특집

시드니를 향해 넘어야 할 고비들

올림픽 출전권, 나머지 한체급 더 따야

지난 7월 8일부터 11일까지 크로아티아 포렉에서 벌어진 시드니올림픽 세계선발대회에서 한국은 남녀 각 2체급 대표가 출전해 경기를 펼친 결과 이중 3체급이 입상하면서 2000년 시드니올림픽 본선 출전권을 획득한 반면, 남자 -68kg급에 출전한 유용진이 탈락함으로써 오는 9월 25~26일 필리핀에서 열리는 아시아지역선발전에서 나머지 한체급의 출전권을 따내야 하는 부담을 안게 되었다.

남녀 각 4체급 경기가 펼쳐지는 시드니올림픽 태권도 경기에 각국별로 남녀 각 2체급까지만 출전이 가능하기 때문에 한국은 한 체급 출전권을 더 따내야만 올림픽 본선에 4체급 대표를 파견할 수 있게 된다.

세계선발대회에서 -68kg급에 출전한 유용진(상무)은 8강에서 '99 세계선수권대회 우승자인 이란의 하디 사이보네코할에 4-5로 역전패함으로써 올림픽 본선 티켓을 아깝게 놓쳤다.

대한태권도협회는 마지막 한개의 본선 티켓을 획득하기 위해 경기력향상특별위원회와 기술심의회 회의를 개최한데 이어 실행이사회를 열고 오는 9월 25~26일, 필리핀에서 열리는 아시아지역선발전에 -68kg급에 대표를 파견하기로 최종 결정했다.

-68kg급이 올림픽세계선발대회에서 한국이 티켓 확보에 실패하긴 했지만 각국 선수단의 경기를 분석한 결과 강력한 상대선수가 없는 반면 우리나라에는 우수한 선수들이 가장 넓게 포진돼 있어 올림픽 본선 티켓 확보 뿐만 아니라 내년도 시드니올림픽을 제패하는데 유리하다는 판단이다.

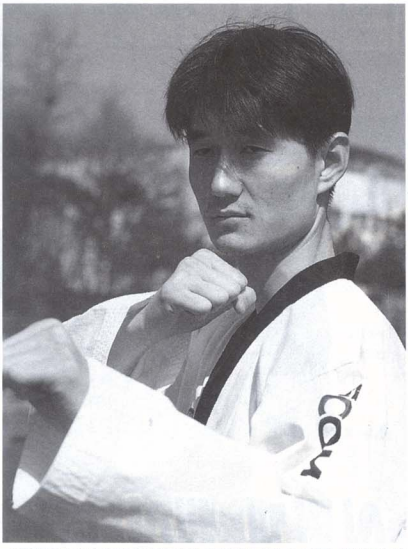
대한태권도협회는 지난 7월 29일 오전 11시 협회 회의실에서 경기력향상특별위원회를 열고 올림픽 아시아지역선발대회에 출전할 대표선수 파견과 관련 회의를 개최했다.

이날 경기력향상특위(위원장 최영렬)는 지난 4월 올림픽선발대회파견 대표선발전에서 아시아지역선발전에 내보낼 차순위 체급으로 -58kg을 염두에 두었으나 올림픽세계선발대회 및 캐나다 세계선수권대회를 통해 각국 선수단의 전력분석 결과 -68kg급에 대표를 내보내는 것이 유리하다는데 의견일치를 보았다.

-58kg급에서 본선 출전권을 획득한 대만의 친쉬항, 스페인의 가브리엘 에스파라자, 일본의 히구치 기요테루, 모로코 요네스 세카트 뿐만 아니라 지난 6월 캐나다세계선수권대회 입상자인 필리핀 로베르토, 베트남 나통호, 터키의 아멧 에브시멘, 도미니카의 줄리 메르세데스 등이 지역선발전을 통해 올림픽 본선에 진출할 것이 확실시되기 때문에 한국으로서는 강적이 너무 많은 체급인 반면 우리나라에는 이를 대적할 만큼 신장과 체력이 좋은 선수들이 적다는 것이 약점으로 분석됐다.

반면 -68kg급은 다른 체급에 비해 우수선수가 적은데다 특별히 강적으로 꼽을 상대가 많지 않은 반면 우리나라선수들 중에는 유력한 선수들이 가장 많이 포진돼 있다는 분석이다. 특히 지난 올림픽세계선발대회에서 유용진을 이기고 우승한 이란의 사이보네코할과 독일의 아지, 이태리의 크라우디오, 오스트리아 카리스칸 등이 올림픽 본선 출전권을

9월 25~26일, 필리핀에서 열리는 아시아지역선발전에 -68kg 출전
김병욱(에스원), 노현구(한체대) 경기 치러 승자 파견



▲한국은 아시아지역선발전에 출전해 나머지 티켓 하나를 더 따와야만 한다. 이 대회에는 김병욱(왼쪽)과 노현구가 경기를 치른 후 승자가 파견된다.

획득했으나 이들 모두 우리 선수들이 충분히 승산이 있는 선수들이라는 것이다.

한편 -80kg급도 거론이 되었으나 +80kg급 선수들이 한국을 피해 하향조정해 출전한 체급으로 체력이 좋고 경험이 풍부한 선수가 많이 포진돼 있어 경쟁력이 약할 것이라는 분석이어서 일찌감치 논의에서 제외됐다.

특히 강력한 올림픽 유망주로 꼽힌 멕시코의 빅토르 에스트라다, 덴마크의 무하메드 다마니, 독일의 파이살 에브노타리브, 슬로베니아의 마르셀 모어가 본선출전권을 확보한 상태이다.

또한 뛰어난 기량으로 세계선수권대회와 각종 국제대회에서 우승 경력이 있는 스페인의 조스 제수스, 쿠바의 알프랜도, 터키의 바하리 탄리쿠르, 이란의 단몰굴리 등이 올림픽세계선발전에서 탈락하는 등 이변이 속출했는데 이들이 지역선발전을 통해 본선 출전권을 확보할 가능성이 커 올림픽본선에서 한국이 상대하기에 벅찰 것이라는 분석이었다.

이같은 체급별 우수선수 분석 결과 경기력향상특위는 올림픽아시아지역선발전에 -68kg급에 대표를 내보내는데 의견일치를 보았다.

이에 따라 지난 4월 올림픽세계선발전 대표선발대회에서 유용진에 이어 2위를 차지한 강남원(경희대)을 내보낼 것인지에 대해 논의가 있었는데, 경희대 교수이자 경기력향상특별위원회의 최영렬위원장이 "강남원이 순발력은 좋으나 이 체급으로 볼 때 신장면에서 매우 열세에 있기 때문에 태권도 종주국의 명예와 국가적인 차원에서 보다 국제경험이 많고 신장과 체력이 우세한 선수로 내보내는 것이 좋을 것"이라며 양보함으로써 올해 국가대표로 세계선수권대회 우승 경력을 갖고 있는 김병욱(라이트급·에스원)과 노현구(페더급·한체대) 중에서 대표로 파견하자는데 의견을 모았다.

이어 7월 30일 오후 4시 협회 회의실에서 열린 기술심의회 전체회의에서는 경기력향상특위가 각국 선수단의 전력과 선수들의 기량을 분석한 자료를 바탕으로 -68kg급에 김병욱과 노현구 중 1명을 파견키로 확정했다.

다음날인 7월 31일 12시 올림픽파크텔에서 이승완 상임부회장 등이 참석한 가운데 실행이사회가 개최돼 아시아지역선발전에 -68kg급에 대표를 파견키로 하고 대표선수는 김병욱과 노현구를 8월 14일 태릉선수촌에서 경기를 갖고 승자를 파견키로 최종 확정했다.

국가대표선수들이 태릉선수촌에서 훈련에 열중하고 있다.

올림픽 출전체급 훈련 어떻게 해야 되는가?

단계별 훈련, 국내외 전지훈련, 개인별 차별화된 훈련 실시

시드니올림픽에서의 금메달 4개를 목표로 한국대표팀이 태릉선수촌에서 구슬땀을 흘리고 있다.

올림픽 세계선발전에서 한 체급을 빼앗기고 3체급 티켓 확보에 그친 한국은 긴장과 함께 올림픽에 대한 보다 철저한 대비책 마련에 나섰다.

한 국가에서 최대 4명의 선수가 출전할 수 있는 2000년 시드니올림픽.

좀 더 체계적이고 과학적인 훈련이 없이는 메달경쟁이 쉽지 않을 전망이다.

1년 앞으로 다가온 시드니올림픽을 대비하여 경쟁력강화를 위한 경기운영, 선수관리, 코칭스태프관리를 철저히 해야할 시점이다.

2000년 시드니올림픽은 철저한 준비와 훈련만이 종주국의 명예를 지켜줄 것이다.

유럽강세에 철저히 대비해야

지난 6월 크로아티아에서 치러진 올림픽세계선발전은 유럽의 강세로 아시아지역보다 2배의 출전권을 확보한 반면 팬암지역이 약세로 나타나 올림픽에서 특히 유럽세에 대비한 훈련이 필요한 것으로 나타났다.

특히 세계적으로 실력이 평준화되어 예전처럼 특정국가를 지정하여 강국이라고 말할 수 없는 실정이며 국가별로 체급별 우수선수가 나타나고 있어 이에 대한 정보수집과 철저한 대비책이 마련되어야 한다. 국제경기동향을 볼 때 기술의 평준화, 국제심판 등의 종주국 견제, 국가별로 정부차원에서 태권도 집중 육성 등으로 요약되며 전통적 태권도 강국 뿐만 아니라 의외의 복병이 도처에 잠복해 있다고 할 수 있다.

94년 9월 파리 IOC총회에서 태권도가 올림픽에 채택된 이후 세계 각국은 우수선수 발굴과 선발, 육성에 집중적인 투자를 해 온 결과 종주국 한국을 크게 위협할 수준에 다다른 것이다.

올림픽대표팀 태릉선수촌서 구슬땀

1년 앞으로 다가온 올림픽을 앞두고 올림픽대표선수들은 이미 태릉선수촌에 입촌, 훈련스케줄에 따라 체계적인 훈련을 받고 있다.

지난 4월 올림픽선발대회 파견 국가대표선발전을 통해 남녀 각 4체급 1, 2위자를 선발하고 태릉선수촌에 입촌시켜 훈련에 임해왔던 것이다.

8월 15일부터 돌입한 하계 강화 훈련에는 올림픽 세계선발전에서 출전권을 획득한 김제경과 조향미가 합류하는 대신 유용진과 이정민을 제외했다.

따라서 현재 태릉선수촌에서 올림픽 금메달을 향해 구슬땀을 흘리는 선수는 모두 16명으로 ■**남자** 김천규(한국가스공사), 윤종일(에스원), 강남원(경희대), 장순호(경희대), 장종오(도시철도공사), 박천덕(경희대), 김제경(에스원), 김병욱(에스원) ■**여자** 이혜영(수원정산고), 장정은(경희대), 강해은(상명대), 신현순(용인대), 김유진(경희대), 정명숙(에스원), 권지희(고려대), 조향미(인천시청).

대표팀의 훈련계획은 일별, 주간별, 월별 등으로 체계적으로 짜여져 있다.

오전은 하체훈련, 상체훈련, 복부훈련, 줄넘기, 로드웍 등 전문체력훈련을 실시한다.

오후훈련은 전문기술을 집중적으로 훈련한다. 워밍업, 준비체조로 시작해 왕복 기본발차기, 연결발차기, 타겟트와 미트를 이용한 정확한공격과 반격훈련, 종합 전술훈련, 기술연결발차기, 호구를 착용하여 실전훈련을 실시한다.

새벽훈련은 개인체력훈련에 중점을 두고 있고 야간 훈련은 개인특기개발훈련에 주력하고 있다.

대표선수 기술, 체력, 정신력 강화에 중점

협회는 올림픽 제패를 위한 대표팀 훈련에서 체력, 기술, 정신력을 강화하는 훈련 프로그램을 마련하여 각국 우수선수들의 철저한 분석과 아울러 이에 대비한 전략과 전술을 펴고 있다.

기술적인 측면에서 우리선수들의 기술력이 세계 최고인 것이 사실이지만 경기에서의 기술발휘는 발을 이용한 몸통 돌려차기와 뒷차기 등에 의존하는 등 득점 위주의 기술발휘로 제한되고 있어 이를 보완할 기술개발에 중점을 두고 있다.

한편 당일 예선부터 결승까지 경기를 치르는 경기에서 실력을 발휘하기 위해서는 체력이 좋아야 함은 물론 체력안배를 적절히 하는 것이 승리의 관건이기도 하다. 〈선체력 후기술〉이란 말이 있듯이 체력훈련에 중점을 두어 기초 체력, 전문체력을 강화시켜야 체력조건이 좋은 서구선수들에게 맞설 수 있기 때문에 태릉선수촌에서는 체력강화를 위한 트레이닝 훈련에 많은 시간을 투자하고 있다.

대표팀의 최정도 감독은 "선수들의 체력향상 훈련을 위해 과학적이고 효율적인 지도에 최선을 다하고 있다.

선수들이 지도자의 지시를 믿고 무조건 따라와 줄 때 그 결과가 크게 달라진다"고 강조하며 강도 높은 훈련을 이기는 선수가 최후의 승자가 되는 길이라고 강조했다.

기술과 체력 지도에 못지 않게 지도자들이 특별히 관심을 갖고 지도하는 것이 정신력강화 문제이다. "나는 해야 한다. 할 수 있다. 하면 된다."는 것을 선수들에게 효과적으로 주입시키고 정신력을 강화시키기에 주력하고 있는 것이다.

