를 바라면서 김봉섭 신임 총장과 선수촌 가족과 더불어 2000년 시드니 올림픽에서도 새로운 신화를 창조하기를 기원합니다.

대한체육회 회장
대한올림픽위원회 위원장 김 운 용

세계선수권 3연패의 김지경

패더급 우승으로 상대의 돌풍을 일으킨 노현우(한체대·왼쪽)가 준결에서 전 국가대표 유승진(에스원)을 공격하고 있다.



99년도 국가대표최종선발대회

경기분석

신인 6명 세대교체 예고

대한태권도협회는 지난 3월 9일부터 12일까지 4일간 국기원에서 99년도 한국 대표선수 최종선발대회를 개최했다.

처음으로 국제경기 방식과 패자부활전을 도입하여 치러진 이 대회에는 지난 2월 1차와 2차 국가대표선발 예선전에서 입상해 올라온 총 128명이 참가하여 최고의 기량을 겨루었다. 이번 대회 우승자는 오는 6월 캐나다 앨버타에서의 세계태권도선수권대회에 파견된다.

특히 처음으로 패자부활전을 도입하여 재도전의 기회를 부여함으로써 한차례의 패배로 탈락하지는 않고 최고의 기량을 가진 선수를 대표로 선발하도록 함으로써 매회전 박진감 넘친 경기가 펼쳐졌다.

그러나 패자부활전으로 넘어간 선수의 경우 체력손실이 워낙 커서 스피드나 발차기 강도가 떨어져 결승전에서 제 기량을 다 펼치지 못해 8명 가운데 3명만 우승을 차지했다.

남자 밴텀급의 강남원(경희대), 패더급 김인동(국군체육부대), 웰터급의 장순호(경희대), 미들급 박천덕(경희대)과 여자부에서 헤비급 정명숙(에스원)은 패자부활전으로 결승에 올라 모두 1차 결승에서 승자조에서 올라온 상대를 누르고 승리했으나, 2차

결승전에서는 안타깝게 탈락하고 말았다. 반면 패자부활전을 통해 결승전을 두차례 다 이기고 우승을 거둔 선수는 남자 플라이급 윤종일(국군체육부대)과 헤비급 문대성(에스원), 여자 패더급의 강해은(상명대) 3명에 그쳤는데 이들은 모두 체

진승태 · 정명숙 2진으로 밀려

럭이 좋은 데다 강한 투지를 보여주었다.

올해 최종전에서는 패자부활전 도입 등으로 역시 노련한 실업팀 선수들과 체력과 기량이 뛰어난 대학팀의 대결이 주를 이룬 반면 고교생들은 남자부에 경성공고만이 3명을 진출시키는데 그쳤고 여자부에는 21명이 출전해 패기와 도전의식으로 전 국가대표들을 위협하며 1명이 우승의 영예를 안았다.

올해 국가대표 1진으로 선발된 남녀 16명의 면면을 보면 전 국가대표출신이 10명(남 4, 여 6), 신인이 6명, 이 중 실업팀 소속은 9명(남 6, 여 3), 대학 6명(남 2, 여 4), 고등학생 1명(여 1) 순으로 특히 남자부에서 실업팀 선수들이 강세를 펼쳤다

배출하며 명성을 떨쳤고, 여자부에서는 대학 선수들이 8체급 중 4체급을 석권하며 화려한 경기를 펼쳤다.

한편 여고생들도 선전을 펼쳐 경량급에서 두각을 나타냈는데 국가대표 1진 16명 중 유일하게 송곡고의 이정민(웰터급)이 선발돼 화제를 모았다.

전 국가대표 중 윤송희(한체대), 정재은(한체대), 조항미(인천시청)는 올해부터 변경 조정된 체급별 체중에 따라 한체급씩 내려 출전하고도 모두 우승을 차지하는 관록을 보였다.

이번 대회에서 가장 큰 이변으로는 세계선수권대회 3연패를 자랑하는 진승태(한국가스공사), 김재

패자부활전으로 박진감 넘치는 경기 전개

올해 신인 돌풍을 일으킨 주역은 남자 핀급의 민병석(한체대), 플라이급 윤종일(국군체육부대), 밴텀급 고대후(국군체육부대), 페더급 노현구(한체대), 헤비급 문대성(에스원), 여자부 웰터급 이정민(송곡고), 헤비급 신경현(경희대)으로 뛰어난 신체 조건과 기량을 앞세워 두각을 나타냈다.

전 국가대표 출신의 실업팀 고참 강자들은 노련미가 돋보이는 가운데 경기운영과 기교가 무르익었고 불굴의 정신력으로 승리를 이끌며 명성을 지켰으나 남녀 공히 신체조건이 월등하고 체력과 기량이 뛰어난 대학 선수들의 거센 도전이 만만치 않아 시종일관 우열을 가릴 수 없을 정도로 치열한 공방전을 펼쳤다.

남자부에서는 한체대가 2명의 신인 국가대표를

경(에스원), 정명숙(에스원)이 모두 신예들에게 밀리며 2진으로 선발돼 세대교체를 예고했다.

반면 결승에서 번번이 탈락, 2진만 4차례(93, 95, 96, 98년)나 해온 실업팀 노장 장중오(도시철도공사)가 올해 웰터급 정상에 올라 노련미와 불굴의 정신력을 보여주었다.

또한 세계선수권대회 2연패의 이동완(춘천시청)과 조항미(인천시청)는 노련한 경기운영과 단단한 체력을 바탕으로 국가대표로 선발돼 세계선수권대회 3연패를 노리게 되었다.

지난 2월 1일 삼성물산 태권도팀을 인수해 재창단된 에스원은 올해에 기대주 문대성(헤비급)과 심혜영(핀급)을 스카우트했는데 두 선수 모두 1진으로 선발, 화려한 신고식을 가졌다.

남자부 경기분석

신인 민병석(한체대),
진승태(한국가스공사) 꺾고 세대교체

최경량급임에도 불구하고 174cm의 큰 키와 뛰어난 순발력으로 빠른발 기술과 뒷차기를 주특기로 한 신인 민병석(한체대)이 세계선수권대회 3연패를 자랑하는 진승태(한국가스공사)를 꺾고 핀급 우승을 차지하는 돌풍을 일으키며 세대교체를 이루었

다.

민병석은 첫 경기부터 화려한 경력을 보유하고 있는 전 국가대표들을 맞아 당황하지 않고 침착하게 대처하며 승리를 이끌었다.

첫 상대는 지난해 국가대표 1진으로 아시아선수권대회 금메달리스트인 최만용(에스원), 막상막하의 경기 끝에 우세승을 거두었고 이어 벌어진 진승태와의 경기에서는 돌려차기로 득점을 얻으며 1-0으로 승리했다. 4강전에서는 방콕아시안게임 금메달

리스트인 한체대 선배 박희강을 맞아 빠른 발차기로 받아차기를 성공시키며 1-0으로 제압, 결승전에 올랐다. 결승전 상대는 패자부활전에서 결승에 오른 진승태. 민병석은 1-0으로 뒤지고 있던 3회전 침착한 경기운영으로 받아차기와 뒤차기로 득점을 올리며 2-1로 극적인 역전승을 거두고 태극마크를 획득했다.

**윤종일(국군체육부대)
패자부활전 통해 우승**

뛰어난 체력을 갖고 있는 윤종일이 불굴의 투지로 패자부활전을 통해 결승에 진출해 승자조에서 올라온 김천규(한국가스공사)를 이기고 플라이급 우승을 차지했다. 1차 결승서 2-1로 승리를 거둔 윤종일은 2차전에서 다소 체력이 떨어지긴 했으나 유연성과 뛰어난 기량으로 1-1동점 끝에 우세승을 거두고 태극마크를 달았다.

밴텀급에서는 무명의 고대휴(상무)가 전 국가대표 강남원(경희대)을 2-0으로 눌러 우승하는 이변을 일으켰다.

거두고 세대교체를 이루었다.

라이트급 결승에선 지난해 국가대표로 방콕 아시안게임 금메달리스트인 김병욱(에스원)이 조원철(한체대)과 득점없이 비겼으나 우세승을 거두고 제 14회 세계선수권대회 출전티켓을 획득, 2연패를 노리게 되었다.

**실업 노장 불굴의 의지 보여준
장종오(도시철도공사)**

91년부터 국가대표 최종전에 출전, 뛰어난 실력에도 불구하고 매년 결승전에서 패배의 분무를 삼키며 2진만 4번을 한 장종오(도시철도공사)가 이번에 처음으로 노장다운 노련한 면모로 신인 장순호(경희대)를 2-0으로 꺾고 웰터급 정상에 올랐다.

지난해 국가대표로 아시아선수권대회와 방콕아시안게임에서 우승을 차지한 류근무(한국가스공사)는 신예 장순호(경희대)에게 4강에서 4-2로 패하는 이변이 있었다.

장순호는 준결에서 장종오에게 4-0으로 패했으나

실업의 노련미가 대학세 누르고 6체급 선발

강남원은 1차 예선서 조진호(상무)에게 발바닥 부상을 입으며 5-2로 패배, 패자부활전을 통해 투혼을 발휘하며 예선부터 결승까지 진출했다.

고대휴와의 첫 번째 결승에서는 2-0으로 승리를 거두었으나 2차 결승전에서는 부상에다 체력손실이 워낙 커서 스피드가 떨어지고 발차기 강도 등이 떨어지며 득점을 얻지 못한 반면 고대휴는 침착한 경기운영으로 오른발 받아차기로 2득점을 올리며 태극마크를 달았다.

페더급 결승에는 신인 노현구(한체대)와 '97 홍콩세계선수권대회 우승자인 김인동(상무)이 올라 우승을 다투었다.

노현구는 183cm의 키에 67kg으로 뛰어난 체격조건을 갖고 있는 데다 나래차기, 뒷차기 등 다양한 공격을 발휘, 예선부터 기대주로 주목을 받았다.

1차 결승전에서 노현구는 김인동의 뒷차기에 실점하며 1-0으로 패배, 2차 결승전을 가졌는데 체력에서 앞선 노현구가 공격의 주도권을 잡아 우세승을

패자부활전에서 결승에 올라 우승을 놓고 격돌을 벌였다. 1차 결승전에서 장종오는 게임이 잘 안 풀리는지 조급한 경기를 펼쳐 많은 실점을 하며 5-0으로 패했다.

그러나 2차 결승전에서 노장다운 노련미와 침착함을 되찾아 작전을 바꿔 상대의 빠른발 공격을 받아차기로 선취득점을 올리며 2-0으로 승리했다. 실업 노장 선수의 불굴의 의지를 보여주며 우승으로 이끈 장종오는 많은 박수를 받았다.

미들급은 '95, '97 세계선수권대회 우승자인 이동완(춘천시청)과 박천덕(경희대)이 각각 승자조와 패자부활전에서 전 국가대표 강동국(한국가스공사)을 누르고 결승에 진출했다.

신예 박천덕은 1차 결승서 패기만만한 공격으로 2-1승리를 이끌었으나 노련한 이동완이 2차결승서 후려차기, 뒤차기, 오른발 돌려차기를 몸통에 적중시키는 화려한 공격으로 4-1로 따돌리고 승리를 거두었다.

헤비급에서는 세계선수권대회 3연패를 비롯해 '92 바르셀로나 올림픽, '94, '98 아시안게임을 비롯하여 월드컵, 아시아선수권대회에서 우승하며 태권도계 간판 스타로 명성을 떨치고 있는 김제경(에스원)이 같은 팀 소속인 문대성에게 자리를 양보하며 2진으로 물러났다.

이에 대해 관계자들은 김제경이 시드니 올림픽에 주력하기 위한 것으로 내다봤다.

승자조에서 올라온 김제경은 패자부활전을 통해 결승전에 올라온 문대성을 맞아 2-1로 패배한 뒤 2차 결승전은 부상으로 기권했다.

여자부 경기분석



여자 헤비급 준결에서 정명숙(에스원·오른쪽)은 신경현(경희대)과 격돌했으나 3-2로 패했다.

조항미 세계대회 3연패, 정재은·강해은 2연패에 도전

96년부터 지난해까지 3년간 국가대표 최종전에서 2위에 머물렀던 윤송희(한체대)가 올해에는 한체급 낮춰 핀급에 도전, 국가대표 1진으로 선발되었다.

윤송희는 결승에서 신장의 열세에도 불구하고 투지와 자신감으로 공격해 들어오는 신예 이혜영(수

원정보산업고)을 상대로 노련하고 적극적인 공격으로 1-1 동점에 우세승을 거두었다.

이로써 지난 '97 홍콩 세계태권도선수권대회에서 플라이급 2위를 차지한 바 있는 윤송희는 올해 금메달을 따내겠다는 각오를 보였다.

올해 리리공고를 졸업하고 에스원에 입단한 심혜영은 빠른발, 돌려차기 공격 등을 성공시키며 패자부활전을 통해 결승에 올라온 신예 김경희(송곡고)를 3-1로 이기고 우승, 2년째 플라이급 정상을 지켰

다.
'97 홍콩 세계선수권대회 밴텀급 우승자인 정재은(한체대)은 올해 다시 국가대표 1진으로 선발되어 세계대회 2연패를 노리게 되었다.

밴텀급 결승에서 정재은은 전국가대표 윤명숙(인천시청)을 맞아 적극적인 공격을 펼쳐 우세승을 거두고 태극마크를 달게 되었다.

역시 '97 홍콩 세계선수권대회 우승자인 라이트급의 강해은은 패자부활전을 통해 결승에 진출, 신현

공격을 몸통에 적중시켜 1득점했으나 바로 후려차기 공격을 허용 1-1 동점을 이루었으나 침착하게 공격을 펼친 끝에 우세승을 거두고 유일한 고교생 국가대표로 탄생했다.

이정민은 침착하게 상대방의 경기를 읽는 능력이 뛰어나고 빠른발이 주특기. 62 kg, 177cm로 신체조건이 우수한 데다 뛰어난 기량으로 지난해 용인대 총장기, 중고연맹회장기, 세계주니어선수권대회 최중평가전, 전국남녀우수선수선발대회에서 웰터급

여고생 이정민(송곡고) 태극마크 달아 눈길

순(용인대)을 상대로 1차와 2차 결승을 승리로 이끌어 세계선수권대회 2연패를 노리게 되었다.

나래차기, 원발 앞차기 공격이 일품인 강해은은 지난해 초 오른쪽 다리 인대 부상과 근육 파열상에 돌 불구하고 철저한 몸 관리와 강한 정신력으로 국가대표에 복귀했다.

과감한 공격력과 체력을 갖춘 노련한 조항미(인천시청)는 여자부 라이트급 정상에 올랐다.

지난 해까지만 해도 방콕아시아게임에서 웰터급 우승을 차지하는 등 웰터급 최강자의 자리를 고수해온 조항미는 한체급 낮춰 라이트급에 출전했는데 결승에서 김수현(동아대)을 맞아 자신의 주특기인 오른발 돌려차기로 착실히 득점에 성공, 3-1로 승리했다.

이번 우승으로 조항미는 6월 캐나다에서 열리는 세계태권도선수권대회에 출전, 3연패에 도전한다. 여자 국가대표선수 중 가장 많은 27살의 나이에도 불구하고 조항미는 체력안배나 득점력, 다양한 공격을 구사할 줄 아는 데다 위기상황에 대처할 줄 아는 노련한 감각을 갖추고 있어 세계선수권대회에서 3연패를 무난히 달성할 것으로 기대된다.

송곡고 이정민, 뛰어난 체력과 침착한 경기로 선배들 물리쳐

여자 웰터급에서는 송곡고 3학년 이정민 선수가 전 국가대표들을 차례로 물리치고 1위를 차지하여 화제가 되었다.

이정민은 패자부활전을 통해 결승에 올라온 전 국가대표 박은선(인천시청)을 상대로 3회전 돌려차기

우승을 휩쓸며 일찌감치 올해 국가대표 유망주로 주목을 받아왔다.

미들급에서는 김윤경(춘천시청)과 김유진(경희대)이 각각 승자조와 패자부활전에서 '97 홍콩 세계선수권대회 금메달리스트인 우연정(고려대)을 2-1과 3-0으로 누르고 각각 결승전에 올랐다.

'96 국가대표로 월드컵대회 은메달리스트인 김윤경은 빠른발 돌려차기와 뒷차기 공격을 몸통에 적중시키며 2-0으로 미들급 정상에 올랐다.

체력에서 밀린 정명숙, 신인 신경현에 패배

헤비급은 세계선수권대회 3연패와 아시아게임 등 각종 국제무대에서 명성을 떨친 여자 간판스타 정명숙(에스원)이 신인 신경현(경희대)에게 패배, 세대교체를 이루었다.

정명숙은 이날 준결에서 신경현에게 3-2로 패배한 뒤 패자부활전을 통해 결승에 진출했는데 1차 결승에서 상대의 허점을 놓치지 않는 노련함을 보이며 2-0으로 쉽게 승리를 거두었으나 2차 결승에서는 급격히 떨어진 체력으로 실점을 허용, 1-0으로 탈락했다.

올해 국가대표 최종선발전은 이처럼 선수들이 패자부활전을 통해 결승에 진출해도 체력저하로 말미암아 승리로 이끌기가 대단히 어려움을 보여주었다.

무엇보다도 체력이 우수해야만 자신의 기량을 최대한 발휘할 수 있었다는 점에서 체력이 승리의 관건이었다고 할 수 있다.

체급별 경기전적

남자부

■ 핀급

- 1위 = 민병석(한체대)
- 2위 = 진승태(한국가스공사)
- 3위 = 박희강(한체대)
- 결승 = 민병석(한체대) 2-1 진승태(한국가스공사)
- 준결승 = 민병석(한체대) 1-0 박희강(한체대)
- 패자부활전 준결승
진승태(한국가스공사) 우세승 1-1 박희강(한체대)

■ 플라이급

- 1위 = 윤종일(국군체육부대)
- 2위 = 김천규(한국가스공사)
- 3위 = 유영택(에스원)
- 결승
(1차) 김천규(한국가스공사) 1-2 윤종일(상무)
(2차) 김천규(한국가스공사) 1-1 우세승 윤종일(상무)
- 준결승 = 김천규(한국가스공사) 1-0 윤종일(상무)
- 패자부활전 준결승
윤종일(상무) 우세승 1-1 유영택(에스원)

■ 밴텀급

- 1위 = 고대휴(국군체육부대)
- 2위 = 강남원(경희대)
- 3위 = 이동철(용인대)
- 결승
(1차) 고대휴(국군체육부대) 0-2 강남원(경희대)
(2차) 고대휴(국군체육부대) 2-0 강남원(경희대)
- 준결승 = 고대휴(국군체육부대) 2-0 이동철(용인대)
- 패자부활전 준결승
강남원(경희대) 1-0 이동철(용인대)

■ 페더급

- 1위 = 노현구(한체대)
- 2위 = 김인동(국군체육부대)
- 3위 = 유용진(에스원)
- 결승
(1차) 노현구(한체대) 0-1 김인동(국군체육부대)
(2차) 노현구(한체대) 우세승 1-1 김인동(국군체육부대)
- 준결승 = 노현구(한체대) 4-2 유용진(에스원)
- 패자부활전 준결승
김인동(국군체육부대) 2-0 유용진(에스원)

■ 라이트급

- 1위 = 김병욱(에스원)
- 2위 = 조원철(한체대)
- 3위 = 김정선(경희대)
- 결승 = 김병욱(에스원) 우세승 0-0 조원철(한체대)
- 준결승 = 김병욱(에스원) 2-1 김정선(경희대)
- 패자부활전
조원철(한체대) 우세승 2-2 김정선(경희대)

■ 웰터급

- 1위 = 장종오(도시철도공사)

- 2위 = 장순호(경희대)
- 3위 = 류근우(한국가스공사)
- 결승
(1차) 장종오(도시철도공사) 0-5 장순호(경희대)
(2차) 장종오(도시철도공사) 2-0 장순호(경희대)
- 준결승 = 장종오(도시철도공사) 4-0 장순호(경희대)
- 패자부활전 준결승
장순호(경희대) 우세승 1-1 류근우(한국가스공사)

■ 미들급

- 1위 = 이등만(춘천시청)
- 2위 = 박천덕(경희대)
- 3위 = 강동국(한국가스공사)
- 결승
(1차) 이등만(춘천시청) 1-2 박천덕(경희대)
(2차) 이등만(춘천시청) 2-0 박천덕(경희대)
- 준결승 = 이등만(춘천시청) 2-0 강동국(한국가스공사)
- 패자부활전 준결승
박천덕(경희대) 1-0 기권 강동국(한국가스공사)

■ 헤비급

- 1위 = 문대상(에스원)
- 2위 = 김재경(에스원)
- 3위 = 심재삼(국군체육부대)
- 결승
(1차) 김재경(에스원) 1-2 문대상(에스원)
(2차) 김재경(에스원) 기권 문대상(에스원)
- 준결승 = 김재경(에스원) 6-4 심재삼(국군체육부대)
- 패자부활전 준결승
문대상(에스원) 2-1 심재삼(국군체육부대)

여자부

■ 핀급

- 1위 = 윤송희(한체대)
- 2위 = 이혜영(수원정신고)
- 3위 = 양소희(인천시청)
- 결승
윤송희(한체대) 우세승 1-1 이혜영(수원정신고)
- 준결승
윤송희(한체대) 우세승 0-0 양소희(인천시청)
- 패자부활전 준결승
이혜영(수원정신고) 3-0 양소희(인천시청)

■ 플라이급

- 1위 = 심혜영(에스원)
- 2위 = 김경희(송국고)
- 3위 = 주혜원(한체대)
- 결승 = 심혜영(에스원) 3-1 김경희(송국고)
- 준결승 = 심혜영(에스원) 우세승 0-0 주혜원(한체대)
- 패자부활전 준결승
김경희(송국고) 3-0 주혜원(한체대)

■ 밴텀급

- 1위 = 정재은(한체대)

- 2위 = 윤명숙(인천시청)
- 3위 = 정미나(에스원)
- 결승 = 정재은(한체대) 우세승 0-0 윤명숙(인천시청)
- 준결승 = 정재은(한체대) 1-0 윤명숙(인천시청)
- 패자부활전 준결승
윤명숙(인천시청) 1-0 정미나(에스원)

■ 페더급

- 1위 = 강해은(상명대)
- 2위 = 신현숙(용인대)
- 3위 = 차세영(용인대)
- 결승
(1차) 신현숙(용인대) 2-3 강해은(상명대)
(2차) 신현숙(용인대) 0-3 강해은(상명대)
- 준결승 = 신현숙(용인대) 2-1 강해은(상명대)
- 패자부활전 준결승
강해은(상명대) 우세승 1-1 차세영(용인대)

■ 라이트급

- 1위 = 조항미(인천시청)
- 2위 = 김수현(동아대)
- 3위 = 이선희(에스원)
- 결승 = 조항미(인천시청) 3-1 김수현(동아대)
- 준결승 = 조항미(인천시청) 2-0 이선희(에스원)
- 패자부활전 준결승
김수현(동아대) 우세승 1-1 이선희(에스원)

■ 웰터급

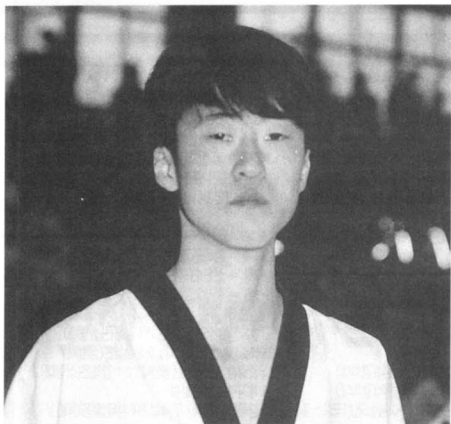
- 1위 = 이정민(송국고)
- 2위 = 박은선(인천시청)
- 3위 = 김미영(고려대)
- 결승 = 이정민(송국고) 우세승 1-1 박은선(인천시청)
- 준결승 = 이정민(송국고) 우세승 1-1 김미영(고려대)
- 패자부활전 준결승
박은선(인천시청) 우세승 0-0 김미영(고려대)

■ 미들급

- 1위 = 김윤경(춘천시청)
- 2위 = 김유진(경희대)
- 3위 = 우연정(고려대)
- 결승 = 김윤경(춘천시청) 2-0 김유진(경희대)
- 준결승 = 김윤경(춘천시청) 2-1 우연정(고려대)
- 패자부활전 준결승
김유진(경희대) 3-0 우연정(고려대)

■ 헤비급

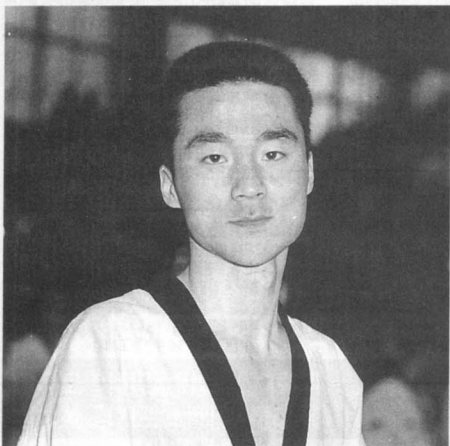
- 1위 = 신경현(경희대)
- 2위 = 정명숙(에스원)
- 3위 = 권지희(고려대)
- 결승
(1차) 신경현(경희대) 0-2 정명숙(에스원)
(2차) 신경현(경희대) 1-0 정명숙(에스원)
- 준결승 = 신경현(경희대) 3-2 정명숙(에스원)
- 패자부활전 준결승
정명숙(에스원) 우세승 2-2 권지희(고려대)



핀급

민 병 석 (한국체대)

- ▲ 생년월일(나이) : 78. 12. 8 (21세) ▲ 키(cm) : 175
- ▲ 몸무게(kg) : 59
- ▲ 출신학교 : 광희초 - 단대부중 - 단대부고 - 한체대
- ▲ 부모 : 아버지 민완식(59) · 어머니 심귀순(50)
- ▲ 종교 : 없음 ▲ 취미 : 영화감상 ▲ 현단 : 4단
- ▲ 주요경기전적 : '96 세계주니어선수권 플라이급 1위
'98 전국체전 플라이급 1위
'98 세계대학선수권 핀급 1위
- ▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 6살 때
- ▲ 배우기 시작한 동기는? 허약한 심신을 단련하기 위해
- ▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 고 1때 간염에 걸려 절망의 시기를 보냈지만 큰 사람이 되기 위해선 극복해야 할 하나의 과정이라고 생각하고 견뎠다.
- ▲ 존경하는 인물과 그 이유는?
진승태 선수와 함준 선생님. 주어진 일에 항상 최선을 다한다.
- ▲ 하루 훈련시간 : 4시간 ▲ 주특기 : 빠른발, 뒷차기
- ▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 :
다양한 발차기, 과감한 동작, 체력
- ▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 한체대의 박희강 선수. 스텝과 파이팅이 좋다.
- ▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은?
웨이트 트레이닝과 인터벌 트레이닝
- ▲ 좌우명 : 현재에 감사하며 내일을 준비하자.
- ▲ 선수로서의 목표 :
'99 세계선수권과 2000년 시드니 올림픽 우승
- ▲ 은퇴후 장래희망 : 대학 교수

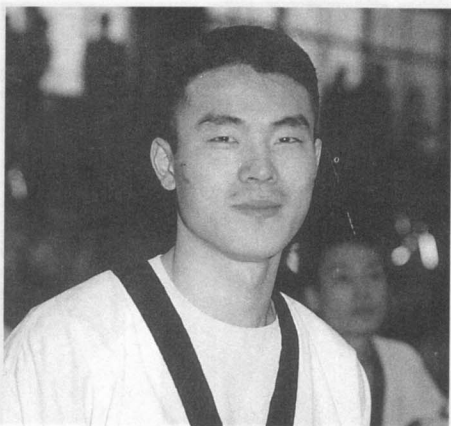


플라이급

윤 종 일 (국군체육부대)

- ▲ 생년월일(나이) : 74. 6. 13 (25세) ▲ 키(cm) : 171
- ▲ 몸무게(kg) : 60
- ▲ 출신학교 : 성남제2초 - 성남중중 - 풍생고 - 동아대
- ▲ 부모 : 아버지 윤영기(62) · 어머니 박은숙(61)
- ▲ 종교 : 기독교
- ▲ 취미 : 당구
- ▲ 현단 : 5단
- ▲ 주요경기전적 : '94 전국대학개인대회 플라이급 1위
'98 한국대표선수최종선발전 밴텀급 3위
'98 전국남녀우선수권 밴텀급 3위
- ▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나?
초등학교 2학년
- ▲ 배우기 시작한 동기는?
태권왕에 오르면 주는 자전거 때문에
- ▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 대학 2학년때 폐결핵으로 운동을 중단했을 때.
- ▲ 존경하는 인물과 그 이유는? 현재의 나를 만들어 준 감독님을 모두를 존경한다.
- ▲ 하루 훈련시간 : 6시간
- ▲ 주특기 : 내려차기, 겹고 뒷차기
- ▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 : 체력과 상단 발
- ▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 모든 선수들이 라이벌이다.
- ▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은?
웨이트 트레이닝
- ▲ 좌우명 : 최선을 다하자.
- ▲ 선수로서의 목표 : 세계선수권 제패
- ▲ 은퇴후 장래희망 : 지도자

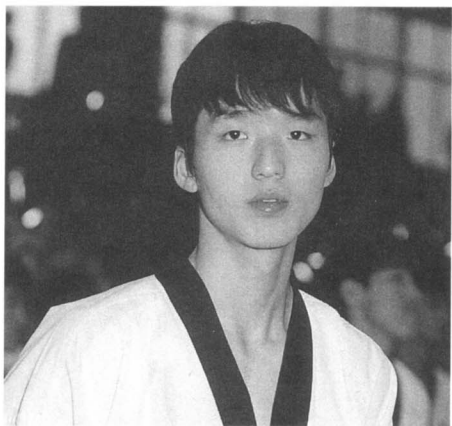
- ▲ 생년월일(나이) : 76. 8. 16 (23세)
- ▲ 키(cm) : 176
- ▲ 몸무게(kg) : 65
- ▲ 출신학교 : 제주서귀 중앙초 - 삼주중 - 삼주고 - 제주대(2년 휴학)
- ▲ 부모 :父 고형부(53)·母 정순일(53)
- ▲ 종교 : 불교 ▲ 취미 : 바둑 ▲ 현단 : 4단
- ▲ 주요경기전적 : '96 전국체전 밴텀급 1위
'98 국제군인선수권 밴텀급 1위
'99 한국대표선수 선발 1차예선 밴텀급 1위
- ▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 초등학교 3학년
- ▲ 배우기 시작한 동기는? 부모님의 권유로
- ▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 신장염 때문에 선수생활에 많은 어려움이 있었다.
- ▲ 존경하는 인물은? 부모님
- ▲ 하루 훈련시간 : 5시간
- ▲ 주특기 : 나래차기
- ▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 : 단조로운 테크닉
- ▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 조진호 선수. 화려한 발차기와 노련한 경기운영
- ▲ 태권대전을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은?
웨이트 트레이닝
- ▲ 좌우명 : 盡人事待天命
- ▲ 선수로서의 목표 : '99 세계선수권 우승
- ▲ 은퇴후 장래희망 : 체육 교사



밴텀급

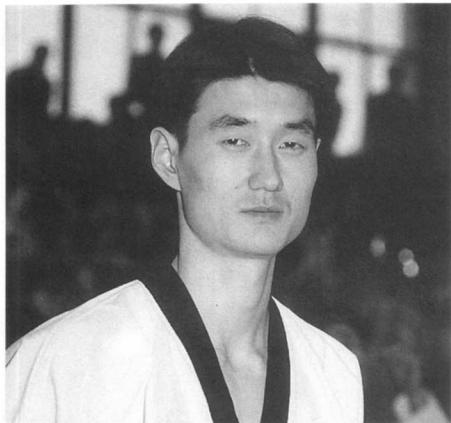
고 대 휴 (국군체육부대)

- ▲ 생년월일(나이) : 79. 1. 3 (21세)
- ▲ 키(cm) : 183
- ▲ 몸무게(kg) : 68
- ▲ 출신학교 : 성남북초 - 성남서중 - 풍생고 - 한체대
- ▲ 부모 :父 노영실(51)·母 김영숙(47)
- ▲ 종교 : 불교
- ▲ 취미 : 출추기
- ▲ 현단 : 4단
- ▲ 주요경기전적 : '98 철화장기 - 68kg 1위
'98 전국체전 페더급 2위
'98 세계대학선수권 페더급 1위
- ▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 6살 때
- ▲ 배우기 시작한 동기는? 형을 따라서
- ▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 중요한 대회에서 번번이 패했을 때와 운동이 너무 힘들어서 그만 두고 싶은 마음이 들었을 때
- ▲ 존경하는 인물은? 초중고시절 선생님과 현재 교수님
- ▲ 하루 훈련시간 : 5시간
- ▲ 주특기 : 주먹 공격, 나래차기, 뒷차기
- ▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 : 하체 보강
- ▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외)? 김인동 선수
- ▲ 태권대전을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은?
웨이트 트레이닝
- ▲ 좌우명 : 내 자신이 나를 만들어 간다.
- ▲ 선수로서의 목표 : 2000년 시드니 올림픽 우승
- ▲ 은퇴후 장래희망 : 지도자



페더급

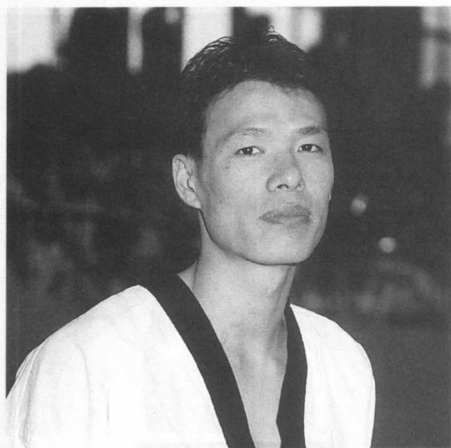
노 현 구 (한국체대)



라이트급

김 병 욱 (에스원)