선수들의 정신력을 강화시키기 위해 코칭스태프에서는 선수의 심리상태를 파악하고 사기를 충전시키고 목표의식을 확고히 갖게 하고 자신감을 고취시키기 위해 늘 애쓰고 있다.

국내외 전지훈련 실시

협회에서는 국내외 전지훈련을 통해 경기력 향상을 도모하고 유력한 상대국의 국가대표에 대한 정보를 수집해 전술 및 대비책을 마련할 수 있도록 적극 지원할 방침이다.

이제는 종주국의 자만심보다는 세계적으로 평준화된 태권도 기술의 추세에 맞춰 그에 따르는 준비가 있어야 한다.

협회는 올해중 2000년 국가대표선발전과 올림픽대표선발전을 거쳐 내년 2월 올림픽대표를 최종선발한 후 올림픽 체급 입상자를 대상으로 태릉선수촌에 입촌, 보다 훈련 수준을 강화한 대표팀 훈련을 실시할 방침이다.

올림픽 대표팀의 코칭스태프도 보다 조건을 강화하여 선발하고 대표선수 훈련은 단계별 훈련과 개인별 차별화된 훈련으로 경기력을 강화할 예정이다.

체력강화, 기술개발, 전술개발, 정신력강화, 부상예방 및 컨디션닝을 위해 분야별 전문가를 활용하는 것과 국내외 전지훈련을 통해 경기력향상 및 국제경기동향과 적응력을 강화하는데 주력할 예정이다.

지난 4월에 개최된 올림픽세계선발전 파견 대표선발대회에서는 이변이 속출했다. 그러나 올림픽대표선발전은 최고의 기량을 가진 4명의 대표가 선발될 예정이다.

내년 2월에 올림픽 출전 선수 최종 확정

2000년 국가대표최종선발전, 올림픽대표최종선발전 거쳐 평가전 가진 후 최정예 전사 4명 태극마크

올림픽무대에서 첫선을 보이게 될 시드니 올림픽 태권도경기에 태극마크를 달고 출전할 선수는 내년 2월 중에 최종 선발될 예정이다.

올림픽대표가 되기 위해서는 앞으로 넘어야할 고비가 많다.

대한태권도협회는 시드니올림픽대표선발을 위해 2000년 국가대표 1, 2차선발전 - 2000년 국가대표 최종선발전 - 올림픽대표선발예선전 - 올림픽대표선발최종전 - 올림픽대표평가전을 차례로 실시한 뒤 올림픽 대표 4명을 최종 선발할 예정이다.

올림픽 대표 선발 일정

● **2000년 국가대표선발 1차예선전**

오는 10월 26일부터 29일까지 올해 전국규모대회 입상자들이 출전한 가운데 전국우수선수선발대회와 겸해서 펼쳐진다.

남녀 각 체급별 1, 2위자 총 32명(남자 16, 여자 16)이 2000년 국가대표최종전에 출전할 자격을 획득한다.

● **2000년 국가대표선발 2차예선전**

오는 11월에 전국규모대회에서 입상전적(고등부 이상)이 있는 선수들이 출전한 가운데 개최되어 각 체급별로 1, 2, 3위자 4명 총 64명(남자 32, 여자 32)이 2000년 국가대표최종선발전에 출전할 자격을 획득한다.

● **2000년 국가대표최종선발전**

1차와 2차 예선전에서 올라온 입상자와 올해 국가대표로 국제대회에서 입상한 선수들이 출전한 가운데 2000년 국가대표최종선발전을 올해 11월말경에 갖는다.

체급별 1위자는 2000년 중국 홍콩에서 열리는 제14회 아시아선수권대회에, 2위자는 프랑스 리용에서 열리는 2000년 월드컵태권도대회에 파견될 예정이다.

● **올림픽대표선발 예선전**

전년도 전국규모대회 입상자들이 참가한 가운데 올해 12월초에 올림픽 남녀 각 2체급 경기를 펼친다.

● **올림픽대표선발 최종전**

올림픽대표선발예선전을 통과한 입상자를 대상으로 올해 12월 말이나 2000년 1월경에 실시할 예정이다. 이 대회에서 올림픽 남녀 각 2체급 입상자를 최종 선발한 뒤, 태릉선수촌에서 합숙훈련을 실시할 예정이다.

● **올림픽대표평가전**

협회는 올림픽대표선발최종전 입상자를 대상으로 여러차례 평가전을 가진 후 올림픽에 출전할 대표 4명을 내년 2월 중 최종적으로 선발할 예정이다.

태극마크를 향해 뛰는 선수들

시드니 올림픽에는 각국별로 최대 남녀 각 2체급밖에는 출전할 수 없다.

한국은 지난 6월 크로아티아에서 열린 세계선발전에서 남자 +80kg과 여자 -57kg, -67kg급 등 3체급 티켓을 확보한 상태이고, 나머지 한체급은 오는 9월 25일과 26일 필리핀에서 열리는 아시아지역선발전에 -68kg급에 대표를 파견해 출전권을 획득할 예정이다.

따라서 선수들은 시드니올림픽 출전이 확정된 3개 체급과 나머지 1개 체급의 대표선발을 앞두고 치열한 훈련을 하고 있다. 지난 4월 올림픽출전권 획득을 위한 올림픽세 계선발전파견 대표선발전에서는 최강으로 꼽던 김제경, 조향미 선수들이 탈락하는 이변이 속출했던 것이 사실이다.

기존 8체급 국가대표선발전을 가진지 불과 2달만에 올림픽 4체급으로 대표를 선발한 결과 체중조절과 스피드에 따라 기술발휘면에 급격한 차이를 보인 결과였다.

그러나 올림픽 출전체급이 결정된 지 이미 여러달이 지난 상태이고 그동안 선수들이 이 체급을 염두에 두고 체중조절과 체력보강 등을 해오며 훈련을 해왔기 때문에 시드니올림픽대표선발은 선수 개개인의 훈련의 땀과 비례할 것이라는 전망이다. 올림픽 출전체급별로 태극마크를 노리는 선수들을 살펴보기로 하자.

◀ 남자 -68kg ▶

우수선수 많아 접전예상

2000년 시드니올림픽에 출전할 남자 -68kg급에는 기존의 8체급 중 밴텀급, 페더급, 라이트급 선수들이 참가함으로써 국내 선수층이 두텁고 우수선수가 다수 포진돼 있어 치열한 경쟁이 예상된다.

경량급 선수들은 스피드면에서 상위 체급보다 상당히 빠른 반면 체력적으로 열세에 있기 때문에 체력을 보강하는 것이 급선무인 반면 라이트급 선수들은 신장과 체력을 앞세워 스피드 보강 훈련에 주력하여야 할 것으로 보여진다.

이 체급의 주요 유망주로는 고대휴(상무), 강남원(경희대), 노현구(한체대), 김인동(상무), 김병욱(에스원), 조진호(상무), 심기선(한국가스공사), 김동현(에스원), 유용진(상무), 이임수(한국가스공사), 신준식(경희대) 등이 거론되고 있다.

노현구(한체대)는 올해 국가대표로 '99 세계선수권대회에 출전, 페더급 우승 경력을 갖고 있다. 신장이 월등한데다 다양한 발차기와 얼굴기술, 연결동작이 뛰어나 국제대회에 나가 경쟁력있는 경기를 펼칠 것으로 예상되는 유망주다.

바로잡습니다 지난호 19쪽에 실린 올림픽세계선발전 입상자명단 중 남자 -58kg의 말레이지아는 모로코, -68kg의 호주는 오스트리아, 여자 +67kg 베트남은 베네주엘라 이기에 바로잡습니다.

올림픽 게임 보다 더 치열한 국내 선발전
선수층 두터워 태극마크 주인공은 안개판도

고대휴(상무)는 올해 국가대표로 '99 세계선수권대회에 출전해 우승을 차지했으나 체중조절에 힘써야 할 것으로 보인다.

강남원(경희대)은 단신에도 불구하고 월등한 순발력과 노련미를 갖춘 선수.

세계선발전에 출전해 8강에서 이란의 하디선수에게 아깝게 4-5로 역전패하며 올림픽 티켓 확보에 실패한 유용진(상무)도 태극마크를 노리고 있다.

한편 득점력과 노련한 경기운영을 자랑하는 김병욱(에스원)은 평소 체중보다 4kg정도를 감량하고 경기에 출전해야 하기 때문에 체력에서 밀리지 않도록 체중조절과 체력보강에 힘을 쏟고 있다.

이 체급은 체중에 변동없이 출전할 수 있는 선수로 강남원, 김인동, 이임수, 노현구를 들 수 있다.

현재보다 2~4kg정도 체중을 감량해야 하는 선수로는 김병욱, 심기선, 김동현이 있다.

반면 고대휴, 조진호는 4~5kg정도 체중을 늘려야 할 상황이다.

◀ 남자 +80kg ▶

힘과 스피드의 싸움

국내선발전에서 이변이 일어날 수 있는 체급으로 국제경기경험이 풍부한 우수선수들이 많이 포진돼 있다. 이 체급은 체중조절로 인한 힘과 스피드의 싸움이 치열할 것으로 전망된다.

이 체급 유망주는 세계선수권대회 3연패를 자랑하는 김제경(에스원)과 세계선수권대회 2연패의 이동완(춘천시청)을 비롯해 문대성(에스원), 강동국(한국가스공사), 심재섭(단국대), 박형래(도시철도공사), 박천덕(경희대), 장종오(도시철도공사), 류근무(한국가스공사), 김광수(춘천시청), 김경훈(에스원), 김민우(영천시청), 이승재(한체대), 김정규(한국가스공사) 등 우수선수층이 넓다.

박천덕(경희대)은 '99 국가대표최종선발전에서 미들급 2위를 차지한 선수로 지난 4월 올림픽세계선발전대표선발대회에서 스피드를 앞세워 강력한 우승후보 김제경(에스원)을 이긴 적이 있다.

강력한 우승 후보인 김제경(에스원)의 경우 헤비급에서는 매우 빠른 스피드를 지녔으나 정상급 미들급 선수와의 경기를 대비하기 위해 스피드 보강에 주력하고 빠른발 공격에 역점을 두고 있다.

한편 올해 국가대표최종전서 헤비급 4위를 차지한 박형래(27·도시철도)는 올림픽세계선발전출전권을 따냈었기 때문에 시드니올림픽 무대에 대한 미련이 큰 것이 사실이다.

이 체급에는 체중에 변동없이 출전할 수 있는 선수로 이동완, 김제경, 문대성, 김광수, 김정규를 들 수 있고 장종오, 류근무, 박천덕, 강동국, 김경훈, 김민우, 이승재는 현재보다 체중을 늘려 출전할 예정이다.

◀ 여자 -57kg ▶

3체급 선수들 몰려

체중조절면에서 남자와 비슷한 현상이 일어날 것으로 판단되며 신장과 체력이 좋은 선수가 유리하다고 할 수 있다.

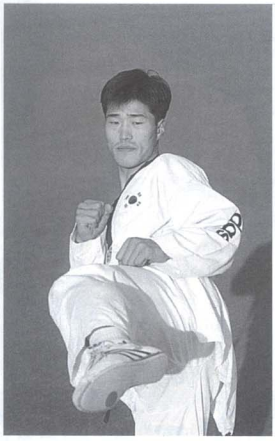
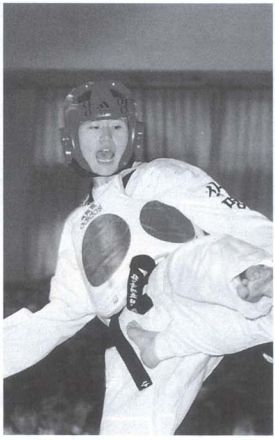
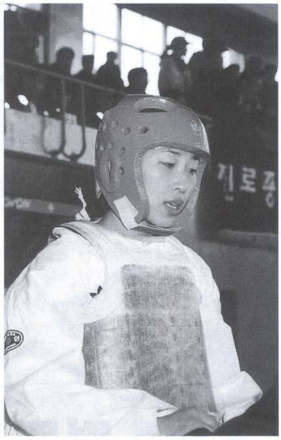
그러나 정확하고 강한 득점력을 앞세워 다양한 기술을 구사하는 선수가 올림픽대표로 선발될 전망이다.

이 체급에는 국내 최고의 기량을 갖고 있는 두터운 선수층을 확보하고 있으며 플라이, 밴텀, 페더급 선수들이 대거 출전해 치열한 경쟁으로 박진감 넘친 경기를 펼칠 것으로 예상된다.

'99대표 중 플라이급 1진인 심혜영(에스원)은 스텝과 득점력이 우수하나 평소 50kg미만의 체중이기 때문에 체중조절이나 체력관리로 힘에서 밀리지 않는 전략과 전술이 필요하다.

밴텀급 대표로 '97 세계선수권대회 우승과 '99 세계선수권 준우승을 자랑하는 정재은(한체대)과 페더급 대표로 '97, '99 세계선수권 2연패를 자랑하는 강해은(상명대)은 우수한 체력과 빠른 스텝을 자랑하고 있다.

강해은은 지난 6월 올림픽세계선발전에서 올림픽 출전권을 따온 선수이기 때문에 가장 유망한 선수

▲지난 6월 크로아티아에서 열린 올림픽세계선발전에서 올림픽출전권을 따온 김제경, 조향미, 강해은. 이들은 시드니올림픽대표 유망주로 손꼽히지만 태극마크를 노리는 국내 우수선수들의 도전을 이겨내야만 한다.

로 꼽히고 있지만 과감하게 기술을 발휘할 수 있도록 경기력 보강과 정신력, 강한 체력 등을 기르는데 노력하고 있다.

'98 아시아선수권대회 우승, '98 방콕 아시안게임 우승자인 이지은(인천시청)도 유망주로 떠오르고 있으나 평소보다 체중을 올려야 할 상황이기 때문에 체중과 체력보강에 주력하는 한편, 빠른 스피드를 앞세워 상대선수를 제압할 계획이다.

이 체급 유망주로는 이지은(인천시청), 김병희(용인대), 박경은(경희대), 정재은(한체대), 채혜경(경희대), 정미나(에스원), 강해은(상명대), 윤명숙(인천시청), 이선희(에스원), 장지원(한체대), 남보라(경희대), 신현숙(용인대), 윤성희(리라공고)등이 꼽힌다.

이 체급에 체중 변동없이 출전할 수 있는 선수로 정재은, 채혜경, 정미나, 강해은이 있다. 현재보다 체중을 감량해 출전할 선수로는 이선희, 장지원, 남보라를 들 수 있으며 반면 체중을 좀 더 올려 출전할 선수로 심혜영, 이지은, 김병희, 윤명숙, 박경은이 있다.

◖ 여자 -67kg ◗

파워와 스피드 겸비한 선수 유리

중량급 선수들이 대거 체중을 하향 조절하여 기존의 웰터급, 미들급 선수들을 압박할 것으로 예측되며 파워와 스피드를 갖춘 선수가 상당히 좋은 조건에서 경쟁할 수 있을 것으로 보인다.

특히 체중조절이 절대적인 선발의 초점이 될 것이다.

국내선수층이 두터워 치열한 접전이 예상되는데 세계선수권대회 3연패와 함께 세계선발전에 출전해 올림픽출전권을 따온 조향미(인천시청)를 비롯해 체중감량으로 이 체급에 출전할 예정인 세계선수권대회 3연패의 관록을 자랑하는 정명숙(에스원)의 도전이 만만찮을 것으로 보인다.

4월 27일 서울체고에서 열린 선발전에서는 세계선수권대회 3연패의 조향미(인천시청)를 4강전에서 이긴 김유진(경희대), 신장이 뛰어난데다 체력이 좋은 올해 유일한 여고생 국가대표(웰터급) 이정민(송곡여고)이 단점으로 꼽히던 단조로운 공격을 벗어난 다양한 공격력을 키우며 태극마크를 노리고 있다.

이 체급의 유망주로는 오정희(경희대), 우연정(고려대), 김미영(고려대), 조향미(인천시청), 정진영(경희대), 정명숙(에스원), 권지희(고려대), 신경현(경희대), 김유진(경희대), 이정민(송곡여고), 김윤경(춘천시청)등이 손꼽힌다. 이 체급의 적정체중 선수로는 조향미, 정진영, 김미영, 이정민, 이선희, 감량을 해야하는 선수로는 오정희, 신경현, 우연정, 정명숙, 김윤경, 권지희, 신경현, 김유진이 있다.

경기 분석

제 10회 문화관광부장관기전국 남녀중고태권도대회
(7월 18일~26일 · 수원실내체육관)

날쌘 오른발 돌려차기 공격이 상대방의 몸통을 적중시키고 있다.

개금고, 명문팀 따돌리고 남고부 우승

전국 372개교 중고등학교에서 2,318명 출전

한국중고연맹은 지난 7월 18일부터 26일까지 9일간 수원실내체육관에서 제 10회 문화관광부장관기 전국 남녀중고대회를 개최했다.

이번 대회에는 남중부 130개교 996명, 여중부 88개교 380명, 남고부 94개교 628명, 여고부 60개교 314명 등 총 372개교에서 2,318명의 선수가 출전했다. 9일간 전국의 중고등부 선수들이 열전을 펼친 결과 개금고와 경성여실고, 구월중과 만수여중이 남녀 고등부와 중등부 종합우승을 차지했다.

남고부

개금고 강동우 최우수선수상 수상

개금고는 강동우(페더급)와 하명종(웰터급)이 금메달을 차지하고, 황원영(밴텀급)과 강봉수(헤비급)가 각각 동메달을 획득하는 수훈에 힘입어 올해 협회장기대회에서 우승을 차지한 동성고와 지난해 이 대회 우승팀인 풍생고를 따돌리고 우승컵을 안았다.

반면 올해 대통령기대회 우승으로 4연패의 위업을 달성한 서울체고는 유일하게 핀급의 고동영이 금메달 1개를 따내는데 그쳐 순위에서 탈락했다.

남고부 주요 경기내용을 보면, 페더급에 출전한 개금고 강동우는 예선 첫 경기부터 다양한 발차기를 구사하는 가운데 매 경기마다 3득점 이상의 높은 득점을 올리며 결승에 진출, 청주신흥고 오명우에게 빠른 스텝을 이용해 상대의 공격을 몸통 돌려차기로 받아차는 역습과 나래차기를 연속 성공시키며 오른발 뒷차기와 왼발 몸통 공격으로 맞선 상대를 8-5로 누르고 체급 정상에 올라 최우수선수상을 수상했다.

한편 미들급 경기에서 한성고의 임석준은 뛰어난 기량을 발휘하며 주목을 받았다. 예선전에서 광주체고의 김채선에게 7-2 RSC승, 고려고의 정경선에게 5-0 RSC승, 4강에서 송곡고의 박제현에게

6-1 RSC승을 거두며 결승에 진출, 풍생고의 김진영을 맞아 빠른 선제공격과 월등한 기량을 앞세워 5-0 RSC승을 거두며 체급 정상에 올라 차세대 유망주로 떠올랐다. 헤비급 결승전은 동성고 홍택수가 인천체고 박용수를 맞아 1회전부터 왼발 몸통 돌려차기와 오른발 뒷차기를 주고 받는 난타전끝에 1회전을 4-2로 앞서갔으나 2회 왼발 몸통 돌려차기를 연속 허용하며 대접전을 벌이며 6-6으로 동점을 이루었으나 적극적인 공격을 앞세운 홍택수가 우세승을 차지하며 금메달을 목에 걸었다.

여고부

경성여실고, 지난해 우승팀 리라공고 누르고 우승

여고부는 경성여실고가 차세대 유망주로 주목받고 있는 전남수(밴텀급), 이인혜(플라이급)의 금메달과 김수란(페더급)이 은메달을 차지한데 힘입어 올해 금 1, 은 1, 동 3개를 따낸 지난해 우승팀 리라공고를 따돌리고 우승을 차지했다.

여고부 주요 경기를 보면, 핀급 경기는 수원정보산업고 이혜영이 결승에서 목포상고 최문화를 맞아 왼발 얼굴돌려차기를 강타시키며 3회 2분 46초에 4-1 RSC승을 거두고 핀급 정상에 올랐다.

밴텀급 결승에는 경성여실고 전남수가 효성고 장은숙을 맞아 1, 2회 서로 득점 없이 비긴 후 왼발 몸통 돌려차기와 오른발 몸통 돌려차기로 1점씩 주고 받으며 1-1로 비겼으나 적극적인 선제공격을 펼친 전남수에게 우세승이 선언되어 밴텀급 정상에 올랐다.

라이트급 경기는 서울체고 이인종이 송곡여고 김우희를 결승에서 맞아 긴다리를 이용한 왼발 밀어차기와 오른발 몸통 돌려차기로 득점을 올려 왼발 몸통돌려차기로 맞선 상대선수를 3-2로 이기고 정상을 차지했다.

웰터급은 부산체고 김수옥과 충남체고 임정아를 맞아 왼발 몸통 돌려차기를 집중 공격하며 3회 1분 18초만에 RSC승을 거두고 정상에 올랐다.

헤비급 결승은 충북체고 김순기가 리라공고 박연정을 맞아 왼발 몸통 돌려차기와 오른발 몸통 돌려차기를 주고 받으며 2-2동점을 이룬 끝에 김순기가 우세승을 거두고 헤비급 정상을 차지했다.

고양종고 전경아와 부산체고 장정윤이 맞붙은 여고 미들급 결승전은 전경아가 왼발 몸통 돌려차기와 왼발 나래차기 오른발 뒷차기를 성공시키며 일방적인 공격을 퍼부은 끝에 5-1판정승을 거두고 체급 정상에 올랐다.

남중부

높은 기량을 보여준 미래의 꿈나무들 열전

남자 중등부는 모두 996명의 많은 선수들이 출전해 치열한 접전을 펼쳤다.

이번 대회 결과 구월중학교가 금 2, 은 1, 동 1개로 종합우승을 차지했다. 이어 부천성곡중학교가 금 1, 은 2개로 준우승을 차지했으며 여수중학교가 금 1, 동 1개로 3위를 차지했다.

한편 곡선중, 천안북중, 중계중, 백양중, 사당중, 청주중이 각각 한체급씩을 석권하는 등 학교별로 우열을 가리기 힘들만큼 평준화된 기량을 선보여 태권도계의 앞날이 매우 밝음을 보여주었다.

라이트 웰터급 결승에 오른 구월중 원세종과 부일중 최석일은 1회전에 두선수 모두 득점을 올리지 못한 가운데 2회와 3회전서 원세종이 오른발 돌려차기와 왼발 돌려차기를 잇따라 성공시키며 3득점을 올려 오른발 돌려차기로 1득점을 올린 최석일을 3-1로 판정승하여 정상을 차지했다.

플라이급 결승에서 수원곡선중 임광열은 경기 포곡중 이정재를 맞아 1회 오른발 몸통 돌려차기로 1득점을 올린뒤 2회들어 오른발 뒷차기와 왼발 얼굴후려차기로 2득점을 올린 뒤 3회전에 올라 착실히 경기를 운영하며 왼발 얼굴후려차기로 득점을 올려 4-1로 금메달을 따냈다.

밴텀급은 우열을 가리기 힘든 막상막하의 접전끝에 천안북중의 이민호가 우세승으로 승리를 거두었다. 이민호는 결승에서 제주 조천중의 한찬석에게 1회전 왼발 돌려차기 몸통 공격으로 득점을 빼앗겼으나 2, 3회전 적극적인 선제공격으로 2득점을 올려 3회전 나래차기로 1득점한 한찬석과 2-2로 비겼으나 우세승으로 정상을 차지했다.

라이트 미들급은 부천 성곡중 송명섭이 포항 대동중 김기표에게 1회전 왼발 몸통 돌려차기로 먼저 득점을 빼앗겼으나 2회전부터 침착한 경기운영으

로 경기를 운영하는 가운데 왼발, 오른발 몸통 돌려차기를 성공시키며 3득점을 올려 2회전에 1득점 추가에 그친 김기표에 3-2로 판정승을 거두고 지난 5월 전국소년체전 웰터급 우승에 이어 이번에 라이트 웰터급 정상에 오르며 차세대 유망주로 기대를 모았다.

여 중 부

김진란(만수여중), 나은경(평원중) 대회 2연패 "꿈나무"

여중부는 학교별로 우열을 가리기 힘든 치열한 접전의 연속이었다. 만수여중이 금 2, 은 2, 동 2개로 우승을 차지한데 이어 본리여중과 오금중학교가 각각 금 1, 은 1, 동 1개로 동점을 이루는 가운데 8강 진출자가 많은 본리여중이 준우승, 오금중이 3위를 차지했다.

만수여중의 김진란(핀급)은 결승에서 부인중의 유슬아를 맞아 치열한 접전을 펼쳤으나 두선수 모두 득점으로 연결시키지 못한 가운데 김진란이 우세승을 거두어 지난해 우승에 이어 2연패를 차지했다.

인천계산여중 김진미는 인천 부흥중 오정아를 맞아 2, 3회전 오른발 몸통 돌려차기와 얼굴 공격을 성공시키며 2득점하여 1득점에 그친 오정아를 2-1로 누르고 정상에 올랐다.

서울중화중의 전은경은 경기 신관중 양지은에게 1회전 오른발 몸통 돌려차기 공격으로 선제 득점을 올렸으나 2회에 양지은에게 오른발 몸통 돌려차기를 잇따라 허용하며 역전을 당했으나 3회들어 적극적인 선제공격으로 왼발 몸통 돌려차기와 오른발 들어찍기를 적중시켜 2득점을 추가하며 3-2로 승리를 거두었다.

밴텀급 결승에는 경기 동화중의 황경선이 서울 신관중의 황시내를 맞아 1회전 왼발 몸통 돌려차기로 1득점한후 3회에 오른발 얼굴돌려차기와 왼발 몸통 돌려차기로 2득점을 추가해 오른발 몸통 돌려차기로 1득점에 그친 황시내를 3-1로 누르고 여중부 밴텀급 정상에 올랐다.

라이트헤비급 경기에서 평원중의 나은경은 돌려차기와 뒷차기 등 월등한 기량을 보이는 가운데 결승에 진출, 신당여중의 이은주를 맞아 1회에 몸통 돌려차기와 오른발 뒷차기 등을 성공시키며 2득점을 올린 뒤 3회에 오른발 몸통 돌려차기와 왼발 얼굴돌려찍기로 2득점을 올려 모두 4-2로 승리를 거두었다.

지난해 이 대회 미들급에서 우승을 차지한 바 있는 나은경은 이로써 2연패를 차지했다.

한편 지난해 차세대 유망주로 두각을 나타낸 전이량, 전소영, 주민영 등 뛰어난 선수들의 활약에 힘입어 우승을 차지한 바 있는 대원여중이 이들의 고교 진학으로 전력이 크게 약화되며 한명의 입상자도 배출하지 못하는 이변이 있었다.