- ▲ 생년월일(나이) : 73. 9. 13 (26세) ▲ 키(cm) : 189
- ▲ 몸무게(kg) : 73
- ▲ 출신학교 : 성남제2초 - 양명중 - 통생고 - 한국체대
- ▲ 부모 : 아버지 김영희(58) · 어머니 김남순(54)
- ▲ 종교 : 불교 ▲ 취미 : 영화감상, 독서 ▲ 현단 : 5단
- ▲ 주요경기전적 : '95 세계선수권 페더급 1위
'98 아시아선수권 라이트급 1위
'98 방콕아시아게임 라이트급 금메달
- ▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 초등학교 3학년
- ▲ 배우기 시작한 동기는? 부모님의 권유로
- ▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 대학 3학년때 허리디스크로 4개월간 훈련도 못하고 치료만 받았을 때.
- ▲ 존경하는 인물과 그 이유는? 정국현, 김재경 선수. 항상 성실한 모습과 완벽에 가까운 경기력이 후배 선수들에게 귀감이 된다.
- ▲ 하루 훈련시간 : 6시간
- ▲ 주목기 : 물러차기
- ▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 : 다양한 연결 동작
- ▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 모든 선수들이 라이벌이다.
- ▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은? 웨이트 트레이닝
- ▲ 좌우명 : 畫人事待天命
- ▲ 선수로서의 목표 : 주어진 시합에서 최선을 다하는 것
- ▲ 은퇴후 장래희망 : 지도자 또는 교수

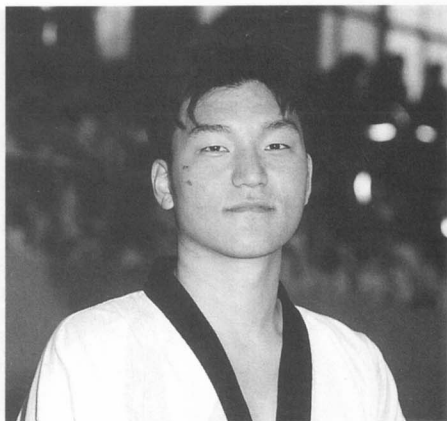


웰터급

장 종 오 (도시철도공사)

- ▲ 생년월일(나이) : 72. 1. 6 (28세)
- ▲ 키(cm) : 186
- ▲ 몸무게(kg) : 76
- ▲ 출신학교 : 부천약대초 - 부천북중 - 정명고 - 용인대
- ▲ 부모 : 아버지 장길선(53) · 어머니 김연순(49)
- ▲ 종교 : 무교
- ▲ 취미 : 당구, 등산
- ▲ 현단 : 5단
- ▲ 주요경기전적 : '93 월드컵 게임 웰터급 1위
'96 월드컵 웰터급 2위
'98 월드컵 웰터급 1위
- ▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 초등학교 4학년
- ▲ 배우기 시작한 동기는? 친구의 권유로
- ▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 없었다.
- ▲ 존경하는 인물과 그 이유는? 김재경 선수. 자만하지 않고 항상 노력하는 모습이 좋다.
- ▲ 하루 훈련시간 : 6시간
- ▲ 주목기 : 오른발 받아차기, 왼발 뒷차기
- ▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 : 상단 공격과 받아차기
- ▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 류근우 선수. 왼앞발 공격
- ▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은? 웨이트 트레이닝과 속구, 농구 등의 구기종목
- ▲ 좌우명 : 열심히 하자. 성실하자.
- ▲ 선수로서의 목표 : 최고의 선수보다는 최선을 다한 선수로 남고 싶다.
- ▲ 은퇴후 장래희망 : 대학 교수

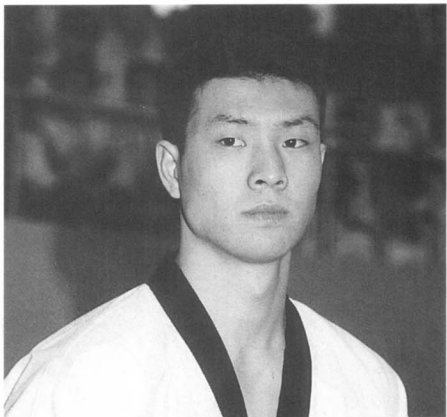
- ▲ 생년월일(나이) : 75. 5. 24 (24세)
- ▲ 키(cm) : 186
- ▲ 몸무게(kg) : 85
- ▲ 출신학교 : 문산초 - 서울체중 - 서울체고 - 한국체대
- ▲ 부모 : 아버지(54) · 어머니 김경애(50)
- ▲ 종교 : 불교
- ▲ 취미 : 음악감상, 낚시
- ▲ 현단 : 3
- ▲ 주요경기전적 : '95 · '97 세계선수권 미들급 1위
'96 아시아선수권 미들급 1위
- ▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 5살때
- ▲ 배우기 시작한 동기는? 어머니 권유로 시작
- ▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 98년 대표선발전에서 졌을 때.
- ▲ 존경하는 인물은? 부모님
- ▲ 하루 훈련시간 : 4시간 30분
- ▲ 주특기 : 빠른발, 뒷차기, 앞발뒷발 받아차기
- ▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 : 득점력과 수비 보완
- ▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 미들급의 모든 선수들
- ▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은?
스피드 발차기
- ▲ 좌우명 : 최선을 다한 다음 결과를 기다리자.
- ▲ 선수로서의 목표 : 올림픽 금메달
- ▲ 은퇴후 장래희망 : 교수



미들급

이 동 완 (춘천시청)

- ▲ 생년월일(나이) : 76. 9. 3 (23세)
- ▲ 키(cm) : 190
- ▲ 몸무게(kg) : 90
- ▲ 출신학교 : 구월초 - 구월중 - 리라공고 - 동아대
- ▲ 부모 : 아버지 문광훈(63) · 어머니 오은지(58)
- ▲ 종교 : 무교
- ▲ 취미 : 음악감상
- ▲ 현단 : 4단
- ▲ 주요경기전적 : '96 · 98 세계대학선수권 헤비급 1위
'98 전국체전 헤비급 1위
- ▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 초등학교 5학년
- ▲ 배우기 시작한 동기는? 호기심 때문에
- ▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 좌절이란 없다.
- ▲ 존경하는 인물과 그 이유는? 김제경 선수
- ▲ 하루 훈련시간 : 6시간
- ▲ 주특기 : 뒷차기
- ▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 : 오른발 기술
- ▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 김제경 선수
- ▲ 체력 단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은?
웨이트 트레이닝
- ▲ 좌우명 : 이기는 것이 힘이다.
- ▲ 선수로서의 목표 : 오랫동안 활약하는 선수
- ▲ 은퇴후 장래희망 : 교수



헤비급

문 대 성 (에스원)



핀 김

윤 송 희 (한국체대)

- ▲ 생년월일(나이) : 77. 11. 24 (22세) ▲ 키(cm) : 160
- ▲ 몸무게(kg) : 49
- ▲ 출신학교 : 광장초 - 명성여중 - 성일상고 - 한체대
- ▲ 부모 : 아버지(50) · 어머니(47)
- ▲ 종교 : 기독교 ▲ 현단 : 4단
- ▲ 취미 : 영화감상, 음악감상, 종이 접기, 수공예
- ▲ 주요경기전적 : '97 여자세계선수권 풀라이급 2위

'98 월드컵 풀라이급 3위
'98 세계대학선수권 권급 2위

▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 초등학교때부터 배웠지만 시합은 중학교 3학년때 처음 나갔다.
▲ 배우기 시작한 동기는? 심신을 단련하려고.
▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 98년 대표선발전 때 원무릎부상으로 시련이 있었다. 나와의 싸움에서 이겨야 한다는 것이 힘들었다.
▲ 존경하는 인물과 그 이유는?

- 진승태 선수. 항상 노력하는 모습이 보기 좋다.
▲ 하루 훈련시간 : 5시간 ▲ 주목기 : 빠른발
▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 : 발차기 특히 뒷차기
▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 이선영 선수. 신장이 좋고 항상 노력한다. 특히 뒷발 받아차기가 좋다.
▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은? 웨이트 트레이닝과 러닝 훈련(400미터 인터벌 트레이닝), 근거리 달리기(10, 20, 50미터)로 체력을 다진다.
▲ 좌우명 : 최선을 곧 최고가 되는 지름길이다.
▲ 선수로서의 목표 : 세계대회 우승과 시드니 올림픽 출전
▲ 은퇴후 장래희망 : 지도자



플라이 김

심 혜 영 (에스원)

- ▲ 생년월일(나이) : 80. 10. 29 (19세)
- ▲ 키(cm) : 163
- ▲ 몸무게(kg) : 53
- ▲ 출신학교 : 성포초 - 장충여중 - 리라공고 - 에스원(용인대 재학생)
- ▲ 부모 : 아버지(48) · 어머니(48)
- ▲ 종교 : 불교 ▲ 취미 : 낚시 ▲ 현단 : 1단
- ▲ 주요경기전적 : '97 동아시아경기 -49KG 금메달
'98 아시아선수권 풀라이급 2위
'98 전국남녀우수선수권 풀라이급 1위

▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 중학교 3학년
▲ 배우기 시작한 동기는? 그냥 하고 싶어서
▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 좌절이 생길때면 처음 운동을 시작했을 때의 각오를 되새긴다.
▲ 존경하는 인물과 그 이유는?

- 김제경 선수. 자기 몸관리와 오랫동안 대표선수로 활약하는 점이 존경스럽다.
▲ 하루 훈련시간 : 5시간
▲ 주목기 : 빠른발, 내려차기
▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 : 원발 뒷차기와 체력
▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 풀라이급의 모든 선수들
▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은? 웨이트 트레이닝
▲ 좌우명 : 노력한 만큼의 대기가 있다.
▲ 선수로서의 목표 : 올림픽 금메달과 오랜 국가대표선수
▲ 은퇴후 장래희망 : 대학 교수

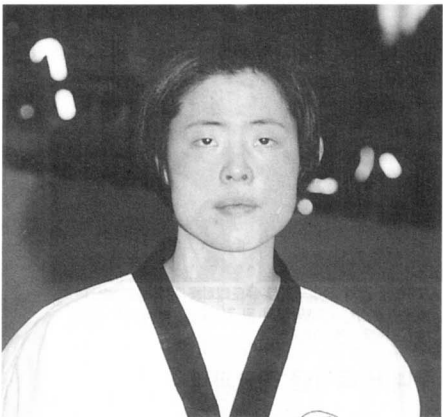
- ▲ 생년월일(나이) : 23세
- ▲ 키(cm) : 178
- ▲ 몸무게(kg) : 68
- ▲ 출신학교 : 서교초 - 홍익여중 - 경성여실고 - 상명대
- ▲ 부모 :父 김희영(51) · 母 김성순(48)
- ▲ 종교 : 불교
- ▲ 취미 : 수집
- ▲ 현단 : 3단
- ▲ 주요경기전적 : '96 월드컵 헤비급 2위
'97 동아시아경기 +67kg 금메달
'98 회장전국대학대학대회 헤비급 1위
- ▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 고 1 때
- ▲ 배우기 시작한 동기는? 코치님의 권유로
- ▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 특별한 좌절은 없었다.
- ▲ 존경하는 인물은? 어머니
- ▲ 하루 훈련시간 : 4시간
- ▲ 주특기 : 뒷차기
- ▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 : 상단발
- ▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 모든 선수를
- ▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은?
웨이트 트레이닝
- ▲ 좌우명 : 모든 일에 자신감을 갖자.
- ▲ 선수로서의 목표 : 올 세계선수권 우승
- ▲ 은퇴후 장래희망 : 지도자



미들급

김 윤 경 (춘천시청)

- ▲ 생년월일(나이) : 77. 12. 12
- ▲ 키(cm) : 173
- ▲ 몸무게(kg) : 68~72
- ▲ 출신학교 : 금촌초 - 파주여중 - 문산중고 - 경희대
- ▲ 부모 :父 신영균(50) · 母 박삼심(46)
- ▲ 종교 : 기독교
- ▲ 취미 : 편지쓰기, 독서
- ▲ 현단 : 3단
- ▲ 주요경기전적 : '96 한국대표선수최종선발 헤비급 3위
'98 전국대학 겸 세계대학대표선발 헤비급 1위
'96 세계대학 선수권 헤비급 1위
- ▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 중학교시절
- ▲ 배우기 시작한 동기는? 자신을 보호하기 위해
- ▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 내 자신과의 싸움에서 질 때.
- ▲ 존경하는 인물과 그 이유는?
경희대 최영렬 교수님과 이경호 코치님
- ▲ 하루 훈련시간 : 6시간
- ▲ 주특기 : 오른쪽 받아차기와 빠른발
- ▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 : 뒷차기
- ▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 정영숙(에스원) 선수
- ▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은?
인터벌 트레이닝
- ▲ 좌우명 : 모든 일에 최선을 다하자.
- ▲ 선수로서의 목표 : 올림픽 출전 및 우승
- ▲ 은퇴후 장래희망 : 교수 또는 교사



헤비급

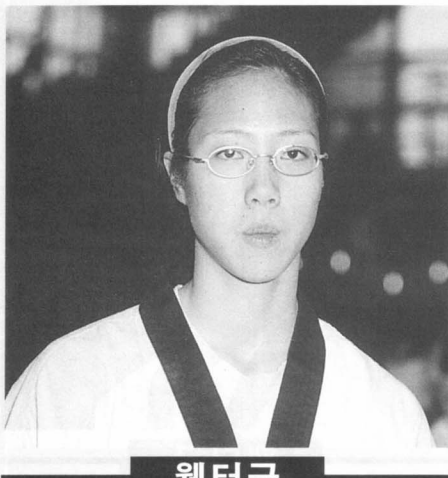
신 경 현 (경희대)



라이트급

조 향 미 (인천시청)

- ▲ 생년월일(나이): '73. 4. 15 (26세)
- ▲ 키(cm): 167
- ▲ 몸무게(kg): 61
- ▲ 출신학교: 산곡초 - 북인천여중 - 인천체고 - 경희대
- ▲ 부모:父 조동관(父) · 母 배월제(母)
- ▲ 종교: 무교
- ▲ 취미: 공작, 그리기
- ▲ 현단: 4단
- ▲ 주요경기전적: '96 · '97 여자세계선수권 웰터급 1위, '98 방콕아시아게임 금메달
- ▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 중학교 2학년
- ▲ 배우기 시작한 동기는? 체육선생님의 권유로
- ▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가?
연승 행진을 하다가 우승을 놓쳤을 때, 주위의 시선.
- ▲ 존경하는 인물과 그 이유는? 임신자 감독님. 개척정신과 사리판단 등을 본받아왔다.
- ▲ 하루 훈련시간: 5시간
- ▲ 주목기: 좌우 물러차기, 원발회축
- ▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면? 주먹걸고 연결 동작
- ▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 남보라 선수. 상단발이 좋다.
- ▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은?
웨이트 트레이닝
- ▲ 좌우명: 실력의 차이는 없다. 단 노력의 차이만 있을 뿐.
- ▲ 선수로서의 목표: 시드니 올림픽 금메달
- ▲ 은퇴후 장래희망: 실업팀 감독



웰터급

이 정 민 (송곡여고)

- ▲ 생년월일(나이): 81. 5. 15 (17세) ▲ 키(cm): 1774
- ▲ 몸무게(kg): 63
- ▲ 출신학교: 신방학초 - 쌍문중 - 송곡여고
- ▲ 부모: 父 이희영(父) · 母 황경희(母)
- ▲ 종교: 기독교
- ▲ 취미: 영화 감상
- ▲ 현단: 3품
- ▲ 주요경기전적: '98 한국중고연맹회장기 웰터급 1위, '98 세계주니어선수권최종평가전 미들급 1위, '98 전국남녀우수선수권 웰터급 1위
- ▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 중학교 2학년
- ▲ 배우기 시작한 동기는?
육상을 그만두고 취미로 시작했다.
- ▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 고등학교 1학년때 체력이 떨어져서 슬럼프에 빠졌을 때.
- ▲ 존경하는 인물과 그 이유는?
김재경, 조향미 선수. 꾸준히 정상을 지키고 있기 때문에.
- ▲ 하루 훈련시간: 6시간
- ▲ 주목기: 빠른발
- ▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면? 연결 동작과 상단발
- ▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 고려대 김미영 선수. 빠른발과 뒷차기
- ▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은? 인터벌 트레이닝, 기초체력훈련(점프, 근력 및 지구력 운동)
- ▲ 좌우명: 최고보다는 최선을 다하는 선수가 되자.
- ▲ 선수로서의 목표: 시드니 올림픽에서 최고의 성적을 거두는 것
- ▲ 은퇴후 장래희망: 국제 심판 또는 해외 팀 코치

▲ 생년월일(나이) : 80. 1. 11 (20세) ▲ 키(cm) : 163
▲ 몸무게(kg) : 66

▲ 출신학교 : 은천초 - 자양중 - 한림여실고 - 한체대

▲ 부모 :父 정병상(48) · 母 조영희(46)

▲ 종교 : 무교 ▲ 취미 : 음악감상, 영화감상, 독서

▲ 현단 : 3단

▲ 주요경기전적 : '97 여자세계선수권 페더급 1위
'98 한국대표최종선발전 페더급 1위
'98 아시아선수권 페더급 3위

▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 초등학교 5학년 때

▲ 배우기 시작한 동기는?

○ 오빠가 하는 것을 보고 따라 함

▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 허리가 너무 아파 잠도 못 자고 운 적이 한두 번이 아니다.

▲ 존경하는 인물은? 그 이유는? 친 오빠. 힘들게 체중조절을 해도 시합에 나가신 최선을 다하는 점이 존경스럽다.

▲ 하루 훈련시간 : 5시간

▲ 주특기 : 왼발 빠른발, 오른발 뒷차기

▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면?

○ 다양한 동작, 화려한 발차기, 집중력

▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 밴텀급의 모든 선수들

▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은?

○ 인터벌 트레이닝과 웨이트 트레이닝

▲ 좌우명 : 독바로 살자.

▲ 선수로서의 목표 : 시드니 올림픽 우승

▲ 은퇴후 장래희망 : 현모양처(賢母良妻)



밴텀급

정재은 (한국체대)

▲ 생년월일(나이) : 77. 7. 9 (22세)

▲ 키(cm) : 170

▲ 몸무게(kg) : 66

▲ 출신학교 : 면중초 - 용곡중 - 경성여실고 - 상명대

▲ 부모 :父 강호범(66)

▲ 종교 : 기독교

▲ 취미 : 만화책 보기

▲ 현단 : 4단

▲ 주요경기전적 : '96 월드컵 라이트급 2위
'97 여자세계선수권 라이트급 1위
'98 세계대학선수권 페더급 1위

▲ 태권도를 언제부터 배우기 시작했나? 초등학교 5학년

▲ 배우기 시작한 동기는? 도복이 멋있어 보여서

▲ 지금까지 오기에는 좌절도 있었을 것이다. 어떤 어려움을 겪었는가? 1, 2차 선발전에서 마음이 안정되지 않았던 점.

▲ 존경하는 인물과 그 이유는? 유종완 교수님

▲ 하루 훈련시간 : 3시간 30분

▲ 주특기 : 왼발 뒷차기

▲ 앞으로 보완해야 할 점이 있다면 : 차고 빠지기

▲ 가장 강력한 라이벌이 있다면(국내 또는 국외), 그 선수의 장점은? 모든 선수들

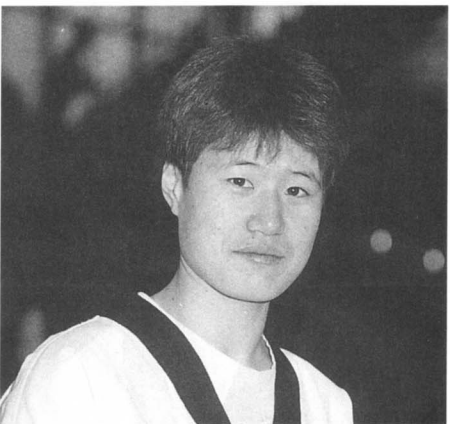
▲ 체력단련을 위해 중점을 두고 실시하는 훈련은?

○ 언더 뛰기

▲ 좌우명 : 포기하지 말자.

▲ 선수로서의 목표 : 올림픽 출전

▲ 은퇴후 장래희망 : 지도자



페더급

강해은 (상명대)

국제유도연맹 세계서킷 유도의 인기와 TV시청률

아시아의 무도 스포츠로서는 가장 먼저 64년 도쿄 올림픽에서 정식 종목으로 채택된 유도가 세계 속에 보다 그 뿌리를 깊이 내리기 위해 안간힘을 쓰고 있다.

한국 사람인 박용성 회장이 IJF(국제유도연맹)의 사령탑을 맡은 지 이제 임기의 후반을 맞이했다.

경영인(두산그룹) 출신인 박회장이 이끄는 IJF

는 그 운영에 경영마인드를 도입해 유도라는 상품(물)을 온 세계에 보다 많이 판매할 계획이다.

무도 스포츠로서 올림픽 종목의 선발(先發)주자인 유도가 어떤 방식으로 보다 세계화를 이룩해 나가려는 것인지 2000년 시드니 올림픽 때부터 정식 종목이 되는 태권도에게도 참가가 될 것같이 일본의 유도 전문잡지 「근대유도」(8월호)에 실린 박회장의 인터뷰를 간추려 본다.



▲5대륙에 걸쳐 세계서킷 유도대회를 계획하고 있으며 빠르면 2001년에 개막하게 될 것이라고 밝히는 박용성 IJF(국제유도연맹)회장.

주니어 육성을 중요과제

현재 유도도 육성이나 다른 종목처럼 주요대회의 메달리스트에게 상금을 줄 수 있도록 IJF 규정에 정해 놓았다.

이미 세계 주니어 유도선수권 대회의 최우수 선수에게는 상금이 주어지고 있는 것이 현실이다.

박회장은 「IJF 규정에 따르면 상금 대회를 개최

할 수 있다. 그러나 유도의 프로화는 생각하지 않고 있다.」면서 「세계 주니어 대회에서 최우수 선수에게 주는 돈은 상금이 아니라 장학금이다.」라고 말하고 있다.

「IJF는 96년 포르투갈 세계 주니어 선수권에서 처음으로 장학금을 주었고 그 다음에는 98년 콜롬비아 세계 주니어 선수권에서도 장학금을 지급했다. 앞으로도 장학금을 주는 것은 주니어뿐이다.

IJF가 관련되는 4개대회를 시니어와 주니어의 세계선수권대회, 올림픽 그리고 월드컵 유도를 제외한 나머지 대회에 대해서는 무엇이라고 말할 수 없다.」

박회장은 취임 당시부터 주니어의 육성을 최중요 과제로 삼아 왔으며 그것이 이제 구체적인 모습을 드러내고 있는 셈이다.

박회장은 이미 밝힌 「유도비전 2000년」속에서 「세계 유도서킷」이라는 대회의 창설을 구상하고 있다고 말했다.

이것은 5대륙에 1~2개씩의 대회를 인정해서 세계 랭킹을 작성하자는 구상으로 슈퍼A토너먼트라고도 불리운다.

「IJF로서 현재 주최하고 있는 4개 대회 이외에 무엇을 할 수 있는가라는 관점에서 세운 구상이다. 테니스나 골프 등의 세계투어같은 것도 참고로 삼을 수 있다. 5대륙에 슈퍼A대회를 들으로써 톱클래스의 선수가 참가해 성적에 따라 획득하는 포인트를 가산하면 랭킹이 나오게 된다.

경기 계획 높이려 안간힘

각 대륙의 수준향상 세계적인 유도 발전을 자극하자는 생각이다. 하나의 아이디어로서 유럽에서는 12개 있는 A토너먼트 가운데서 2개를 인정한다. 아시아의 경우는 일본의 가노컵대회, 팬아메리카에서는 아메리카 국제대회가 후보다. 아프리카와 오세아니아는 A토너먼트가 없기 때문에 새로 만들 필요가 있다.

슈퍼A의 포인트나 랭킹을 어떻게 활용하느냐, 상위 선수들에게 상금을 주느냐 올림픽출전자격을 주느냐 등은 아직 결정되지 않았다.

산재한 문제점

문제점은 몇 가지가 있다. 먼저 슈퍼A토너먼트에 어느 대회를 승격시키느냐?

유럽에서는 호헨다이크 유럽유도연맹 회장이 개인의 사안(私案)임을 전제로 내세운 후보가 프랑스 국제대회와 독일 국제대회다.

인기면이나 규모면에서 이 두 대회가 후보로 꼽히는 것은 타당하다는 여론이다. 아시아의 경우 가노컵대회를 슈퍼A토너먼트로 삼을 경우 여자의 대회는 후쿠오카 국제 대회가 될 가능성이 높지만 개최 시일, 개최지역 등이 달라 이문제의 조정은 꽤 어려울 것 같다. 투어라면 남녀가 같은 시기, 같은 경기장에서 치르는 것이 원칙이기 때문이다.

그리고 유도의 경우는 감량이라는 문제가 있다. 다른경기의 투어를 참고 삼을 수 있어도 다른 경기처럼 단기간 내에 5대륙을 돌며 경기를 치를 경우 선수들이 이 감량 문제를 해결해야 된다.

그보다도 이 슈퍼A토너먼트가 톱클래스의 선수들에게 과연 매력있는 대회가 될 것인가도 의문이다.

올림픽 출전 자격과의 관련도 검토 중이고, 상금



푸른 도복의 채택은 관중이나 TV 시청자들이 공격과 방어의 경기 내용을 보다 쉽게 알 수 있도록 하기 위한 것이다.

은 「생각하지 않고 있다.」는 것이 박희장의 이야기이고 보면 「세계랭킹을 만들고 세계유도의 수준향상을 꾀한다.」는 것만으로 세계의 강호들이 얼마나 참가할까? 투어에 참가하려면 거기에 드는 경제적 부담이 크다.

「세계랭킹 몇 위.」라는 것은 예컨대 유럽 선수들이 개인 스폰서와 계약에 유리한 조건으로 삼을 수 있을지도 모르지만 현재의 개최 목적만으로는 많은 선수들에게 참가 동기로서 약하다.

경기력 강화를 위해서라면 기존 대회의 참가로 충분한 데다 만약 강호 선수들이 모여들지 않으면 경기력 강화에도 이어지지 못한다.

박희장은 이렇게 얘기한다.

「근래의 스포츠는 예컨대 일본의 마라톤은 TV의 시청률이 높아 스폰서로부터 돈이 나온다. 상금 대회나 프로가 아니더라도 그것은 가능하다. 유도의 경우도 프로화되면 재정적으로 좋아지리라고 생각하지는 않는다. 어떻게 TV의 시청률을 높이느냐가 유도의 인기를 높이는 열쇠다.



▲골프나 테니스처럼 유도도 세계시리즈 대회를 계획하고 있으나 강호들의 참가를 이끌어내기 위해서는 상금을 걸어야 한다는 목소리가 높다.

에틀란타 올림픽에서는 단 1초도 유도가 개최국인 미국에서 방영되지 않았다. 일본이나 독일에서 유도는 3번째, 프랑스에서는 4번째로 긴 시간 방송됐다. 가장 중요한 것은 TV에서 유도를 지켜보는 사람이 얼마나 늘어나느냐다.

박희장의 생각은 이 발언에 잘 나타나 있다. 즉 「TV에 잘 받는 유도는. 따라서 켈러도복의 채택도 시청률 높이기 중요한 포석이었다.

「시드니 올림픽에서는 푸른 도복을 사용한다. 푸른 도복은 일반 감각으로서 보기에 쉽다. 특히 누르기의 공격과 방어를 식별할 수 있어 TV용이다. TV의 시청률은 높아질 것이라 생각한다.

게다가 경기의 내용 향상도 요구될 것이다. 정상급 선수가 참가하지 않으면 TV시청률, 스폰서를 기대할 수가 없다. 슈퍼A토너먼트의 구상에서도 이

점은 고려되어야 할 것이다.

박희장은 「슈퍼A토너먼트는 현재 스포츠 위원회를 중심으로 논의되고 있다. 2001년 총회에서 승인되어 2002년께부터 실시하자는 주장도 있다」고 말한다. 어쨌든 이 슈퍼A토너먼트의 실현에는 해결해야 될 과제가 많아 스타트는 쉽지 않다.

세계유도발전에 관해 또 한가지 심판의 기술 향상이 IJF로서도 큰 숙제가 되고 있다. 고지마 심판이사(캐나다)는 「97년 파리 세계 선수권 이래 심판의 등록제도를 스타트시키고 있다. 이 선정 시스템으로 버밍엄 세계선수권 대회에서 86명, 시드니 올림픽에서는 44명을 고를 예정이다. 심판의 랭킹을 매기고 우수한 사람을 최고의 대회에 기용할 것」이라고 말한다.

우수심판 선정해야

또 각 대륙 연맹에 대한 요망 사항으로 고지마 심판이사는 「각 대륙도 IJF와 같은 시스템으로 우수한 심판을 선정하는 것이 바람직하다.」고 당부한다.

심판 문제에 관해 박희장은 「고지마씨가 심판이사를 맡은이래 주어리(JURY)제도(심판위원이 경기장 곁에 앉아 룰 운용을 체크하는 제도)가 생겨나 심판의 수준 향상에 이바지하고 있다. 한편 교육하고 한편 징계도 실시하는 제도로 각 심판의 체점도 엄하게 치러지게 됐다.」고 평가한다.

박희장은 게다가 「각 대륙이 금메달 획득을 위해서 돈을 쓰지만 심판의 자질 향상을 위해서는 쓰고 있지 않다.」고 지적했다. 선수의 경기력은 많은 돈의 투자 탓에 비약적으로 뛰어나고 있지만 심판기술은 뒤쳐지고 있다는 것이 현실이다.

박희장은 「올림픽 스포츠나 IOC(국제 올림픽 위원회)에 있어서 현재 유도의 자리매김은 어떻게 되어 있는가?」라는 질문에 대해서는 다음과 같이 대답했다.

「유도는 올림픽에서의 TV방영에 따른 수입으로부터의 분배액이 최하위 그룹으로 자리매김되어 있지만 사실 상의 그룹은 육상, 농구, 축구 등의 고수의 경기인 것을 생각하면 이것을 그대로 무조건 받아들이는 것은 문제가 있다.

올림픽 스포츠, 특히 격투경기로 분류된 유도는

IOC에 할당된 진출전자수(400)로는 복싱(364), 레슬링(380), 펜싱(220)과 견주어 꽤 우위를 차지하고 있다고 할 수 있다. 다른 격투 경기의 메달수나 출전자수를 사각하고 있는 것을 생각할 때 IOC로서는 유도를 꽤 평가하고 있다는 강력한 지침이라고 볼 수 있다. 게다가 IOC는 푸른 도복을 매우 호의적으로 받아들이고 있어 올림픽 TV방영료의 분배를 결정짓는 TV시청률의 향상에 도움이 될 것이다. 매우 많은 경기가 올림픽 경기로서 인정되고 싶다고 생각하고 있으나 그 틀은 제한되어 있다.

모든 국제경기연맹은 올림픽의 상황을 지켜보아야 하며 UJF로서도 IOC와의 관계를 향상시키거나 새로운 협조 관계를 이룩하도록 늘 노력해야 된다.

유도의 경우도 각 대륙 사이에 경기수준차가 적지 않다. 그 격차를 좁히는 문제에 대해 박희장은 이렇게 얘기했다.

「대륙간의 경기수준 격차를 줄이기 위해 2001년

격투경기 가운데 유도의 위상 높다 심판 수준 향상에 대륙연맹 힘써야

까지 한국의 두산그룹에 의한 100만달러(약 12억 5천만원)의 기부를 바탕으로 모아진 UJF 유도발전기금이 있다. 이 기금은 UJF대회 출전에의 보조, 기술세미나, 혹은 회의의 운영, 대륙연맹안의 국가연맹에의 필요 기재의 제공 등이 목적으로 대륙연맹이 운용한다.

선수의 기술수준 향상은 계속적인 것이고 대륙연맹간의 적극적인 협력과 교류를 통해 유도 강호국과 약소국의 갭은 시간이 걸리더라도 좁혀져 가고 있다. 이 문제에 대해서는 프랑스, 일본, 독일, 한국, 쿠바 등의 연맹에 의한 개발도상국에의 관대한 기술 원조의 덕을 보고 있는 부분도 꽤 있다.

나는 특히 아프리카 유도연맹 회장 라자나 파렌포 씨(코트디보아르)의 계획에 대해 말하고 싶다. 그의 계획 「호프 2000」은 아프리카대륙의 유도 수준 향상을 위해 아프리카의 톱선수들을 세계 곳곳에 파견해서 트레이닝이나 국제대회에의 참가를 실현할 계획이다. 이 계획은 2000년의 시드니 올림픽에서 아프리카로부터 메달리스트를 탄생시킬 것을 목표로 삼고 있다. 파렌포씨는 그것이 현실로 나타나게 될 것이라는 자신을 지니고 있다.

UJF의 앞날 전망'

끝으로 박희장이 말하는 UJF의 앞날에 대한 전망'은 다음과 같다. 「UJF의 장기적 전망을 살펴보면 UJF가 안고 있는 갖가지 문제가 해결되지 않을 이유가 없다는 것을 알게 될 것이다.

이사회, 위원회, 대륙연맹, 각국 연맹의 완전한 협조관계에 의해 UJF는 신체와 정신을 단련하는 유도를 세계에 보급 발전해 나갈 수 있을 것이다.

나는 장기적인 성공을 거두기 위해서는 유도가 그 장점에 대해 효과적인 마케팅을 펼치고 교육적 이점이나 유도정신에 충실한 자세를 이어나가야 된다고 생각한다. 개인적 수준에서는 운영, 재무, 스포츠, 심판교육의 모든 분야에서 UJF가 진보해 나가는 방법을 모색하고 있다.