올해 중등부 남·녀 최우수선수상은 구월중의 원세종(라이트 웰터급 1위), 만수여중의 김진란(핀급 1위)이 차지했고 고등부는 개금고의 강동우(페더급 1위), 경성여실고의 전남수(웰터급 1위)에게 영광이 돌아갔다. 한편 뛰어난 지도력으로 팀을 우승으로 이끈 장유환(개금고), 권오민(경성여실고), 이화현(구월중), 방성원(만수여중)감독 및 코치는 각각 지도상을 수상했다.

단 체 시 상

	남중부				여중부				남고부				여고부			
순위	팀(학교명)	금	은	동	팀(학교명)	금	은	동	팀(학교명)	금	은	동	팀(학교명)	금	은	동
우승	구월중	2	1	1	만수여중	1	1	2	개금고	2		2	경성여실고	2	1	
준우승	성곡중	1		2	본리여중	1	1	1	동성고	2			리라공고	1	1	3
3위	여수중	1		1	오금중	1	1	1	풍생고	1	1		부산체육고	1	1	
감투상	사당중	1		1	계산여중	1		1	한성고	1		1	고양종합고	1		2
장려상	양지중				만월중				청주기계공고				가정고			
최우수선수상	구월중(원세종)				만수여중(김진란)				개금고(강동우)				경성여실고(전남수)			
지도상	구월중(이화현)				만수여중(방성원)				개금고(장유환)				경성여실고(권오민)			

입상자 명단

		남중부		여중부		남고부		여고부	
체급	등위	성 명	소 속	성 명	소 속	성 명	소 속	성 명	소 속
핀급	1	김민욱	부천성곡중	김진란	만수여중	고동영	서울체고	이혜영	수원정보산고
	2	임인묵	구월중	유슬아	부인중	박성철	전북체고	최문화	목포상고
	3	김동우	인천부흥중	이승아	근명여중	유정욱	단대부속고	김주현	광주체고
		임채현	여수중	사영주	조치원여중	반재희	충북체고	김효민	은광여고
플라이급	1	임광열	곡선중	하지연	중계중	정근호	부평고등기술학교	이인혜	경성여실고
	2	이정재	포곡중	노현아	본리여중	최홍식	문성고	국현진	고창여고
	3	조민기	성곡중	최선아	계산여중	송성식	단대부속고	민봉녀	충남체고
		심우진	본리중	이길문	옥동중	최동욱	인천체고	이은경	문성여상고
밴텀급	1	이민호	천안북중	황경선	동화중	설승룡	풍생고	전남수	경성여실고
	2	한찬석	조천중	황시내	신관중	임명진	리라공고	장은숙	효성고
	3	한규성	신성중	신여진	함덕중	황원영	개금고	조남순	대전체고
		황준영	한성중	박소연	만수여중	김정탁	송곡고	이자미	고양종고
페더급	1	심주섭	중계중	김진미	계산여중	강동우	개금고	윤성희	리라공고
	2	장철민	용곡중	오정아	인천부흥중	오명우	청주신흥고	김수란	경성여실고
	3	금시환	반여중	김보혜	대전체육중	금복수	인천선인고	이택선	심원고
		강연길	오정중	이슬기	군산서흥중	정성교	의정부공고	이경희	영송여고
라이트급	1	김두환	여수중	김새롬	구운중	엄태형	동성고	이인종	서울체고
	2	홍영기	대전체육중	오정윤	만수여중	손준길	일동종고	김우희	송곡여고
	3	김대호	성곡중	이주한	이동중	염인철	한성고	홍위양	금정여고
		최종훈	강화중	김선옥	강북중	유지상	강원체고	한진선	리라공고
L-웰터급	1	원세종	구월중	한효진	함덕중				
	2	최석일	부일중	정나리	곡선중				
	3	김도휘	오금중	김사랑	상무중				
		이태희	관교중	안혜미	부인중				
웰터급	1	한지완	백양중	전은경	중화중	하염종	개금고	김수옥	부산체고
	2	손정기	용곡중	양지은	신관중	황한삼	방어진고	임정아	충남체고
	3	장원진	고양중	문나래	법성중	박성호	부산체고	육지은	수내고
		양기호	사당중	김미숙	고양중	서택만	성동고	신수정	리라공고
L-미들급	1	송명섭	성곡중	정선영	신명중				
	2	김기표	대동중	신미지	오금중				
	3	김두리	성남서중	김보리	흥해중				
		김래현	청량중	장지은	곡선중				
미들급	1	양경훈	사당중	최진미	오금중	임석준	한성고	전경아	고양종고
	2	김기훈	영남중	양정임	시흥중	김진영	풍생고	장정윤	부산체고
	3	김길성	경수중	손혜미	평원중	신 철	금정고	정혜경	리라공고
		김명기	배명중	박미정	본리여중	박제현	송곡고	김부용	부산금정여고
L-헤비급	1	최현민	구월중	나은경	평원중				
	2	윤성래	기린중	이은주	신당여중				
	3	김종민	용곡중	이아롱	오금중				
		윤성하	강원중	최경화	만수여중				
헤비급	1	김효식	청주중	박명은	본리여중	홍택수	동성고	김순기	충북체고
	2	이지훈	대전체육중	유진희	경서중	박용수	인천체고	박연정	리라공고
	3	박현오	구월중	장유진	용곡중	강봉수	개금고	홍혜란	수원정보산고
		박지만	대구본리중	방미성	연수중	남기백	부평고등기술학교	권혜영	고양종고

태권도 캐릭터 공모전 수상작 발표

대상작 없어 … 육미혜씨

총 17편 수상작 - 7월 24일 · 올림픽파크텔서 시상식

4개 부문에 총 325점 출품

▲7월 24일 올림픽파크텔에서 거행된 시상식에서 이승완 상임부회장이 금상을 차지한 육미혜 씨(왼쪽)에게 상장과 부상을 수여하며 축하해 주고 있다.

대한태권도협회가 스포츠투데이, 세계태권도진흥원과 함께 공동 주최한 태권도 캐릭터 디자인 공모전에서 영예의 금상은 육미혜씨의 출품작 〈푸미와 다니〉가 차지했다.

친근한 이미지의 캐릭터 발굴을 통해 태권도 종주국의 세계적인 위상확립과 국익증진을 위해 마련된 이번 공모전에는 태권도의 우수성과 세계화를 주제로 일러스트레이션, 캐릭터 디자인, 제품디자인, 애니메이션 등 4개 부문에 총 325점의 작품이 출품됐다.

신청서 배부에서 공모 마감까지 한달간의 짧은 기간이었음에도 불구하고 진지하고 성실성이 돋보인 출품작이 많았으며, 서울올림픽 캐릭터인 호돌이 형상을 내용으로한 작품들이 주류를 이루었다.

지난 7월 7일 국기원에서 실시된 전문심사위원의 1차 심사에서 60점의 작품이 선정됐으며 7월 11일 국기원에서 태권도 수련생과 학부모, 사범 등 529명을 대상으로 한 소비자 선호도 조사를 거쳐 7월 16일 대한태권도협회 중진들과 전문가들로 구성된 2차 심사에 의해 최종 수상작들이 결정됐다.

전문심사위원의 심사기준은, 첫째 우리 고유의 정신과 무도로서 한국적 기상이 표출된 태권도 역사성과 정통성이 있고, 둘째 겨루기와 품새 동작의 표정 및 형상미, 셋째 친근감, 미래지향성과 글로벌 스탠더드 지향 이미지 등의 표현이 주안이었다.

전문심사위원으로는 ▲안종문(홍익대 산업디자인과 교수) ▲박세형(한국예술종합학교 영상만화과 교수) ▲김희재(충청대 산업디자인과 교수) ▲강우현(문화환경 대표) ▲양성식(디자인 컨설팅 대표) ▲양준경(산업디자인진흥원 지역발전지원팀장) 씨 등 6명이 참가했다.

해당작이 없어 대상이 유보된 가운데 금상 1명(상

당선소감

"생활속에서 함께 호흡하는 캐릭터로 성장하길…"

육 미 혜

우선 저에게 이런 큰 상을 주신 것에 대해 관계자 여러분께 깊은 감사를 드립니다.

중간에 포기하지 않고 무사히 완성작을 낼 수 있었다는 것만으로도 만족했는데 이렇게 수상까지 하게 되어 기쁩니다.

자료수집 등 준비과정에서부터 작품이 완성될 때까지 캐릭터가 하나하나 제 모습을 갖춰나갈 때의 보람은 저에겐 또다른 즐거움이었습니다.

도움을 주신 많은 분들에게 다시한번 감사드리며, 마지막으로 '푸미와 다니'를 탄생시킨 디자이너로서의 바램이 있다면 이 작품이 공모전의 수상작으로만 그치지 않고 생활 속에서 우리와 함께 호흡할 수 있는 캐릭터로 성장해 가도록 많은 이들의 관심과 사랑을 부탁드립니다.

감사합니다.

태권도 캐릭터 공모전 수상작 발표

〈푸미와 다니〉 금상 수상

금 500만원), 은상 2명(상금 200만원), 동상 3명(상금 100만원), 장려상 10명(10만원), 특별상 1명 등 모두 17작품이 수상작으로 결정됐으며 애니메이션과 일러스트레이션 부문 출품작은 수준에 못미쳐 선발대상에서 제외시켰다.

금상 수상작인 〈푸미와 다니〉는 품과 단을 풀어서 명명한 것이 참신했으며 태권도 종주국과 글로벌 상징성을 이미지화 해 좋은 평가를 받았다.

당선작 수상자에 대한 시상식은 7월 24일 오후 1시 올림픽파크텔에서 치러져 수상자들에게 상장과 상금을 수여했다.

한편 이번에 선정된 캐릭터 작품들은 각종 태권도 관련 상품 등에 활용할 예정이며 대한태권도협회 인터넷 홈페이지를 통해 일반인들의 선호도를 조사한 뒤 최종적으로 공식 캐릭터로 확정할 예정이다.

수상자 및 캐릭터 작품명

▲**금상 (500만원)** 육미혜 〈푸미와 다니〉

▲**은상 (각 200만원)**
김문수 〈태권동자 유단〉, 조철용 〈태랑〉

▲**동상 (각 100만원)**
매스노밸티 〈태돌이와 태순이〉
양승혁 〈무용이와 무송이〉
정민호 외 1명 〈태랑이〉

▲**장려상 (각 10만원)**
조상연 〈아라와 마라〉, 이승희 외 2명 〈야차와 권지〉,
김봉수 〈태한〉, 한석원 외 1명 〈화랑이〉,
정성화 〈태동이〉, 이성진 〈태꺼니〉,
김효진 〈양버니와 분애〉, 정현정 〈우리와 누리〉,
나국희 외 2명 〈혼〉, 박철오 〈태두리〉

▲**특별상** 고도연 〈태권동산〉

심 사 평

심사위원장 **안 종 문**
(홍익대 산업디자인학과 교수)

금상 수상작 '푸미와 다니'(육미혜)는 품과 단을 풀어서 명명한 것이 참신했고, 디자인 컨셉에서 태권도 종주국, 대중스포츠, 글로벌 상징성을 이미지화하여 좋은 반응을 얻었다.

은상 수상작 '태권동자 유단'(김문수)은 신라의 화랑도정신과 태극의 천지인을 상징하며 세련됨을 보여주었으나 주인공이 한국적이기보다 이국적인 이미지인 것이 아쉬웠다. 같은 은상 수상자인 '태랑'(조철용)은 태권도와 태극의 첫 자와 화랑의 끝 자로 명명하고, 우리나라의 산하, 태양과 구름을 접목시켜 자연과 친화적인 한국인의 기상을 표현해 호평을 얻었으나 카툰 측면만 강조돼 기대치에 못 미쳤다.

수상작들이 대체로 태권도의 독자성, 우수성을 잘 표현하였으나 실용성, 범용성이 다소 떨어져 앞으로 많은 보완작업을 거쳐야 완성된 캐릭터로 탄생될 수 있을 것으로 평가된다.

선정된 작품 외에도 공모주제에 접근한 캐릭터가 많았음은 태권도를 이해하고 사랑하는 애호가가 많다는 증거이기도 해 향후 태권도 캐릭터 발전에 고무적이라 할 만하다.

캐릭터(Character)는 기업 또는 제품의 개성이나 특징을 표현한 인간적인 뉘앙스를 가진 아이캣처(시선잡기)이다. 시대정신, 유행 등이 고조된 참신한 은유, 해학, 기호성이 요구된다고 할 수 있다.

한 지역의 독특한 문화와 디자인의 형성은 순수성, 도덕성, 역동성, 적응성, 파괴성, 보편성으로 발전하면서 그 원형은 세계적인 보편, 범용성으로 변화한다. 따라서 우리 태권도가 세계인의 체육문화로 뿌리내리기 위해서는 우수하고 세계적 보편성을 지닌 고유한 원형(가치)을 찾아 미래 환경에 맞는 조화와 균형있는 발전을 꾀해야 하겠다.

이번 태권도캐릭터디자인공모전을 통해 우리의 전통문화의 가치를 계속 증진시켜 태권도 종주국으로서 세계적 보편성으로 발전시키는 계기가 될 것을 기대해 본다

도장 운영, 어떻게 해야

미국에서 도장 운영에 성공한 이준구 사범 특별 강연

이준구 사범(68).
그는 해외에서 성공한 손꼽히는 사범이다.
미국에서 60여 개의 준리도장을 운영하고 있는 이 사범은 레이건 대통령과 부시 대통령의 체육특별고문을 역임했으며 전·현직 의원 250명을 제자로 배출, 미 정계 거물들의 태권도 사범으로도 널리 알려져 있다.