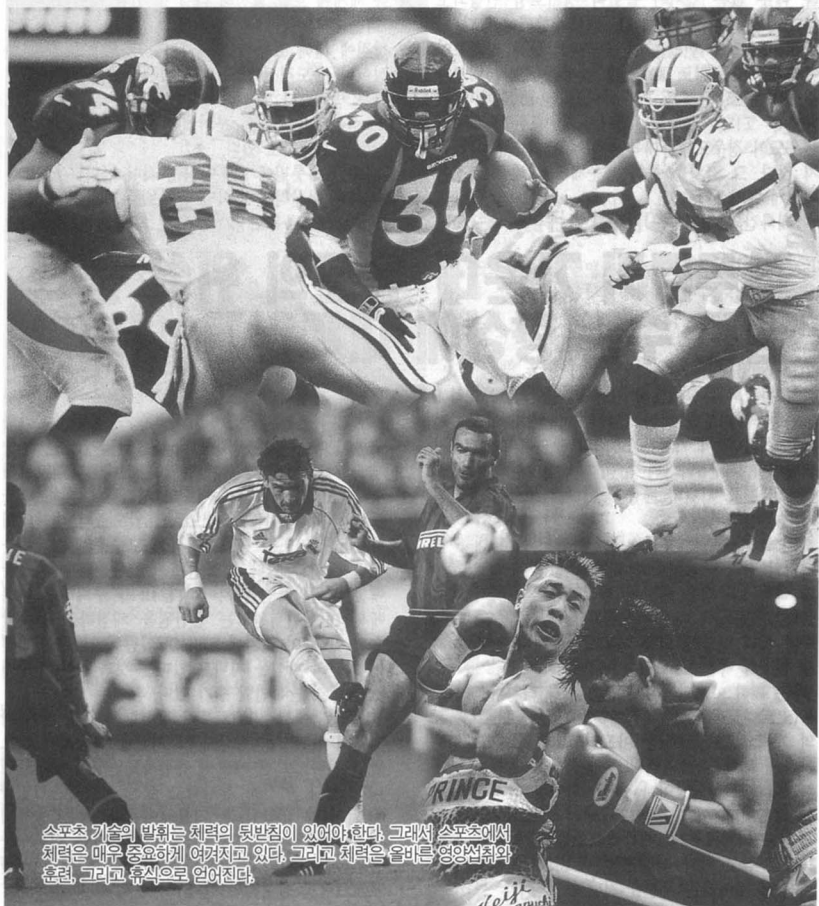
변화란 하룻밤에 이루어지는 것이 아니라 있는 힘을 다한 헌신적인 노력만이 진보를 가져온다.

마지막으로 유도경기의 발전을 위해 덧붙인다면

유도의 전체적인 기술은 세계를 통해 높아지는 것이 필요하다. 예컨대 몇 개의 대륙연맹에서는 심판수준이 매우 높지만 다른 대륙은 알맞지 않은 수준에 있다. 대륙연맹은 심판원을 선수권대회 때마다 평가하고 명부등록하는 UJF의 시스템에 대해 배울 필요가 있다. 이렇게 함으로써 앞으로의 대륙대회나 UJF대회 또는 올림픽에서 최고수준의 심판원을 선별할 수가 있다. 대륙연맹은 심판원의 자질향상에 보다 큰 책임을 져야한다. UJF가 주최하는 대회에서 UJF심판위원회는 심판원을 채용하고 등록할 수가 있다. 이 절차에 따라 UJF심판위원회는 심판원이 최신의 지식을 지니고 있다는 것과 높은 수준에 있다는 것을 확인할 수가 있다.

대륙연맹에서는 UJF로부터 강력한 지원을 받아 각 지역의 심판수준 향상에 그 자금을 사용하지 않으면 안된다. 그 한 예로써 유럽유도연맹의 심판세미나가 있다. 여기에 참가하고 싶은 심판원은 1인당 600달러(약 75만원)를 지불해야된다. 많은 동유럽 여러 나라에서는 경제 사정이 나쁘지만 심판수준은 높게 유지되고 있다. 대륙연맹은 먼저 이러한 프로그램을 실시해야 한다.

선수와 코치가 알아야 잘못 알려지고 있는



스포츠 기승의 발흥은 체력의 뒷받침이 있어야 한다. 그래서 스포츠에서 체력은 매우 중요하게 여겨지고 있다. 그리고 체력은 올바른 영양섭취와 훈련, 그리고 휴식으로 얻어진다.

할 스포츠 영양 상식의 허와 실

알맞은 운동과 휴식, 그리고 영양섭취 등은 체력강화를 위한 필수요건들이다.

이 가운데 올바른 영양섭취는 체력강화의 여러가지 요건 가운데 으뜸 가는 것이라 할 수 있겠다.

제 아무리 운동을 열심히 한다 해도 올바르게 영양섭취를 못하면 때로는 건강을 해칠 수도 있기 때문이다.

그러나 스포츠 선수 모두가 가장 잘 알고 있을 것 같은 영양섭취의 상식 가운데는 잘못 알고 있는 것들도 적지 않다.

예컨대 60년대까지만 해도 운동 중에 물을 마시는 것은 운동능력을 떨어뜨린다고 해서 금기(禁忌=신앙이나 관습 등으로 꺼리어 금하거나 피함)로 여겨졌으나 오늘날에는 알맞게 수분을 섭취하는 것이 오히려 바람직한 것으로 변했다.

흔히 운동선수들은 단백질 섭취에 치중하고 지방 섭취는 꺼리는 사람이 많으나 격렬한 움직임을 해야되는 운동선수들에게 지방은 효율적인 에너지원이다.

어떻게 슬기롭게 지방을 섭취하느냐를 생각해

야 된다.

또한 스포츠의 국제교류가 잦은 오늘날 시차가 크게 차이 나는 외국으로 이동했을 때도 때로 시차적응이 승패의 관건이 되기도 한다.

그렇다면 시차적응을 돕는 식사법은 없는 것일까?

시차가 가져오는 나른함을 비롯한 피로, 두통, 불면, 집중력 저하, 식용부진 등을 완화시켜주는 식사법도 연구됐다.

또 성인이 된 선수, 코치 등은 훈련을 마치거나 경기를 끝낸 뒤 스트레스를 푼다는 명분 아래 술을 마시는 수가 있다.

술은 적당히 마시면 몸에 좋다고 많은 사람들이 믿고 있지만 사실 그런 것일까?

운동선수나 코치가 알아야할 알코올의 정체는 무엇일까?

이번 호에서는 외국의 스포츠전문지와 스포츠 의학 문헌에 실린 스포츠 영양의 올바른 지식들을 간추려 소개해보기로 한다.

<주진원 옮김>

올바른 수분공급 방법

1996년에 미국 스포츠 의학회(ACSM)에서 '운동과 수분공급'에 관한 실질적인 가이드라인이 제시되고 부터, 스포츠 세계에서는 수분공급의 중요성이 크게 대두되기 시작했다.

그러나 운동선수 중에는 물 때문에 배탈이 나지 않을까 걱정하거나, 지금으로도 충분히 수분을 섭취하고 있다고 믿고 있거나 해서 운동량에 맞는 양을 공급하지 않고 있는 사람을 많이 볼 수 있다.

그래서 탈수를 방지하기 위한 올바른 수분공급 방법에 대해 최신 연구결과 등을 토대로 소개하고자

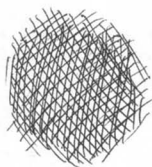
한다.

훈련이나 경기 전에 수분을 섭취하면 수분을 섭취하지 않았을 경우에 비해 운동 중 체온이나 심박수가 내려가 활동에 유리하게 작용한다는 것은 잘 알고 있는 사실이다. 그렇기 때문에 운동하기 2시간 정도전에는 500ml 정도의 물을 섭취하고, 또 15분~30분전에 같은 양의 물을 섭취하도록 권한다.

또 운동하기까지 1~2시간 간격으로 당질 음료를 섭취하게 되면, 혈당과 인슐린 농도의 상승작용이 적은 과당의 활용으로 운동 중 저혈당증을 최소한으로 억제시켜준다고 한다.

운동 중에는 체중의 약 2%(체중 70kg인 사람의 경우 1.4kg) 정도 수분을 소모한 것만으로, 심·혈

올바른 수분섭취는
경기력을 유지
해준다



관계 기능과 컨디션 조절기능에 나쁜 영향을 미치기 때문에 운동 중에 땀으로 잃어버린 수분의 적어도 80%는 보충하겠다는 생각을 가져야 한다.

구체적으로는, 150~300ml 정도의 수분을 15분 간격으로 공급하고, 땀을 많이 흘리는 여름에는 마시기 쉽게 하기 위해 상온보다 차갑게 한 것(15~22도)을 섭취하도록 한다.

또 운동시간이 60분 이상 계속될 경우에는 체력을 유지하기 위하여 수분 외에 1시간당 30~60g 정도의 당질음료(설탕, 포도당, 멀티텍스트린(당의 종류) 등의 조합)를 보급한다. 이것은 시판되고 있는 4~8% 농도의 당질음료를 1시간당 600~1200ml 마시는 것으로 보충할 수 있다. 어쩌면 아무 문제없이 섭취할 수 있을 것 같은 양으로 생각할 수 있겠지만 훈련이나 경기 중 제한된 휴식시간에 비교적 농도가 높은 당질 음료로 필요량을 채운다는 것은 꽤 어려운 것이 현실이다.

스포츠 음료 중에는 과당을 주로 당질 원료로 사용하고 있는 것이 있는데, 당질은 에너지 변환과정에서의 산화속도가 다른 당질에 비해 늦기 때문에 운동중의 당질공급용으로는 그다지 좋지 않은 것 같다.

또 스포츠 음료에 포함되어 있는 소량의 나트륨은 음료의 맛을 좋게 할 뿐 만 아니라, 순수한 물만 섭취

취했을 때에 비해 체내 수분흡수를 빨리 진행시킨다는 것이 밝혀졌다.

운동 후에는 땀으로 소실된 수분과 전해질을 충분히 보충하기 위해 체중 0.5kg 감소에 따라 적어도 500ml의 수분을 공급한다.

이때 근 글리코겐의 회복을 빠르게 하기 위해 운동 후 가능한 한 빠른 시간 안에 당질을 섭취하는 것도 중요하다.

말하자면 설탕이나 포도당, 꿀, 멀티텍스트린(당의 종류) 등 체내에서 흡수가 빠른 당질을 체중 1kg당

15g 섭취한다. 이것은 체중 70kg인 사람의 경우 6%의 당질음료로 1800ml에 해당한다.

미국에서 조사한 바에 의하면 대부분의 운동선수는 운동 중 소실한 필요 수분량의 30~50% 정도 밖에 보충하지 않는다고 한다. 거의 대부분의 운동선수가 수분공급의 중요성은 인식하고 있으면서도 '꼭마르지 않다' '위에 부담돼서 움직이지 못하겠다' '달아서 못 마시겠다' 등의 구실로 충분한 수분공급을 하지 않고 있는 것이다.

선수 개개인에 맞는 수분량을 파악하는 것은 어렵겠지만 아래의 방법으로 평소 실천할 수 있는 것을 행해서 탈수를 막도록 하기 바란다.

▲운동(경기) 전후 체중을 측정하여 감소한 만큼을 운동(경기)중의 목표 섭취량으로 한다.

예를 들면 2시간 훈련으로 체중이 1kcal 감소했다면, 2시간 훈련 중에 약 1l의 수분을 보급한다.

▲소변 색과 빈도를 체크한다.

다른 사람에 비해 화장실에 가는 횟수가 적거나, 소변량이 적고 색이 진할 경우, 만성적인 탈수상태일 위험이 있다.

▲선수 개개인 전용 음료병을 준비한다.

선수가 원할 때 원하는 만큼 마실 수 있을 뿐 아니라 자신이 마신 양을 파악할 수 있다.

▲컨디션을 체크한다.

만성피로나 두통, 졸음이나 나른함이 있을 경우, 그것이 탈수상태가 원인일 가능성이 있다.

지방의 바른 섭취방법

지방은 같은 양의 단백질이나 당질에 비해 2배 이상의 에너지를 만들어 내기 때문에 에너지를 많이 필요로 하는 운동선수에게는 효율적인 에너지원이다. 특히 지방의 대부분을 구성하고 있는 지방산에는 우리들이 건강한 생활을 유지하기 위해 결핍되어서는 안될 필수지방산(리놀산, 리놀렌산, 아라키돈산)이 있다.

30% 이내로 억제하는 것이 좋다. 스스로는 '그렇게나 먹지 않으니가 괜찮아' 하고 쉽게 생각하게 될지 모르겠으나, 외식이나 인스턴트 식품을 많이 이용하는 현대의 식생활에서는 자신도 모르는 사이에 지방을 지나치게 섭취하게 되는 경우도 많다.

1일 에너지 소비량 3000kcal 중, 지방 에너지 비율을 25%로 잡았을 경우 지방의 적정량은 1일 약 83g(3000kcal×0.25÷9kcal)이 된다. 보통 아무렇지도 않게 편의점에서 사먹게 되는 샌드위치와 샐러드도 그 종류에 따라서는 40g(1일 적정량의 절반) 가까운 지방이 포함되어 있다. 그래서 지방의 질을 생각하면서, 지방을 잘 섭취하기 위한 포인트를 짚어보기로 했다.

지방산에는 고기나 우유 등 동물성 식품에 많이 포함되어 있는 포화 지방산과, 올리브유와 씨앗종류에 많은 불포화 지방산, 더욱이 생선이나 식물성 기름에 많이 포함되어 있는 다중 불포화 지방산이 있다.

동물성 지방의 과다섭취는 혈액중의 콜레스테롤의 농도를 높이고, 일반적으로 병의 원인으로 이어지기 쉽기 때문에 지금 이상으로 섭취량을 늘리지

운동 중 수분의 당질음료도 충분히 섭취해줘야 올바른 지방섭취는 다른 영양소 흡수도 돕는다

지방은 또 음식의 맛을 순하게 해서, 식사를 맛있게 해주는 외에 비타민 A, D, E 등의 지용성 비타민 흡수를 좋게 하는 역할도 한다.

체중이 느는 것을 염려해 고기를 전혀 먹지 않는 다든지, 기름을 필요이상으로 피하는 선수 중에는 쉽게 허기가 지기 때문에 간식량을 늘리거나 해서 영양 밸런스를 잃어버리는 경우도 적지 않다.

97년 일본의 국민 영양조사에 의하면 에너지 섭취량에 지방질이 차지하는 비율은 26.5%로, 적정비율의 한계선인 25%를 웃돈다. 그 중 20대는 유지방류(샐러드유, 마요네즈, 버터 등)나 육류 섭취량의 증가에 따라 지방질 에너지 비율이 28.4%로 높은 수치를 가리키고 있다.

일반적으로 스포츠 선수의 경우 식사량이 많아지는 만큼, 지방 섭취량도 늘어나는 경향이다. 그러나 건강면에서 생각해 보면 지방질 에너지 비율은

않도록 주의할 필요가 있다.

포크커플릿(돈까스)을 먹는다면 로스보다는 등심, 우유는 저지방이나 무지방(요즘은 맛있는 것도 많이 시판되고 있다)인 것을 고르도록 해야 한다.

다음으로 최근 몇 년 동안 주목을 받고 있는 올리브유(올레인산)에는 혈액중의 좋은 콜레스테롤은 훼손하지 않고 나쁜 콜레스테롤만을 줄이는 작용이 있어서, 지방산 중에서도 적극적으로 섭취하도록 권장하고 있다.

그러나 아무리 몸에 좋다고 해도 필요 이상으로 섭취하게 되면 비만의 원인이 되므로 드레싱을 샐러드유 대신 올리브유로 바꾼다든지, 스낵 과자 대신 신선한 땅콩 등을 간식으로 먹는다면 하는 식으로 변화를 주는 것만으로도 효과적이다.

그리고 필수지방산인 생선 기름(EPA, DHA)이나 식물성 기름(리놀산)은 체내에서 합성할 수 없으므로

로 항상 일정량을 음식에서 섭취해 주지 않으면 안 된다. 현재 우리들의 식생활에서 리놀산은 지나칠 만큼 충분히 섭취하고 있으므로, 생선 기름을 더 많이 섭취하기 위해 적어도 1주일에 2~3번은 생선 요리를 먹도록 신경을 써야 한다.

외식이나 인스턴트 식품을 이용할 기회가 많은 경우에는 지방이 적은 메뉴를 선택할 수 있을 정도의 지식이 알아둘 필요가 있다.

같은 양의 돼지고기라도 조리방법에 따라 '튀김' > '프라이팬 구이' > '끓이기' > '살기' 순으로 지방량은 적어진다. 빵에 바르는 버터나 마가린, 드레싱에 사용되는 식물성 기름이나 마요네즈, 화이트 소스에



쓰는 생크림 등도 지방 섭취량을 끌어올리는 원인이 되기 때문에 주의가 필요하다.

또 일부 편의점에서 판매하는 상품에는 칼로리나 지방질, 당질, 단백질 등의 영양표시를 해두는 것도 있으므로 이런 것들을 참고해서 잘 활용하는 것도 하나의 방법이다.

그리고 마지막으로 지방 섭취량을 적정비율인 25~30% 이내로 억제하기 위해서는 생선 종류나 찌개류, 어묵 등 1일에 2번은 밥을 중심으로 해서 제대로 식사를 해야 한다.

스파게티나 새우 튀김 등의 서양식에 비해 지방량을 반 이상으로 억제할 수 있기 때문이다.

시차 부적응을 방지하는 식사법

해마다 올림픽 경기나 월드컵 등 각종 국제경기에 참가하기 위해, 각 나라에서 선수들이 국경을 넘나 들고 있다.

이 선수들은 경기가 치러지는 나라의 기후나 생활 환경, 음식 등에 적응해야 함은 물론, 무엇보다 하루라도 빨리 시차에 적응하여 경기에 지장이 없도록 하는 것이 중요하다.

시차 부적응은 시간이 다른 A지점에서 B지점으로 급격히 이동했을 때 신체의 리듬과 목적지의 생활리듬 사이에 차이가 생기면서 일어난다.

그 정도는 이동거리나 방향에 따라 크게 다르고, 우리나라에서 출발할 경우 서(유럽 방면)보다 동(미국 방면)으로 이동하는 것이 시차 부작용이 심해진다.

그 증상으로는 피로감, 변비, 설사 등의 위장장애, 식욕부진, 불면, 두통, 집중력 저하, 눈의 피로 등을 들 수 있다.

이들은 모두 경기 결과를 크게 좌우하기 때문에 시차 부적응을 완화하고 이겨내기 위한 대책이 무엇보다 중요하다. 여기서 '시차 부적응을 방지하는 방법'을 출발 전 식사, 기내에서의 식사, 그리고 현지에서의 식사 3단계로 나눠서 포인트를 짚어보도록 하자.

출발 전 식사 포인트

▲출발 1~3일전(시차에 따라 달라진다)부터 가벼운 식사와 비중 있는 식사를 번갈아 한다.

동물의 몸에는 식사량을 절제하고, 체내의 글리코

겐 저장량을 적게 함에 따라 빛과 어둠, 음식 등 생체의 리듬에 영향을 미치는 자극에 민감하게 반응하게 된다고 한다.

즉 가벼운 식사와 무게 있는 식사를 번갈아 해서 체내 글리코겐 저장량을 줄여서 신체리듬이 재빨리 새로운 환경에 적응하도록 하는 것이다.

그래서 출발 3일전에는 비중 있는 식사, 2일 전에는 가벼운 식사, 전날에는 비중 있는 식사라는 식으로 해서 출발 당일에는 가벼운 식사를 할 수 있게 계획을 짠다.

여기서 말하는 비중 있는 식사란 평소보다 에너지량이 많게 해서, 아침과 점심에는 고단백질의 식사, 저녁에는 당질이 높은 식사를 하는 것이다(예 : 아침 - 햄에그와 토스트, 점심 - 불고기와 밥, 저녁 - 피자, 파스타류). 반대로 가벼운 식사는 평소보다 에너지량이 적은 것으로, 그 중에서도 당질의 섭취량을 줄이는 식사를 말한다(예 : 아침 - 시리얼, 삶은 계란, 과일, 점심-구운 생선과 밥(소량), 저녁-짜개(밥은 소량)

▲기내에서 충분히 수분을 섭취하기 위해 공항에서 물을 구입해 둔다.

식사는 아니지만 기내에서의 식사준비로 중요한 것이다.

기내에서의 식사 포인트

▲출발 당일 아침과 점심은 앞에 기술한 가벼운 식사로 한다.

▲기내에서는 목적지 시간에 맞춰 식사를 한다.

기내식사는 신체 리듬과는 상관없이 제공되기 때문에 나오는 대로 먹지 말고, 사전에 시계를 현지 시간에 맞춰두고 그것을 보고 가능한 한 목적지 시간에 맞춰서 먹도록 한다.

그러기 위해서는 식사시간을 늘릴 수 있도록 미리 객실 승무원에게 부탁을 해주거나, 그것이 번거로운 경우에는 가볍게 먹을 수 있도록 김밥이나 샌

시간 적응을 위해서는 언제 무엇을 어떻게 먹어야 하나?



드위치 등을 미리 준비하여 식사리듬을 컨트롤한다.

▲술은 마시지 않는다.

알코올에는 이뇨작용이 있기 때문에 탈수증상의 원인이 될 뿐 아니라, 기압으로 인해 쉽게 취하게 된다. 공짜라고 마시고 싶은 생각이야 들겠지만 중요한 경기를 앞두고 있는 만큼 마시지 않는 것이 좋다.

▲물을 충분히 마신다.

기내 공기는 의외로 건조하다. 오렌지 주스나 야채 주스 등으로 수분과 비타민 보충을 함과 동시에 칼로리가 없는 물을 부지런히 마셔준다. 어림잡아 1시간 간격으로 1~2컵 정도는 마시도록 신경을 써야 한다.

현지에서의 식사 포인트

▲점심에는 단백질이 많은 음식을 섭취한다.

단백질이 많이 포함되어 있는 식품에는 활동성을 높여주는 작용이 있기 때문에 아침과 점심은 양질의 단백질(고기, 생선, 계란, 콩·콩제품, 우유·유제품)을 포함한 식사를 하도록 한다.

▲밤에는 당질이 높은 식사를 한다.

당질에는 수면을 부르는 세로토닌이란 물질을 증가시키는 작용을 하기 때문에 밥이나 빵, 면류, 과일 등을 듬뿍 섭취하도록 한다.

그 외 주의할 점

시차 부적응 예방에는 식사 이외에도 중요한 요소가 있다. 그것은 '수면'과 '빛'이다.

수면시간을 목적지에 맞추는 것으로 체내 리듬을 보다 빨리 새로운 시각에 적응하게 할 수 있다. 별로 졸음이 오지 않더라도 목적지가 밤이라면 수면 마스크라도 쓰고 조금이라도 자보도록 한다.

또 빛에는 불면을 개선시키는 작용이 있기 때문에 현지에 도착하면 일광을 쬐거나, 방의 전기를 밝게 하거나 해두는 것도 잊지 말아야 한다.

술을 어떻게 마실 것인가

스포츠 선수뿐만 아니라 감독이나 코치 중에는 훈련 뒤에 '한잔'을 하지 않으면 안되는 사람이 적지 않다. 적당량의 알코올은 혈액순환을 좋게 하고, 식욕을 증진시키면서 스트레스를 풀어주는 작용을 한다.

그러나 그 한편으로 알코올에는 이뇨작용이 있어, 에너지(1g당 7kcal)가 높은 데에 비해 체내 이용효능이 나빠, 어떻게 마시느냐에 따라 선수의 훈련이나 경기성적에 나쁜 영향을 미칠 수 있다.

보통 순 알코올량 30g를 체내에서 대사하기 위해서는 220ml의 물이 필요하다. 즉 맥주 1병(633ml)을 마시면 적어도 한잔(220ml)의 물을 마셔야 한다는 얘기다. 그렇지 않으면 탈수에 의한 여러 가지 증상을 완화시킬 수 없다. 시합이나 훈련이 끝난 후에 맥주를 몇 잔이나 마시는 선수를 자주 보게 되

맥주 한병은 으뎠가는 수면제지만 알코올 과다섭취는 간을 망가뜨려

독일의 이른바 스포츠의 화학인 B. 그뤼네발트 박사는 스포츠맨들에게 술에 관해서 다음과 같이 충고하고 있다.

- 스스로 금주론자(禁酒論者)임을 내세우면서 한잔의 맥주나 와인까지 백안시(白眼視=엿신여기거나 냉대하여 홀겨봄)하는 사람들 하고는 아무래도 사귀기가 힘들다.

소량의 와인이나 맥주도 없는 즐거운 파티란 전혀 생각할 수가 없기 때문이다.

스포츠맨에게 금주여부가 문제되는 것은 아니다.

제1선급의 선수를 가운데도 금주(禁酒)하고 있는 사람은 그리 많지 않다.

소량이지만 하면 알코올은 해가 되지 않는다.

장래 위대한 선수가 되고 싶어하는 사람이 피해아

릴 것은 알코올도가 높은 소위 '독주'다.

우리들의 간장(肝臟)은 이 독한 술을 별로 반기지 않아 지방간(脂肪肝), 알코올성 간경변(肝硬變) 등의 원인이 된다.

그밖에도 알코올이 최대의 칼로리 공급원이라는 사실을 명심해야 된다.

과중한 몸무게는 알코올의 과다섭취가 원인일 경우가 적지 않다.

이성적인 양(한도)을 초과하지 않는 한 금주하는 것은 별 뜻이 없으며 근거도 없다.

맥주 한병(정말로 딱 한병뿐)은 수면제로서 수면약보다 훨씬 건강적이고 효과도 있다.

이것은 모든 기호품에 해당되는 이야기지만 독이 되느냐 약이 되느냐는 양에 달려 있다.

는데, 그에 따른 적절한 수분 공급에 신경을 쓰는 사람은 많지 않은 것 같다.

이러한 상태에서 다음날 바로 운동을 하게 되면 피로감이나 두통이 남아 충분한 연습을 할 수 없게 된다. 특히 한여름에 환기가 잘 되지 않는 체육관이나 찌는 더위 속에 운동장에서 장시간 운동을 하게 될 경우는 더욱 주의를 해야 한다.

또 알코올은 보통 소화·흡수작용을 방해해서 비타민 B₁이나 B₁₂, 엽산, 비타민 C 등의 영양소 섭취를 저하시키고, 근 글리코겐의 저장량에도 나쁜영향을 미친다.

그래서 평소 훈련에 지장을 주지 않도록 알코올을 '적당히' 마실 수 있는 방법에 대해 생각해 보자.

한마디로 '적당히'라 말은 해도 알코올의 허용량은 연령, 성별, 체질, 체격 등의 요소에 따라 다르다. 여성은 호르몬 활동의 영향으로 남성의 약 절반 정도가 적량이라고 한다. 우리 나라 사람은 백인이나 흑인에 비해 알코올을 분해하는 효소의 활성이 약하기 때문에(결핍된 사람도 있다) 체질적으로 술에 약하다.

또 키가 크고 체지방이 적은 선수일수록 몸에 차지하는 수분의 양이 많아, 알코올에 의한 여러 가지 영향을 쉽게 받지 않기 때문에 마실 때 이런 것들도 잊지 말고 고려하는 것이 중요하다.

일반적으로 체중 70kg인 사람이 1시간에 처리할 수 있는 순일콜량은 약 7g이다. 맥주 1병에는 순알코올이 28g 포함되어 있기 때문에, 이것을 완전히 분해하는 데는 4시간이 걸린다는 계산이 나온다.

운동 후에는 충분한 당질, 단백질, 비타민, 미네랄을 섭취해야 함을 전제로 해서, 다음날까지 쿨기를 가지고 가지 않기 위해서는 맥주로는 1병, 소주 세잔, 와인은 글라스로 3잔이 남성의 적량이라고 할 수 있다.

또 단숨에 들이켜 마시면 급격히 알코올 농도를 상승시켜 뒤끝이 나쁘게 취하게 되므로 무언가를 먹으면서 천천히 마시는 것도 잊지 말아야 한다.

운동선수에게 인기가 있는 '갈비+맥주'의 조화는



양질의 단백질과 철분은 풍부하게 포함되어 있지만, 지방이 많고 비타민류를 충분히 섭취할 수 없다. 먹을 때는 고기보다는 셀러드나 야채를 많이 먹도록 신경을 쓰는 것이 좋다.

또 알코올(당질)이 분해될 때 많이 필요한 비타민 B₁이 부족하면 피로나 권태감이 생기기 쉬워지니까 운동 후에 알코올을 적당량 마실 경우에는 돼지고기나 간 요리, 두부나 콩 등 대두제품, 현미(흰쌀은 비타민 B₁이 적다) 등을 챙겨 먹도록 한다.

그리고 술을 마신 후에는 반드시 물을 마시는 것도 잊지 말도록.

마지막으로 운동전과 운동 후에 알코올을 섭취한 경우의 나쁜 점에 대해 잠깐 언급해 둔다. 밥이나 빵 등의 당질과는 달리, 알코올의 대부분은 근육에서 에너지원으로 이용되는 일은 없다. 오히려 알코올을 섭취에 의해 운동기능이 저하되고, 경기 성적에 불리한 결과를 초래하게 된다. 만의 하나라도 운동전에 알코올로 수분보급을 하는 일은 없도록 하기 바란다.

태권도
동아리 탐방

16

중앙대학교
태권도부

패기의 날개를 달고 비상하는 젊은 지성들이 모인 곳 중앙대학교 태권도부 '날파람'



98년 정식으로 협수막을 걸고 개최한 체육대회. 이전부터 동아리 최고의 행사로 자리매김한 이 행사에는 졸업생들의 '모임인 태동회가 많은' 후원을 한다.



날파람. 빠르게 날아가는 곁에 나는 바람, 또는 '열썬 기세'의 순 우 리말이자 '지성에 패기의 날개'라는 멋진 부흥을 가진 중앙대학교 태권도 동아리의 이름이다. 지성과 패기라는 단어는 젊고 순수하며 높은 학문적 탐구열을 가진 대학인들을 대표하는 표현으로 자주 쓰이지만 중앙대학교 태권도부에 있어서의 '지성'과 '패기'란 사뭇 남다르 다.

정돈된 분위기의 동아리방에서부터 차분하고 유쾌하게 동아리 활동 에 대해 설명하는 부원들에 이르기까지 이들에게서는 어떤 독특한 분위기가 있었다. 이들 날파람인들이 들려주는 동아리 이야기를 들으며 중앙대학교 태권도부의 X 파일을 들춰보도록 한다.

연혁?

1972년 중앙대학교에는 태권도 특기생을 위주로

한 태권도부가 만들어졌다. 정의권 교수를 지도교수로 해서 36명의 부원들이 모여 활동을 시작한 태권도부는 1980년 정식 동아리로 등록되어 태권도의

깊은 맛을 알고자 하는 '의힘' 중앙대 학생들의 심신단련에 크게 공헌해 왔다.

현재는 유진 교수가 지도교수로 있고 여학생 부원 7명을 포함해 약 40여명의 부원들이 날과람의 전통을 이어가고 있다. 대학 친선대회에서 여자부 은메달을 따는 등 부원들의 기량이 높다고 평가받는 이들은 평소에는 오후 5시부터 7시까지 훈련을 하고 방학기간에는 개별적으로 연습한다.



▲98년 연무시범을 마치고 부원들이 교정에서 자리를 함께 했다.

졸업생 모임 태동회의 후배 사랑

다른 곳보다 유독 훈훈함이 더한 동아리라는 데 의의 제기하는 사람이 없는 태권도부. 올해 날과람의 부장을 맡은 94학번 이충희(정의과)는 태권도부의 이러한 가족같은 분위기는 모두 선배들의 아낌없는 보살핌 덕분이라는 말로 졸업생 모임인 태동회 선배들에게 감사를 표했다.

3월에 있는 신입생 환영회에서부터 4월의 MT, 5월에 승실대와 가지는 친선경기인 '백마청룡전'과 동아리 체육대회, 6박 7일의 일정으로 가지는 8월의 여름 수련회에 이어 11월 첫째주에 있는 쌍쌍페스티벌 성격의 '태권도인의 밤'에 이르기까지 선배들의 도움의 손길이 빠지지 않은 행사가 없을 정도다.

또 후배들의 아픔(?)을 외면하는 법이 없다. 97학번 김은중(기계공학과)의 경우를 예로 들어보자.

그는 97년 대학 친선대회에서 1회전을 시작하자마자 다리에 부상을 당했다. 1회전을 이기기는 했지만 너무나 아파서 게임을 포기하려 했던 그에게 선배는 '여기서 주저 않으면 너는 아무 것도 못하게 돼!' 라고 외쳤다(마치 감동스런 스포츠 영화에서의 한 장면처럼...). 그 격려에 힘입어 그는 불굴의 의지를 발휘하여 2게임을 이겼다. 경기가 끝난 며칠후에도 훈련을 계속하던 그는 나중에야 다리가 부러진 것을 알고 병원에 입원하게 됐다. 이때 태동회는 시합에서 부상을 당한 이 엄청난 무신경

을 자랑하는 후배를 위해 병원비 전액을 대주었다.

또 금요 겨루기(매주 금요일마다 이들은 자체 겨루기 대회를 가진다)에서 눈을 다친 적도 있었는데 이때도 병원비와 수술비를 지원했다. 말처럼 쉽지 않은 일이다.

아무리 동아리 구성원들간의 관계가 좋아도 졸업을 해서 각자 사회활동을 하다보면 소원해지기가 쉬운 현실에서 이렇게 애착을 가지고 동아리 후배들을 챙겨주는 선배들을 볼때면 '나도 후배들에게 저렇게 해야겠구나'라는 반성과 각오를 다지지 않을 수가 없다고 한다. 부원들의 표현 그대로 이렇듯 선배들의 사랑을 듬뿍 받고 무럭무럭 자란 후배들은 다음 후배들에게 그 사랑을 전해주려고 노력하게 된다. 어찌되었든 뒷물이 맑아야 함을 다시금 깨닫게 해주는 대목이다.

날과람의 특징

만화책이 꽃인 책장. 부드러운 분위기. 모범적인 동아리 운영. 부장부터가 장학생인 학구적 동아리 선배들에게서 사랑을 많이 받아서일까? 이들의 표정이나 외모는 지적(知的)이라는 생각이 들 정도로 순수하고 때묻지 않은 부드러움을 갖고 있었다.

생김새뿐만 아니라 말하는 분위기나 서로간의 대화에서 그런 느낌을 받았는데, 책장에 꽂힌 만화책들을 보면서 이런 생각은 더 굳어졌다. 격투기 만화 외에도 다양한 볼거리를 갖다놓고 누구든지 부



▲공공 3연속 앞차기 시범을 보이고 있는 93학번 박우영(98년 연무시범, 96학번 김모 여학우와 특히 친하다고...)

담없이 동아리방을 이용하게 하기 위한 배려라고 한다.

태권도 동아리라고 해서 엄격하고 규율만을 강조한 딱딱한 분위기를 생각한다면 오산인 것이다.

분위기는 이렇게 부드럽지만 태권도 동아리는 전체 동아리 중에서 그 성실하고 모범적인 운영으로 칭송이 자자한 동아리다.

동아리 이름에 맞는 활동을 하기보다 놀자판의 친목 모임으로만 흘러서 모임의 취지와 성격을 살리지 못하는 동아리가 많은 현실에서 본연의 훈련을 충실하게 진행하는 태권도 동아리가 눈에 띄는 것은 당연한 일. 동아리 방에서 술과 담배를 금하는 것도 다른 동아리와는 사뭇 다른 특성이다. 다만 시험기간에는 쌓이는 스트레스를 고려해 담배는 특별히 봐준다는 애교있는(?) 예외 규정도 있다.

동아리 방에서 밤새 새워 공부하는 부원도 많다. 덕분에 97학번 김은중과 98학번 이홍재(경영학과) 등 많은 장학생이 배출된다. 그러니까 이들에게 있어 동아리방은 도서관 겸 만화방 겸 때로는 취침실의 역할도 하는 생활의 일부인 것이다.

이론과 실기에 뛰어난 발차기의 내력을 들여다보니...

아마추어 동아리임에도 불구하고 이들이 발차기, 겨루기 등 태권도의 전문적인 기술에 대해 상당한 식견을 가질 수 있게 된 것은 초기에 태권도 특기생들이 위주가 되어 동아리를 운영했기 때문이라고 94학번 정화영(정외과)은 말한다. 겨루기를 좋아해서 대학에 입학하자마자 태권도 동아리를 찾았던 그는 태권도가 그저 어릴적에 의례적으로 호신을 위해 도장을 다니는 것 외에는 실제적인 효용성(?)이 없다고 생각하는 사람들 중 하나였다. 그런데 동아리에서 체계적으로 태권도 기술에 대해 배우면서 태권도가 생활과 동떨어진 무예가 아니라는 것을 알게 되었다고 한다. 선배들이 가르쳐주는 실제적인 기술들이 태권도에 대한 그의 선입견을 깨주었다는 것. 연무시범 때도 이들은 주로 겨루기와 발차기 위주의 시범을 보인다. 그러나 동아리에서 배운 발차기의 효용성을 실생활에서 입증(?)할 일은 아직 없었다고 한다.

당근과 채찍을 이용한 훈련

보통 태권도 동아리의 훈련부장(날파람인들은 주장이라 부름)들은 다른 부원들보다 많은 고쳐를 안고 산다. 차칫 방심하면 기강이 흔들릴 수 있음을 잘 알기에 훈련의 완급을 잘 조절하며 부원들을 이끌어야 하기 때문이다. 98년 주장이었던 97학번 구성민(기계공학과)은 처음에 마음먹었던 '엄하고 철



▲지난해 8월 설악산에서 가졌던 여름 수련회에서, 용감한 부원들이 추운 산 정상에서 날파람의 기개를 과시했다.

저한 훈련'이 잘 지켜지지 않은 것 같으며 사람 착한 웃음을 지었다. 올해 주장을 맡은 98학번 정지명(철학과)도 마찬가지. '그저 열심히 하는 것'이 그의 각오다. 그러나 이들에게는 나름대로 터득한 훈련의 전통과 지혜가 있다.

신입부원들이 많은 학년초에는 운동장 돌기 등 가볍고 난이도 낮은 훈련을 위주로 하면서 적응하기 쉽도록 한다. 서서히 시간이 흐르고 동아리에 정을 붙였다 싶은 때 본색(?)을 드러내어 고된 훈련을 시작하는 것이다. 이 '당근과 채찍' 훈련은 이제까지 효력이 좋았다고 한다.

그리고 날파람을 가까이 느껴지게 하는 정겨운 이야기들

97년 설악산에서 가졌던 여름 수련회 때 공룡능선이라는 곳을 지나다가 모험심이 발동하여 급지구역으로 들어섰다가 혼이 났던 경험. 날이 어두워지고 비까지 내리는 데다 설상가상으로 랜턴의 건전지까지 알아버려 캄캄한 길을 더듬어 가던 이들은 일단 잠을 청하기로 하고 절벽에서 쪼그리고 앉았다. 길이 좁아 텐트도 못치고 앉아서 자던 이들은 그 와중에도 라면을 끓여먹기로 하고 준비를 했다.



▲90년 연무시범에서 불타고 있는 링을 2단 열차기로 통과하고 있는 고난도의 시범. 다진 이는 없었지만 94년을 마지막으로 이 시범은 볼 수 없게 되었다.

를 당한다고 한다.

그리고 '형제 날파람인'도 있다. 앞서 장학생이라 언급한 98학번 이홍재와 그의 형인 91학번 이승현이 그 주인공. 경학교 때 형이 도장에서 아마도 고려품새로 기억되는 품새를 수련하는 것을 지켜보며 '멋지다'고 생각했다는 홍재는 중앙대에 입학하고 나서 형을 따라 동아리에 들렀다가 영겁결에 날

행사 때마다 졸업생 개개인의 자울 속에 선배들 사랑 듬뿍 충실히 훈련 쌓아

다 꿇었을 즈음 누군가가 일어나다가 발로 코벨을 건드려 그만 라면을 담은 코벨은 까마득한 절벽 아래로 떨어져 버렸다. (그 충격으로 코벨을 건드린 그는 군대를 가버렸다는 전설이...)

다음날 날이 밝아 살펴보니 텐트도 비랑 아래로 떨어져 있었다. 위험천만한 밤이었던 것. 억울한 것은 그곳에서 몇십미터 떨어진 곳에 산장이 있었다는 사실이다. 이런 모험을 하며 친해진 이들중에는 커피도 꽤 있다.

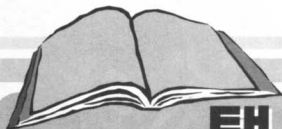
학군단인 구성민과 동기이자 커피인 97학번 김숙(영도교육학과)은 운동이 하고 싶었고 그중에서 태권도부의 분위기가 제일 좋았기에 날파람을 선택했다고 말했다. 웃음이 많은 성격이지만 훈련중에는 절대 웃지 않으므로써 공과 사의 구별을 명확히 한다. 이런 분위기 파악을 못하면 그 무서운 '왕따'

파람인이 되었다. 형제 날파람인의 탄생! 그의 이승현은 취업난이 극심한 척박한 현실을 이겨내고 올해 국내 굴지의 회사(이 부분을 강조했다)인 한국 야쿠르트에서 사회생활을 시작했다고 한다. 동아리로서도 경사로운 일이었다. 형은 이제 태동회 일원으로, 동생은 날파람인으로 만나게 된 것.

이밖에도 이들은 서로를 아껴주는 아끼자끼한 사연들을 많이 갖고 있었다. 온화한 성격을 짐작할 수 있는 이들의 얼굴을 보며, 기쁜 일이 있으면 함께 나눠 두배로 만들고 슬픈 일이 있으면 반으로 나누는 정겨움을 느낄 수 있었다. 진정한 지성과 패기는 바로 이 공동체 의식에서 나오는 것이 아닐까?

<정순영 프리라이터>

역사 향기가 깃든



태권도 백과

<연재 제 12회>



이 경 명

(전 세계태권도연맹 사무차장)

태권도학회, 세미나 및 포럼 문화

태권도협회가 창립된 지 40여년, 그리고 아카데미에 태권도학회가 개설된 지도 벌써 150여년의 역사이며 전국의 6개 대학에 태권도학회가 있다.

태권도는 한민족 무예이며 동시에 세계인이 즐기는 스포츠 무예이다.

스포츠 무예로서 태권도는 세계화에 힘입어 아카데미에서 학문적 연구 대상의 장르에서 그동안 배출된 석·박사만 해도 수백명에 육박하고, 그 인재가 국내외에서 태권도 학문화의 선도적 역할을 담당하고 있다.

해마다 석·박사들의 논문이 태권도 학문화에 기여하고 있고 세미나, 또는 포럼 등을 통해 학문외의 발전적 모색과 토론 문화의 장을 향상시켜 주고 있다.

오늘의 현주소가 있기까지 세계화에 결정적 역할을 수행한 태권도 원로사범을 비롯, 지금도 지구촌 오지에서 태권도를 보급하고 있는 한인사범들이 고행의 길을 걷고 있으며 국내 도장, 체육관 수도 7천여개에 이르고 있다.

그리고 국기원 태권도아카데미 교육이수자만 도 2만여명에 이르고 있다.

최초로 태권도학회 결성

국기원 연수원 부원장으로 있던 강원식은 태권도 학회의 필요성을 절감하고 87년에 태권도학회라는 이름으로 결성, 회장에 취임했다.

강원식 회장은 "최근 스포츠가 과학적 근거에 바탕을 두고 발전하고 있습니다. 태권도 중추국의 위치를 보다 굳건히 하고 구전으로 내려오던 태권도를 이론적으로 정립시키기 위해 의욕만 가지고 시작했습니다."고 밝혔다.

회원은 일선 코치와 교수 등으로 구성, 두 종류로 평생회원과 일반회원으로 구분, 입회비 십만원의 평생회원은 40여명, 2만원의 입회비로 가입한 일반

회원 1백여명을 확보하고 학회를 출범시켰다.

제 1회 학술발표회

한국스포츠사상 처음으로 학술발표회가 88년 11월 24일 63빌딩(3층 코스모스홀)에서 태권도학회(회장 강원식)추주로 열렸다.

그간의 연구결과를 발표하는 발표회에 회원의 연구논문집을 발간했다. 이 '태권도연구논문집' 제 1회(1988)는 1천여부 발간, 배포했는데 제우교역 김현우 사장의 지원으로 이뤄졌다.

강희장은 발간사에서 "태권도는 너의 것도 나의 것도 아닌 우리 모두의 것입니다. 다같이 힘을 합



▲1997년 태권도학회를 결성, 초대 회장에 취임한 강원식씨는 두 차례 학술세미나를 열었다.

처 연구활동에 참여하여 태권도의 밝은 미래상 제시에 동참해 주시기 바랍니다.”고 했다.
이 학회지에 게재된 논문은 13편이며 그 중 경기에 관련된 논문이 7편을 차지하고 있다.

‘태권도는 우리 모두의 것’ - 연구 논문집 발간 2회 세미나 김용옥 교수 논문 문제되기도

목차는 다음과 같다.

- 태권도 선수의 체력기준치 설정에 관한 연구 : 정찬모
- 태권도 수련실태에 관한 의식조사 연구 : 김홍식
- 태권도 기본 발차기의 역학적 분석 : 성낙준
- 태권도 경기의 공격 유형에 따른 득점변인과 실점 변인분석 : 정탁희
- 2000년대 태권도 발전 방향에 대한 모색 : 김철
- 태권도 뒷차기에 있어 차기다리의 기계적 에너지 변화 : 배영상
- 대학태권도 수업에 있어서의 ALT-PE System

의 검증 : 고병교

- 태권도 발차기 시간과 체중 및 하지장과의 상관에 관한 연구 : 조근중
- 태권도 과학화의 선결과제 : 양진방
- 스포츠 마사지가 근지구력에 미치는 영향 : 김석련
- 태권도 경기의 승패 판정에 관한 연구 : 최인범, 안용규
- 이미지 트레이닝이 기본 발차기시 미치는 영향 : 강성철
- 태권도 수련이 어린이 정신교육에 미치는 영향 : 이규형

제 2회 태권도학회 세미나

태권도학회(회장 강원식)는 1990년 8월 18일 오전 10시 올림픽 회관 1층 대강당에서 제 2회 태권도학회 학술발표회를 개최했다.

8명의 발표자 중 “태권도철학의 구성원리”란 주제로 발표하기로 된 김용옥(전 고려대 교수)을 전격적으로 빼버렸다.

사건의 발단은 세미나 전날 가진 조선일보 문갑식 기자와의 인터뷰 기사가 문제시됐다.

“김용옥은 자신이 주장한 기철학 완성의 한 장르라고 밝힌 이 논문에서 주장한 세가지 중 첫번째 즉 ‘그동안 왜곡된 태권도의 기원’ 고구려 시대의

벽화, 사찰에 산재한 금강역사 등의 모습과 수박, 태권 등 전통적인 무예양식이 태권도의 기원이라는 설에 대해 김씨는 강력히 반발한다.

즉 태권도는 중국고대의 태극권에서부터 당수, 공수도에서 그 뿌리를 찾을 수 있으며, 이것이 한국에 정착해 수박, 태권의 영향을 받아 변화했다는 것이다.”

위 기사로 인해 태권도인들은 김용옥을 단단히 혼을 내줘야 한다고 했고 결국 세미나에 참여할 수 없었다.

제 2회 태권도 연구논문집에 목차는 게재돼 있으나 논문(국영문)은 빠져 있고 단지 영문 개요만 실려있다.

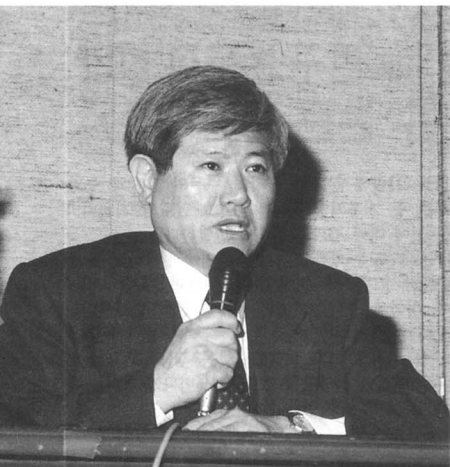
태권도 연구논문집 제 2회 목차 :

- 태권도 경기기술의 정보처리 작용 : 유진
- 태권도 경기 공격유형의 탐색: 손천택
- 태권도 후려차기의 운동역학적 분석 : 이성철, 김승재
- 모델링과 태권도 동작학습 : 박대근
- 여자 태권도 선수들의 체형 및 신체구성에 관한 연구: 전정우
- 무도 수행에 대한 지눌(知訥)불교 사상의 적용 : 론 드주웬가
- 태권도 지도를 통한 긍정적 자개념의 향상 : 주상일
- 태권도 철학의 구성원리 : 김용욱
- 부록 : 태권도 연구논문 목록

제 2대 회장, 태권도학회 무위(無爲)

태권도학회 회장 강원식은 두 차례 세미나 개최 후 학회는 학자가 맡아야 한다며 정찬모(단국대 교수)에게 회장직을 이양했다.

그러나 회비로 적립된 5백여만원의 운영비와 함께 모든 서류를 이양해 줬는데도 정회장은 지금껏 태권도학회를 무위화하고 있다. 실은 정회장은 강원식 전회장으로부터 이양받을 때 매월 학회 회보를 발간하겠다는 약속을 해두기도 했었다.



▲1990년 8월 18일 태권도학회 총회에서 2대 회장에 선출된 정찬모 교수(단국대).



▲제 1회 세계태권도 학술발표회의 프로그램 팸플릿과 논문집.

제 1회 세계태권도 학술발표회

제 1회 세계태권도 학술발표회를 1990년 9월 2일 국기원 주최, 국기원에서 개최되었다.

논문집 발간사에서 국기원 원장 김운용은 “이번의 연구 논문집 발간이 태권도의 과학화에 커다란 활력소가 될 것으로 믿으며, 각 대학과 연구소 및 태권도인들의 계속적인 동참과 노력을 부탁드립니다.”고 밝혔다.



▲90년 2월 국기원이 주최한 제 1회 세계태권도 학술발표회 모습.



▲대한태권도협회는 태권도한마당 '95의 문화행사로 태권도 세계화를 위한 세미나를 개최하고 태권도의 발전방향에 대해 토론했다.

주제 및 발표자를 보면 :

- 한국 전통사상과 태권도(한승조 고대 교수)
- 교수 학습원리에 의한 태권도의 지도방법 (강신복 서울대 교수)
- 태권도수련이 어린이 성격형성에 미치는 영향 (선병기 고대 교수)
- 태권도 뒤후려차기 기술의 역학적 분석 (황인승 연대 교수)

태권도 세계화를 위한 세미나

대한태권도협회는 1995년 8월 25일 뉴스타호텔 8층 대연회장에서 태권도 한마당 '95 문화사업의 일환으로 태권도 세계화를 위한 세미나를 개최했다. 세미나에서 발표자로 나선 5명중 2명은 신문기자 와 해외사범이었다.

주제 및 발표자를 보면 :

- 태권도 세계화(정찬모 태권도학회 회장)
- 태권도교육의 세계화로 영구올림픽종목 채택 (장주호 경희대 체육과학대학장)
- 태권도경기의 개선 방안(성낙준 호서대 교수)
- 민간 외교와 문화 창달 (고두현 전 서울신문사 체육부장)
- 태권도의 해외보급과 세계화 (고의민 재독일 사범)

태권도 발전 대토론회

대한태권도협회는 1996년 9월 18일 올림픽회관 1층 대회의실에서 태권도 발전 대토론회를 개최했다.

이 토론회는 협회 창립 36주년 기념으로 이뤄졌다. 주제 발표는 1부 '태권도센터(가칭) 건립방안에 관한 구체적인 제언' (조광민 연세대 교수)에 대한 토론자(이유진 KBS-TV 체육부기자, 이장원 국기원 이사, 김화룡 협회 국제분과위원장, 스티브 케이프너 이화여대 교수) 및 2부 주제발표는 '태권도 경기규칙의 개정 방안(안용규 한국체대 교수)에 대한 토론자(한상구 문화체육부 서기관, 서완석 국민일보 체육부 차장, 송상근 세계태권도연맹 사무차장, 성낙준 호서대학 교수, 이재봉 한국태권도코치협회 회장)토의 및 방청객 토론이 있었고 진행은 고두현(전 서울신문 국장급 기자)이 맡았다.

태권도 사관 정립과 태권도 도출을 위한 세미나

대한태권도협회 주최, 연구개발특별위원회 주관 (태권도역사, 정신팀)으로 1997년 태권도 세미나를 1997년 9월 27일 올림픽회관 중회의실에서 가졌다. 발표주제는 역사편과 정신편으로 나눠 가졌고 사



▲대한태권도협회 창립 35주년 기념으로 이뤄진 태권도 발전 대토론회 모습.

회는 역사편에 안용규(한국체대 교수), 정신편에 이승국(한국체대 교수)이 맡았다.

주제 및 발표자를 보면 :

- 태권도 사관정립을 위한 제언
(안용규 한국체대교수)
- 조선시대 수박 권법에 대하여
(나영일 용인대 교수)

이번 토론회는 태권도 지도부가 일선 관장들을 위해 마련한 토론회로서 의미를 부여했다.

그러나 일선도장을 운영하는 관장들에게 희망과 기대를 주기에 충분했지만 만족할 만한 해답이 나오지 않았다는 점은 참가자들의 공통된 견해였다.

주제 및 발표자를 보면 :

- 태권도활성화를 위한 제도개선

98년 공개 토론회 일선 관장들 위해 마련 99년 학술 세미나 정체된 태권도계에 세바람

- 태권도 역사 연구의 새로운 방향성 모색
(양진방 용인대 교수)
- 무도적 차원에서 본 태권도
(이진수 한양대 교수)
- 태권도의 정신적 가치(교육적 차원)
(김철 원광대 교수)

- (서완석 국민일보 체육부기자)
- 태권도장 활성화를 위한 협회 지원방안의 모색
(이봉 경원대 태권도학과 교수)
- 도장 운영의 실태와 개선방안
(김석련 대성중학교 교사)

태권도장 활성화를 위한 공개토론회

태권도 학술세미나

대한태권도협회는 국기원과 공동 주최로 1998년 2월 21일 올림픽회관에서 공개토론회를 가졌다.

태권도신문사 주최, 대한태권도협회, 국기원 공동 후원으로 태권도 역사, 철학, 정신의 가치창출을 위한 태권도 학술세미나를 1999년 1월 22일 한국체육대학 합동강의실에서 개최했다.



▲97년 9월 27일 올림픽회관 1층 중회의실에서 대한태권도협회 주최로 열린 「태권도사관정립을 위한 방향설정과 태권도 정신도출」을 위한 세미나 모습.

주제 및 발표자를 보면 :

- 한국 태권도의 역사와 현황분석
(홍상래 호남대 체육학과 교수)
- 태권도 역사 서술에 관한 문제인식과 해결 방안 (김영선 연세대 강사)
- 태권도 도복의 의미고찰
(안용규 한국체대 교수)
- 태권도 수련의 철학적 가치에 대한 재고
(류병관 용인대 태권도학과 교수)
- 태권도 철학의 가능성과 이론적 토대

(양진방 용인대 태권도학과 교수)

이날 학술 세미나에서 토론자는 이경명(세계연맹 사무차장), 오노균(충청대학 스포츠의교과), 전익기(경희대 태권도학과), 송형석(계명대 태권도학과) 교수 등이 이봉 교수(경원대 태권도학과)의 사회로 진행됐다.

이날 학술 세미나는 '오랜만에 세미나다운 세미나를 했다'는 반응속에 정채된 태권도계의 학풍을 조성하는 데 한 몫을 했다는 평가이다.

〈다음호에 계속〉



▲IMF로 경영위기를 맞이한 일선도장을 활성화시키기 위해 공개토론회가 열렸다. 주제발표자와 토론자들이 도장활성화 방안을 진지하게 논의했다.



두억시니

<연재 제 26회>

호로아 글 · 그림

일본과 청나라 사이에 전쟁이...

동학군과 경군 사이에 화약(和約)이 맺어져 동학군이 점령하고 있던 전주성 안에는 기쁨과 안도(安堵=그때까지의 불안이 가시고 마음을 놓음)의 분위기가 넘쳤으나 동학군의 총수 전봉준과 복면 군사(軍師) 두억시니는 화약이 맺어진 그날 밤늦게까지도 단 두사람만이 머리를 맞대고 앞날을 숙의(熟議=충분히 의논함)했다.

『군사, 이제 우리가 경군과 화약을 맺었으니 우리의 요구에 따라 백성을 괴롭히던 정치는 과연 바로 잡아진다고 보아도 되겠소?』

등잔불에 비쳐진 전봉준의 모습은 요 며칠새에 더욱 수척(瘦瘠=몸이 마르고 파리함)해진 느낌이었다.

화약 맺기를 앞두고 동학군 내부에서는 반대의 목소리도 꽤 강했기 때문에 그들을 다독거리느라 나름대로 신경을 썼다.

다리를 부상당해 출혈도 심했던 데다 오랜 동안 봉기군 총수로서의 긴장이 전봉준의 표정을 귀기(鬼氣=소름이 오싹 끼칠 정도로 무서운 기운)가 감돌 정도로 처절하게 만들어 놓았다.

『조금이야 전보다 나아지겠지요』

두억시니는 폐정개혁(弊政改革=폐단이 많은 나쁜 정치를 올바르게 뜯어 고치는 것)에는 별로 큰 기대를 걸지 않는다는 투로 대답했다.

『.....』

두억시니의 대답을 듣고 한동안 묵묵히 생각에 잠겨있던 전봉준도 고개를 가볍게 끄덕였다.

『그렇지, 크게 달라지기를 바라기는 어려울지도 모르지...』

전봉준이 조금은 체면어린 혼잣말처럼 너그러자 두억시니도 맞장구를 치듯 고개를 끄덕였다.

『장군 생각해보시오. 당장은 조금의 변화가 일어날지도 모릅니다. 하지만 백성들의 피를 빨아먹던 세도가(勢道家=정치의 권세를 잡은 집안)들은 잠시 뒤로 물러나 몸조심할 뿐 얼마 못가서 또다시 백성들의 피와 땀을 쥐어 짤 것입니다』

『결국 뿌리를 뽑아버려야만 일이 제대로 끝난다는 이야기로군』

『안 그렇습니까. 역사를 돌이켜 보십시오. 민란(民亂=나쁜 정치에 항거하여 일반 백성들이 일으킨 소요)이 일어나면 그때마다 관(官=정부)은 잘못을 바로잡겠다 해놓고 그 약속이 제대로 지켜진 적이 있습니까?』

『맞소, 군사의 말이 맞소. 그러니까 일단 화약을 맺고 우리 봉기군을 해산하더라도 언제든지 여차하면(무슨 일이 일어나기만 하면) 다시 들고 일어나는 것을 관에게 뚜렷이 알려두어야겠소. 그래야 그런대로 개혁이 지속될 것 아니겠소』

여러 가지 사정이 뒤엉켜 이루어진 전주화약을 어떻게 하면 백성들에게 이로운 쪽으로 끌고가느냐를 놓고 전봉준은 깊이 생각하고 또 생각하지 않을 수 없었다.

『군사, 화약이 성립됐으니 이제 청나라나 일본이나 그들의 군대를 우리 나라에 주둔 시킬 명분은 사라진 것이 아니요?』

『그렇습니다. 장군 그러나...』

이번 질문에도 두억시니는 「그러나」라는 토를 달고 대답했다.

『장군, 그들은 물러나지 않을 것입니다. 우선 일본이 군사를 자기 나라로 거두어들일 생각이 없는 것

갈습니다.]

『하먼...?』

『전쟁이 일어나겠죠. 일본은 명분이고 무엇이고 돌아보지 않고 청나라와 전쟁을 벌이기 위해 눈에 핏발을 세우고 있는 것으로 보아야 합니다.』

『호음. 일본과 청나라가 남의 나라에서 전쟁을 벌인다.』

밤은 깊어 가는데 전봉준과 두역시나의 대화는 그칠 줄 몰랐다.

전쟁으로 마구 치달는 일본군의 속셈

조선반도에서 청나라와 일본의 세력다툼은 전봉준과 두역시나가 이야기를 나눈 그대로 펼쳐지게 된다.

전주화약이 이루어지기 하루 전 일본공사 오오도리가 해군육전대(해병대에 해당하는 군대)와 경시청 순사대 4백여명을 이끌고 제물포(濟物浦=인천)에 도착. 다음날 그러니까 전주화약이 이루어진 날 야포 4문까지 끌고 서울에 들어가자 조선정부는 깜짝 놀랐다.

12년전 맺은 제물포조약에 따르면 「공사관원과 거류민의 보호를 위해 약간의 군병을 주둔시킨다.」로 되어있으나 「약간의 군병.」으로 일본은 4백여명이나 되는 군병에 야포 4문까지 끌고 들어왔으니 말이

다.

조선정부는 즉각 참의(參議) 민상호(閔商鎬)를 오오도리 공사에게 보내 「약간명」 치고는 너무 많은 군병을 데리고 온 데 대해 항의했다.

『4백명의 군병이 될 많다고 하오? 우리 대일본제국은 청나라와의 약정에 따라 후속으로 훨씬 더 많은 대부대를 주둔시킬 것이오.』

오오도리 공사의 어처구니 없는 이 답변에 고종과 각료들은 서로 얼굴을 마주보며 어안이 병병했다.

〈도대체 일본은 무슨 속셈으로 많은 군대를 조선으로 끌고 들어오려는 것일까?〉

각료들은 바로 회의를 열어 이 문제를 놓고 여러 가지 의견을 나누었다.

그리고 나온 결론은 「일본군은 조선에 진출해서 청나라 군대와 한바탕 전쟁을 치를 속셈이 아닌가」라는 것이었다.

조선에 있어서는 참으로 중대한 문제였고 고종은 온몸에 소름끼치는 두려움을 느끼지 않을 수 없었다.

청나라 대표로서 서울에 와있는 원세개(袁世凱)도 조선에 출동해 오는 일본군의 병력을 알게되자 얼굴에서 핏기가 가셨다.

〈그렇구나. 일본군은 이 기회에 조선에서 우리 청나라 군대와 전쟁을 치르고 조선을 점령한 뒤 중국 대륙에 진출할 발판으로 삼으려 하고 있구나.〉

오오도리 일본공사는
4백여명의 군병을
이끌고...



좀 뒤늦은 느낌은 있으나 원세개는 일본의 속셈을 정확히 꿰뚫어보았다.

그러나 조선반도에 진출해 온 일본군 4천여명에 맞설 수 있는 청나라 군은 고작 2천 4백여명에 지나지 않았다. 문자 그대로 중과부적(衆寡不敵=적은 수효로 많은 수효를 맞겨루지 못함)이다.

〈지금은 수적으로 열세이니 일본군과 정면으로 충돌하는 것은 피할 수밖에 없다.〉

원세개는 바로 고종과 조선정부에게 「일본은 더 이상 병력을 조선에 출동시키지 않도록 오오포리 공사에게 엄중히 항의하라」고 뒤에서 부추겼다.

말할 것도 없이 조선정부가 원군을 보내달라고 요청한 것은 어디까지나 청나라였다. 조선정부는 종래부터의 종속관계(宗屬關係=신분이나 힘에 있어서 상위의 것에 딸리어 붙어있는 관계)에 바탕을 두고 청나라에 도움을 요청한 것이다.

갑자대의 마지막 발악 독 문은 표창은 두역시니와 전봉준을 노리고

따라서 청나라와 일본 사이에 어떤 약정이 맺어져 있더라도 그것은 조선이 알 바가 아니기 때문에 일본군의 조선출병은 불법이라는 것이었다.

이 항의를 받은 오오포리 공사는 잠시 침묵하더니 차갑게 다음과 같이 내배알았다.

『일본군을 가둬서 실은 수송선단은 이미 일본을 떠나 시시각각(時時刻刻=시간이 흐름에 따라)으로 조선에 가까워지고 있고, 일본군을 되돌아가게 할 수는 없는 일이지.』

사실 일본군은 청나라나 조선이 무엇이라고 항의하건 조선에의 파병을 중지할 생각이 전혀 없었다.

틀림없는 방법으로 두역시니를...

『자아, 내일은 고향으로 돌아갈 수 있겠군.』
『아무렴 오랫동안 애들 얼굴도 못보았는데...』
『무슨 소리. 애들보다 여편네 얼굴이 보고 싶은 것이냐?』
『아하하하! 그 말이 맞아. 그 말이...』

전주화약이 이루어진 날 밤 전주성안 곳곳에서 동학군들은 고향으로 돌아간다는 설레임에 모두 들

떠있었다.

피난을 떠나 비어있는 민가. 그리고 관아(官衙=관원이 모여서 공무를 보던 곳)에 묵고있던 동학군들은 밤새는 줄 모르고 이야기꽃을 피우고 있었다. 전주감사의 본영인 전주성을 함락시켜 기세를 올린 데다 봉기의 책임을 묻지 않고 나쁜 정치를 바로잡겠다는 약속까지 받아내 화약을 맺었으니 일단은 동학군의 승리로 봉기는 매듭이 지어진 셈이다.

동학군 깃발 아래 모여들었던 백성들이 흐뭇한 마음으로 그 동안 겪었던 이야기를 나누고 있는 가운데 거의 다 쓰러져가는 외딴 민가에 묵고있던 두 사람은 듣는 이도 없는데 목소리를 낮추고 있었다. 가끔 밖에 인기척이 나지 않는지 신경을 쓰며 나누는 두 사람의 이야기는 그 내용이 심상치가 않았다.

『중전마마께서는 아마도 마지막 남은 갑자대 대원인 우리들에게 마지막 희망을 걸고 계시겠지.』

『그야 말이라고 하나? 갑자대의 명예를 위해서도 그렇고 서울에 남아있는 가족들을 위해서도 일은 꼭 성사 시켜야지.』

사실 그랬다. 통이 큰 민비는 자신의 직속부대인 갑자대의 대원들에게는 후한 보수를 주었고 만약 대원이 목숨을 잃거나 크게 다쳤을 경우, 유족의 보살핌, 다친 대원의 뒷바라지 등 결코 소홀함이 없었다.

갑자대의 대원들이 목숨을 마쳐 충성을 다한 데에는 민비의 은혜에 보답한다는 뜻이 컸다.

『하기야 우리가 목숨을 잃어도 남은 가족들이야 밥 굶는 일이 없을테지...』

『그러니 우리의 목숨을 내놓는다는 치더라도 두역시니인가 하는 그 징그러운 복면군사를 함께 저승으로 끌고 갈 수 있다는 보장은 없지 않는가.』

『그렇게 말이야. 그게 쉽지 않아. 천하무적으로 알았던 대장도 그의 칼에 쓰러지고 말았으니...』

갑자대의 대장은 부대가 전멸했을 경우에 대비해서 특히 암살수법이 뛰어난 이 두 사람을 마지막까지 남겨두었다. 그래서 갑자대의 선후당 승적이 끝나고 난 뒤 시체를 점검해보니 시체가 두 구가 모자랐던 것이다.

『실개는 도저히 용납할 수 없으니 틀림없는 방법으로 두역시니를 거꾸러뜨려야 하네.』

『이르다 말인가. 음식에 독을 섞어 독살을 하려해도 전봉준과 두역시니의 밥그릇 국그릇은 은수저로 휘저어보고 있으니 그것도 쉽지 않고...』

은 식기는 독이 묻으면 화학반응을 일으켜 색이 변한다 해서 동서양을 막론하고 독살방지에 이용해 왔다.

『어때? 칼을 쥐고 가까이 가기도 힘들지만 칼싸움으로 두역시니를 이겨내기는 더더욱 어려운 노릇 아닌가?』

『맞아, 칼싸움으로는 쓰러뜨릴 수 있지. 그렇다면 날아가는 무기밖에 없지 않겠나』

『그래, 육혈포(六穴砲=총알이 6개 장전되는 리블버 권총)가 있으면 좋겠지만 그건 전사하신 대장만이 지니고 계셨고...』

『결국 표창으로 해치우는 수밖에 없겠네』

『하기야 우리 두 사람은 표창이라면 남에게 뒤지지 않는 솜씨를 지니고 있으니 표창으로 결판을 내세』

마지막 남은 갑자대 대원 두 사람은 표창으로 두역시니를 쓰러뜨리고 그 다음에 전봉준을 노리기로 했다.

『표창에 독약을 발라놓으면 설사 급소를 빗나가더라도 살짝 상처만 내더라도 끝장낼 수 있지』

『음, 그렇지 않아도 대장이 주신 독약은 중국에서 건너온 맹독으로 황소도 쓰러뜨릴 수 있을 만치 강한 힘을 가졌다는 거야』

『꼭 성공을 해야겠는데... 워낙 두역시니란 녀석이 짹 싸기 때문에... 아무래도 걱정이세』

두 사람 가운데 몸집이 좀 크고 눈이 날카롭게 생긴 사나이가 자신감 어린 미소를 띄우며 동료에게 격정하지 말도록 큰 소리 친다.

『엄려말게, 꼭 성공하는 비결이 내게 있네』

『뭐? 꼭 성공하는 비결이...?』

『그래, 두역시니가 꼼짝없이 당할 수밖에 없는 그런 비결이 있어』

갑자대의 재건을 서두르시오

『영상(領相=영의정), 우리 민(閔)씨 일족에게 이것은 큰 문제입니다』

민비는 답답하다는 투로 억양을 높이고 영의정 민영준(閔泳駿)을 몰아세웠다.

고개 숙이고 몸을 움츠리고 있는 민영준에게 민비는 마구 퍼붓는다.