이 사범은 지난 7월 10일 올림픽회관 1층 대강당에서 (주) 한국태권도컨설팅 주최, 대한태권도협회 후원으로 치러진 특별세미나에서 특강을 통해 한국 사범들에게 자신의 태권도 지도철학과 함께 성공적인 도장 운영방법에 대해 강연을 했다. 이 글은 이준구 사범이 강연한 내용을 정리한 것이다.

태권도 지도 철학

"머리에는 지식, 마음에는 양심, 몸에는 힘" 태권도 지도는 지덕체에서 나와

▲이준구 사범.

먼저 태권도를 가르치기 전에 가르치는 사람의 지도철학 정립이 필요하다. 나의 철학은 "양심"이다.

우리가 사는 목적은 행복해지기 위해서이다. 이러한 행복은 사람으로부터 사랑을 받을 때 행복해질 수 있으며, 사랑을 받으려면 마음이 아름다워야 한다. 그러려면 진실해야 한다. 이 진실이 마음의 양심이라고 생각한다.

준리 태권도의 첫 번째 철학은 솔선수범이다.

두 번째는 뚜렷한 목표를 세워야 한다.

태권도를 왜 가르치는가? 가르치는 목표를 세워야 한다. 특히 양심에 따라 목표를 세워야 한다.

나는 그 동안 "머리에는 지식, 마음에는 양심, 몸에는 힘"이라는 3대 요소를 가지고 태권도를 가르쳐왔다. 결국 이것은 지, 덕, 체라고도 할 수 있다.

태권도에는 순발력, 끈기(인내), 타이밍, 힘, 균형성, 유연성, 바른 자세가 필요하다. 그러나 이것은 태권도 동작에만 적용되는 것이 아니다. 이것은 인격과 병행된다.

■ **순발력** 생각이 빨라야 함을 알려준다. 이것은 지식을 통해 나오는데 이것은 바로 책을 많이 읽어야 얻을 수 있다.

성공하나?

■ **인내** 끝장을 볼 때까지 해야한다. 체육관을 하다가 실패했다고 하더라도 다시 일어나 첫 번째의 경험을 토대로 성공할 때까지 도전한다. 아이들을 지도할 때도 마찬가지이다.

말 안 듣고 말썽부리는 아이라도 변화될 때까지 기다려야 한다. 그리고 무엇보다도 절대 오늘 할 일을 내일로 미루지 말라! 미루는 사람은 성공하지 못한다.

■ **타이밍** 때를 잘 맞추고 잘 만나야 한다.

■ **힘** 태권도는 힘을 효과적으로 사용해야 한다. 힘은 단순히 육체적인 것만이 아니다. 지식을 가진 사람이 힘이 있다. 그렇기 때문에 태권도인들이 문무를 갖추어야 한다.

■ **균형성** 지, 덕, 체의 균형이 있는 가르침이어야 한다.

■ **유연성** 유연성은 지속적으로 훈련되어야 한다. 나는 TV를 볼 때도 유연성 운동을 하면서 본다. 그래서 70이 다된 지금도 유연한 몸을 가지고 있다. 이 유연성은 부드러움을 상징하는데 몸이 부드러운 것처럼 마음도 부드러워야 한다.

■ **자세** 자세는 그 사람의 상태를 나타낸다. 어깨가 쳐지고 상체를 숙이고 걷는 사람은 자신감이 없어 보인다.

무엇보다도 가슴을 숙이는 것과 가슴을 펴는 것은 산소를 공급하는 량에도 차이가 있어 건강에도 영향을 준다. 바른 자세에서 바른 마음의 자세가 나올 수 있다.

이상의 것들은 규범과도 같다. 매일 습관처럼 익혀야 한다. 어린아이의 경우 이것들을 알고 행하기보다 점차 몸에 익숙해지면서 자연스럽게 변화된다. 무엇보다도 가르치는 자가 먼저 이런 사람이 되어야만 가르칠 수 있다.

특히 어린이들을 지도할 때에는 지도자가 모범을 보이는 것이 중요하다.

아이들이 잘못했을 때 절대 소리를 지르지 말고 웃는 얼굴로 지적해주어야 한다.

또한 이것은 한번의 지적으로 끝나는 것이 아니라 그 행동이 고쳐져서 바른 행동으로 습관화 될 때까지 끝까지 지도해야만 결실을 맺을 수 있다.

도장운영 성공 방법

도장의 위치선정이 매우 중요
광고 · 상담 · 성실한 지도와 모범적인 행동 조화 이루어야

❶ **도장 선정** 미국에는 도장의 좋은 위치를 선정하기 위해 도장의 위치를 잘 선정하는 전문가가 따로 있을 정도로 도장의 위치 선정은 매우 중요하다.

❷ **선전(광고)** 전단지, TV광고, 신문광고 등 도장을 알리는 광고가 필요하다. 가장 효과적인 광고는 수련생이나 그 가족이 입에서 입으로 전하는 것이다.

❸ **전화상담** 전화로 문의하는 사람은 한번 꼭 체육관에 방문하도록 한다. 약속을 어기면 다시 전화한다.

방문했을 때에는 체육관에 대한 깊은 인상을 심어주어야 한다. 2~3일간 적응할 수 있도록 하고 그 기간 동안 긍정적인 사고, 자신감을 심어 준다.

체육관을 한번 방문한 사람에게는 다시 한번 기회를 주고 방문할 수 있도록 한다.

❹ **개인 상담** 일대일의 상담에서 태권도의 수련효과를 논리적으로 설명하거나 질문에 대해 적절히 대답할 수 있어야 한다. 책을 많이 읽어야 하고 상담방식을 공부해야 한다.

❺ **성실한 지도** 먼저 잘 가르쳐야 한다. 착실한 가르침 속에서 배운 이들은 도장의 살아있는 광고맨과 같을 뿐만 아니라 나가서 착실한 사범이 되어 태권도 활성화에 기여하게 된다.

❻ **모범 생활**

지도자 스스로 모범을 보여야 한다.

- 아이들에게 담배가 좋은가? 그렇지 않다.
- 부모들에게 술이 좋은가? 그렇지 않다.
- 그런데 지도자가 술, 담배를 하면서 어떻게 아이들을 지도할 수 있는가? 마음과 언행이 일치하는 가르침이 있어야 한다. 이것이 바로 나의 "양심"에 의한 가르침이다.

영원한 히어로 이소룡의

영화배우이자 무술가였던 브루스 리(이소룡 · 李小龍)는 동양의 격투기를 온세계에 알리는데 크게 이바지한 인물 가운데 한사람으로 꼽히고 있다.

백인들의 인종차별에 시달렸던 아시아계 뿐만 아니라 유색인종, 심지어 백인까지도 그의 무술영화에 뜨거운 박수를 보냈다. 세상을 떠난 지 이미 26년이 지났는데도 그의 전설은 아직 살아있다. 이소룡이 영화에서 보여준 화려한 발기술은 태권도에서 익힌 것이란다. 이소룡과 친교가 두터웠던 뉴욕의 조시학(趙時學 · 헨리 조) 사범으로부터 태권도의 발기술을 배워 영화속에 재현한 것이 큰 성공을 거두었다는 이야기다. 스스로 절권도라는 쿵푸 유파(流派)를 창시할 정도의 무술가인 이소룡은 영화배우로서 성공하기 위해서도 여러 가지 트레이닝법을 이용해 자신의 몸을 강하고 우아하게 다듬었다.

일본에서 발간된 「격투육체를 만드는 법」에 실린 「이소룡의 몸 만들기」는 무도의 길을 걷는 사람들에게 참고가 될 것으로 여겨져 이번호에 특집으로 실어본다. <편집자>

이소룡과 절권도

이소룡(중국명 이진번)은 1940년 11월 27일에 태어나 1973년에 세상을 떠났다. 겨우 32년의 생애가 세계의 젊은이들에게 미친 영향은 이루 말로 다할 수 없을 정도이다. 이소룡의 영화를 본 사람은 누구나 그 움직임과 멋진 육체에 매료당했다.

널리 알려진 사실이지만 이소룡은 영화 스타로서 뿐 아니라 무술가로서도 드문 존재였다.

10대 초에 홍콩에서 엽문파(葉問派)의 영춘권(詠春拳)에 입문해서 북파의 권법도 연구했다. 1959년 미국으로 건너가서부터는 복싱과 펜싱 등의 풋워크를 탐구하고, 무에타이, 레슬링 등 세계적인 격투기를 연구해서 거기에 자신만의 기술을 더해나갔다.

이렇게 여러 가지 기술을 습득해 가는 중에 이소룡의 스타일은 단순히 쿵푸의 범위만으로는 표현할 수 없는 것이 되어 갔다. 그가 유명해짐에 따라 그의 무술을 일컫는 독자적인 이름이 필요해졌다.

'절권도(截拳道 · JEET KUN DO)'. 이것이 이소룡은 자신만의 무술로 이름 붙였다. 그러나 그것을 유파의 한 일종으로 단정하길 싫어했다. 그것은 무엇이 자신에게 도움이 되는가를 생각하고 찾아내서 자신의 것으로 발전시켜 나가기 위한 이념이었다. 이 절권도는 몸만들기를 위한 트레이닝에도 활용되었다.

은막 속의 압도적인 존재감. 이소룡의 그 심상치 않은 완벽하다고 할만한 영웅의 몸, 그리고 희대의

몸은 어떻게 만들어졌나?

무술가로서의 몸은 어떻게 단련된 것일까.

이 점에 대해서 잘 알고 있는 이는 당시 이소룡과 함께 단련했고, 지금도 이노상트 아카데미(미국 로스앤젤레스)에서 JKD 지도를 맡고 있는 돈 이노산트라는 사람이다.

그는 앞에 말했듯이 이소룡의 수제자, 오른팔로 불리며 무술에 있어 이소룡의 사고와 훈련에 누구보다 정통한 JKD의 지도자이다. 그런 이노산트 씨가 이소룡의 육체단련에 대한 상세한 이야기를 밝혔다. 그 전에 우선 몇 가지 용어에 관한 해설을 해둘 필요가 있겠다.

이소룡의 몸을 만든 '아이소메트릭스'란

"이소룡은 아이소메트릭스의 단련으로 누구보다 강해질 수 있다고 생각했었다."

돈 이노산트 사범은 이렇게 말을 꺼냈다.

밝혀진 이소룡의 단련법에는 분명 상당히 많은 아이소메트릭스 트레이닝이 포함되어 있었다.

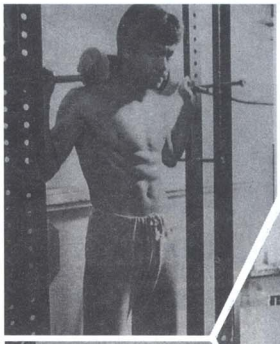
그러면 아이소메트릭스란 무엇인가. 보디빌딩 이론의 제 1인자로 꼽히는 위더가 지은 〈위더 트레이닝 바이블〉에 의하면 트레이닝 이론의 변천과 방법은 다음과 같은 발전을 이루어왔다.

원래 예로부터 널리 행해져 왔던 것은 아이소토닉스(ISOTONICS) 즉, 동적(動的) 근력의 트레이닝의 일종이었다. 간단히 말하면 무거운 것을 들어올린다든지, 끌어올린다든지 하며 단련하는 방법으로 아령, 바벨 등을 이용한 훈련이 여기에 들어간다.

이에 반해 아이소메트릭스(ISOMETRICS)란 정적(靜的) 근력 트레이닝이다. 예를 들면 벽에 팔을 뻗어 손을 짚고는 힘을 가한 채로 몇 초간 그 상태를 유지하는 방법을 말한다.

이 아이소메트릭스의 원리는 1952년 서독의 뮬러와 헤팅거에 의해 발표되었다. 이때 발표에 의하면 최대근력의 40~50%를 발휘해 트레이닝 했을 때 15~20초, 60~70%에서는 6~7초, 80~90%에서는 4~6초, 100%에서는 2~3초 힘을 발휘하면 근육 비대가 일어난다고 되어 있다. 트레이닝 빈도의 의해서는 그 후 '1일 3~5회, 주 약 20회일 때 최대의 효과가 나타난다.' (헤팅거)

아이소메트릭스는 관절의 가동 부분 전체를 한번에 단련할 수는 없지만 어느 관절이라도 최대에 가까운 근력을 발휘할 수 있도록 단련할 수 있다는 이점이 있다. 아이소토닉스에서는 바벨 같은 것을 들어올리는 초기단계에 큰 부하가 걸리기 때문에,



◀고정된 바를 사용해서 아이소메트릭스 트레이닝을 하는 이소룡. 백프레스 자세이지만 이 상태에서 종아리에 부하를 주는 것도 가능하다.

▲전완으로 바를 걸치고 하는 아이소메트릭스.

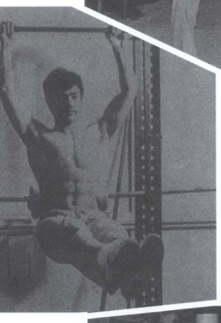
◀이 사진은 팔꿈치 안쪽에 바를 걸고 있다. 바의 높이는 양쪽 지지대로 조정할 수 있도록 되어 있다.

강한 힘을 발휘해야 하는 관절 부위에서는 부하가 너무 가볍게 걸린다는 문제가 생긴다. 벤치프레스를 예로 들자면 손을 뻗친 상태와 구부린 상태에서는 발휘하는 힘이 3분의 1이상이 차이 난다.