『영상, 만약 지금이라도 나, 그리고 우리 민씨 집안에 위해(危害=사람의 생명을 위협하는 해나 위험)를 가하려는 무리들이 서울에 잠입하면 어떻게 막을 생각이오?』

민영준이 입을 굳게 다물고 있는 것은 민비가 직성이 풀릴 때까지 그의 무능을 비난해야만 불같은 성미가 가라앉는다는 사실을 잘 알기 때문이다.



민영준도 갑자대가 두 명만 남기고 전멸했다는 소식을 처음 들었을 때에는 까무러칠 정도로 큰 충격을 받았다.

〈아니, 조선팔도에서 무예의 고수들만 모아 특별 훈련을 시킨 특수부대인 갑자대가 전멸하다니... 도저히 믿기지 않는 일이다. 그렇다면 갑자대를 전멸시킨 지리산패는 얼마나 무서운 집단인가?〉

민영준은 민비가 자신을 나무라기는 해도 당분간 영의정의 자리에서 밀어내지는 않을 것이라는 것도 굳게 믿고 있었다.

현재로서는 잘났건 못났건 민씨 일족 중에 자신만큼 민비의 신임을 얻고 있는 인물이 없었기 때문이다.

역사속의 태권도소설 두역시니

『서둘러 갑자대를 재건하도록 하시오. 당장 조선 팔도의 뛰어난 무사들을 골라서 서울에 집합시키도록 하시오. 그리고 새로운 갑자대는 신식무기로 훈련하고 무장해야 하오. 그래야만 그 지리산패인가 하는 반역의 무리를 꼼짝없이 없앨 수 있을 것이니오』

민비의 두뇌회전은 비상했다. 갑자대 전멸의 소식에 깊은 상실감을 느끼면서도 바로 갑자대 재건책을 생각할 만치 민비는 사태에 대비하는 순발력도 빨랐다.

『영상. 갑자대를 재건하는 가장 빠르고 효과적인 방법이 무엇인지 아시오?』

민영준은 민비의 이 질문의 뜻을 언뜻 파악하지 못하고 무엇이라 대답해야 민비의 마음에 들 것인지 망설였다.

『땀긴 하더라도 남은 지리산패를 우리 쪽으로 끌어들이는 겁니다. 두역시니까지 포함해서 말입니다. 새로운 갑자대의 대장을 두역시니에게 맡기면 아마도 2~3년 안에 막강한 부대를 만들지도 모르지요』

민비의 이 말을 듣고 민영준은 온 몸에 소름이 오싹 끼칠 만치 두려움을 느꼈다.

〈중전마마는 정말로 무서운 분이시다. 아무리 그렇다 해도 역적이자 원수인 두역시니와 그 패거리를 우리편으로 맞이하려 하시다니...〉

민영준의 표정을 냉혹한 눈으로 살펴보고 있던 민비가 그제서야 옅은 웃음을 띄며 영의정을 안심시켰다.

『영상. 그러나 두역시니와 그의 수하는 재물이나 벼슬자리로 전봉준을 등질 사람은 아닌 것 같소. 그러니 무슨 일이 있어도 그들을 없애는 수밖에 없겠지요』

민영준은 그제서야 입을 열고 반응을 나타냈다.

『중전의 말씀이 지당하십니다.』

『갑자대의 재건을 서둘러 주세요. 빠르면 빠를수록 좋습니다. 지금은 한치 앞을 내다 볼 수 없는 세상입니다. 당장 내일 무슨 일이 일어날지 모릅니다. 나와 우리 집안을 지켜줄 군사가 필요합니다.』

『네, 중전마마. 분부대로 시행하겠습니다.』

민영준은 민비에게 큰절을 하고 물러 나왔다.

두령은 관우(關羽) 같은 분이야

처음에는 그다지 대수롭지 않게 여겼던 동학란이 뜻밖에도 호남일대를 휩쓸고 급기야는 전주성까지

함락됐으니 그 동안 조정의 고관(高官=높은 벼슬 자리에 있는 관료)들은 안절부절 못했다.

따지고 보면 동학란이 일어나게 된 까닭은 뚜렷하고 단순했다. 탐관오리들이 백성들을 못살게 구는 정도가 너무 지나쳤기 때문이다.

『쫓! 쫓! 해도 너무했어. 백성들이 들고 일어나지 않을 만치만 거두어 들었어야지』

『그러게 말이오. 미련하게도 해쳐먹었어. 오랫동안 아금아금 해먹었으면 이렇게까지 되지는 않았을 텐데...』

조정 이곳저곳에 웅기종기 모여 마음을 놓을 수



있는 사이의 고관들이 귀엣말로 속삭이는 내용도 부패의 고약한 냄새가 물씬 풍기고 있었다.

공석(公席=공적인 일로 모인 자리)에서는 모두 깨끗한 척 하고 『법을 어긴 탐관오리들을 엄하게 처벌해야 된다.』고 규탄(糾彈=공적인 처지에서 책임이나 죄상 따위를 엄하게 따지고 나무람)하면서도 많은 고관들의 속마음은 그저 전라감사 김문현 고부군수 조병갑 등이 죽을죄를 지었다고 생각하기보다는 미련해서 실수를 저질렀다고 여기고 있을 뿐이었다.

사실 적지 않은 고관들도 지방수령들로부터 뇌물을 받고 있는 처지였기 때문이다.

그러나 속마음이야 어땠든 동학란이 크게 번져 전주성까지 동학군 손에 넘어가고 보니 썩은 고관들도 사태가 이토록까지 이르게 만든 장본인들을 그대로 둘 수는 없는 노릇이었다.

더구나 결단력은 약한 편이라는 평을 받고있었지만 백성들은 사랑하는 마음 하나는 그 어느 누구도 부정할 수 없는 고종의 뜻이 강하게 작용해 김문현과 조병갑은 거제도에 귀양보내졌고 이용태는 남해에, 조필영은 함열(咸悅)에 유배(流配=죄인을 귀양보냄) 당했다.

탐관오리들이 귀양보내졌다는 소식에 동학군이 모두 합성을 지르며 기뻐한 것은 당연했다.

그러나 단 한 사람 두역시니만은 이 소식을 듣고도 기쁜 내색(內色=속마음이나 감정 따위가 얼굴에 드러남)을 비치지 않았다.

<고작 그 썩은 관리 몇 사람을 귀양보내기 위해 내 수하들은 그 귀한 목숨을 바쳤단 말인가. 참으로 허무하기 짝이 없는 노릇이다.>

자신의 방에서 화약이 이루어진 뒤 여자들로만 이루어진 낭자군과 돌보아줄 가족이 없는 어린이들의 무리인 꼬마부대들의 뒷처리를 어떻게 할 것인가를 곰곰히 생각하고 있던 두역시니는 문득 선화당 전투에서 갑자대의 대원들과 목숨을 맞바꾼 지리산패의 생각이 떠오르자 말할 수 없는 상실감에

사로잡히고 말았다.

<아아, 수령이 또 목숨 잃은 수하들을 생각하고 계시는구나.>

옆에서 두역시니의 지시사항을 붓으로 종이에 적고 있던 쪽제비는 어둡고 슬픈 그림자가 복면 속 두역시니의 두 눈에 깃들자 금방 두령의 속마음을 알아차렸다.

<싸움터에서는 귀신도 벌벌 떨게 만들 만치 용맹스러운 두령이 자신의 수하, 그리고 약한 여인네와 어린이들에게는 더할 수 없이 다정하신 것은 참으로 조화야.>

쪽제비는 벽에 기댄 채 머리를 숙여 슬픔에 잠겨

있는 두역시니를 보면서 혼자 고개를 끄덕였다.

<그렇지, 사납기만 하면 삼국지의 여포(呂布)와 다를 바가 없지. 우리 두령은 그래, 정이 두텁고 의리가 깊은 관우(關羽) 같으신 분이야.>

여인들에게 엽전 꾸러미를 나누어 주다

전주화약이 이루어진 다음날 전주성의 문이 활짝 열리고 동학군들은 같은 고향사람끼리 삼삼오오(三三五五=서넛, 또는 너댓 사람씩 무리 지어 다니거나 무슨 일을 하는 모양) 짝을 짓고 자기네들 집으로 향했다.

『박서방, 잘가게, 고생했소』

『그래, 김서방도 몸성히 지내게, 살다보면 또 만나게 될 날이 있겠지』

다른 고장의 사람들이긴 했으나 이번 봉기를 계기로 하나가 되어 함께 싸웠으니 비록 긴 세월은 아니었으나 두터운 전우애(戰友愛=병영생활을 함께 한 군인동료로서의 사랑)가 그들 사이에 싹튼 것은 당연한 일이었다.

그들은 봉기의 목적을 달성했다는 떳떳함과 후련함에 밝은 표정으로 동료들에게 작별의 손을 흔들며 한 무리, 두 무리 성문을 빠져나갔다.

두역시니는 선화당 앞에 낭자군과 꼬마부대를 모아놓고 그들이 앞으로 어떻게 지내야할 것인지로 지시하고 있었다.

『여인네 여러분들 그 동안 참으로 수고가 많았소. 전쟁터에서 총알이 날아오는 데도 도망가지 않고 밥을 지어주시는 여러분들이 없었다면 우리는 전주성을 점령하지도 못했을 것이요』

아직도 봉건주의가 엄존(嚴存=엄연히 존재함)했고 남녀 차별이 심했던 그 시절 두역시니처럼 여성의 인격을 존중해 주면서 말하는 사람은 없었다.

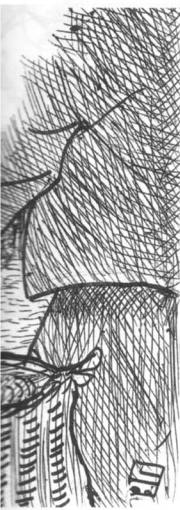
여성들을 한 사람의 인간으로서 대우해 주는 두역시니의 인사말에 몇 사람의 아낙네는 벌서 눈이 젖어 들고 있었다.

『나오리 무슨 황궁한 말씀을...』

무당출신이며 글귀케나 읽었다는 야미(蛾眉)라는 중년여인이 몸둘바를 모른다든 듯 송구(悚懼=두렵고 거부함)함을 나타냈다.

끝내 여인네들 가운데에는 훌쩍이는 소리마저 일기 시작했다. 분위기가 무거워지는 것을 눈치챈 두역시니가 고개를 가볍게 끄덕이더니 말을 이었다.

『그리고 무엇보다도 여러분들이 밤을 안 지어주었다면 내가 굶어죽어 이 자리에 있지 못했을 것이



오」

두역시니의 이 말에 꼬마부대로부터 웃음이 터져 나왔다.

『오아하하하!』

『두역시니 아저씨가 굶어 죽었을지도 모른대...』

『아씨는 칼싸움하고 밥먹는 것밖에 모르나봐』

꼬마들의 명랑한 농담에 여인들도 눈물을 닦으며 웃음을 띄었다.

부드러운 눈길로 마음속의 감사함을 한동안 나타내느라 말을 그쳤던 두역시니가 다시 입을 열었다.

『여인네 여러분들은 모두 어른들이라 밀천(장사나 영업의 기초가 되는 돈이나 물건)만 있으면 살아갈 수 있으리라 여깁니다. 이제부터 여러분들에게 고무 엽전꾸러미를 나누어 드릴 터이니 받아서 고맷이나 연구지(緣故地=혈연血緣이나 지연地緣 또는 그밖의 이유로 어떤 인연이 있는 곳)로 돌아가서 잘 사십시오』

두역시니의 지시에 따라 쪽제비와 또 한 사람의 지리산패가 여인들을 한줄로 세워놓고 목직한 엽전꾸러미를 나누어 주었다.

눈시울이 붉어진 여인들은 저마다 두역시니 앞에서 공손히 고개숙이고 한 사람 두 사람 자리를 떠났다.

꼬마들은 지리산으로 들어가자

『아찌! 우리들에게도 엽전꾸러미를 줄거야?』

꼬마들 가운데도 나이 어린 자갈이 웃는 얼굴로 두역시니에게 묻는다.

여인들에게 엽전꾸러미를 안겨주고 떠나보낸 뒤 그 자리에 남은 꼬마부대는 한시도 조용할 줄 모른다.

자기네들끼리 무엇이 그리 재미있는지 킁킁거리고 웃는가 하며 한구석에서는 싸움이 붙어 울음소리가 터져나오기도 한다.

『하하하! 자갈야 돈이 그렇게 갖고 싶나? 무얼 사 먹으려고...』

쪽제비가 자갈의 머리를 쓰다듬으며 웃는다.

『돈 있으면 엿도 사먹고 떡도 사먹지』

자갈의 말에 다른 꼬마들도 동감이라는 듯 고개를 끄덕이며 얼굴 가득히 웃음을 띤다.

모두가 배고프게 자라는 애들이다.

『그래 이제 전쟁도 끝났으니 오늘은 너희들에게 떡과 엿을 실컷 먹여주마』

두역시니도 눈으로 웃으면서 꼬마들에게 떡과 엿

을 사주도록 쪽제비에게 지시했다.

『오와아아!』

동학군을 따라다닌 이래 가장 큰 함성이 꼬마부대에서 터져나왔다.

〈오죽이나 먹고 싶었을까...〉

두역시니는 차라리 슬픈어린 눈으로 그들이 웃고 떠드는 모습을 지켜보고 있었다.

꼬마부대는 거의 케멸(潰滅=조직이나 기구 등이 무너져 완전히 없어짐)에 가까운 타격을 입어 재건을 위해 지리산으로 철수하는 지리산패를 따라가기로 됐다.

나이린 작부(酌婦=술집에서 술 따르는 여자) 출신이며 두역시니를 따르는 추월(秋月)이는 자신이 당연히 꼬마부대에 몸담고 있어야 되는 것처럼 어린 꼬마들을 보살피기에 여념(餘念=다른 생각)이 없었다.

『꼬마들을 이끌어 나가는 데에는 어차피 추월이가 있는 편이 낫겠습니다. 안그렇습니까. 두령』

부지런히 꼬마들의 코도 닦아주고 손발에 묻은 흙도 털어주는 추월의 모습을 지켜보고 쪽제비가 동의를 구하자 두역시니는 같은 생각이라는 뜻으로 고개를 끄덕였다.

독을 바른 표창에 쓰러진 두역시니

『앗!』

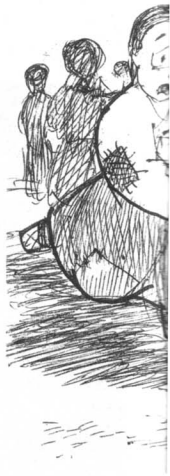
쪽제비의 입에서 가벼운 비명 같은 소리가 새어나왔다. 그때 두역시니의 몸은 이미 반응을 나타내고 있었다.

재빨리 왼쪽 앞팔에 감추어 지니고있던 단도를 끄집어내 허공을 향해 내밀었다.

『새앵!』

바람을 가르며 4개의 표창이 두역시니 한몸을 향해 날아온 것이다. 마지막 남은 갑작대 두령은 두역시니가 꼬마들과 이야기를 나누며 마음 놓은 때에 허를 찌른 것이다.

지리산으로 철수하기 전에 그들의 기습이 있을 것이라 경계는 하고 있었으나 밝은 대낮에 그것도 어린이들과 함께 있을 때를 노려 덤벼들 것이라고는



미쳐 생각을 못했었다.

『쟁!』

날아오는 표창 4개 가운데 한개를 쪽제비가 어느 새 뿔아든 칼로 쳐서 땅에 떨어뜨렸고 또 한개를 다른 지리산패가 짹싸게 옆전꾸러미를 집어던져 맞혀서 떨어뜨렸다.

두역시니는 오른손에 든 단도로 표창 한개를 막아



냈다. 그러나 마지막 남은 표창 한개가 두역시니의 왼쪽 어깨를 스쳤다.

순간 쪽제비의 눈은 당황하는 빛을 띠며 몸움직임은 멈추었다.

〈저걸 어쩌나. 표창에는 독이 발라져 있을텐데...〉

『상관말고 녀석들을 해치워!』

두역시니의 우렁찬 지시에 정신이 바짝 든 쪽제비와 또 한사람의 지리산패는 죽음을 각오하고 칼을 뿔아 달려오는 갑자대원 두명에게 돌진해 들어갔다.

『쟁강!』

지리산패와 갑자대원의 칼이 맞부딪치며 불꽃은 튀었다.

꼬마들은 이 긴박한 상황에서도 도망가지 않고 밀쳐잡치 4명이 뒤엉켜 벌이는 혈투를 지켜보고 있었다. 그들은 지리산패가 틀림없이 이기리라는 확신

을 지니고 있었기 때문에 오히려 불안감 없이 칼싸움을 구경할 수 있었다.

그러나 두역시니는 자기 수하를 도와줄 생각은 못하고 그 자리에서 천천히 다리를 구부리고 주저앉더니 풀썩 옆으로 쓰러졌다!

『앗, 아찌가 쓰러졌다!』

『아니 아찌씨 어떻게 된거야요?』

자갈과 추월이가 비명을 지르며 두역시니를 꺼안는다.

『애들아 좀 비켜라!』

그제서야 갑자대의 마지막 남은 두명을 해치우고 온몸에 상대방의 피를 뒤집어 쓴 쪽제비가 달려오더니 제빨리 품속에서 단도를 끄집어내 두역시니의 어깨 상처를 열십자로 찌더니 입을 대고 피를 빨아냈다.

표창에 바른 독이 온몸에 퍼지기 전에 입으로 빨아 내리는 것이다.

『뻘! 뻘!』

피를 입으로 빨아 내뱉는 작업이 진행됐으나 두역시니는 눈을 뜨지않았다.

『아아앙! 아찌가 죽었다, 아찌가...』

『아찌씨! 아찌씨!』

꼬마들은 두역시니를 둘러싸고 울음보를 터뜨렸다.

『아찌씨는 우리를 때문에 돌아가신 거야!』

눈물범벅이 된 얼굴로 울부짖는 추월의 말을 듣고 쪽제비는 깜짝 놀랐다.

『아니... 추월아 네가 어떻게 그걸...』

혹후 흐느끼며 추월은 두역시니의 복면에 불을 비비며 녀두리하듯 말한다.

『아찌씨는... 그 표창을... 피하지 수 있어요... 아시잖아요, 아찌씨가 얼마나 무예에 뛰어나 분이신지...』

쪽제비는 신기한 것을 바라보듯 추월의 얼굴에 시선을 고정하고 있었다.

『... 우리 때문이야요... 아찌씨는... 우리가 뒤에 있었기 때문에 그 표창을... 피하지 않으신 거야요, 우리를 대신해서 표창을 맞으신 거야요!』

추월의 눈은 정확했다. 마지막 남은 갑자대의 두명이 독바른 표창으로 두역시니를 노릴 때 결코 실패하지 않는 비결이란 두역시니가 자신의 안전을 위해 꼬마들을 위험에 노출시키지 않으리라는 것을 악용하는 것이었다.

목숨을 버린 두 갑자대원의 기습은 성공한 셈이다.

〈다음호에 계속〉



하 권 의 박사

성균관 의대
삼성 서울병원 정형외과 교수
(스포츠의학과)

스포츠 의학

칼 럼



심 중 섭 박사

성균관 의대
삼성 서울병원 정형외과 교수
(소아정형외과)

여성과 스포츠

한창 크는 어린이의 지적인 능력은 무한할 수도 있고, 전혀 생각지도 못하던 능력을 발휘하는 천재적인 경우도 간혹 본다.

마찬가지로 운동경기에서도 지적 능력 못지 않게 천부적인 능력을 발휘하는 어린이를 자주 볼 수 있다. 여성의 경우도 어린이와 마찬가지로 전혀 있을 것이라고 생각되지 않았던 무한한 신체적인 능력을 보여주는 경우가 많다.

과거에는 여성의 운동능력이나 신체적인 제약을 이유로 남성만의 운동 경기가 존재하였으나, 최근 들어서는 여성 운동인구의 증가와 함께 과거에는 전혀 생각할 수도 없었던 운동경기에까지 여성 운동선수가 활발하게 남성 못지 않는 기량을 발휘하는 것을 종종 볼 수 있다.

마라톤, 역도, 축구, 철인 3종경기, 유도, 태권도 등은 이미 남녀 공히 발전된 기량을 보여 국제적인 대회를 치르고 있으며 이제는 레슬링, 권투 등 격한 격투기까지 여성선수의 등장을 볼 수 있으며 경기수준의 성장세 또한 놀랍도록 급격히 발전되고 있다고 한다.

이러한 여성운동경기의 급격한 증가가 과연 신체적인 요인에 의한 것인지, 사회구조적인 환경적인 요인에 의한 것인지는 명확하지 않지만 획일적으로 보기보다는 여러 가지 복합적인 요인에 의한 것으로 여겨진다.

남녀의 신체적인 운동능력 차이가 기존에 알려진 대로 극복하지 못할 정도로 심각한 차이를 보이는

가에 대하여 최근의 많은 학자들은 회의적인 의견을 보인다고 한다.

즉 선천적인 신체적인 특성이 있다고 할지라도 꾸준한 운동능력습득을 통하여 남녀간을 불문하고 높은 기량의 운동 능력을 습득할 수 있다는 것이다.

이러한 최근의 남녀 운동 능력의 인식의 변화에 대한 이해로 남녀의 스포츠에 대한 적응과 능력을 알아보기로 한다.

첫째, 몸의 구조이다.

대개 만 12세, 13세까지는 남녀의 차이가 매우 적다고 하며 이후에는 성호르몬의 분비에 의하여 남녀의 신체적인 차이가 두드러지게 된다. 남성호르몬 분비가 증가되면서 남자는 골격이 커지게 되고, 여성호르몬의 분비가 증가되면 여자는 몸의 지방 축적이 증가되는데 성장이 끝나갈 때 여자는 몸의 25%, 남자는 15%정도가 지방으로 구성되는 큰 차이를 보인다.

둘째, 힘의 세기이다.

대개 표준 남성이라고 가정하면 표준 여성보다 근력이 세계 마라톤이다.

여러 연구에 의하면 근육의 근력은 남성에서 30% 내지 40% 여성보다 강하다고 한다. 그러나 7

세부터 17세 사이의 연령에서는 그 차이가 매우 작다고 하며 이 연령층에서 여자 어린이에 비하여 남자 어린이가 운동능력이 뛰어나 보이나 보이는 것은 여자 어린이들이 매우 약한 것이 아니고 힘의 과시를 하지 않을 뿐이라고 하며, 따라서 이 연령에서의 남녀의 차이는 신체적인 능력이 아니라 환경적인 영향에 의한다고 할 수 있을 것이다.

성장이 끝난 성인 여성은 확실히 남성에 비하여 운동능력이 처진다. 그러나 지속적인 운동을 통하여 근력을 증가시킬 수 있으며 남성과의 근력차이를 줄일 수 있으며 효과적인 운동을 통하여 평균 남성보다도 훨씬 힘센 경우까지 도달 할 수 있다.



▲태권도를 비롯, 역도·유도 등 중전에는 남성들만의 스포츠로 여겨지던 여러 종목에 여성들의 진출은 눈부시다.

셋째, 심혈관 기능이다.

과거에는 심장의 능력이 여성에서 남성보다 현격히 처지는 것으로 알려졌다.

그러나 최근의 연구에 의하면 남녀의 심장능력의 차이는 거의 없는 것으로 알려졌다. 몸안에 산소를 흡수하는 능력을 알아봄으로써 심장의 능력을 알

고 하며, 운동시 신체순상은 과거에는 여성에서 더 많은 위험에 노출될 것으로 여겨져 왔으나 실제적인 통계에 의하면 그 차이는 없다고 한다.

이와같은 여러 가지의 남녀의 신체적인 차이를 관찰한 결과 다음과 같은 결론을 유추할 수 있다. 즉 남녀의 차이는 이미 선천적으로 결정되어 분명히

여성 운동 능력 약화는 환경적 영향에 의한 것 지속적인 운동으로 남성 이상의 근력 키울 수도

수 있는데, 매우 잘 훈련된 여성 운동선수인 경우 최대산소흡수량이 최고 수준의 남성 마라톤 선수와 필적한다고 한다.

넷째, 운동기술과 운동 능력이다.

가령 야구의 송구능력, 빨리 달리기, 판단력 등 종합적인 운동능력을 비교하면 12세 이전의 어린이인 경우 그 차이는 거의 없지만 12세를 지나면서 능력 차이가 발생한다고 한다. 또한 객관적으로 증명할 수 없는 능력의 차이까지 고려한다면 같은 운동능력에 도달하기 위한 노력은 여성에서 훨씬 더 필요하다고 할 수 있다.

그 외의 차이를 보면, 몸의 균형감각, 운동시 신체 손상 위험성 등에서 차이를 보인다고 하는데 균형감각은 여성에서 남성보다 우월한 능력을 보인다

뚜렷한 차이를 보이며 특히 사춘기를 고비로 남녀의 신체적인 특징이 확연해질 때 더욱 뚜렷해짐을 알 수 있다.

그러나 그 차이는 노력으로 극복할 수 없을 정도로 불가능하지는 않다. 또한 남자들만의 힘든 스포츠도 충분히 여성 선수들이 도전해 볼 만하다는 것이다.

현대사회의 여성스포츠의 다양화는 신체적인 특징의 이해와 더불어 사회적인 환경의 변화, 즉 "여성도 무엇이든지 할 수 있다."는 인식의 확대가 더욱 큰 영향을 미친 것이 아닌가 생각된다.

우리나라의 경우도 많은 여성스포츠 선수들이 각종 국제대회에서 국위를 선양하였고 오히려 남성 스포츠선수보다도 더욱 활발히 좋은 성적을 올렸으니 앞으로도 세계적인 선수들이 더욱 많이 배출될 것으로 기대하고 싶다.

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

태권도가 삶에 끼친 영향 下

M. 조세린 로베츠 라이트

캘리포니아 대학교
무도연구소 연구원

무술에 관련된 논문을 읽으면 대다수의 논문들이 대중적인 주제인 "어떻게 태권도(가리데, 합기도 등등)가 나의 인생을 변화시켰나"를 다루고 있다는 것을 알게 된다.

그러나 내 경우에 있어서 태권도는 삶의 변화에 크게 영향을 끼쳤다고보다는 삶의 수준을 향상시켰다.

수련과 일상 생활을 비교해 보면 도장 밖에서 얻은 수많은 교훈은 곧바로 태권도 수련에 적용되고 도장에서 얻은 교훈은 곧바로 일상 생활에 적용된다는 점을 안다.

나는 태권도 수련을 통해 얻은 가장 인상 깊었던 10개의 관찰 즉 교훈을 정리했다.

<이진선 옮김>

6. 균형이 맞지 않으면 넘어진다 (극단적으로 된다, 무리가 된다)

이 원리는 직설적인 의미에서도 진리이고 비유적인 의미로도 진리이다. 태권도에서 말 그대로 누워있을 때보다는 서있을 때 발차기 하는 것이 더 쉽기 때문에 균형을 유지하는 것은 매우 중요하다. 기술도 동작을 실연할 때 반듯하게 서서 할 필요가 없다면 더 쉽게 한다. 따라서 체중을 나누어 실는 행위가 방해가 되는 자세를 취할 때(예를 들면 겨루기 자세나 기마 자세와 비교했을 때의 앞뒤 자세), 불안정함을 보충하고 균형을 새롭게 잡기 위해서 무게 중심은 낮아지거나 조정되어야 한다.

함축적인 의미로는 태권도의 각기 다른 분야(겨루기, 품새, one-steps)의 훈련 사이의 균형을 잡는 것이 태권도를 이끌어 나가는 철학만큼 중요하다는 것이다. 한 분야에 지나치게 중점을 두면 교육의 균등한 발전을 초래할 수 없고 전체적으로 깊이 있는 훈련이 될 수 없다. 예를 들자면 토너먼트에서 승부를 통해 메달을 획득하는 것만을 목표로 하는 수련생이 있다고 생각해 보자. 이 사람은 어떻게 하면 돌려차기(roundhouse kick)를 더 빠르고 힘차게 할 수 있을까에 에너지를 쏟아 붓고 겨루기에서 보통 사용되지 않는 옆차기, 손 기술들, 앞뒤 자세와 같은 다른 기술의 향상에는 어떠한 시간도 투자하지 않는다. 품새는 이러한 수련생에게는 너무 정적이고 연습하기에 따른다. 주먹지르기에 해당하는 방어 수단? 어쨌든 겨루기 시합 동안에 누가 진짜로 주먹지르기를 하는가? 이러한 수련생이 비록 많은 메달을 획득할지라도 가장 기

본적인 기술들을 완벽하게 익히지 못해서, 기본 기술을 실제로 적용할 수는 없다. 더구나 이러한 수련생은 태권도의 역사에 대해 이해를 하지 못하거나 태권도가 발전되어 온 과정을 이해하지 못한다.

균형은 일상 생활 속의 여러 측면에서도 중요하다. 균형 잡힌 식사는 항상 건강한 일상의 식생활에 필수적인 부분으로서 권장되어진다. 여성의 사회 진출이 증가함에 따라 남자권 여자권 간에 점점 더 많은 사람이 집과 직업과 자녀들과 여가 활동 사이의 균형을 맞추고 있다. 그러나 인생이란 정적이지 않기 때문에 이들 사이의 균형을 잡는 것에는 종종 문제가 발생하고, 무게 중심을 잡는 것과 마찬가지로 불균형을 보완하고 외형적인 안정이라도 쌓기 위해, 이들 사이의 우선 순위를 재배치해야만 한다. 위 단련의 수련생 길이 (돈 벌기와 같은) 하나의 목표에만 힘을 쏟고 (건강과 교육과 같은) 목표 완수에 필요한 인생의 다른 부분들을 꾸러나가는 일을 무시하는 것은 매우 쉽다. 그렇다면 균형을 유지하기 위한 방법은 중용(中庸)을 비롯해서 모든 일에 절도를 지키는 것이다.

7. 리듬과 박자

음악은 한가지 형태가 아니다. 즉 음악에는 리듬도 있어야만 하고 강약도 있어야만 한다. 내 음악 선생이 한 것처럼 운율함을 위해서는 침묵도 있어야 하며, 음악은 이 모든 것들의 혼합체이다. 음악은 당신이 만들 수 있는 소리가기도 하지만 당신이 만들기를 그만 둔 소리가기도 하다. 음악과 무용처럼 태권도의 많은 부분은 리듬에 의



▲태권도 경기든 일상적인 일에서건 상호작용이 존재할 때 단순한 반응대신에 어떻게 대응할 것인가를 배우는 것이 중요하다.

존한다. 겨루기 시합과 무용 사이의 확실한 유사점을 이끌어 낼 수 있다. 겨루기란 본질적으로 적대적이지만 시합을 보고 있으면 누구나 두 대결자 사이에 상호관계가 존재함을 쉽게 깨달을 수 있다.

“무용”의 리듬은 많은 부분, 음악에 의해 결정되기도 하지만 공격과 반격의 타이밍에 따라서 결정되기도 한다.

이와 유사하게 품새와 음악 작품 사이의 유사점을 찾아낼 수도 있다. 음악이 적절한 리듬과 화성을 가지고 연주되어야만 하는 것처럼 각각의 품새도 적절한 리듬과 화성을 가지고 실연 되어야 한다.

나는 어떤 한 품새를 취할 때 움직임에 많이 강조하면서 움직임이 없는 순간이 얼마나 중요한지는 충분히 관심 기울이지 않는 상황을 무수히 목격해왔다. 그 결과 재빨리, 기계적으로 품새를 취한다. 여기서 나는 흰 띠(초심자)에게 처음 품새를 배울 때 재빨리 해치워 버리려 하지 말라고 전하고 싶다. 품새의 리듬과 화성에 충실한다는 것은 품새를 이루는 각 부분을 정확하게 실연하는 것을 뜻한다. 움직임 사이의 정지 상태나 기술을 혼합하는 사이의 정지 상태는 움직임만큼이나 중요하다.

8 반응은 시야를 흐리게 한다

상호 작용이 존재하는 모든 상황을 조정하려면 단순한 반응 대신에 어떻게 대응할 것인가를 배우는 것이 중요하다. 반응이 단지 그 상황을 반영하여 아무 생각 없이 행해지는 반면, 대응은 신중하게 생각하고 그 상황을 긴 안목을 가지고 살핀다. 대응하는 기술은 태권도에서, 특히 겨루기 면에서 매우 중요하다. 겨루기 시합을 지배하고 있는 사람은 단순히 상대방의 공격에 반응하지 않고 상대방이 자신이 세운 더 큰 전략에 따라 공격에 반응하도록 유도한다. 상대방이 점수를 얻기 위해 시도한 공격에 반응만 하고 행동의 결과에 대해 아무런 생각도 없는 사람은 자신의 시야를 스스로 제한하여 상대방이 미리 대응 방법을 계획하여 쳐놓은 덫을 보지 못한다

나는 법률 학교를 1년 마치고 난 여름에 법률 조사원으로 일하기 위해 구직 인터뷰를 받으면서 내 대응 능력을 시험해 볼 기회를 가졌다. 나는 단 한 사람과 만날 것이라고 생각하며 인터뷰 장으로 걸

어 들어 갔는데, 그곳에서 세 명의 변호사로 구성된 면접단과 마주하게 되었다. 그들은 "압박 면접(stress interview)"이라고 널리 알려진 인터뷰 방법을 시행하고 있었다.

특히 그 중 한 변호사가 매우 공격적으로 내 학력과 능력을 캐물었다. 그 변호사의 태도는 부적절했으며 마치 나를 화나게 하려고 하는 것처럼 보였다. 그러나 나는 그가 진실로 원하는 것은 내가 화를 내는 것이라는 것을 알고 있었다. 그는 압박감 아래서 내가 자신을 조정할 수 있는지 없는지를 알아보기 위해 그의 태도에 따른 나의 반응을 살피고 있었다.

결국 나는 이 직업의 일부분, 즉 판사에게 자신들을 변론하는 변호사들에게 나의 결론을 변론하는 일에 대한 면접을 하고 있었다. 내가 가까워서



▲태권도를 배우기 시작한 흰 띠 수련생들. 품새를 배울 때 각 부분을 정확하게 충실히 배우는 것이 중요하다.

다. 예를 들자면 '태극 일장'은 흰 띠일 때 가장 먼저 배우는 품새이며 매우 기본적인 움직임으로 구성되어 있다. 표면적인 가치를 얻는 것은 매우 쉽다. 그러나 검은 띠(유단자)가 돼서도 나는 내가 품새를 취할 때마다 품새 안에는 새로운 복합적인 면이 들어 있다는 것을 여전히 발견한다. 품새를 정

버클리에서는 검은 띠 지위를 학사학위와 동등하게 대우 단 지위를 받는 것은 졸업이 아니라 또다른 시작

히 쳐다보며 공격적으로 꼬치꼬치 따지는 상황에서 자신을 변론할 수 없었다면 나는 이 일에 적당한 사람이 될 수 없었을 것이다. 미래에 대한 전망을 가지고 그 상황을 참을 수 있었기에 그 변호사의 공격적인 태도에 성급한 반응을 자제하고 조용히 대응할 수 있었다.

9. 당신이 하는 것에 따라 인생은 단순해 진다

이해하기 가장 어려운 것이 때로는 가장 간단한 것이라는 생각은 세월이 흐를수록 점점 명확해진다.

확하게 하는 것이 더 어려워져 가는 이유는 내가 품새의 연속 동작을 잘 몰라서가 아니라 전체적으로 품새가 어떻게 행해져야만 하는지 더 잘 알게 되었기 때문이다. 더 많이 알게 되면, 표면적으로는 간단히 배우는 것처럼 보이는 도구가 실제로는 얼마나 복잡함을 알게 된다.

이점을 알면, 복잡한 것을 다루기 쉽게 간단하게 만드는 방법을 찾으려는 시도를 하게 된다. 사실대로 말한다면, 이런 시도를 통해 복잡성을 줄일 수 있는 게 아니고 단지 복잡성에 익숙해 질 수 있게 된다. 예를 들자면 아무도 인생은 복잡하다는 사실에 의의를 제기하지는 않는다. 모든 사람들은 합의

점을 찾아야만 하는 의무와 욕구를 가지고 있다.

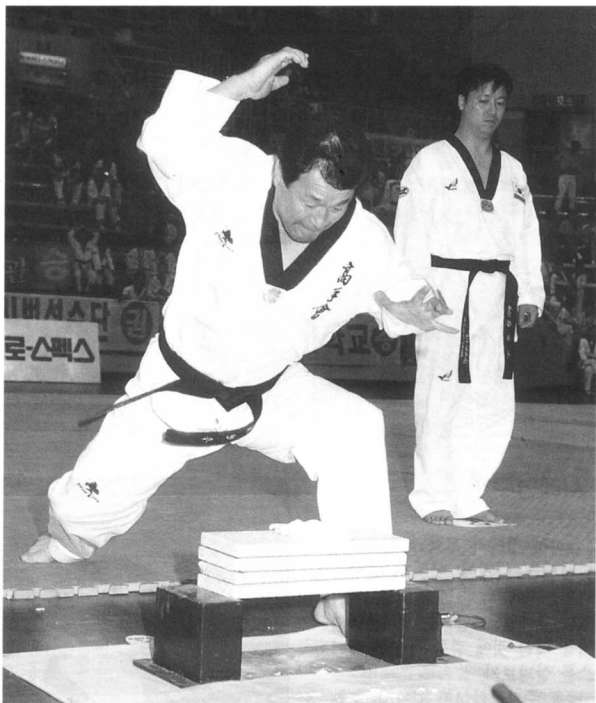
그러나 목적을 정하고 결정을 해서 무엇이 더 중요한지를 정하면 더 간단히 될 수 있다. '태극 일장'에 대해 말하자면, 나는 태극 일장 속에 담겨진 무수히 많은 복잡한 것들을 이해할 필요가 없다고 결정했다. 즉 내 능력이 닿는 데까지만 이해 하려고 한다면 충분하다고 생각한다.

10. 정상은 없다

내가 가장 좋아하는 그리스 신화 중 하나는 시지푸스의 이야기이다. 그는 살아있는 동안의 죄를 속죄하기 위해 거대하게 크고 무거운 둥근 돌을 매우 가파른 언덕길의 정상까지 매일 아침 굴러야만 하는 형벌을 받았다. 불행하게도 시지푸스는 한 번도 정상에 다다르지 못했다. 언덕의 정상에 거의 다다랐을 때마다 어떤 일이 발생하여 둥근 돌이 굴러 바닥까지 떨어져서 다음날 아침에 다시 돌 굴러기를 반복해야만 했다.

시지푸스처럼 모든 사람들은 정상(頂上)에서 멈추기를 바란다. 사람들은 정상(頂上)을 목표로 삼는다. 사람들은 정상(頂上)을 위해서 몸부림친다. 하지만 시지푸스처럼 누구도 정상에 다다를 수 없다. 잘 알다시피 노력이 부족해서 정상에 못미치는 게 아니라 정상이라고 생각한 위치에 다르르면 그것보다 더 높은 '정상'이 있다는 사실을 깨닫게 되기 때문이다.

나는 "검은 띠를 띠는 데 얼마나 걸렸습니까?"라는 질문을 받았던 때 모두를 기억한다. 이 질문은 어떤 지위를 얻는다면 "정상"에 도달했다고 믿는 생각을 내포하고 있다. 그러나 내가 알고 있는 대부분의 검은 띠(유단자)들은 균형이 잘 잡힌 업적과 지위를 지녔다. 그들은 그들의 띠 색깔이 단지 매



▲태권도 고단자가 격파를 앞두고 있다. 격파의 성공은 끝이 아니라 새로운 도전을 갖게 하는 시작이다.

우 성실한 태권도 수련생임을 나타낸다는 점을 알고 있다. 일반적으로 믿음과 달리 검은 띠를 가진다고 태권도에 대해 알아야만 하는 모든 사항을 알게 되지는 않는다. 검은 띠를 갖게 되면 단지 태권도에 대해서 얼마나 많은 것을 모르고 있는가를 깨닫게 된다.

버클리 대학에서는 검은 띠의 지위를 얻는 것은 대학 학사 학위 취득과 동등하게 여긴다. 내가 생각하기를 이 둘의 유사점은 "정상은 없다"라는 정신을 지닌다는 점이다. 왜? 학사 학위를 이수자에게 수여하는 의식은 시작(학위 수여식: commencement에는 시작, 개시, 졸업식, 학위 수여식이라는 의미가 있다)이라고 불리기 때문이다. '단' 지위를 받는 것처럼 졸업은 끝이 아니다. 이것은 또 다른 시작이다.

〈다음호에 계속〉



올 바른 심판의 조건

(제 11회)

심판 뿐만 아니라 선수, 코치에게도 도움되는 시리즈

확 신

심판 업무를 수행함에 있어 무엇보다 중요한 것은 자신이 내리는 판정에 대한 확신감이다.

주위의 어떠한 상황에도 흔들리지 않는 소신있는 판정을 내린다는 확신을 가져야 한다.

사례연구

심리적 장애가 트랙과 필드에서 벌어지는 경기에 어떻게 영향을 끼치는지에 대한 고전적인 예가 있다. 1마일을 달리는데 4분대의 벽을 깨는 것에 관한 특수한 케이스를 살펴보자.

많은 주자들이 4분 3초, 4분 2초, 4분 1초를 기록했지만 아무도 4분 벽을 돌파하지는 못했다. 어떤 관찰자들은 4분대 벽을 깨는 것이 신체적으로 불가능하다고까지 주장했다. 대부분의 주자들도 이에 동의했다. 그러나 Roger Bannister는 그렇지 않았다. 그는 최적의 컨디션하에서는 4분대 벽을 깰 수 있을 것이라 확신했고 그것을 이루었다.

비록 이것은 운동선수의 인상적인 사례이지만, 그 다음 해에는 12명이 넘는 많은 주자들이 4분벽을 깬다. 왜 이런 일이 일어났을까. 모두가 갑자기 빨라지거나 했나? 아니면 훈련을 더 강도높게 하기 시작했나? 물론 아니다. 주자들은 마침내 실제로 4분벽이 깨질 수 있음을 믿게 되었던 것이다!

그러나 Roger Bannister가 4분벽을 깨기 전까지만



▲ 빠른 발치기로 공격을 하고 있는 태권도 경기에서 심판은 불가피하게 결정하기 어려운 신호를 보낼 때도 있다. 그러나 심판업무에 대한 확신을 갖고 있다면 효과적으로 업무를 수행할 수 있다.

해도 주자들은 4분대의 벽을 깨는 것이 불가능하다는 생각으로 그들 자신을 한계지어 버렸다.

그 4분대벽 예화는 당신의 심판보는 상황에도 적용해 볼 수 있다. 당신도 역시 심리적인 장애들을 깰 수 있음을 알아야 하고 또 준비해야 한다. 당신

이 신호를 한 두번 잘못보낸 후에는 낙담하기 매우 쉽다. 그러나 당신의 심판 업무 능력에 있어 계속적으로 확실감을 가지는 것은 너무나 중요하다. 아래 언급되는 테니스 심판의 말에서처럼 역경하에서 자신감을 유지하는 것이 관건이다.

‘테니스에서의 주심판이란 그들 자신에 대한 확신을 가지고 쉽게 흔들리지 않는 자질을 가진 사람을 요구하는 직업이다. 선수들은 너무나 강하고 빠르게 볼을 치고 라인에 가까이 서있기 때문에 심판이 모든 신호에 100% 확신을 가진다는 것은 사실상 불가능하다. 그리고 비록 당신이 일을 잘 한다 해도, 보통 선수들이나 관중들 중에 한 두명은 당신이 실수했다고 생각한다. 하지만 중요한 것은 당신이 당신 자신을 의식하기 시작하면 안된다는 것이다. 한번 그러기 시작하면 당신은 게임의 조절능력을 잃기 시작할 것이기 때문이다. 당신이 당신의 판단과 능력에 확신을 갖고 있다는 것을 그들에게 보인다면 결국 선수들은 당신과 당신의 판단들을 더 존중하게 될 것이다.

확신있는 심판보기의 특성

확신은 성공에 대한 높은 기대치로 특징지어진다. 이는 당신이 성공을 위해 요구되는 행위들을 잘 할 수 있는 능력을 갖고 있다는 믿음과 관계된다. 한마디로 확신은 집중, 조절, 목표설정, 지속성 등의 분야에서 당신의 능력을 강화시킴으로써 더 나은 심판이 되는 것을 도울 것이다.

■ 집중

확신은 맡고 있는 일에 집중력을 모으는 것을 용이하게 한다. 확신을 느낄 때 당신의 마음은 심판 업무 수행에 집중할 수 있게끔 자유로워진다. 다른 어떤 것에도 방해받지 않는다.

확신이 부족할 때 당신은 경기에 집중하기보다 당신이 얼마나 잘 하고 있는지 혹은 다른 이들이 당신이 하는 것에 대해 좋게 생각하고 있는지에 대해



▲태권도 경기에서 주심의 역할은 매우 크다. 경기의 진행뿐만 아니라 동점일 경우 승패의 판정을 내리기 때문이다. 주심은 그가 내리는 모든 신호에 확신을 갖고 있는 것이 중요하다.

걱정하는 경향이 있다. 확신의 부족에서 기인한, 실패를 두려워하는 선입견은 당신을 더 산만하게 함으로써 당신의 집중력을 해칠 것이다.

■ 조절

당신이 확신을 가질 때 보다 편안해지고 조절능력을 느낄 수 있게 되는데, 이는 특별히 어려운 상황에 처했을 경우 더욱 그러하다.

심판에게 있어 이것은 아주 중요한 일인데, 왜냐하면 당신은 불가피하게도 결정하기 어려운 신호를 보내고 별로 기분이 안좋거나 화가 난 선수들, 코치들, 그리고 팬들을 다뤄야만 하기 때문이다. 이럴 때 자기 확신은 당신으로 하여금 통제력을 느끼게 하고 자기 신뢰를 갖게 한다.

■ 목표설정

확신있는 사람들은 도전적인 목표를 설정하고 실제적으로 이러한 목표를 추구하는 경향이 있다.

그러나 확신없는 심판들은 쉬운 목표를 설정하고 그럼으로써 그들이 정말로 할 수 있는 최선을 다하도록 자신을 다그치지 못한다.

이에 대해서는 제 5장에서 보다 깊이있게 다루도록 한다.



▲승패의 갈림길에서 울고 웃는 패자와 승자의 모습. 심판은 선수나 코치, 관중들의 반응에도 통제력을 갖고 확신있게 심판을 보아야 한다.

■ 지속성

스포츠 심리학에서의 조사는 확신이 개인의 목표를 달성하기 위해 들이는 노력의 양과 그가 목표를 달성하기 위해 얼마나 오랫동안 노력하느냐의 둘다에 아주 중요한 요소가 된다는 것을 지속적으로 보여주고 있다.

훌륭한 심판들은 그들이 그들의 역할에서 탁월하기를 바란다. 당신의 능력들 중에서 확신이라는 것은 당신이 심지어 자신이 원하는 만큼 진보하지 못하는 듯 보일 때라도 분명 당신에게 도움을 줄 것이다.

도, 확신은 무능력을 극복할 수는 없을 것이다. 당신은 반드시 당신이 맡은 경기종목의 규칙들과 심판보기 위한 과정들을 알아야만 한다. 이러한 기술들 없이는, 확신이란 무용지물인 것이다.

확신과 업무수행의 상관관계는 걱정과 업무수행의 상관관계와 유사하다. 확신과 업무수행간의 관계에는 거꾸로 된 U자 모양의 그래프(그림 1)가 존재한다.

업무수행은 당신의 확신 수준이 최적점에 이를 때까지 높으면 높을수록 증가하는데 확신이 이 최적점을 넘어서면 업무수행의 효율은 역으로 떨어지게 된다. 최적의 자기 확신은 당신이 목표를 달성

자기의심은 우유부단함 초래해 심판수행 흐름 해쳐 철저한 사전 준비와 확신이 공정한 선언의 발판

확신과 업무 수행

제 1장에서 우리는 확신을 경쟁력 있는 심판이 가지는 특징중 가장 중요한 것으로 자리매김했고, 그런 의미에서 그것은 당신의 효율성과 당신의 업무수행의 결과물을 결정하는데 있어 결정적인 요인이라 할 수 있다. 그러나 우리는 확신과 업무수행간의 특수한 상관관계를 밝히지 않았다. 무엇보다

할 수 있다는 것과 그렇게 하기 위해 열심히 노력할 것이라는 것을 완전히 확신하는 것을 의미한다.

자기 확신이 있는 심판들은 그들의 한계를 알고 현실성 있는 기대를 가진다. 자기확신을 가진다고 해서 당신이 언제나 일을 잘 할 것이라는 보장은 할 필요가 없다. 그러나 그것은 심판으로서의 당신의 잠재성에 이르게 하는데 필수적인 것이다. 당신은 여전히 제 위치를 벗어나 어떤 신호를 날리고, 때로 평정을 잃기도 할 것이다. 그러나 자신을 믿

는 것은 이런 문제들과 당면했을 때 보다 효과적으로 대처할 수 있게 하며 당신으로 하여금 최선을 다할 수 있게 한다.

각각의 사람들은 자기 확신의 최적의 수준을 가지고 있다. 문제는 심판이 너무 확신이 없거나 반대로 너무 확신에 차 있을 때 발생한다.

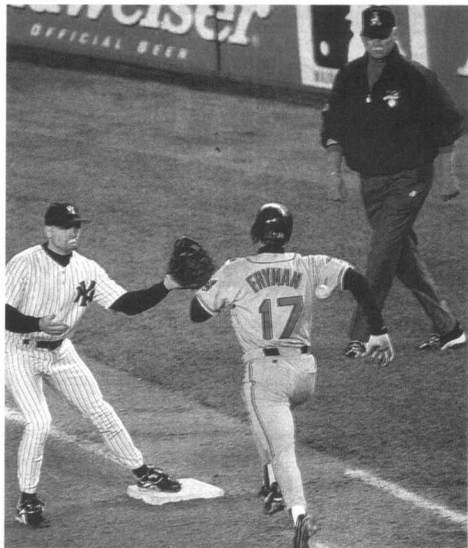
우리는 이제 과도한 확신과 과소한 확신이 당신의 심판 업무에 있어 어떻게 영향을 끼치는가를 보다 근접해서 들여다볼 것이다.

확신의 부족

우리는 개인이 그들 자신의 능력에서 확신이 부족할 경우 어떻게 자신을 심리적으로 한계짓는지에 대해 토론하고 있다. 사실, 우리가 인터뷰한 많은 심판들은 그들의 경력 기간동안 한 번 혹은 더 많이 자기의심이 문제가 된 적이 있었다고 말한다.

비록 그들이 자신의 기술적인 능력과 게임과 규칙에 대한 지식에 대해 확신을 갖고 있기는 하지만, 어떤 심판들은 여전히 심판을 보는데 있어 그들의 능력에 확신을 갖지 못한다. 그들의 확신 부족은 특히 챔피언십 게임과 적대적인 관중들이 있는 경기에서 더 여실히 드러난다.

그런 자기의심은 걱정을 만들고 집중력을 깨며 우유부단함을 초래함으로써 심판 업무수행의 흐름을



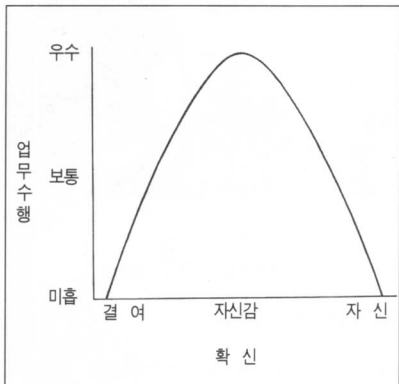
▲선수과 공의 움직임에 집중하고 있는 심판의 모습, 심판의 목표는 공정한 게임을 선언하는 것이다.

해친다. 확신이 부족한 심판들은 종종 그들의 강점보다는 결점에 초점을 맞추고 그래서 자신의 일에 집중하지 못하게 된다.

우리가 인터뷰한 야구 심판은 초기에 확신이 부족함으로 해서 얼마나 효율성이 떨어졌는가에 대해 이같이 말하고 있다.

‘내가 처음 심판일을 시작했을 때 나는 나의 신호와 판단에 확신이 있었다. 나는 결정을 내리지도 못했고 내 신호는 확신이 부족했다. 항상 신호할 때마다 불안했고 선수들과 팬들이 좋아해주기만을 바랐다. 그러나 경험이 쌓이면서 나는 보다 편안해짐을 느꼈고 한 인간으로서 나 자신에 대한 확신을 가지게 되었다. 그리고 이것이 내가 심판을 보는데 필요한 것이라고 생각한다. 나는 내가 경기에 앞서 준비를 잘 했다는 것을 알았고, 나의 주요 목표는 공정한 게임을 선언하는 것이라고 생각한다.’

나의 신호는 명확하고, 강하고, 결정적인 것이 되었고, 여기에는 궁극적으로 선수들과 코치들의 존경을 받게 된 나의 확신이 자리하고 있다.’



〈(그림 1) 확신과 업무수행 관계〉

〈다음호에 계속〉

전문가가 지도하는

태권도를 위한

시범 : 이 호 열
(태권도 공인 7단 / 국기원 심사위원)



지도 : 박영철

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

웨이트 트레이닝

가

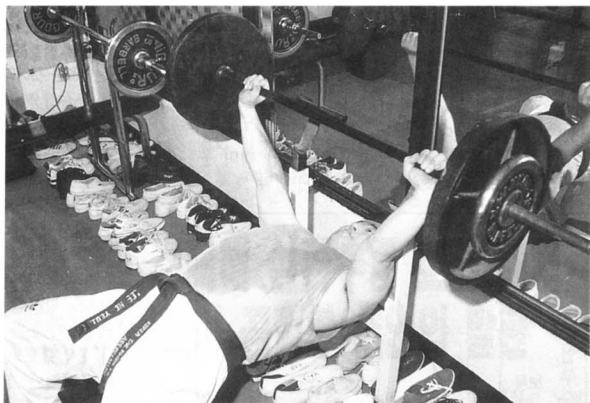
슴근육 즉 대흉근과 소흉근은 바디빌더에게만 필요한 근육이 아니라 물체를 밀고 켜안은 동작에 필요한 어느 스포츠에서도 사용되는 근육이다.

바벨 들어올리기

BARBELL BENCH PRESS

◀ 자세 ▶

- 1 벤치에 누워, 머리와 어깨, 엉덩이를 벤치에 높인다.
- 2 두 다리는 벌려서 두 발의 넓이가 어깨넓이 정도로 벌리고 발바닥을 바닥에 착지시키다.
- 3 눈의 위치가 바의 바로 아래에 있도록 하고, 허리는 벤치 바닥에서 많이 떨어지게 한다.
- 4 두 손의 넓이는 70cm 내지 90cm 사이에서 편안한 넓이로 두 손으로 잡도록 한다.
- 5 바가 두 손바닥을 비스듬히 가로지르도록 하여 잡도록 한다.



- 로 내린다.
- 3 다시 바를 수직으로 밀어 올린다.

◀ 동작 ▶

- 1 바를 가슴 위로 들어올린다.
- 2 천천히 바를 가슴의 아래 부위, 즉 젖꼭지 부위

◀ 호흡 ▶

- 1 코로 들어 마시며 바를 가슴 쪽으로 천천히 내린다.



② 바를 가슴근육 밑부분으로 내릴 때 바가 겨우 가슴부위를 스치도록 닿았다가 다시 바를 밀어 올리도록 한다.

③ 바를 가슴에 내리기 전에 깊게 숨을 들이쉬면 가슴근육의 많은 스트레치를 줘서 운동량을 크게 할 수 있다.

④ 동작을 취하는 동안 엉덩이와 머리가 벤치에서 들어지면 허리와 목에 부상의 위험이 따를 수 있으니 조심해야 한다.

⑤ 아주 무거운 무게를 다룰 때는 파트너의 도움을 받고, 아니면 바를 가슴 아래로 내려오지 않도록 하는 안전장치를 사용하는 것이 부상 예방에 도움이 된다.

② 입으로 내뿜으며 바를 위로 들어올린다.

③ 아주 무거운 중량을 사용할 때는, 반복횟수가 끝날 때마다 들어 마시고 내뿜도록 한다.

⑥ 허리가 부상중이거나 통증을 느낄 때는 다리를 들어올려 교차시켜 허리를 바닥에 편안하게 눕혀 운동을 실시하면 허리의 부담을 줄일 수 있다.

◀ 적정무게와 반복횟수 ▶

완전한 동작과 호흡을 취하면서 10번 내지 12번 할 수 있는 무게를 사용한다.

◀ 주의점 ▶

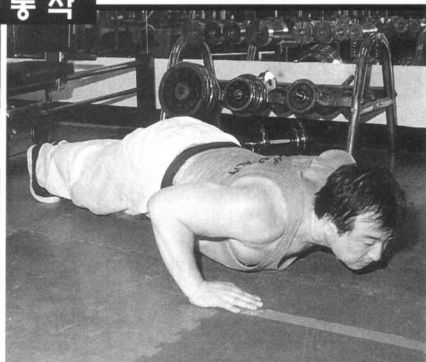
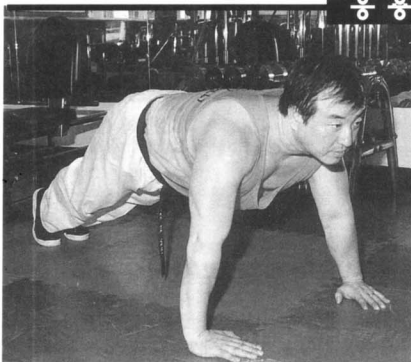
① 바를 들어올릴 때보다는 내릴 때 더욱 천천히 하도록 한다.

◀ 응용동작 ▶

① 초보자의 경우 벤치프레스의 자세와 동작이 불편할 경우 팔굽혀펴기를 하면 거의 비슷한 효과를 낼 수 있다.

② 보다 운동범위를 늘리고 자유로운 동작으로 동작의 변형을 줄려면 바벨보다는 아령을 사용하는 것이 좋다. 다만 아령의 무게를 컨트롤 할 수 있는 적당한 무게를 사용하는 것이 좋다.

응용동작



③ 바를 잡은 손의 넓이를 변형시켜 각기 다른 효과를 볼 수 있다. 바를 잡은 두 손의 넓이가 넓어질수록 가슴근육에서 어깨에 있는 삼각근 쪽으로 자극이 옮겨가며 두 손의 넓이가 좁아질수록 가슴근육에서 삼두근으로 자극이 옮겨온다.

④ 바를 잡은 두 손의 위치를 변형시켜 즉 엄지손가락이 바깥쪽으로 향하도록 바를 잡으면 앞쪽 삼각근(어깨근육)에 자극을 더 줄 수 있다.

◀ 발달근육군 ▶

- 대흉근

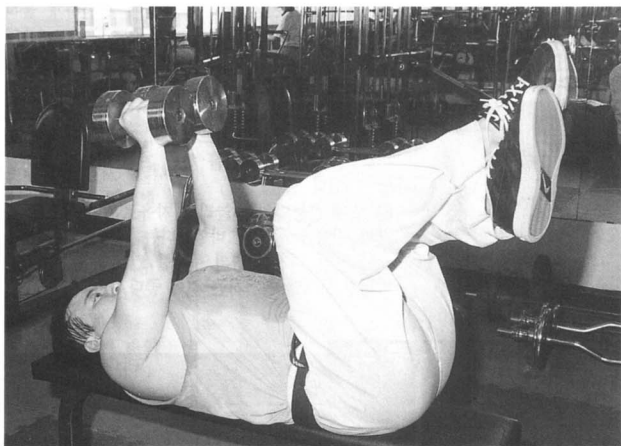
- 소흉근
- 삼각근
- 삼두근
- 광배근

◀ 발달동작 ▶

- 상대방을 재빨리 앞으로 밀어내는 동작
- 목표물을 꺼안는 동작의 스피드 강화
- 편치력의 증강
- 파괴력의 강화

덤벨 플라이

DUMBBELL FLY



◀ 동작 ▶

- ① 아령을 잡은 두 팔을 양 옆으로 서서히 내려뜨린다.
- ② 두 팔을 옆으로 벌리면서 팔꿈치를 서서히 구부려 완전히 내렸을 때 두 팔꿈치의 각도가 약 90도 정도에 이르도록 한다.
- ③ 벌려진 팔을 물체를 꺼안듯이 두 팔로 반원을 그리면서 서서히 곧게 펴서 아령을 가슴 위로 모은다.

◀ 호흡 ▶

◀ 자세 ▶

- ① 벤치에 누워 머리, 어깨, 등, 엉덩이를 벤치 바닥에 대고 두 다리는 벌려서 두 발이 어깨넓이보다 약간 넓게 벌린다.
- ② 두 발바닥은 바닥에 밀착시켜 동작 중에 다리가 움직이지 않도록 한다.
- ③ 아령을 두 손에 잡고 어깨 수직으로 올려서 두 손의 손바닥이 서로 마주보도록 한다.

- ① 아령을 몸 옆으로 내리기 전에 깊게 들며 마신다.
- ② 아령을 가슴 위로 올리고 난 후 입으로 내뿜는다.

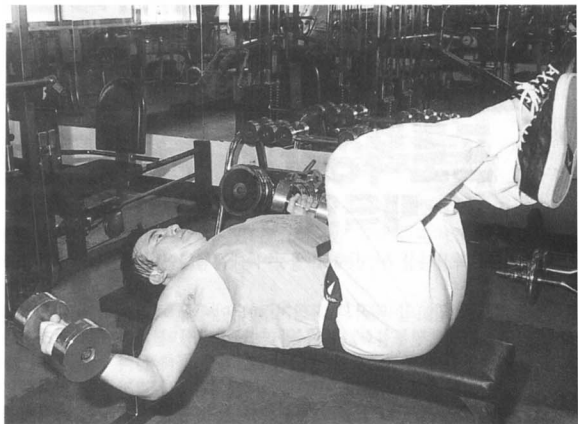
◀ 적정무게와 반복횟수 ▶

동작 중에 머리나 어깨 그리고 엉덩이나 다리의 움직임 없이 10번 내지 12번 할 수 있는 무게를 선택

택한다.

◀ 주의점 ▶

- ① 굽혀진 팔꿈치를 펴면서 아령을 위로 올리는 동작에서 꺾인듯이 하지 않고 수직으로 밀어 올리면 벤치프레스와 같은 운동효과만을 볼 수밖에 없다.
- ② 아령을 권 두 손을 몸 옆으로 내릴 때 아령을 잡은 두 손바닥이 천장을 향하게 팔을 높게 되면 어깨에 불필요한 부담을 주게 된다.
- ③ 두 팔을 옆으로 벌려서 내릴 때는 올릴 때보다 더욱 천천히 하도록 한다. 지나치게 빨리 내릴 때는 앞 어깨 관절에 지나친 부담을 주게 된다.
- ④ 두 팔을 몸 옆으로 내릴 때 팔꿈치를 너무 적게 구부리면 가슴근육이 적게 스트레치되며 어깨관절 쪽으로 무리한 자극을 주게 된다.
- ⑤ 너무 무거운 중량은 관절에 부담을 주므로 보통 이상의 무게를 사용할 때는 동작을 천천히 하도록 한다.
- ⑥ 두 팔을 옆으로 벌리기 전 심호흡을 하면 가슴근육이 보다 많이 스트레치되어 더 큰 운동효과를 볼 수 있다.



령 대신 CABLE을 사용하여 상기운동과 같은 효과를 낼 수 있다.

◀ 발달근육 ▶

- 대흉근(중간부분)
- 삼각근

◀ 발달동작 ▶

- 물체를 꺼안는 동작의 스피드 강화
- 혹이나 어퍼컷트 동작의 파워강화

◀ 응용동작 ▶

LOW CABLE을 벤치 양 옆에 위치시켜놓고 아

트레이닝
도움말

중요한 영양소 - 물!

물! 중요한 영양소이다.

많은 사람들이 물은 인체의 70% 정도를 차지하니까 탈수를 막기 위해서 물을 섭취해야 한다고 하나 영양학자들은 다음의 몇 가지를 지적하고 있다.

첫째, 물을 조금씩 자주 마시게 되면 인체의 대사작용을 높이고 피로물질을 보다 효과적으로 체외로 배출시킨다.

둘째, 목이 마른 것을 느끼면 이미 탈수현상이

일어났으므로 정기적으로 조금씩 마시는 것이 효과적이다.

셋째, 생수나 미네랄 워터 같은 물에는 미네랄 즉, 광물질이 녹아있어 이것이 인체에 영양소를 공급하여 모든 기능을 원활하게끔 도와준다는 점이다.

넷째, 잠을 청소하는 작용을 하여 체지방을 낮추므로, 체중을 감량하는 상태에서도 가급적 물을 조금씩 자주 마시는 것이 더욱 효과적이다.

복싱 BOXING

프로복싱사상 두번째 쌍둥이 세계챔피언 태국의 송크람이 형 차나에 이어 등극

프로복싱사상 두 번째로 쌍둥이 세계챔피언이 탄생했다.

지난 2월 1일 태국의 휴양지 파타야에서 치러진 WBA(세계권투협회) 미니 플라이급 잠정 챔피언 결정전에서 동급 1위인 송크람 포 파오인(태국)이 동급 2위의 로니 마그라모(태국)에게 9회부상 판정승을 거두고 왕좌에 올랐다.

9회에 버티기로 송크람의 이마가 깨져 출혈하자 링 닥터가 두 번째 체크에서 경기를 속행할 수 없다고 진단한 바람에 그때까지 체점으로 앞선 송크람이 챔피언 타이틀을 차지했다.

이번 잠정챔피언 결정전은 로센도 알바레스를 물이치고 WBA·WBC(세계권투평의회)타이틀을 통

일한 리카르도 로페스가 한 채급 올려 WBC 라이트플라이급 챔피언인 사만 소 차트론에 도전하기 때문에 공석이 된 왕좌를 잠정적으로 채우기 위해 치러졌다.

올해 33살이 된 송크람은 복서파이터로 전에 형인 차나 포 파오인으로부터 왕좌를 빼앗아간 알바레스에게 도전했다가 실패한 일이 있다.

한편 마그라모도 두차례의 세계도전 경험이 있으나 모두 실패한 쓰라린 경험을 지니고 있다.

경기는 예상대로 마그라모의 거친 공격에 발동이 늦게 걸리는 송크람이 밀려 첫 라운드를 2분쯤 지나자 벌써 송크람은 다운직전까지 물렸다.

그러나 2회에 접어들자 원투로 반격을 개시했다. 3회에는 송크람이 마그라모의 오른쪽 스트레이트를 맞고 다운을 빼앗겼으나 다시 일어나 4회 이후는 마치 『싸움』과 같은 거친 경기가 됐다.

구와다(桑田=일본)주심이 여러차례 『깨끗이 겨우라』로 주의를 주지만 두 선수는 마구 뒤엎켜 복싱과는 거리가 먼 싸움을 벌였다.

4회에 마그라모는 버티기로 감점당하고 8회에도 상대를 밀어쓰러뜨려 또 감점을 추가로 당했다.

그리고 9회 또 다시 버티기로 송크람의 이마에서 피가 철철 흐르자 닥터가 첫 번째검사에서는 경기속개를 허용했으나 계속 출혈이 그치지 않자 경기속개 불능으로 판단, 경기를 중단 시켰다.

룰에 따라 8회까지의 부상 3명의 체점이 집계된 결과 2-0으로 송크람의 승리였다.

송크람의 왕좌등극으로 카오사이 카오코의 갈락시 형제에 이어 프로복싱 사상 두 번째의 쌍둥이 세계챔피언이 태어났다. 이 두쌍의 쌍둥이 세계챔피언은 모두 태국의 그것도 같은 팻찬퐁 현 출신인데다 체육관까지 같았으니 이것도 인연이라면 무슨 인연일지도 모른다.

송크람의 전적은 이것으로 21전 19승(10 KO) 1무 1패이며 3차례의 세계도전에 실패한 마그라모는 43전 33승(28 KO) 10패를 기록했다.



▲ 송크람 포 파오인(태국)은 형 차나에 이어 세계왕좌에 오름으로써 프로복싱사상 두 번째의 쌍둥이 세계챔피언이 됐다.

무에타이의 영웅 돈벌이 위해 프로복서로 전향 WBA 페더급 5위인 그의 꿈은 세계정상 정복



▲이제도 날씬한 모습을 간직하고 있으나 36살의 초차모안이 과연 프로복싱세계왕좌에 오를수 있을 것인지?

태국의 국기인 무에타이의 영웅이자 프로복싱 PABA(동양·태평양권투협회) 페더급 챔피언 WBA(세계권투협회)페더급 5위인 초차모안(태국·36살)이 태국의 경제불황 탓에 등지를 일본으로 옮겨 킥복싱의 선수겸 트레이너로서 활약하고 있어 화제를 모으고 있다.