아이소메트릭스의 전성기였던 1964년 미식축구계에서 아이소메트릭스 트레이닝을 하고 있는 선수에게서 치명적인 근육이상 등의 장애가 빈번히 발생했다는 보고가 있기도 하여 정적 근육 트레이닝은 지금 스포츠계의 주류를 이루지는 못하고 있다. 1967년경부터는 어느 각도에서도 최대에 가까운 힘을 발휘시키면서 동적 트레이닝을 하는 아이소키네틱스라는 개념이 생겨나, 자기(磁氣)를 이용해서 그런 단련도 가능하게 한 사이버스 머신이란 것도 등장했다.

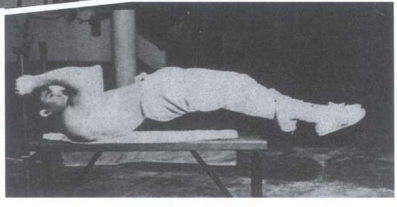
이소룡도 물론 아이소메트릭스만을 실시했던 것은 아니라, 무술 훈련을 포함해 항상 훈련에 변화

◀옆차기의 임팩트 자세에서 발을 멈추고 정지하는 이소룡. 영화에서도 같은 장면이 있었는데, 이것도 아이소메트릭스의 일종이라 할 수 있다.



◀바에 매달려 몸을 정지하는 이소룡. 이 기구에서 온갖 아이소메트릭스를 시행했다.

▼벤치에서 어깨만으로 몸을 지탱하고, 몸을 뻗쳐서 유지하는 아이소메트릭스. 이소룡은 이것을 '기(旗)'라고 불렀다.



를 주어 육체단련에 있어서도 연구 발전시키려고 노력했다. 이소룡의 인생은 절권도 그 자체였던 것이다.

그럼 여기서 그 인터뷰 내용을 알아보도록 하자.

끊임없는 연구로 트레이닝 개발

Q : 60년대에는 어떤 로드워크, 짐워크(체육관에서의 트레이닝)를 했나?

A : 심폐기능을 단련하기 위해서 1~4km를 달렸다. 이소룡은 4~6km 이상 달렸던 것 같다. 그리고 나서는 줄넘기를 많이 했다. 거기에 더해 풋워크 훈련까지.

달리는 것은 내장에 스태미나를 주기 위한 것이다. 최근에는 이것을 플라이오메트릭스라 부른다(고 말하며 자리에서 일어나 두발을 동시에 디디면서 좌우교대로 옆으로 뛰기를 해 보인다).

아래에 물건을 두고 뛰어넘기도 한다. 벤치 위로 뛰어 올라 뛰어 내린다. 그걸 몇 번 반복한 후에 이번엔 벤치를 뛰어넘고, 또 반대쪽에서 뛰어넘어 오는 것이다. 우리는 이걸 지로텍크라 불렀다.

그리고 하체 트레이닝을 위해 하프 스쿼트(파라렐 스쿼트)를 했다. 이것은 웨이트를 사용할 필요가 없다. 무릎을 구부리고 허벅지가 지면과 평행이 되게 곧게 펴는 것이 파라렐 스쿼트이다. 절대로 지면과 평행이상으로는 구부리지 않는다.

이건 이소룡이 좋아하는 트레이닝 중 하나였다.

Q : 로드워크 중 다른 것은 없었나?

A : 풋워크 중에 비스듬하게 앞으로 스텝을 밟아 사이드 킥을 하는 연습을 했다.

Q : 기구를 사용한 트레이닝을 어떤 것이 있었나?

A : 이소룡은 이런 식으로 하였다. 조금 보여주겠다. 완전히 똑같은 것은 아니지만, 이런 것(칼리에서 사용하는 봉 2개의 중앙을 띠로 연결한 것. 길이는 조정할 수 있게 되어 있다)을 사용해서, 우선은 프레스 록 업(press lock-up)을 한다. 이 띠를 사용해 한 쪽의 봉 양 끝을 발로 밟아 무릎을 구부리면서 이마 높이에서 다시 한번 한쪽 봉을 끌어올리는 형태로 힘을 준다(띠는 팽팽하게 당긴다).

Q : 아이소메트릭스인가?

A : 그렇다. 다음은 미드 프레스(mid press), 미드 프레스는 턱 높이에서 들어올리도록 한다. 이렇게 해서 1001, 1002, 1003, 1004(라고 헤아린다). 점점 최고의 힘을 발휘한 상태(맥스 콘스트럭션)에서, 1, 2, 3, 4, 5. 그리고 느긋하게 풀어준다. 1, 2, 3.

Q : 얼마나 헤아리는가?

A : 3에서 5까지 멈추고, 5에서 7까지 맥스 콘스트럭션, 그리고 3에서 5까지 풀어준다.

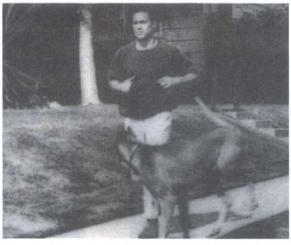
Q : 몇 세트 반복하는가?

A : 1~3세트 정도이다. 처음에 가슴 높이에서 프레스를 시작한다. 다음엔 턱 높이에서 하는데 이걸 미드 프레스, 그리고 이마 높이에서 프레스 록 업. 전부 아이소메트릭스이다. 그는 팔 안쪽을 자기 쪽으로 향하게 해서 비틀린 상태로도 행했다. (띠 길이를 조절해 전완의 안쪽을 자기 쪽으로 향하게 해서) 명치 높이에서 컬 스타트, 다음엔 턱 높이에서 미들 컬, 그리고는 더 높이. 이런 식으로 록 업 직전(이라 말하면서 코 높이에서 봉을 끌어당긴다). 그는 손바닥을 이쪽으로 향하게 해서 한 후에 손등을 위로 향하게 해서도 연습했다. 이 때는 명치 높이에서 스타트, 가슴 높이에서 미들, 그리고 눈 높이까지. 이마로 가기 전에 이렇게 한다. 완전히 록 업은 하지 않는다.

Q : 다시 한번 이름들을 설명해 달라.

A : 이것이 프레스 스타트(어깨 높이), 미드 프레

스(코 높이), 록 업 프레스(머리 위). 컬은 팔 안쪽을 보이는 스타트(배꼽 높이), 미드(가슴), 록 업(어깨 높이). 그리고 또 라이즈 온 토(rise on toe). 풀(pull)이란 것도 있다. 손 간격을 좁게 해서 잡고 끌어올리는 것처럼 한다. 프레스와는 다르다. 이것은 배꼽높이에서 스타트하여 명치높이, 어깨높이에서 한다. 라이즈 온 토(rise on toe)는 이렇게 한다(고 말하며 봉을 띠에 끼운다). 대개 그는 22지점(띠에 눈금이 표시되어 있다)에서 했다. 나는 20에서 한다. 그는 이렇게 했다(봉을 다리 사이에 끼우고 등쪽을 통해 어깨 위로 올리고 뒤꿈치를 봉으로 위로 끌어올리는 것처럼 한다). 발끝을 잘 보라. 때로는 이런 식으로 멈춰서 맥스 콘스트럭션을 한다. 이건 발끝을 단련시킨다. 그리고는 파라렐 스쿼트를 했다.



▲러닝을 하는 이소룡.

▶이소룡은 줄넘기를 하면 20~30분씩 계속 했다고 한다.

Q : 장딴지?

A : 장딴지와 발끝이다.

Q : 이것(띠)은 누가 만든 것인가?

A : 우리가 자신들을 위해 만든 것이다. 이소룡의 아이디어다.

Q : 시중에 판매되고 있는가?

A : 팔고는 있지만 이건 개조한 것이다. 이 부분이 기워져 있지 않은가. 보통 봉은 알루미늄으로 되어 있지만 내 것은 등나무로 되어 있다. 휘기 때문이다. 예전에 그는 스프링이 붙은 보드를 사용해서 아이소메트릭스 트레이닝을 했다. 하지만 쉽게 부러져서 이것으로 바꾼 것이다. 이 기구를 사용한 트레이닝을 그는 최종적으로 8종류로 나누어 한 것으로 안다. 19, 21 이쯤인 것 같다. 이것은 쿼터 스쿼트에 사용한다. 이렇게 해서(머리 뒤에서 봉을 받혀서 쿼터 스쿼트 자세로 힘을 준다) 말이다. 하프 스쿼트는 허벅지가 지면과 평행이 되도록 한다. (띠를 짧게 해서 가랑이 앞에서 손바닥을 밑으로 해서 봉을 잡고) 6이나 7 지점에서 이렇게 한다(잡아 끌 듯이 힘을 준다).

Q : 전부 아이소메트릭스인가?

A : 그렇다. 또는 움직이며 스쿼트한다.

Q : 움직이며 할 때는 바벨을 사용하는가?

A : 사용한다.

Q : 그 때 고중량(高重量), 저횟수로 하는가?

A : 그렇게도 하지만, 대부분은 휴식 없이 장시간 하는 경우가 많다. 그렇게 하면 호흡이 가빠지며 스태미나를 길러준다. 좀 전의 기구로 돌아가서 이야기하면 그는 여기까지의 단계를 간략화 했다.

화려한 발기술은 태권도에서 배운 것
부드럽고, 빠르고, 힘있는 몸 만들기 원해

프레스 록 업, 프레스 스타트, 라이즈 온 토, 풀, 파라렐 스쿼트, 숄더 슈러그, 기브레트, 쿼터 스쿼트 등 8가지가 그것이다. 이것이 기본적인 올 라운드 트레이닝이다. 숄더 슈러그라는 것은 가랑이 높이에 봉이 오도록 해서 잡고, 어깨를 세로로 돌리는 운동이다.

Q : 몇 세트 정도 하는가?

A : 1~3 세트. 최저 1세트, 최고 3세트이다. 웨이트를 사용할 때는 당시엔 3~4세트였다. 마무리는 5초.

Q : 1, 2, 3, 4, 5(헤아린다).

A : 그리고 리렉스해서 1, 2, 3, 4, 5.

Q : 그리고 나서 다시 한번 하는가?

A : 3세트한다. 웨이트를 사용할 때는 10회 정도를 1세트로 한다.

Q : 웨이트는 가벼운 것과 무거운 것 중 어느 쪽

돈 이노산트가 재현하는 스트랩과 두개의 봉을 사용한 아이소메트릭스 단련

◀ 프레스 ▶

프레스 스타트

미드 프레스

록 업 직전의 프레스

록 업 프레스 각각 5초 동안의 매직콘스트랙션으로 치른다.

◀ 컬 ▶

컬 스타트

미드 컬

록 업 컬

손등을 위로한 컬로 순서는 같다.

을 쓰는가?

A : 가벼운 것을 사용한다. 그의 경우, 근육을 유지하는 것이 목적이었기 때문이었을 것이다. 가벼운 것이라면 10회 정도를 1세트로 하지만, 힘을 기르기 위해서라면 가능한 한 무거운 것을 사용해서 3~5회 반복한다. 그러나 내구력을 기르기 위해서는 많은 횟수를 하는 것이 좋다.

고무튜브를 이용한 팔 근육 단련

Q : 그럼 무거운 것을 들어올리는 것은….

A : 2~3회 정도이다. 아이소메트릭스라면 매일 가능하지만 무거운 것을 들어올리는 연습은 당시 2~3일 간격으로 했다.

그리고 같은 원리를 이용한 트레이닝이 있다. 그는 3가지 거리를 유지하고 있었다. 우선 이런 고무튜브제 도구를 사용한 스트레이트 펀치, 벤트 암 펀치를 때린다. 고무를 허리 뒤로 돌려서 핸들 바로 앞을 손으로 잡아 감아서, 반대쪽 겨드랑이 아래에서 고무를 지탱하면서 끌어당기는 식으로 잡는다. 이렇게 해서 1, 2, 3(하는 자세에서 주먹 한번 뻗은 위치에서 맥스 콘스트럭션).

Q : 이것도 아이소메트릭스인가?

A : 그렇다. 우선 스타트(자세로부터 주먹 하나 정도의 최단타 위치) 1, 2, 3. 미들(팔꿈치가 어느 정도 구부려진, 쿵푸에서 가까운 거리에 쓰는 종권 바로찍기) 1, 2, 3, 그리고 아웃(어깨를 쓰는 복싱의 스트레이트 같은 펀치). 그 다음은 반대 쪽 손으로도 펀치를 한다. 때로는 워밍업을 위해 이런 것도 했다. 고무를 팔에 감고서….

Q : 그립을 사용했는가?

A : 사용하지 않았다. 이걸로 섀도 복싱을 하는 것이다.

Q : 자전거 튜브를 사용했나?

A : 자전거 튜브도 쓰고, 의료용 튜브도 사용했다. 핸들을 붙이지 않고 잘라서 양손 손가락 마디에 2번 감아 펀치를 날린다. 오랜 기본이다.

Q : 이것은 무엇인가?

A : 번지 코드라고 하는 의료용 튜브이다. 자전거 튜브도 사용하지만 의료용을 많이 쓴다. 그리고 늘어나는 튜브, 자전거 튜브는 무엇으로든 쓸 수 있다. 노끈도 좋지만 60년대로서는 상당히 발달된 것이라 생각한다.

꾸준히 복근과 전완근을 단련한 까닭

Q : 요즘 무도가는 웨이트트레이닝을 많이 하는

데 당시는 어떠했는가?

A : 조금은 했지만, 별로 하지 않는 편이었다.

Q : 웨이트트레이닝을 하면 스피드가 떨어진다고 생각하는가?