2년전부터 태국에서 국제식 프로복서로 전향하기 전까지 초차모안은 무에타이의 으뜸가는 영웅이었다.

태국뿐만 아니라 세계의 킥복싱계에서 최고봉으로 인정받고있는 라자담난과

룸피니의 양대 스타디움이 인정하는 챔피언 타이틀을 9차례나 차지한 실적을 자랑했고 거의 5백년의 역사를 지닌 무에타이에서 이 최다챔피언타이틀 획득 기록은 아직 깨지지 않고 있다.

『무에타이의 영웅이 국제식 복싱으로 전향한 이유는 무엇이나?』는 질문에 초차모안은 이렇게 대답했다.

『국제복싱의 세계타이틀을 따고 싶어서다. 내가 목표로 삼고있는 복싱은 슈가 레이 레너드의 복싱이다.』

34살의 나이에 국제식복싱으로의 전향은 너무 늦은 것이 아니냐는 우려의 목소리가 태국의 매스컴에 실렸지만 초차모안은 데뷔 전부터 순조롭게 승리를 차곡차곡 쌓아나가 96년 5월 1일 라자담난스 타디움에서 벤시 두란(필리핀)을 부상 판정승으로 누르고 공식중이던 PABA페더급 왕좌에 올랐다

『세계챔피언이 되기만 하면 파이트머니는 복싱쪽이 많은 것은 사실이다.

그러나 복싱과는 달리 무에타이는 매달이라도 경기를 가질 수 있다. 그러니까 합계로 따지면 태국에서는 무에타이쪽이 돈을 더 벌수있을지도 모르겠다.』

지난해 들어 태국경제가 심한 불황의 늪에 빠지자 복싱경기에 스폰스가 붙지 않게 되고 경기수도 부쩍 줄어들게 되었다.

『몇달씩이나 경기가 치러지지 않고 짐을 사기 위해 대출한 돈은 갚아야되고 해서 안정된 수입을 제시한 일본의 다니야마 체육관에 오게 되었다.』

가나가와현 이세와라시에 있는 다니야마체육관은 킥복싱과 가라테를 가르치는 체육관이다. 초차모안은 일본에서 복싱의 링에도 오르고 킥복싱의 링에도 오른다.

지난해 11월에는 도쿄의 일본무도관에서 일본의 킥복서 무라하마와 무에타이 경기물로 대결해서 5회판정승을 거두었다.



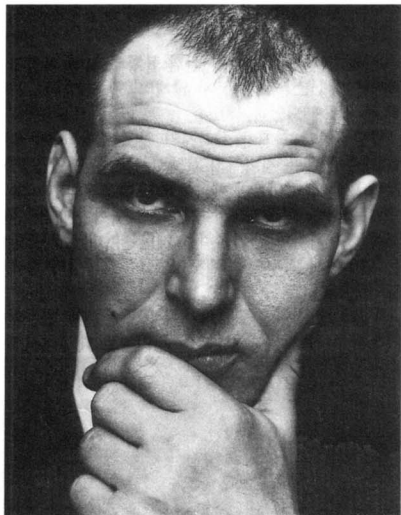
▲지난해 11월14일 도쿄에서 초차모안(왼쪽)은 일본의 킥복서 무라하마와 무에타이 경기물로 싸워 5회 판정승을 거두기도 했다.

『무에타이에 건주면 역시 복싱은 어렵다. 내 나이도 있지만 무에타이는 내가 어릴적부터 치러왔던 종목이라 경기 1주일 앞두고 훈련에 들어가도 되지만 복싱은 적어도 한두달의 훈련기간이 필요하다.』

복서로서는 이미 환갑진갑이 다 지난 36살의 초차모안이 과연 그가 꿈꾸던 프로복싱세계챔피언의 자리에 오르게 될 날이 올 것인지 두고 불일이다.

레슬링 WRESTLING

「인류최강」이라는 평을 듣는 레슬러 카렐린 올림픽 그레코로만형서 3연패한 사나이



▲그레코로만형 레슬링의 가장 무거운 체중 130kg급에서 올림픽 3연패를 달성한 러시아의 알렉산더 카렐린은 「인류최강」으로 꼽히고 있다.

흔히 격투기에서는 「누가 가장 강한가?」라는 의문을 놓고 여러 가지 의견이 나오게 마련이다.

그러나 20세기도 저물어가는 현재 「인류 최강의 사나이」라고 매스컴이 요란하게 떠들어대고 있는 러시아의 그레코로만형 레슬러 알렉산더 카렐린은 엄청난 전투력을 지닌 사나이임에 틀림은 없다.

‘88 서울, ‘92 바르셀로나, ‘96 애틀란타의 세 올림픽에서 연거푸 그레코로만형 레슬링 130kg급의 우승을 차지했으니 카렐린에게 「인류 최강」이라는 표현을 쓰는 것은 스포츠저널리즘의 과장 표현이라고만 할 수는 없겠다.

애틀란타 올림픽 결승전에서 카렐린에게 완패 당

한 미국의 가파리는 이렇게 이야기했다.

「최강의 영장류(靈長類) 즉, 고릴라에게 레슬링을 가르치는 것 말고 그에게 이길 방법은 없다.」

레슬링의 옛부터의 스타일인 그레코로만형의 매력은 다이내믹한 기술의 응수(應酬=맞서서 주고받음)에 있다.

프리스타일(자유형)처럼 상대의 허반신을 잡는 것은 허용되지 않기 때문이다.

카렐린은 상대방의 팔을 끌어당겨 몸을 잡는 힘이 강하다. 먼저 우세한 자세를 잡으면 바로 등을 제압한다.

상대는 서로 잡는 순간 카렐린의 엄청난 힘을 알고 움츠러들어서는 실점을 각오한 채 바닥에 배를 깔고 엎드려 도망치려 한다.

지난날의 무거운 체급의 상식으로는 엎드려 둔 채 흔들면서 조금씩 포인트를 따지만 카렐린은 엎드린 상대방을 그대로 뿔아 들어올려 메친다.

「카렐린즈 리프트」(KARELIN'S LIFT)라는 기술이다.

경량급에서는 가끔 이런 기술이 나오지만 130Kg이나 되는 거함을 집어 던지는 것은 엄청난 힘을 지닌 카렐린이 아니면 못하는 기술이다.

1967년 9월 19일 러시아 노보시빌스크(시베리아태생) 14살부터 레슬링을 시작해 19살 때 당시의 세계챔피언인 로스트로스키에게 패배한 이래 무패.

‘88 서울, ‘92 바르셀로나, ‘96 애틀란타 올림픽 그레코로만형 130kg급에서 금메달을 연거푸 따냈고 세계선수권대회에서도 8차례나 연속우승 했다.

191cm의 키에 130kg의 근육덩어리인 카렐린은 러시아레슬링협회 부회장도 맡았을만큼 지적수준도 높아 기자회견에서 말할 때는 통역이 그의 풍부한 어휘(語彙)에 놀란다.

카렐린이 인터뷰를 통해 털어놓은 그의 스포츠관(觀)과 훈련방식을 들어보기로 한다.

— 누군가가 이기면 누군가는 반드시 진다.

그것이 투쟁이고 스포츠다. 스포츠에 있어서 승리

전문지들이 전하는 세계격투기 소식 ㉒

의 추구란 『공인된 에고이즘』이라고 정의(定義)를 내릴 수도 있다.

나는 그렇게 생각한다. 승리를 확실히 단순한 기쁨이긴 하다. 큰 기쁨이다. 언젠가는 찾아오게 될 패배마저 상상시키지 않는 기쁨이다.

그러나 보다 정확하게 표현한다면 그것은 노력의 결과라고 할 수 있겠다. 격투기의 세계에서는 모든 선수가 장점과 단점을 지니고 있다. 누구에게나 강한 점과 약한 점이 있다.

경기에 대비하면서 『나를 이겨낼 선수는 있을 수 없다』고 결코 생각하지 않는다. 오로지 최고의 컨디션으로 매트에 오를 수 있도록 집중할 뿐이다.

계속 이겨나가면 거기에 따라 책임도 생겨난다. 가족 혹은 동료 승리의 소식을 기다리며 나를 뒷받침해주는 사람들에게 대한 책임감이 태어나는 것이다.

나는 자연의 힘을 이용해서 체력을 단련하고 있다. 내가 살고있는 시베리아의 노보시빌스크는 11월부터 4월에 걸쳐 눈에 덮여있다.

허리높이까지 쌓인 눈을 가르며 달린다. 가능하다. 다리를 눈의 표면까지 걸어올라차면서 달리는 것이다.

그렇게 부하(負荷)를 조절하면서 3시간가량 달린다. 보통의 조깅은 단단하고 평탄한 길을 달리니까 부하가 걸리지 않는다.

그러나 눈속에서는 스피드가 나지 않기 때문에 얼마나 달렸느냐 하는 거리가 문제가 된다. 보트의 속도 잴는다. 보통의 경기용 보트가 아니라 유람선 같은 무거운 보트다.

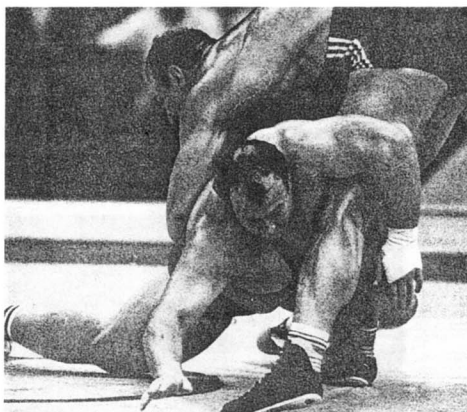
게다가 숲속을 달린다. 일부러 울퉁불퉁한 길을 달린다. 때로는 무거운 돌을 멀리까지 운반해가서 집어던진다. 큰나무에 몸을 부딪친다던지 온힘으로 밀기도 한다.

체육관에도 다닌다. 그러나 머신(유압식 체력강화기구 등의 machine)은 거의 사용하지 않는다.

16Kg이라던지 32Kg이라던지 아령을 주로 쓴다. 검은 고무튜브도 여러 가지 트레이닝에 쓴다.

『기구보다도 자연을 이용해서 키운 힘이 더 강하다』는 의견에 나는 찬성한다. 레슬링에서는 잡아당기는 힘이 중요하지만 때로 상대방에게 잡혔을 때 이를 뿌리치기 위해 미는 힘도 필요하다.

그래서 조금은 미는 힘을 키우기 위해 머신을 쓸 때는 있다. 벤치프레스의 기록은 150Kg을 3차례쯤이고 바벨을 어깨에 지고 앉았다 일어나는 스쿼트



▲ '88서울올림픽 레슬링 그레코로만형 130kg급에서 카렐린(서 있는 선수)이 엎드려 도망치려는 케로프스키(불가리아)를 들어 올리려고 하고 있다.

는 320Kg정도다. 또 통상의 달리기에서는 단거리를 달리지 않고 1500m, 3000m, 1만m 등 중장거리를 달리고 있다.

나에게는 천부적인 체력이 있다. 그러나 나는 체력과 기술을 대립시키는 사고방식에는 반대다.

이 두가지를 갈라 놓고 보는 것은 옳지 못하다. 체력과 기술이 하나가 되어야 비로소 자립한 일류선수라고 나는 생각한다.

『힘과 몸이 뛰어난 자는 기술훈련을 소홀히 할 수도 있겠다. 그러나 나는 그렇지 않다』

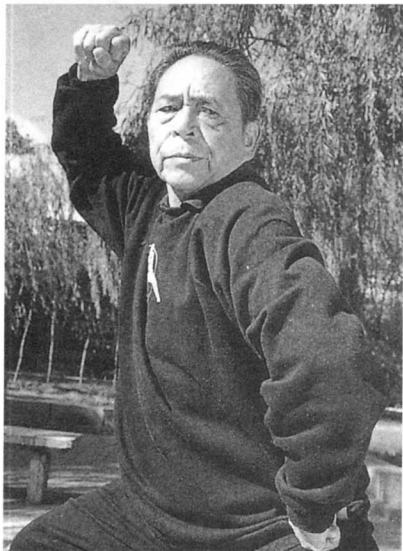
실제로 나는 힘만으로는 이길 수 없었다. 그래서 기술을 익혀야 된다고 생각했다. 물론 그렇게 나를 이끌어 준 것은 코치다.

나는 그레코로만형 레슬링을 한없이 사랑한다. 그레코로만은 나에게 여러가지 일을 가르쳐 주었다.

그것뿐이다. 그레코로만에 있어서 세계최강국인 러시아대표팀의 주장을 맡는 것이 최고의 영예이다. 나의 승리에 의해 나라의 명예를 드높인다. 나라를 위해 이기는 것 이상의 기쁨은 생각할 수 없다. 나는 시드니 올림픽에도 출전할 생각이다. 이만큼 이기고 생활도 안정됐는데 더욱 고달픈 훈련을 계속하는 동기가 도대체 무엇인나라는 질문을 자주 받는다. 의욕과 희망 때문에 나는 선수생명의 한계에 이를때까지 매트에 머무를 것이다.

우슈 WOSHU

크게 달라져 가고 있는 우슈 태권도, 유도, 가라데처럼 단위제도 도입



▲ 진식(陳式) 태극권의 고수인 풍지강(馮支強) 사범은 「태극은 무극(無極)에서 시작되어 끝내는 허(虛=神)의 경지에 이른다.」고 주장한다.

중국에서 발상(發祥)하여 이젠 아시아경기대회의 고정 종목이 되어 버린 “우슈(武術)”.

1936년 베를린에서 열린 제 11회 올림픽대회의 시범종목으로 거행된, 올림픽과는 깊은 인연의 스포츠라고 중국우슈협회는 강조하고 있다.

무려 63년 전의 베를린대회에서 중국 대표팀의 명예로운 우슈 명수로 선발되어 묘기를 발휘했던 인물들은 남녀 각 2명. 그들은 당시 20세 전후의 꽃다운 청년들이었다.

남자 선수는 윈징밍(溫敬銘)과 장원광(張文廣)의 2명이었고 여자는 취엔슈윤(傅淑云)과 류위화(劉玉

華).

이들 가운데 윈징밍은 우한(武漢)체육학원 교수로 근무하다 작고했고 장원광은 아직도 건강하여 베이징(北京)체육학원의 교수로 근무하고 있으며 류위화는 남편(윈징밍)과 사별 뒤 홀로 우한체육학원의 우슈의 등불을 지켜 후진들 양성에 설 날이 없다.

베를린대회에 출전한 다른 한 명인 취안슈윤은 위에 소개된 3명과는 달리 홀로 가오성(高雄)시에 살고 있으며 나이는 83세(1999년 현재)인데 그곳에서 소림(少林) 무학회(武學會)의 총감독을 맡고 있으며 매주 2회 가오성에서 무학회 회원들을 지도하는 외에 매주 토요일엔 타이베이(台北)로 날아가 30여 명의 학생들에게 4시간정도 우슈를 가르친다.

작년(98년) 늦가을 중국의 인민일보 기자들이 가오성으로 취안사범을 탐방 취재했더니 반세기도 넘는 옛일을 또렷이 기억하더라. 그들 모두는 36년 당시 난징(南京) 중앙 국술관(國術館)의 동창들이었는데 배편으로 독일에 건너간 일행은 각각 다른 도시를 방문했을 때마다 낮에는 경기를 하고 밤에는 연기를 펼쳐 유럽인들에게 우슈를 통하여 신선한 감명을 주었다고 말했다.

그들이 펼쳤던 연기는 여자끼리(취엔슈윤 대 류위화)의 대권(對拳)경기, 남(윈징밍)과 여(취엔슈윤)가 대결하는 대검(對劍)경기 및 남자끼리(윈징밍 대 장원광)의 맨손으로 창(槍)뺑기 등이었는데 그들의 연기가 신기하여 베를린의 올림픽대회 현장 및 독일의 여러 도시에서 센세이션을 일으켜 “중화민족의 우슈는 올림픽경기장의 인기를 크게 드높였다”고 취엔 사범은 역설하였다.

원래 티엔진(天津)의 무가(武家) 출신의 취엔 사범은 남편을 따라 대만에서 살아왔다. 그런 취엔 여사를 중국의 정부기관지 인민일보의 특파원이 찾은 것은 작년 11월 15일 중국우슈협회 창립 40주년을 기념하고 중국 공산당의 우상 등소평(鄧小平)이 “태극권은 좋다(太極拳好)”라는 우슈 보급을 위

한 헌장문을 발표한 지 20주년을 기념하여 베이징에서 대대적인 우수축제를 개최하였는데 그곳에 취엔 여사를 초청하기 위해서였다.

11월 15일을 중심으로 우수의 우수성을 세계에 떨쳐 보이겠다는 행사는 98년 10월부터 중국 전국에서 전개되었다.

10월 15일에는 베이징의 천안문(天安門)광장에 근 1만 명의 태극권(太極拳) 애호가들이 모여 시범대회를 가졌다. 이들은 베이징시와 베이징 주변의 허베이(河北)성 및 해외에서 모여든 애호가들이었다. 이 시범대회에 앞서 중국우수협회 리제(李杰) 회장은 애호가들에게 다음과 같이 연설하였다.

"1978년 11월 16일 등소평 동지는 그를 찾은 일본인 친구들에게 「太極拳好」라는 글을 써주었다. 이것은 곧 중국의 우수의 우수성은 등소평 동지 자신이 세계에 널리 퍼뜨려야 한다는 뜻을 나타낸 것으로서 그 이래 우수는 세계화를 위하여 더욱 박차를 가하였다. 그 뒤 우수는 국경을 초월하고 종족의 벽을 뛰어넘어 세계 인류의 심신을 건강하게 만드는 중요수단이 되었다. 그 결과 20년이 지난 오늘날 국제우수연합은 이미 77개 회원국을 거느리게 되었으며 아시아, 유럽, 남·북미, 아프리카 및 대양주에 잇따라 대륙별 우수연맹이 결성되었다. 그 결과 우수는 이제 올림픽 가족의 구성원이 될 자격을 갖추었다."

리제 회장은 이어 "오늘의 이 시범대회는 중국내외에 우수계의 단결과 우의를 과시하는 무대이다. 다가오는 21세기에는 세계인류가 우수를 온 지구에 보급된 스포츠로 발전한 모습을 보게되어야 할 것이며, 그랬을 경우 중화민족이 인류발전에 중요한 공헌을 하게 되는 것이다."라면서 연설을 맺었다.

그날의 시범대회에는 한국을 비롯하여 미국과 그 밖의 나라 애호가들도 참가하였다.

리제 회장의 연설에 나타나듯 우수는 세계화를 위하여 노력을 기울이고 있는데 구체적인 움직임 중의 하나로 작년 11월 11일에는 해외 우수보급단의 단원들에게 단위(段位)수여절차 교습과정을 베이징에서 실시하였다.

우수인에게 단위를 수여하는 제도는 없었다. 단위 수여제도도 작년부터 실시되어 베이징체육학원 교수인 장원량 사범 등 111명이 우수단위를 받았는데 그중 9단이 3명, 8단이 26명, 7단이 82명이다.

우수혜외보급단의 단원들에게 단위수여과정을 교습한다는 것은 이 스포츠를 해외에 더욱 퍼뜨리겠

다는 중국우수 의 의도를 짐작케하는 기획이다. 단위수여과정에 참가한 우수인들은 12개국에서 모인 지도자들로 그들 모두는 우수선수나 코치들이었다. 교습기간 중에 중국우수단위제 해외추광(推廣=보급추진)위원회가 구성되었으며 수련 우수인들에게 중국 우수 보급패(牌)가 수여되었는데 리제 협회장은 그들 수련생들



▲중국에는 나이든 우수(武術)의 고수들이 많이 살아있어 문화유산으로서의 우수를 후세에 남기기 위해 후진들을 가르치고 있다.

을 해외병단(海外兵團)이라고 부르면서 "당신들의 공로는 무시되지 않을 것이고 당신들이 이룩하는 조직의 지지를 받을 것."이라고 약속하였다.

그에 앞서 1998년 11월 2일, 중국 우수는 올림픽전당에 뛰어든 제 1보를 내디뎠다. 그날 오후 국제우수연맹 회장을 겸한 리제씨는 베이징의 중국우수원(院)에서 IOC(국제올림픽위원회)의 허(何振梁) 집행위원을 맞아 우수가 IOC의 승인종목이 되도록 신청하였다. 국제우수연맹은 1990년 10월 3일 베이징에서 창립된 이래 4회에 걸쳐 세계선수권대회를 성공적으로 개최했으며 1995년에는 GAISF(국제경기연맹)에 가맹하였다. 그리고 앞에 썼듯 세계 각 대륙에 연맹체를 결성했고 77개국에 지부를 거느리고 있다. 즉 우수는 현재 나날이 국제화의 길을 걷고 있는 것이며 세계에 급속히 퍼져나가고 있는 것이다.

동아시아에서 시작된 무술을 바탕으로 한 스포츠 유도와 태권도는 이미 IOC의 승인을 받아 모두 올림픽 정식종목으로 등장하였고 3대 무술중의 하나인 우수의 승인 여부는 금년에 토의 될 것인데 국절 없이 승인될 것인지 여부가 주목된다.



스코어카드

요즘 학생들의 도시락 반찬들은 어떤 것일까?
1960년대까지만 해도 멸치볶음, 콩자반 그리고 두부부침 등이 학생들의 주된 도시락 반찬이었다.
한마디로 칼슘과 식물성 단백질이 듬뿍 들어있는 반찬들이었다.

그때 학생들은 그런 반찬으로 밥을 먹고 틈만 나면 운동장에서 따م과 흙먼지로 새카맣게 되도록 뛰어놀았다.

키도 작고 몸무게는 가벼운 편이었으나 오히려 체력은 강했다. 피자, 스파게티, 아이스크림, 콜라, 라면 등 칼로리 높은 음식을 먹는 요즘의 학생들은 지난날의 학생들에 견주어 키도 크고 몸무게

을 걸고 도쿄에서 아카발로와 대전기로 됐다.

그러나 경기를 한달 앞두고 치른 훈련중에 「악마」는 그에게 달려들었다.

상대방의 턱에 왼쪽 편치를 날린 순간 예비하라는 「오악!」이라고 비명을 질렀다.

왼손을 안고 주저앉더니 매트에서 몸부림 쳤다. 전치 2개월의 골절이었다.

「나는 뼈가 가늘고 약하다. 어릴 때부터 생선이 싫었다. 의사는 생선을 많이 먹으라고 했으나 어른이 된 이제서야 먹어도 아무 소용이 없겠지!」라고 예비하라는 털어놓았다.

도쿄에서의 찬스를 놓친 예비하라는 66년 7월 그

생선을 좋아했던 챔피언과 싫어했던 챔피언

프로복싱의 예비하리와 유도야미시타

도 더 나가지만 체력은 오히려 뒤떨어져 가고 있다는 한심한 통계가 나오고 있다.

칼로리의 과다섭취에 운동부족까지 겹치고 있으니 내일의 이 나라를 짊어져야 할 새싹들의 건강을 염려하지 않을 수 없다.

얼마전 일본의 아사히(朝日)신문(99년 2월 22일자)에 흥미로운 글이 실려있었다.

그 내용을 간추려보면 다음과 같다.

— 프로복싱 세계플라이급 왕좌에 두차례나 올랐던 예비하라(海老原 傳幸)는 경기 때마다 주먹을 다쳐서 울었다. 63년 9월 도쿄체육관에서 폰 킹 피치(태국)를 1회 2분 7초만에 KO로 누고 첫번째 세계타이틀을 땀다.

「면도날」이라고 불리운 편치의 날카로움은 헤비급의 중량급과는 또 다른 무시무시함을 지니고 있었다.

폰 킹피치와의 리턴매치에서 왕좌를 잃은 예비하라는 66년초 공식이었던 세계 플라이급 타이틀

리고 68년 8월 아르헨티나에 원정해서 아카발로에게 도전했다.

그러나 두차례 모두 경기중에 왼쪽 주먹을 다쳐 연거푸 지고 말았다.

69년 10월 오사카에서 예비하라는 마지막 경기를 치렀다. 첫 라운드에 느닷없이 왼쪽어깨가 탈구했다.

쉽사리 요리 할 수 있을 것으로 여겨졌던 빌라람포(필리핀)에게 난타당해 피투성이가 되면서도 15회까지 버텼다. 관중패당한 뒤 라커룸에서 「이제 그만두겠다!」고 스스로 발표했다.

「그렇지만 경기중에 절대로 타율은 던져놓지 말라고 당부했다!」고 뒤에 예비하라는 그때를 돌이켰다. 골절, 수술, 골절, 수술 10년동안의 선수생활 중 예비하라는 7차례나 아픔 탓에 몸을 뒤뉘어야 했다.

91년 간경변으로 세상을 떠나기전 예비하라는 「복서의 의지로는 어쩔수 없는 운명이 있다는 사

실을 깨닫게 되기까지는 상당한 시간이 걸렸다。」고 말했다. —

이 기사를 읽고 나는 『만약 예비하라가 어렸을 적에 멀치나 정어리처럼 뼈째 먹을 수 있는 작은 생선들을 반찬으로 해서 그의 뼈 특히 주먹뼈가 단단했더라면 그의 복서인생은 어떻게 달라졌을까?』라고 생각하면서 한편으로는 일본의 유도영웅 아마시타(山下泰裕)의 얼굴이 떠올랐다.

아마시타가 일본유도의 영웅으로 자리잡게 된 데에는 그만한 까닭이 있다.

유도가 올림픽 정식종목으로 채택된 첫 대회인 '64 도쿄 올림픽에서 일본은 무제한급의 금메달을 따지 못하고 말았다.

결승전에서 네델란드의 안톤 헤싱크는 일본의 가미나가(神永)를 어린애 다루듯 해서 금메달을 얻어갔다.

유도 복싱, 레슬링 등 모든 격투기에서는 무제한급이나 가장 무거운 체급의 우승자를 「챔피언 가운데 챔피언」으로 뽑는다.

따라서 일본 국민들은 무제한급의 금메달을 그것도 첫 대회에서 더구나 유도종주국인 일본의 수도 도쿄에서 빼앗기고만 데 대해 큰 충격을 받았다.

일본유도 원로 가운데는 미후네(三船 久藏)10단처럼 「잘되지 않았는가. 이제서야 유도의 세계화가 진정 이루어진 것이 아닌가」라고 도량 넓게 헤싱크의 우승을 받아들이는 사람들도 더러는 있었으나 대부분의 일본사람들은 「유도 종주국의 체면이 깎였다」고 분하게 여겼다.

'68 멕시코 올림픽은 유도가 빠졌었고 그로부터 4년 뒤인 '72 뮌헨 올림픽에서는 네델란드의 빌헬름 루스카가 무제한급과 헤비급의 우승을 휩쓸어버려 또다시 일본유도에 일격을 가했다.

'76 몬트리올 올림픽에서야 우에무라(上村春樹)가 무제한급을 제패함으로써 겨우 일본유도관계자들은 그동안 찌푸렸던 이맛살을 펼 수 있었다.

소련의 아프카니스탄 침공에 항의하느라 '80 모스크바 올림픽을 보이콧한 미국을 일본도 뒤따르는 바람에 일본유도는 모스크바에 모습을 나타내지 못했다.

모스크바 올림픽에서는 동독의 디트마르 로렌츠

가 무제한급의 우승을 따냈다.

그리고 아마시타의 시대가 다가왔다. 세계 선수권대회에서 강호들을 다치는 대로 꺾어 막강함을 자랑한 아마시타는 다리부상의 핸디캡을 안고도 '84 로스앤젤레스 올림픽의 무제한급 정상에 올랐으니 일본 열도가 열광했던 것도 무리가 아니다. 아마시타는 유도의 기량이 뛰어난 뿐 아니라 사람됨이 겸손하고 원만해서 칭찬을 많이 받고 있는 유도인이다.

소속팀인 도카이(東海)대학 유도팀의 한 사람으로 친선경기차 우리나라를 방문한 적이 있던 아마시타를 처음 만나본 장주호(張周鎬) 스포츠과학연구원장(당시 대한 유도회 전무이사)은 이렇게 말했다.

『일본챔피언(당시)이었는데도 아마시타는 하급생이기 때문에 식당에 갔을 때 상급생들이 마구 벗어놓은 신발을 차례 차례 정리하고서야 방으로 들어갔다. 챔피언타이틀만 따면 차컷 컷대가 높아져 교만스러워지기 쉬운 오늘날의 스포츠계에서 아마시타의 몸가짐은 신선한 충격이었다.』

아마시타는 할아버지의 지상한 보살핌을 받아 성장했다. 할아버지는 거의 매일 생선을 뼈째로 작은 절구에서 쥘고 갈아 완자를 만들어 익혀서 어린 아마시



▲일본유도의 영웅 아마시타는 어릴 때부터 생선을 뼈째로 갈아 먹어 칼슘을 충분히 섭취해 뼈대가 단단하다.

타에게 먹였다.

생선의 단백질과 뼈의 칼슘을 충분히 섭취하면서 아마시타는 단단한 뼈대와 엄청난 힘을 지니고 유도선수로서 크게 자라게 된다.

생선을 싫어해 뼈가 약했던 프로복싱 세계챔피언 예비하라와 어릴 때부터 생선을 뼈째로 갈아 먹어 뼈가 단단했던 유도의 올림픽챔피언 아마시타는 매우 대조적인 인생을 보낸 셈이다. 생선을 많이 먹었다고 특히 뼈째 갈아먹었다 해서 세계 타이틀 획득이 보장되는 것은 결코 아니다.

그러나 적어도 타이틀을 겨냥하는 스포츠선수들은 편식을 하지 말고 영양을 고루 섭취해야 한다. 아니 스포츠선수가 아니라도 건강한 인생을 보내기 위해서는 음식을 가리지 않고 균형잡힌 식사를 해야만 인생이라는 긴 레이스에서 낙오하지 않고 전진할 수 있을 것이다.



서울특별시협회

박익 부회장, 회장 직무대행

99년 1월 15일 전체 이사회를 통하여 박익 부회장을 만장일치로 회장 직무대리로 선출하였다.

박회장은 "최선을 다하여 서울시태권도협회를 이끌 것"이라고 당선소감을 밝혔다.

「태권도장경영 자료집 2」 출간

서울시협회 자료개발부에서는 일선도장을 운영하는 연구원들과 함께 연구한 자료를 모아 「태권도장경영 자료집 2」를 출간하였다.

책의 내용을 보면 교육자료, 보도자료, 가정통신문, 인성자료, 심사자료, 태권도 서울 9901 프로그램 사용설명서로 구성되어 있어 일선도장을 운영하는 데 있어 많은 도움을 줄 것으로 보인다.

한편 서울시협회에서는 자료개발부연구원과 상임연구원을 모집하고 있다. 자세한 사항은 서울시협회(424-3765~7) 자료개발부로 문의하면 된다.

교육감기 겸 전국체전 1차 선발대회

제 19회 서울시 교육감기 초·중(남녀)·고 단체

및 개인선수권대회 겸 제 80회 전국체전 고등부 서울대표 1차선발대회를 3월 17일부터 20일까지(4일간) 국기원에서 개최했다.

〈방상진 리포터〉

광주광역시협회

제 1차 승품·단 심사 실시

광주태권도협회는 99년도 첫 행사인 제 1차 승품·단 심사를 2월 7일 구동실내체육관에서 실시하였다.

1품에서 5단까지 700여명의 응시자가 참가한 가운데 열린 이날 심사에서 한길진 회장은 대회를 통하여 새해를 맞이하여 국가적인 어려움을 태권도의 강한 정신력으로 극복해 나가자고 강조하였다.

심사에 앞서 지난 1월 26일 올림픽회관에서 대한태권도협회 표창을 받았던 우수도장장 조준현(명성체육관), 임경숙(한국체육관), 경기 지도상 최기술(문성고 코치), 선수상 선영준(문성고) 등에게 시상을 하면서 태권도 발전에 더욱 힘을 모으자고 격려했다.

한편, 지난해 창단된 학은 초등학교 태권도 시범단(단장 - 주영권 관장) 40여명이 응시자들이 지켜보는 가운데 멋진 시범을 보였다. 응시자와 학부모

국가대표 선수단 코칭스태프 임명

감독에 최정도씨, 코치에 문원재·김종기씨, 트레이너 이창건씨

대한태권도협회는 지난 3월 11일 국기원에서 전체기술심의회 회의를 열고 올해 국가대표선수단을 지도할 코칭스태프를 임명했다.

3월 14일부터 태릉선수촌에 입촌, 국가대표선수단을



▲최정도 감독



▲김종기 코치



▲문원재 코치



▲이창건 트레이너

수단을 지도하게 된 국가대표팀 감독에는 최정도씨가 임명됐고, 코치에는 김종기씨(경남대 감독), 문원재씨(한체대 감독), 트레이너에는 이창건씨(에스원 코치)가 각각 임명됐다.

최정도 감독은 "우선 새롭게 구성된 코칭스태프간에 팀웍을 이룰 수 있도록 노력하겠다."고 말하고 "오는 6월 세계선수권대회를 비롯하여 1년 앞으로 다가온 시드니 올림픽을 대비하여 그 어느 때보다도 강도높은 훈련을 실시하겠다."고 밝혔다.



▲한길진 회장이 대한태권도협회 지도상 수상자인 최기술 문신교 코치(왼쪽)에게 시상하고 있다.

들로부터 큰 박수를 받았다.

이어 지난 심사 때 품새와 겨루기 부문 우수자 10명을 선발하여 상장 및 트로피를 수여했다.

이날 심사는 ▲심사분과 위원장 오중열(전남체상무도장·8단) ▲심사분과 부위원장 임광섭(무진체육관), 이동원(전남체 7도장) ▲승단 심사관 정중기(화랑체육관), 김삼곤(덕림체육관), 주영권(청송체육관), 이영석(전남체 2도장) ▲고단자 심사관 오중열 심사분과 위원장, 임세빈 경기분과 위원장이 맡았다.

<이병도 리포터>

대구광역시협회

대구협회, 모범경기단체상 수상

대구광역시협회(회장 서중수)가 「1998년도 대구최고체육상」 모범 경기단체상을 수상했다.

지난 2월 24일 대구광역시 체육회 강당에서 있는 98년도 대구최고체육상 시상식은 98년 한해동안 대구체육발전에 현저한 공로를 세운 지도자나 단체, 한국신기록을 수립한 자나 체육으로 대구를 빛낸 선수에게 주어지는 대구 최고의 권위를 자랑하는 상으로 정평나 있다.

대구시협회가 수상한 모범경기단체상은 대구시체육회 산하 39개 가맹경기단체 중 경기실적이 우수하고 행정능력이 탁월한 단체에게 주어지며 대구시 체육회의 엄정한 심사를 거쳐 확정된다.

심판강습회 개최

대구협회는 3월 5일부터 7일까지 3일간 대구체육관에서 심판강습회를 개최했다.

이번 강습회는 지난해부터 세계태권도연맹이 변경, 시행하고 있는 내용을 국내에서도 올해부터 적



▲개회식에서 대구협회 서중수 회장(왼쪽에서)을 비롯한 임원들과 교육을 담당한 대한태권도협회 기술심의회 임원들이 국민의례를 하고 있다.

올해 소년체전 태권도 각 부별 7체급만 출전 대한체육회 전국소년체전 규모 축소

대한체육회는 오는 5월 29일부터 6월 1일까지 제주에서 열리는 제 28회 전국소년체전의 규모를 축소하기로 했다.

따라서 남녀 초등부, 중등부 경기를 펼치는 태권도는 각각 11체급씩 출전하던 기존방식과는 달리 올해부터는 각 부별로 7체급만 출전하게 되었다.

용하게 됨에 따라 이뤄진 금년 첫 강습회로 대구를 비롯 12개 시도에서 6백 45명(1급 32명, 2급 102명, 3급 511명)이 참석한 가운데 이론과 실기교육으로 진행되었다.

3월 5일에 함께 실시된 보수교육에는 1백 17명(대구 1백 4명, 부산 13명)이 참가했다

<김기만 리포터>

강원도협회

심판보수교육 실시

강원도협회는 지난 2월 27일 강원대학교 강당과 체육관에서 경기규칙 및 심판보수교육을 실시하였다.

이날 교육에는 정길춘 상임부회장의 인사말과 민인식 전무이사의 올해 추진사업에 대한 보고가 있는 후 강의와 실기교육으로 진행되었다.

200여명이 참석한 가운데 진지하게 진행된 이날 교육에서 정정환 심판위원장은 시·군 심판들을 고루 안배하는 등 공정한 심판을 하겠다며 경기에 지고 심판에 이기는 일은 결코 없을 것이라고 말했다.

협회는 수료생 중 30명을 상임심판으로 선발하여 2박 3일간의 교육을 실시한 후 각중대회 심판으로

위촉하기로 하였다.

이날 99년도 기술심의회 각 분과위원장의 임명장 수여식도 함께 가졌다.

기술심의회 임원 임명장 수여식

강원도협회는 기술심의회 의장에 박병철씨를 임명하는 등 각 분과위원장을 확정, 발표하고 2월 27일 임명장을 수여했는데 명단은 다음과 같다.



▲정길춘 상임부회장(왼쪽)이 기술심의회 임명장을 수여하고 있다.

한양대 조근중 교수, 체육대학장 부임 한국대학태권도연맹 전무이사에 호선



▲조근중 교수

“열심히 일하라는 것으로 알고 최선을 다해 일할 각오입니다.” 조근중 한양대 체육대학 교수는 지난 3월 1일부로 체육대학장으로 부임했다.

또한 이에 앞서 2월 3일 대학연맹 사무실에서 열린 한국대학태권도연맹 이사회에서는 전무이사에 호선되

었다.

조근중 교수는 한양대 체육학과와 동대학원을 졸업하고 건국대에서 박사학위를 받았으며 1980년부터 한양대 체육학과 교수로 재직하며 체육과학연구소장 등을 역임하며 태권도의 이론정립과 연구활동, 후진 양성에 주력해왔다.

현재 대한태권도협회 기술심의회 자문위원으로 활동하고 있는 조교수는 1996년 대한태권도협회 연구개발 특별위원회 수련프로그램 개발팀장으로 활동하며 어린이를 위한 태권도교육 수련 프로그램 개발연구 논문을 게재기도 했다. 저서로는 <체육측정평가>, <체육통계학> 등 다수가 있다.

- ▲기술심의회위원장 박병철
 - ▲부의장 김길래
 - ▲경기분과위원장 이주복
 - ▲심판 정정환 ▲심벌 김화경 ▲심사 김용택
 - ▲홍보 원재용 ▲기록 김봉수 ▲국제 박계희
 - ▲도장 정재균 ▲훈련 안부헌 ▲기획 이재기
- <원재용 리포터>

에는 이러한 행위를 엄격히 제재하여 징계를 강화하고 깨끗하고 공정한 심판을 보도록 하여 우수한 선수가 불이익을 당하는 일이 없도록 하겠다.”라고 말했다.

<김경수 리포터>

경상북도협회

충청북도협회

경기규칙 강습회 시행

태권도 경기규칙 및 품새교육 강습회

경북태권도협회(회장 강석호)는 지난 2월 19일 오전 9시 30분부터 경북체육회 강당에서 경기규칙 강습회를 실시하였다.

충청북도협회(회장 전종운)는 99년 경기규칙, 심판 보수교육 및 고단자 품새교육을 2월 1일 도내 태권도 지도자협회 임원 160여명이 참석한 가운데 청주 국민생활체육관에서 개최했다.

이번 강습회에는 150명이 참가한 가운데 심판 수신호 및 개정 경기규칙 등 이론과 실기교육을 받았다.

이날 교육은 대한태권도협회 김갑식 경기위원장, 박종명 심판위원장, 국기원연수원 품새 강사 이종관 사범 등이 강사로 초빙되어 심판 사인법, 경기운영방법 등에 관하여 오전 이론교육, 오후에 실기교육으로 진행됐다.



수강생들은 추위에도 아랑곳하지 않고 전원이 태권도 도복을 입고 진지하게 수강하는 태도가 매우 모범적이었으며 김상래·김양우(강외체육관 관장·사범)부부가 참석해 눈길을 끌었다. 특히 이종관 사범의 고단자 품새를 진행할 때는 너무나 진지한 태도로 일관해 시간의 아쉬움을 남겼다.

▲경기규칙강습회에서 실기교육을 받고 있는 모습.

협회는 이번에 실시된 심판보수교육을 통해 우수한 심판원을 선발, 상임심판으로 임명하고 도내 각종대회에 기용, 공정한 경기로 이끌어 나갈 계획이다.

최윤기 전무이사는 “그동안 충북의 심판원들이 학연지연에 이끌려 편파적인 판정도 있었으나 올해

한국관광공사, 독일서 어린이태권도대회 개최

한국관광공사는 지난 2월 6, 7일 이틀간 독일에서 현지 태권도 전문지인 '태권도 악투엘지' 및 대한항공과 공동으로 한국관광공사배 국제 어린이태권도대회를 개최했다.

관광공사 주관으로 해외에서 열린 태권도대회는 이

번이 처음으로 대회기간 중 한국 태권도 관광상품설명회도 함께 열려 큰 호응을 얻었다.

관광공사측은 “약 35만명으로 추산되는 유럽 태권도 수련생 및 가족들을 대상으로 한국관광을 홍보할 수 있는 좋은 기회가 됐다.”고 밝혔다.



경기력 향상 훈련비 지급

경북태권도협회 경기력향상위원회에서는 지난 2월 19일 협회 사무실에서 경기력향상위원회 회의를 개최하였다.

이날 회의에서는 1998년도 경기실적에 따른 경기력향상위원회의 규정 제 3조에 의거해 훈련비를 차등 지급하기로 의결했다.

경기력향상훈련비를 받게된 학교는 다음과 같다.

▲A등급

고령초, 대동중, 흥해중, 경북체고, 영천시청

▲B등급

청림초, 영천고, 고령중, 영천중

▲C등급

안동 용상초, 압랑초, 황상초, 도리원초,

경북체중, 형남중, 흥해공고, 고령실고

<김태현 리포터>

제주도협회

정기대의원총회 개최

올해 사업예산 3억 2천만원 통과

2001 세계선수권대회 유치 예정

제주협회는 지난 1월 18일 제주도체육회 회의실에

서 정기대의원총회를 열고 98년도 사업 및 결산을 통과시키고 올해 사업예산으로 3억 2천만원을 확정했다.

이날 고우방 회장은 "지난해 전국체전을 성공적으로 치를 수 있도록 임원과 일선지도자들이 협조해준 데 대해 감사하다."고 말하고 앞으로 2001년 세계선수권대회 유치배경을 설명하고 6월 초순 캐나다에서 열리는 세계연맹총회에서 차기 세계선수권대회를 유치할 수 있도록 협조를 당부했다.

기술심의회 임원 선임

제주도협회는 올해 각종 실행 업무를 담당할 기술심의회 임원과 상임심판원을 임명했다. 기술심의회 의장에는 강용기씨가 임명되었다.

기술심의회 임원 명단은 다음과 같다.

▲의장 - 강용기

▲수석부의장 - 이계형

▲부의장

(제도개발특별위원회 위원장) - 신진성

기획조사분과위원장 - 강권식

연구개발분과위원장 - 강근혁

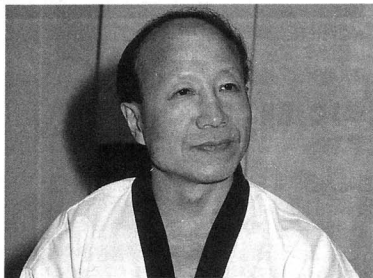
홍보분과위원장 - 박상용

▲부의장

(경기운영특별위원회 위원장) - 강창효

경기분과위원장 - 김안택

이규형 시범단 단장, 계명대 겸임 교수 부임



▲이규형씨

한국국가대표태권도시범단 단장으로 세계 각국에 태권도를 통해 국위를 선양해온 이규형 단장이 올해부터 계명대 태권도학과 겸임교수로 강단에 서게 됐다.

올해 3월초부터 태권도학과 학생들에게 <태권도 실기> <품새론 및 겨루기론>을 강의하게된 이 단장은 "그동안 시범단을 지도해온 경험을 바탕으로 태권도 실기의 의미와 개념을 올바르게 지도할 수 있도록 최선을 다하겠다."고 밝혔다.

한편 웅인대를 졸업하고 연세대학교대학원에서 체육교육학 석사과정을 마친 이단장은 올해 계명대학원 태권도학과 박사과정에 입학, 만학의 열기를 보여주었다.

- 심판분과위원장 - 문민진
- 상별분과위원장 - 정현수
- 경기력향상분과위원장 - 최학기
- 기록분과위원장 - 김명석

▲부의장

- (무도발전특별위원회 위원장) - 강명덕
- 심사분과위원장 - 오기녕
- 도장분과위원장 - 오희중
- 교육분과위원장 - 현승철
- 여성분과위원장 - 김두수

▲상임심판원

- 강경훈, 강기주, 강동훈, 김승천, 김완철, 김재현, 김창모, 배현진, 부남철, 송은석, 양수봉, 양승관, 오지혜, 오현미, 전청운, 정태호, 최근철, 최연석, 허정성, 김연희 (이상 20명)

<공철국 리포터>

재독대한태권도협회

정기총회 개최

제 12대 회장에 김일권 회장 재선

재독대한태권도협회의 제 12차 정기총회 겸 신년 하례연이 지난 1월 30일 45명의 대의원이 참석한 가운데 예센 소재 만남 레스토랑에서 있었다.

이날 총회에서는 98년도 사업 재무감사와 99년도 사업계획이 논의되었으며 태권도 유공자에 대한 표창이 있었다.

세계태권도연맹 표창에 정홍일 사범, 대한태권도협회 표창에 윤신길, 김철환, 구성분, 차용길, 손국환 사범, 국기원장 표창에 유병도, 조성하, 강황용 사범이 받았다.

또한 제 12대 회장선거에서 재선된 김일권 회장은 인사말을 통해 "회원들이 다시 선출해준 의미를 신중하게 고려해 깊은 책임감을 느끼며 협회의 지속적인 발전을 위해 최선의 노력을 다하겠다"고 밝혔다.



▲제 12차 정기총회 모습.

암투병 미국인, LA 한인 태권도 사부에 9억원 유산 남겨

태권도를 수련하며 암과 투병해온 미국인이 죽음을 앞두고 75만 달러(9억여원)를 한국인 태권도 스승에게 보은의 선물로 내놓았다.

주인공은 미국 로스앤젤러스 인근 글렌데일에서 골수암으로 시한부 인생을 살고 있는 로버트 어브(51). 어브는 최근 자신의 동네에서 화랑체육관을 운영하고 있는 태권도관장 제임스 오(36·한국명 오정근)씨에게 유산 중 75만 달러를 물려주기로 하고 법적 절차까지 마쳤다.

어브와 오관장의 인연은 90년으로 거슬러 올라간다.

미군 특수부대원으로 베트남전에 참가한 뒤 미 중앙정보국(CIA) 요원으로 근무한 어브는 우연히 오씨의 도장을 찾았다가 자신의 체격(175cm·100kg)을 믿고 오씨(170cm·72kg)에게 한판 승부를 청했다.

어브는 불과 수초만에 오관장의 주먹기인 뒤차기 헌방을 맞고 갈비뼈 2개가 부러지는 중상을 입었다. 태권도의 위력을 절감한 어브는 곧바로 오관장의 제자가 돼 하루도 빠지지 않고 도장을 찾으며 태권도의 매력에 흠뻑 빠져들었다.

그러나 어브는 96년 초 베트남당 당시 고엽제 후유증으로 골수암 판정과 1년간 시한부 생명을 선고 받았다.

어브는 좌절하지 않고 태권도 수련으로 암과 싸우며 생명을 연장하는 기적을 일궈냈으나 지난해 말 증세가 악화돼 죽음을 눈앞에 두고 있다.

오관장은 어브가 물려준 유산으로 태권도 역사박물관과 어브기념관을 설립해 어브의 국경을 넘는 태권도 사랑을 긴직할 예정이다.



독서 페이지

소식과 작품을 기다립니다

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

- ◆보내실 곳 : 서울시 송파구 오륜동 88-2 (편의시설 A-3동) 「월간 태권도」 편집실
- ◆전화 : 420-4568
- ◆팩스 : 420-4274
- ◆이메일 : DKY@KOREATAEKWONDO.ORG

PC 태권도

다음은 대한태권도협회 인터넷 홈페이지
(주소 WWW.KOREATAEKWONDO.ORG)

자유토론장과 방명록, E-mail에 올라온 글입니다.

택견과 태권도에 관한 견해

아픈가슴jk0922@netsgo.com

한반도에는 기원전 수만년전부터 인류가 살았고 그 흔적은 구석기 유물로 증명되고 있습니다. 하지만 우리가 배워온 역사의 틀에서 본다면 고조선의 단군왕검을 우리의 뿌리로 볼 수 있겠지요. 고조선 이후로 우리는 수많은 외부 민족의 침략을 겪었습니다. 그리고 마지막으로는 일제의 지배를 받았습니다. 우리가 살고있는 대한민국은 불과 오십년 전인 1948년 7월 17일 대한민국의 헌법이 제정되고 나서야 비로소 생겨났습니다.

태권도는 일본에서 수입된 것이 아닙니다. 일제가 우리 땅에 식민정책의 일환으로 보급한 것은 유도와 검도였습니다. 태권도의 시작은 해방 후 대한태

권도협회가 생기면서부터가 아닙니다. 우리 민족의 삶이 시작되면서 태권도의 역사는 시작되었습니다. 물론 태권도협회의 초기 멤버들은 일본에 다녀온 유학생 또는 노동자 출신들이었습니다. 제가 초등학교를 다닐 때만해도 태권도장 간판에는 청도관, 무덕관, 지도관 이니 하는 각 계파의 이름이 따라다녔습니다. 태권도 품새는 아직 공수도(가라테)에서 배워온 것이 남아 있기도 합니다.

우리 민족의 역사를 재현절부터 찾는 것이 어리석듯이 태권도의 역사를 태권도협회의 설립 때부터 찾는 것은 대단히 좁은 생각입니다. 대한민국 건국 초기 모든 사회의 틀은 일본에서 빌려왔지만 그 산출물은 어떻게 됩니까? 빌려온 틀이 우리의 문화에 큰 영향을 미친 것이 사실이지만 우리는 분명 일본인들과는 다른 생각을 하며 다른 문화를 만들었습니다. 태권도도 마찬가지입니다. 태권도를 조직화 하는데 있어서는 가라테를 배운 사람들이 중요한 역할을 했는지 모르지만 그 본질은 바뀌지 않았습니다. 현재의 태권도의 모습은 일본의 가라테와는 판이하게 다릅니다. 기회가 있으면 가라테의 경기 모습을 보십시오. 마치 권투하는 것처럼 정권으로 몸통공격을 하는 것, 좁근해서 무릎으로 공격하는 것 그리고 상대방의 허벅지를 발로 차는 것이 주된 공격 수단입니다. 태권도를 보십시오. 가라테처럼 직선적인 왕복운동이 아니라 회전운동이 주를 이룹니다. 몸의 움직임은 택견이나 농악대의 몸놀림처럼 사뭇사뭇합니다. 이것은 분명 우리 민족의 고유 동작입니다.

이제 태권도의 정체성에 대한 논쟁은 중지부를 짚어야 합니다. 그 이유는 제가 이미 말씀드렸습니다. 우리에게 태권도와 씨름이 있고 일본에는 스모, 유도가 중국에는 우슈가 태국에는 류타이가 있습니다. 그것들 가운데 원류를 찾기는 쉽습니다. 무술은 인류의 역사와 함께 시작되었다는 보편성이 있기 때문입니다. 그 보편성에 각 민족이나 나라의 문화적 특성이 더해져 태권도, 유도, 우슈가 생겨난 것입니다. 택견은 우리의 문화적인 특성인자로서 태권도가 오늘날의 모습을 갖추는데 영향을 미치며 태권도에 흡수되어 있습니다.

택견인 여러분 태권도에 대한 정체성 시비는 이제 그만 하십시오. 우리 문화에 관심을 가진 외국인들에게 태권도는 가라테의 아류이고 택견이 진짜라는 식의 무리한 인식을 강요하지 마십시오. 택견은 오늘날 태권도에 큰 영향을 미쳤던 것이라

이야기하십시오.

저는 축구를 좋아하고 사랑합니다. 하지만 축구가 우리 나라의 국기가 될 수 없습니다. 일본에서는 야구가 우리 나라 축구 이상으로 광적인 사랑을 받지만 일본의 국기는 아닙니다. 그냥 가장 인기 있는 대중 스포츠일 뿐이지요, 국기는 스포츠이기에 앞서 그 나라의 문화입니다. 일본의 국기는 스모와 유도입니다. 우리의 국기는 대중의 인기와는 별개로 씨름과 태권도입니다. 왜냐하면 그것은 스포츠이기에 앞서 우리의 문화이기 때문입니다.

제발 단편적인 생각으로 태권도의 뿌리를 함부로 흔들지 마십시오. 제가 이렇게 태권도를 위한 변명에 앞장서는 것은 태권도는 우리 민족의 삶과 함께한 우리의 문화이기 때문입니다.

경기규칙 강습회 자세한 안내 필요

01(09. 2. 5 자유토론평)

지난 1월말 경기규칙 강습회에 참가했습니다. 27일 심판보수교육이 끝날쯤 올해 상임심판은 63

년생 이전으로 연령제한이 있다고 하더군요.

그렇다면 경기규칙 강습회 공문을 발송할 때나 접수시 최소한 알려주기도 했어야 하는 건 아닌지요. 또 상임심판에 선임된 분들은 바로 그 다음날 체력테스트를 한다고 하더군요.

지방에서 올라온 심판들은 체력테스트를 받기 위해 추리닝을 새로 사야 하는 등 많은 문제점이 있었습니다.

태권도겨루기 - 주먹공격을 활성화하자

맥(09. 2. 13 자유토론평)

본래 태권도 기술 중에는 상당히 많은 손 기술이 있습니다. 태권도에서 '권'이란 손 기술을 뜻한다고 들었습니다.

하지만 현대 겨루기에서는 너무 발기술이 중심이 되었습니다. 주먹의 허용범위를 몸통에서 얼굴까지 확대한다면 어떨까요. 대신 글러브를 사용해야 하겠지요. 그러면 태권도의 취지도 살리고 좀더 박진감 넘치는 경기가 되지 않을까 합니다.

태권도 에어로빅의 발전을 기대하며



서원식

쌍문경희체육관장
경희대 체육학과,
체육대학원 졸업

공동된 장점이 상당히 많으며, 하나의 체육인으로서 서로의 미비한 부분을 매워 줄 수 있는 이점 또한 매우 높다.

태권도 에어로빅의 가장 큰 장점은 국민 전체가 언제 어디서든지 개인, 단체에 상관없이 대중적으로 쉽게 행할 수 있는 사회체육이라는 점이다.

이를테면 회사원들의 체조, 유아들의 특별활동, 군인들의 군무, 노인들의 건강체조, 개인적인 여가

태권도와 에어로빅의 장점을 극대화하고, 각각의 단점을 보완할 수 있으며 실질적인 사회체육으로서 육성 가능한 하나의 독립된 분야로 태권도 에어로빅이 대두되었다.

두 사회체육 활동은 개성이 뚜렷하다. 이러한 개성으로 인하여 태권도와 에어로빅은 서로 조화를 이룰 수 없을 것 같지만, 그와는 반대로

선용 등이 있을 것이다. 물론 이밖에도 더욱더 많은 범위에 적용할 수 있으며, 그것을 개발하고 발전시켜 나가는 것이 향후 과제이다.

앞으로 건강을 유지하며 쉽게 따라 할 수 있는 다양한 동작의 개발과 유능한 지도자의 배출, 그리고 무엇보다도 태권도 에어로빅의 광범위한 보급이 이루어져야 할 것이다.



▲홍겁게 태권도 에어로빅을 수련하고 있는 쌍문경희체육관 수련생들.

세계선수권대회 파견 남녀 국가대표 최종선발

3월 9일 ~ 12일 (국기원)

오는 6월 2일부터 6일까지 캐나다 앨버타에서 열리는 제 14회 세계 태권도선수권대회에 출전할 국가대표선수가 선발됐다.

지난 3월 9일부터 12일까지 국기원에서 펼쳐진 국가대표최종선발전

은 지난 2월 치러진 국가대표선발 1차전과 2차전 입상자 128명이 참가하여 태극마크를 향해 치열한 접전을 펼쳤는데 체력과 정신력이 강한 선수들에게 승리가 돌아갔다.

1진으로 선발된 국가대표들은 3월 14일부터 태릉선수촌에 입촌해 올해 국가대표 선수단 코칭스태프로 임명된 최정도 감독, 김종기·문원재 코치, 이창건 트레이너와 함께 강화훈련에 돌입한다.



관심 집중

▲대회를 지켜보며 선수들을 격려하는 임원들.
앞줄 왼쪽부터 노우중 전무이사, 김영태 이사, 이승완 상임부회장.

축하의 악수

◀해비급 우승을 차지한 문대성(에스원)을 축하하는 이승완 상임부회장.

실업팀 강세속 대학

실업 노장 만세

▲도시철도공사 장중오(청)가
경희대 장순호에게
몸통공격을 하고 있다.
2-0으로 승리, 웰터급
정상에 올랐다.

먹이를 노리는 표범처럼

◀남자 밴텀급 결승에서
고대휘(상무·청)가 전
국가대표 강남원(경희대)을
맞아 침착한 경기를
펼치며 2-0 판정승을
거두었다.

99년도 국가대표선수
최중선발대회

신인들 태극마크 돌풍

사자와 호랑이 싸움

▲미들급 준결승에서
전 국가대표 이동완
(춘천시청·청)과
강동국(한국가스공사)이
치열한 접전을 펼치고 있다.
이동완이 2-0 승리.

고비를 넘어 정상에

▶패자부활전에서 플라이급
결승에 올라온 윤종일
(국군체육부대·홍)이
김천규(한국가스공사)
에게 들어찍기 공격을
하고 있다. 윤종일이 승리.



99년도 국가대표선수
최중선발대회

세계대회 3연패에 도전

금메달의 관록

▲남자부 라이트급 결승에서 '98 방콕 아시안게임 금메달리스트 김병욱(에스원·청)이 조원철(한체대)과 접전을 펼친 끝에 우세승을 거두었다.

3연패를 향한 첫발

◀'97 세계선수권대회 우승자인 이동완(춘천시청·청)이 박천덕(경희대)을 4-1로 꺾고 우승 세계대회 3연패를 노리게 되었다.

의대 학교

99년도 국가대표선수
최중선발대회



무서운 돌려차기

◀오른발돌려차기로 이선화(에스원)를 공격하고 있는 조항미(인천시청·청) 방콕 아시안게임에서 웰터급 우승을 차지하는 등 웰터급 최강자의 자리를 고수해온 조항미는 이번에만 체급 내려 라이트급에 출전해 우승했다.

“어리다고 깔보지마”

▶여자 웰터급 결승에서 송곡고 3학년생인 이정민(청)이 전 국가대표 박은선(인천시청)을 상대로 몸통공격을 하고 있다.
1-1 동점에 무세움.

하는 이동완, 조항미



결론은 정재은

▶ 밴텀급 결승에서 만난
전 국가대표 정재은
(한체대·청)과
윤명숙(인천시청)은
특점을 얻지 못한
가운데 정재은에게
우세함이 돌아갔다.

태권도 간판스타 김제경,

아무래도 나은 선배언니

▲ 김제경(춘천시청·청)과 김유진(경희대)이
미들급 정상을 놓고 치열한 접전을 펼쳤다.
김제경이 2:0으로 승리.

거목을 쓰러뜨린 신경현

▶ 헤비급에서 여자 간판스타
정명숙(에스원·홍)을 이기고
세대교체를 이룬 신경현(경희대).



역시 전 국가대표

◀윤승희(한체대·청)가 신애 이혜영
(수원정보산업고)를 상대로 노련하고
적극적인 공격을 펼쳐 1-1 동점에
우세함을 거두고 핀급
우승을 차지했다.

승자와 패자의 명암

▶페더급 패자 부활전을 통해
결승에 올라온 강해은
(상명대·홍)이 용인대
신현순을 이기고 승리.
세계대회 2연패를 노리게 되었다.



정명숙, 전승태 2진으로 밀려



누가 말이 더 센가?

플라이급 결승에서 에스원의 심태영(청)이
송곡고 김경희와 격돌을 벌였다. 심태영이 우세함.



99년도 국가대표선수
최종선발대회



기때서, 얼싸안고

신원 노현우(한체대)가 페더급 우승을 차지하자 이승국 교수와 문원재 감독이 기쁨을 감추지 못하고 있다.

감격이 넘치면...

◀신예의 돌풍을 일으킨 민병석(한체대)이 세계대회 3연패의 진승태(한국가스공사)에게 편급 결승서 2-1로 역전승을 거두자 감격의 눈물을 감추지 못하고 있다.

임원과 심판이 함께

▶국가대표 최종선발대회를 마친 협회임원들이 공정한 심판 활동을 보인 상임심판과 자리를 함께했다.



활활 타오른 응원단

박진감 넘치는 경기 뿐만 아니라 각 팀의 응원정도 볼만했다.

태권도계 이모저모

김운용 회장 용인대에서 명예박사 학위받아



2월 19일 (용인대)

김운용 회장은 지난 2월 19일 용인대에서 명예박사 학위를 받았다. 김 회장은 국제 스포츠 외교에 기여하고 국내외 올림픽운동에 이바지한 공로를 인정받아 김정행 용인대 총장으로부터 학위를 수여받았다.

◀김운용 회장(왼쪽)이 김정행 용인대 총장으로부터 명예박사 학위를 받고 있다.

김운용 회장, 시리아·레바논과 체육교류협정

김운용 회장은 3월 4일과 5일 시리아와 레바논을 연이어 방문, 체육관계자들을 만나 스포츠 교류협정을 체결했다.

김운용 회장은 레바논에서 라후드 대통령을 만나 양국간의 스포츠 교류확대에 대해 폭넓은 의견을 교환했다.



대한태권도협회, 2004년 올림픽 개최국 그리스협회와 자매결연

“태권도 올림픽 영구종목화 기대”

2월 12일, 약정서 교환 ... 양국간 태권도 교류 협조 약속

대한태권도협회는 지난 2월 12일 대한태권도협회 사무실에서 그리스 태권도협회와 자매결연을 맺고 양국간 태권도 교류 약정서를 교환했다.

이날 조인식에서 이승완 상임부회장은 “올림픽의 발상지이며 2004년 올림픽 개최국인 그리스와 태권도 종주국간에 자매결연을 맺게돼 매우 기쁘다.”며 “그리스가 올림픽 무대에서 우수한 성적을 거둘 수 있도록 경기지도와 기술교류에 적극 지원하겠다.”고 말했다.

그리스 태권도협회 브리갈로 사키 회장은 “태권도가 올림픽에 뿌리내릴 수 있도록 최선을 다하겠다.”고 말했다. 사키 회장은 그리스 태권도협회 뿐만 아니라 유럽연맹 회장을 겸하고 있고, 2004년 그리스 올림픽조직위원회 위원으로 활동하고 있어 향후 올림픽 영구종목화 전망을 한층 밝게 해주었다.



▶자매결연 약정서에 서명하는 이승완 상임부회장(왼쪽)과 그리스 사키 회장.

▶한국과 그리스는 태권도 교류와 함께 태권도가 올림픽 무대에 깊이 뿌리내릴 수 있도록 노력하자고 다짐했다. 그리스와의 자매결연이 성사된 데는 안현기 사범(왼쪽에서 두번째)의 역할이 컸다.



호주 시드니 올림픽 대표팀 전지훈련 구슬땀

호주 태권도대표팀이 태권도가 정식종목으로 채택된 2000년 시드니 올림픽에서 주최국의 면모를 보여주기 위해 한국에 전지훈련을 왔다.

지난 2월 21일부터 3월 7일까지 2주간 한성고, 한체대, 신성대, 고려대 태권도 팀과 함께 훈련을 하며 경기력 향상을 꾀하고 경원대 태권도 팀과 국제친선경기를 펼치는 등 전지훈련을 통해 태권도의 기술을 전수받고 실전경험을 쌓았다.



▲경원대학교 태권도팀과 친선경기를 펼치며 실전경험을 쌓았다.

◀시드니 올림픽에서 필승을 다짐하는 호주 대표팀. 뒤줄 왼쪽 끝이 호주 대표팀을 6년째 지도하고 있는 정진태 코치.



경원대의 국제친선 경기를 가진 호주 대표팀이 자리를 함께 했다.

류근무(한국가스공사) 우수선수상, 김태우(보령시청코치) 지도상 이종승 충남협회장 공로상, 오광응 대구협회 부회장 표창장 수상

대한체육회 표창 수여식

2월 19일
올림픽회관 대회의실

대한체육회 표창 수여식이 2월 19일 올림픽회관 대회의실에서 김운
용 회장을 비롯한 관계자 200여명이 참석한 가운데 열렸다.

이날 시상식에서는 지난해 국내외 대회에서 우수한 성적을 거둔 선
수 및 지도자, 체육발전에 공로가 많은 체육인 등 112명과 단체 9개

팀에게 수상의 영광이 돌아갔다.

태권도에서는 제 13회 방콕 아시안게임에서 금메달을 차지한 류근무(한국가스공사)가 우수선수상을 수상했고,
김태우 충남 보령시청 태권도코치가 지도자상의 영광을 차지했다.

또한 이종승 충남협회장은 체육발전에 기여한 점을 인정받아 공로상을, 오광응 대구협회 부회장은 표창장을
수상했다.

▶ 김운용 회장은 지난해 국가적 어려움
속에서도 방콕 아시안게임과 동계
아시안게임에서 기대 이상의 성적을
거둬 국민들에게 희망을 준 선수 및
지도자들에게 감사한다"고 격려했다.



▼ 수상자들을 축하하기 위해 자리를
함께한 대한태권도협회 임원들.
왼쪽부터 양영모 기술심의회 부의장,
노우중 대한태권도협회 전무이사,
오른쪽 끝이 노상석 기술심의회 의장.





◀대구협회 오광웅 부회장은 표창장을 수상했다.



▲우수선수상을 수상한 류근우. 류 선수는 지난해 방콕 아시안게임과 아시아선수권대회에서 웰터급 금메달을 차지하며 국위를 선양했다.



◀우수 선수 육성으로 탁월한 지도능력을 인정받은 보령시청 김태우 코치는 지도상의 영광을 차지했다.

시드니 올림픽 국제심판 선정 대비

아시아, 유럽, 미주지역에서 특별 국제심판보수교육 실시

세계태권도연맹은 시드니 올림픽 정식종목인 태권도에 대한 공정한 판정과 심판선정을 위해 지난 2월 아시아, 유럽, 미주 지역 특별 국제심판보수교육을 실시했다.

한국을 비롯해 베네수엘라, 그리스 3개국을 순회하며 실시된 국제심판보수교육을 통해 세계연맹은 현행 경기규정과 심판 활동에 대한 강의와 실기연수를 실시했다.

세계연맹은 이번 보수교육 수료자 중 올해 세계선수권대회와 시드니 올림픽 예선전 등 각종 국제대회에 파견, 심판활동을 평가한 뒤 시드니 올림픽에서 활동할 24명의 심판을 최종 선발할 예정이다.

▶세계연맹 이금홍 사무총장은 사상 처음 올림픽에 정식종목으로 채택된 태권도가 올림픽에 뿌리내리려면 공정한 판정이 우선되어야 한다고 강조하며 국제심판의 역할에 자부심과 책임감을 갖고 임해 달라고 당부했다.



◀선수들의 공격강도에 따라 득점을 주는 태권도 경기에선 국제심판의 청력도 필수. 세계연맹 최만식 부장이 청력 테스트를 하고 있다.



▶국제심판에 대해 개별 면접을 실시하고 있는 송상근(가운데), 김철오 사무처장(오른쪽).



2월 11일부터 3일간 쿡카원에서 열린 제 27회 국제심판보수교육을 마친 수료생들



국제심판보수교육에 참가한 국제심판들이 진지하게 강의를 받고 있다



실제경기를 통해 경기규정과 심판지침을 익히고 있다



106기 태권도 3급 사범지도자 연수



국기원 태권도지도자 연수원은 태권도 4단 이상 22세 이상의 지원자들을 대상으로 106기 태권도 사범교육을 실시했다. 지난 3월 2일부터 6일까지 일간 실시된 교육에는 200명이 참가해 매일 8시간씩 사범으로서 갖추어야 할 소양과 이론 교육을 받았다.

◀수료식에서 국기원 이장원 총무이사(가)가 우수한 성적으로 교육을 수료한 김문임 씨에게 표창장을 수여했다.

사범교육을 마친 수료생들

▶태권도 사범으로 활약하게 될 106기 사범교육 수료생들.