A : 우리는 그렇게 생각지 않는다. 이소룡은 별로 웨이트트레이닝의 필요성을 느끼지 못했던 것 같다. 고무튜브를 사용한 트레이닝으로선 그 외에도 스트레이트 킥이 있다. 고무 양쪽을 잡고 중앙을 발목에 걸어 앞으로 차기를 한다. 1, 2, 3, 4. 옆으로 차기를 할 때는 발 뒤쪽으로 건다. 1, 2, 3, 4. 이것은 록 업 직전까지 한다. 하지만 점차 튜브는 주로 팔 근육을 단련하는 데 쓰이게 되고, 하체단련을 위해서는 스쿼트를 하게 되었다.

그리고 팔굽혀펴기 방법도 여러 가지 있었다. 한 손가락으로 하기, 2손가락, 3손가락으로 하기 등. 한 팔로 팔굽혀펴기, 반대쪽, 양팔이란 식으로.

Q : 복근은 어땠는가?

A : 그의 복근 훈련에는 여러 가지가 있었다. 우선 무릎을 굽히고 양손을 머리 뒤로 돌리고, 턱을 끌어당기듯이 해서 머리만 올리는 복근운동. 그리고 양손을 엉덩이 밑에 넣고 양발을 올려 좌우 무릎을 번갈아 끌어안았다가 차듯이 공중으로 뻗치기, 거꾸로 자전거 페달 밟기와 같은 복근운동. 이것은 45도 각도에서도 했다. 또 발을 45도 각도로 두고, 지면에서 12인치 정도 높이까지 올렸다 내렸다 하는 운동 등이 있었다.

Q : 얼마나 했는가?

A : 할 수 있는 만큼. 최저 50회 이상이었다. 복근은 매일 할 수 있다. 다른 운동은 그렇지 못하다. 예를 들면 달리는 것은 2~3일에 한번이다.

웨이트 트레이닝과 달리기를 하루 걸러

Q : 왜 매일 하지 않았는가?

A : 이소룡은 하루 달리기를 했으면 다음날은 웨이트, 또 달리기, 웨이트. 이런 식이었다. 복근은 매일, 전완근 트레이닝도 매일 했다.

전완근 운동은 이렇게 했다. 봉 중앙에 로프를 감아 로프의 반대쪽 끝에 덤벨 웨이트를 매단 것을 사용했다. 양손으로 봉 양끝을 잡고 로프를 끌어당기듯 감았다가 풀고, 또 감았다 풀고 하는 것을 반복했다. 그리고 한 쪽 끝에만 웨이트를 단 덤벨의 또 다른 쪽 끝을 한 손으로 잡고 한쪽 무릎을 짚고 세운 무릎 위에 덤벨을 세우고 메트로놈처럼 좌우로 쓰러뜨리면서 흔드는 운동을 했다. 이걸 5회 정도 한 다음에 이번엔 웨이트가 아래에 오도록 바꿔 잡고 흔들리는 추처럼 바를 지면과 평면이 될 정도

《 풀 》

풀 스타트

미드 풀

록 업의 직전

록 업 풀

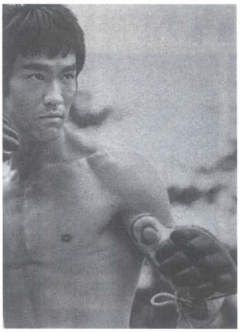
등 근육을 위한 풀

어퍼 아웃워드 포스

쿼터 스쿼트

고무큐브를 사용한 아이소메트릭스

돈 이노산트가 재현하는 스트랩과 두개의 봉을 사용한 아이소메트릭스 단련



▲어깨, 팔, 그리고 강한 전완근의 소유자 이소룡이 손목씨름에서 지는 것을 본 적이 없다고 한다.

로 해서 좌우로 흔든다.

그 다음에는 웨이트가 위로 오도록 해서 세워서 앞쪽으로 흔든다. 그리고 앞쪽에서 웨이트가 원을 그리도록 돌린다. 그 다음엔 반대방향으로 돌린다.

Q : 가라데의 전통 단련기구 등도 사용했는가?

A : '볏짚 묶음'(막대기에 볏짚을 감은 것, 일본명 마끼와라)은 사용했다.

Q : 휴대용 말인가?

A : 그렇다. 그는 종권(縱拳)에서 중지, 약지, 새끼손가락 이 세 손마디가 맞도록 펀치를 날렸다. 그게 힘이 강했기 때문이다. 보통 사람은 검지와 중지를 단련하지 않는가. 하지만 그는 그 아래 3 손가락을 중심으로 했다.

Q : 달리 전통적인 기법은 어떤 것을 사용했는가?

A : 중국 전통 모래주머니를 사용했다.

Q : 작은 것이었나?

A : 그렇다. 1개는 매달아 뒀고 나머지는 벽에 붙여 두었다. 3개를 세로로 늘어두고 그 좌우에 1개씩 붙여두었기 때문에 십자가처럼 보였다.

Q : 그 당시 여러 가지 트레이닝을 고안하고 있었나?

A : 언제나 생각하고 있었다. 2~3개월에 한번씩 무언가를 더하고 빼고 했다. 예를 들면 어느 때는 트래핑을 많이 했는데 그 후에는 다른 것을 많이 연구하기도 했다.

이소룡은 여러 가지 단련 방법을 조사했다. 그건 테크닉 향상을 위해서라기 보다 트레이닝 방법이나 도구 등을 고안하기 위해서였다.

Q : 방법이란 어떤 것인가?

A : 예를 들면 웨이트트레이닝을 할 때, 어떤 사람은 10회를 1세트로 한다. 어떤 사람은 15회, 어떤 사람은 8회로 할 수도 있다.

개개인에 따라 트레이닝에 대한 접근방법이 다르다. 그래서 그는 다른 트레이닝 방법, 단계를 생각했던 것이다. 어떤 사람을 가르칠 때 1에서 5까지 가르치는 경우도 있고, 1에서 4까지 가르치는 경우도 있다. 혹은 오늘은 1만을 행할 수도 있다. 이렇게 방법은 전부 다르다. 무엇을 최초로 하며, 왜 그것을 처음에 하지 않으면 안되는지를 연구했다.

Q : 도구에 대한 연구란 어떤 것인가?

A : 우리는 언제나 테크닉의 향상을 위해 도구에 대해 연구했다.(펀칭미트를 꺼내 한 손에 끼고 JUNFAN쿵푸의 트래핑 연습을 시작하며) 1, 2, 3, 펀치(하고 소리를 지르며 움직인다. 처음엔 방어·공격을 정석대로 하다가 마지막 펀치를 미트에 강타시킨다). 미트를 이런 식으로 사용했다. 이렇게 두 사람이 조를 이루어서 해야 한다. 그는 언제나 이런 것을 연구했다.

Q : 트래핑은 나중에는 하지 않게 되었나?

A : 여전히 트래핑은 자주 했다. 트래핑의 대부분은 지금도 가르치고 있지만 이소룡이 가르치길 관뒀기 때문에 나도 가르치지 않게 된 것도 있다. 미트를 양손에 끼고 복서의 연습상대가 되어 미트 트레이닝을 한 적도 있다. 그가 복서 역을 하기도 했다.

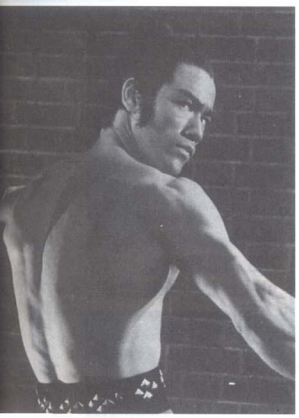
무한히 움직일 수 있는 이상적인 몸이 그의 꿈

Q : 어떤 몸이 이상적인 몸이라 생각하는가?

A : 나는 가슴근육을 단련시킬 수 있는 것이 좋다고 생각하지만 이소룡은 가슴보다도 등쪽 근육, 어깨, 상완 삼두근, 상완 이두근, 게다가 전완근을 중요시했다. 전완근은 굉장히 중요하다. 가슴근육보다는 오히려 복근이 중요하다. 그리고 다리. 하체는 교통기관과 같은 것이므로 보디빌더처럼 단단하지

▲이소룡의 외팔 팔굽혀펴기.

▲엄지손가락만으로 팔굽혀펴기를 하는 이소룡.



▲이소룡은 등쪽 근육을 중시했다.

는 않아도 강한 하체를 가질 필요가 있다. 이소룡은 이렇게 말했다.

'수레를 끄는 힘이 없는 경주마도 아니고, 달리지 못하는 농경마도 아닌 경주마이면서도 끌어당기는 힘이 있는 말이 되고 싶다.'

그래서 민첩한 움직임이 무엇보다 중요하다. 굵은 다리근육이 아무리 멋있다 해도 아무 것도 할 수 없다면 쓸데없는 것이다.

Q : 가슴근육이 별로 중요하지 않다고 했는데….

A : 나는 사람을 미는 것을 좋아하기 때문에 가슴근육이 필요하다고 생각하지만, 이소룡은 등어깨근육을 중요시했다. 역삼각형 몸이 펀치력이 있어서 좋다고 생각했던 것 같다. 가슴근육이 너무 발달하면 펀치를 할 때 방해가 될 수도 있는 데다, 몸은 펀치를 날리기 위해 만들어져야 한다는 게 그의 생각이었다. 펀치를 날리고 클린치가 될 때는 상대의 머리를 잡고 끌어당기는 힘이 중요하다. 펀치를 날릴 때는 미는 근육보다 어깨의 움직임이 중요하기 때문이다. 그것이 바로 어깨와 등줄기의 힘이다.

움직이는 근육은 2가지이다. 원동(原動)근과 길항(拮抗)근이 그것이다. 팔꿈치를 죽 뻗을 때 원동력이 되는 것이 삼두근이고, 길항근이 이두근이다. 당길 때에는 이두근이 원동근이고 삼두근이 길항근이 된다.

Q : 이소룡의 근력이 얼마나 강했는지, 무슨 에피소드는 없는가?

A : 팔씨름에서 지는 것을 본 적이 없다. 팔씨름이라 해도 탁자에 팔꿈치를 대고 하는 것이 아니라 공중에서 팔을 뻗은 채 손을 맞잡고 서로 안쪽으로 손목을 꺾는 것인데, 그가 지는 것을 보지 못했다.

Q : 그걸 무엇이라 이름했는가?

A : 그는 손목씨름(wrist wrestling)이라 불렀다. 손목씨름은 주로 어깨의 힘을 사용했다. 굉장히 강했다. 웨이트를 사용할 때에도 위로 들어올리기보다는 앞으로 내미는 것에 강했다. 약 45kg 정도의 웨이트로 130번 정도 했다. 1세트에 130회 말이다. 결국 훈련 중이라도 90~100번 정도 했다는 것이다.

이소룡의 복근운동 (사진은 돈 이노산트)

▲우선 무릎을 굽히고 다리를 들고, 머리를 끌어당기듯이 한다.

▲다리를 아래위로 움직이는 복근운동. 이 두 가지가 기본이다.

이소룡의 전완근 트레이닝

▲이렇게 무릎 위에 한 쪽에 웨이트를 단 덤벨을 세워 좌우로 쓰러뜨리듯 흔든다.

▲덤벨을 바꾸어 이번에는 시계추처럼 흔들고, 다음에는 앞으로 넘어뜨리듯이 흔들고 마지막으로 앞에서 원을 그리듯 돌린다.

"육체는 단련의 결과물"

Q : 무도가로서 이상적인 몸이란?

A : 파이터로서는 격투를 한다거나 펀치, 킥에 힘이 필요하겠지만, 나는 체조 선수와 같은 몸이 이상적이라 생각한다. 레슬링 선수나 복싱 선수의 몸도 그렇다. 웨이트트레이닝에 의해 적확한 움직임을 할 수 있도록 하며, 웨이트를 사용하면 보디빌더처럼은 될 수 있지만 무거운 무게를 들어올릴 수

◀이렇게 감아 올리기 단련도 전완근을 위해 빼놓지 않았다.

▶주먹 힘을 기르기 위한 기구도 만들어 사용했다.

있다고 해서 좋은 몸이라고는 할 수 없다. 몸은 호랑이처럼 단련되어 있어야 한다. 반사신경이 발달해서 끌고, 밀고, 칠 수 있어야 한다. 몸은 바로 단련의 결과물이다. 이소룡은 (이상적인) 몸은 단련의 결과이지, 이상적인 몸을 가졌다고 해서 무도가 가능하다고는 할 수 없다고 생각했다.

Q : 음식은 어떤 것을 먹었나?

A : 이소룡은 갖가지 편력을 했다. 나에게도 리얼 블레어라는 것으로, 하얀 가루를 섞어서 마시게 했다.

Q : 그건 단백질인가?

A : 단백질도 포함되어 있었던 것 같다. 즉 단백질 음료 같은 것이었다. 어떤 때는 주스가 몸에 좋다고 했던 적도 있다.

Q : 휴식에 대해선 어땠는가?

A : 휴식은 세 번째로 중요한 것이다. 운동, 식사, 휴식의 조화가 이루어지지 않으면 안된다.

Q : 이소룡은 초보자, 중급자, 상급자 별로 다른 트레이닝을 준비했는가?

A : 그렇다. 그 당시 레벨은 노랭크, 랭크 1, 랭크 2, 랭크 3이란 식으로 구분되어 있었다. 하지만 랭크 1 이상에는 아무도 통과시키지 않았던 걸로 기억한다. 랭크 2까지. 내가 진급을 담당하고 있었는데 그가 개인레슨을 하는 사람 이외에는 내가 랭크 2까지 진급을 담당했다. 랭크 1에서도 내가 추천하는 경우에만 그가 했었다. 내가 추천을 하고 그가 심사해서 오케이를 내리거나 그렇지 않게나 하는 식이었다.

Q : 도장에서 가르칠 때 몸소 시범은 자주 보였는가?

A : 많이 보였다.

Q : 초보자와 중급자가 같은 메뉴였는가?

A : 대체로 비슷했다. 그럴 수밖에 없었던 것이 그 당시는 대부분이 초보자였으니까. 여기에 자료가 있다. 이런 식으로 시작했다. 편칭, 파워트레이닝….

Q : 파워트레이닝이란 어떤 것인가?

A : 파워트레이닝이란 아이소메트릭스를 말하는 것이다. 어퍼 아웃워드 포스(upper outward force)란, 띠를 전완에 걸고 위로 올리듯이 하는 것이다. 그리고 펀치, 킥, 기본파워트레이닝. 그 다음은 워밍업. 가벼운 점프, 좌우 발을 앞뒤로 교차시키면서 그 자리에서 스킵하는 운동이나 양손을 펼치거나 앞으로 붙이거나 해서 몸을 좌우로 비트는 운동 등 여러 가지가 있었다. 제자리 뛰기를 50회하고 양어깨를 세워 앞으로 15회 돌리고, 15번 뒤로 돌린다. 그리고 다시 뛴다. 그 다음에 앞차기, 옆차기를 각각 10회씩 하는 것을 1세트로 해서 3~5세트했다.

복근은 먼저 무릎을 굽힌 채 공중에 띄운 상태에서 머리 위쪽만 위로 올리는 운동을 10~30회, 다음엔 상체를 일으키고, 엉덩이를 붙인 채 몸을 좌우로 30회 비튼다. 그런 후에는 발을 올렸다 내렸다 하면서 다리 올리기 복근(leg raises)을 10~15회.

그 다음엔 일어나서 엎드려 양손을 바닥에 짚고 보통 30초 정도 유지한다. 발 간격을 넓게 하고 무릎은 좀 굽혀져도 상관없다. 그리고는 다시 다리 올리기 복근으로 돌아온다. 이것이 새로운 메뉴 중에서는 가장 오래된 것이다.

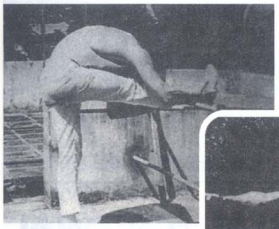
이소룡이 어디서 이것을 응용해 온 것인지는 모른다. 이전에는 이것을 단번에 3회 정도 했었다. 차이나타운 스쿨에서는 이것을 가르쳤지만 나중에는 빼버렸다.

트레이닝 방법은 연구에 따라 바뀌었다

Q : 그건 왜인가?

A : 줄넘기를 많이 하게 되었기 때문이다. 처음 프로그램에는 줄넘기가 들어있지 않았지만, 두 번째 메뉴에는 줄넘기가 들어있다. 줄넘기 후에는 몸을 비틀어 상체를 움직였다. 그 다음은 휴식이다.

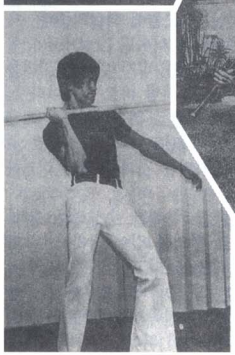
줄넘기 시간은 보통 3분이었지만, 이소룡은 20~30분 계속했다. 내가 받은 프로그램은 차이나타운 스쿨의 것과 좀 달랐는데, 중점 부분은 같은 것이었



스트레치를 하는 이소룡.

◀아령을 가지고 트램폴린에서 점프를 하는 이소룡.

▼바를 쥐고 트위스트 운동을 하는 이소룡.



◀한 손으로 바벨을 들어올리는 이소룡. 프리 웨이트를 사용한 동적 트레이닝도 행했다.

다. 바로 컨디션 조절이다. 컨디션을 잘 조절해야만 싸울 수 있기 때문이다.

Q : 이소룡은 일견 좀 마른 것처럼 보였는데 그건 다 근육이었나?

A : 마른 것처럼 보이지만 대단한 지구력을 갖고 있었다. 힘을 주고 근육을 드러내면 절대 말라보이지 않았다. 가슴 부분의 근육이 대단하다는 걸 알 수 있다. 나는 가슴이 없었기 때문에 웨이트를 좀 해야 된다고 했다. 또 상완 이두근을 단련해야 한다고도 했다. 다른 사람에게는 별로 필요 없다고 했다. 즉 개개인에 따라 트레이닝 방법이 달랐던 것이다.

Q : 하지만 당신은 이미 풋볼의 트레이닝법을 도입하지 않았었나?

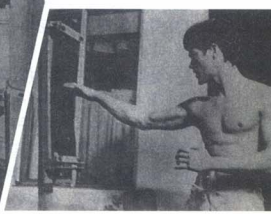
A : 그렇다. 내 아이디어를 받아들여 주었다. 이소룡에게 의논을 하면 '좋은 방법이다' 라거나 '좀더 이렇게' 라거나 '이 부분은 이미 되었으니 필요 없다' 등의 조언도 해주었다. 트레이닝 프로그램에 유연체조가 너무 많아서 '왜 내겐 이렇게 많은 것인가. 다른 사람에겐 없는데' 라고 하자 '자넨 유연성이 떨어지기 때문이다' 고 말했다. 개성에 맞춘 트레이닝 프로그램을 짜주었던 것이다. 상반신이 약한 사람에게는 팔굽혀펴기를 집중적으로 시킨다든지, 조화가 필요한 사람에게는 줄넘기를 더 시킨다든지 하는 식이었다.

Q : 또 다른 충고는 어떤 것이 있었는가?

A : '언제나 트레이닝에 변화를 주어라' 고 했다. 주기적으로 몸의 필요에 따라 변화를 주라는 얘기였다. 옆차기를 하더라도 질리지 않도록 조를 이뤄 연습을 한다거나, 샌드백을 이용한다거나 무거운 샌드백을 이용해 본다거나. 나름대로 다 느낌이 다르니까.

◀목인(木人)과 같은 전통적인 훈련기구도 이용해 동작을 단련했다.

▼관수(寬手)를 단련시키고 있는 이소룡.



태권도와 나

태권도학과가 있는 대학 학보 편집장의 글

박 채 희
(한국체육대학 학보 편집장)

대학에서 태권도 수업 통해 삶의 철학 배워

지속적인 관심과 애정으로 문화유산 키워나가야

초등학교 시절 2살 터울의 남동생은 매일 나에게 무엇인가를 자랑하는 일이 하루의 일과였다. 그 많은 자랑거리 중에서 나의 질투심을 가장 자극했던 건 다름 아닌 태권도 도장에서의 일이었다.

"누나, 나 오늘은 뭐 배웠는지 알아"

"발차기 배웠다. 자 봐. 내가 해볼게"

멋지게 폼을 잡는 동생을 보며 나도 저렇게 하얀 도복을 입고 태권도 자세를 취해 보았으면 하는 생각이 굴뚝같던 적이 한 두번이 아니었다.

그러나 이러한 꿈들은 남자가 아닌 여자이기에 태권도 대신 피아노에 불타는 열정을 쏟을 수밖에 없었다.

그냥 그렇게 동생의 빨강, 파랑, 노랑, 검은색 등의 색색깔 띠들을 보며 태권도에 대한 막연한 동경이 어린 시절 기억들 속에 어렴풋하게 자리잡고 있다.

그러던 내가 말로만 듣던 태권도를 직접 피부로 느낀 건 대학교 1학년 1학기 수강신청서의 '태권도'라는 세 글자를 접하면서 부터이다.

비로소 입어보게된 하얀색 태권도 도복….

그렇게 꿈꿔왔던 대학생활의 첫 강의의 설레임과 함께 첫 수업인 태권도 강의 시간은 나의 마음을 들뜨게 하는데 너무나도 완벽했다.

도복차림에 태권도화를 신고 태권도장에 들어섰을 때의 그 느낌… 절로 입가에 웃음이 베어 나오는 것을 참을 수가 없었다.

내가 동경해 왔던 태권도를 배운다는 기대감과 설레임에 보답이나 해 주시듯 강의 시간 시간 열심히 가르쳐 주시던 이재봉 선생님의 정성어린 가르침은 아직도 머리 속에 생생하다.

그렇게 배우고 싶었던 태권도의 환상도 잠시 뿐 어설픈 손동작과 발차기, 기본동작을 하나하나 잡아주시고 지도해 주셨던 선생님의 노력에도 불구하고 난 다른 친구들과는 달리 영 폼이 나오지 않아 나 자신을 원망하며 나름대로 고민도 많이 했었다.

인생의 선배로서 많은 조언과 격려로 항상 아껴주시는 이재봉 선생님과의 만남.

비록 태권도 자세는 완벽하지 않았지만 난 인생에서 중요한 가르치심을 태권도 덕분에 배우게 됐다.

지금도 선생님께는 늘 감사한 마음을 지니고 있다.

난 이렇게 태권도를 접하고 알게 되었다.

도복을 입고 도장에서 명상에 잠기노라면 나는 잠시 찬란히 문화가 꽃피었던 삼국시대로 돌아간다.

고구려 옛무덤에 그려진 격투기의 그림은 1800년의 시공을 넘어 우리 민족의 상무정신(尙武精神=무(武)를 숭상하는 정신)을 오늘에 되살려준다.

또한 신라 화랑의 옷차림은 어쩌면 그렇게도 태권도나 유도의 도복과 비슷한가. 바지 위에 저고리를 걸치고 띠를 맨 모습은 도복차림 바로 그것이다.

게다가 그때 이미 띠의 색깔로 벼슬아치들의 계급을 나타냈었다니 오늘날 태권도가 띠의 색깔로 초심자, 유급자, 유단자를 가리는 것과 똑같아 신기한 느낌이 들정도다.

아직 숭문사상(崇文思想=문예를 숭상하는 생각)과 직결되는 유고가 그 뿌리를 깊이 내리기 전 자유로움과 활달한 기상(氣像=타고난 기품과 의용)으로 한반도 뿐만 아니라 중국대륙북부까지 주름잡았던 우리 조상들은 기마민족의 3대스포츠인 활쏘기, 말타기 그리고 격투기에 뛰어났었단다.

태권도는 바로 조상들이 남겨준 격투기가 오늘에 이른 것이다.

고구려가 광개토대왕 때 중국대륙에 광대한 영토를 확보하고 그뒤에도 수나라와 당나라의 침략을 크게 물리친 것이라던지, 신라가 삼국통일을 이룩한 것이라던지, 고려가 거란의 침략을 깨뜨리고 몽고와 홍건적의 침략에 시달리면서도 나라를 보존할 수 있었던 것이라던지, 조선이 왜란을 겪으면서도 끝내 그들이 이땅에 발을 못붙이게 한 것 등은 상무정신이 살아있었기 때문일 것이다. 이처럼 태권도에는 우리 선조의 상무정신과 호국정신이 숨쉬고 있다.

내 경우가 그렇듯 대다수의 사람들도 다른 스포츠와는 달리 태권도에 관해서는 작게나마 자기 나름대로의 이야기들이 다 있을 것이다.

특히 남자아이들에게 있어서 태권도란 유년기 시절을 돌이켜 볼 때 빠지지 않고 추억의 책장을 장식하는 중요한 매개체의 구실을 한다고 해도 과언이 아닐 것이다.

남자아이들 뿐 아니라 여자아이들, 그리고 어린이들 뿐만 아니라 성인, 그리고 고령자에 이르기까지 체력과 나이에 알맞는 태권도 프로그램을 우리 국민 모두가 즐기고 소화하게 됐으면 좋겠다.

21세기 그리고 다음 1000년(밀레니엄)을 맞이하면서 태권도가 우리들에게 무엇을 가져다 줄 수 있는지를 생각해 보아야 될 때다.

경제수준의 향상은 식생활에서 칼로리의 과다 섭취를 가져왔고 기계문명의 발달은 일상생활에 운동부족을 가져와 우리의 건강은 심각한 위협을 받고 있는 것이 오늘날의 현실이다. 건강 유지의 여러 가지 방법들 중에서 스포츠는 모든 사람들의 신체적, 정신적, 삶의 가치 구현에 대한 욕구를 충족시켜주는 기본조건이 될 수 있으며, 이를 통해 보다 풍요로운 삶을 향유해 나갈 수 있다.

특히 다른 스포츠에 비해 철학적인 심오한 의미와 특성을 가지고 있는 태권도는 무도로서의 본질인 인내, 극기, 예의, 용기 등을 배울 수 있는 교육적 측면도 갖추고 있어 심신을 단련하는데 최상의 운동이라고 할 수 있다.

그러나 과거의 호신술, 체력향상 등을 가장 큰 이유로 어렸을 적부터 접하게 되는 태권도는 어른이 되어가면서 그냥 추억 속에 묻어 두기만 하는 경우가 더 많은 것 같다.

▲박채희 = 한국체육대학 사회체육학과 졸, 대학원 졸, 조교 · 학보 편집장(현재).

하지만 이제부터는 그리고 미래에는 태권도가 우리네 어린 시절 동네에서만 인기가 있던 그런 스포츠로 머물러 있어서는 안된다.

'88 서울 올림픽과 '92 바르셀로나 올림픽 경기에서 시범종목으로 채택되어 각광 받은 데 이어 2000년 시드니 올림픽에서는 당당히 정식종목으로 채택되어 우리말을 사용하며 치러지는 자랑스런 지구가족의 스포츠로 자리 매김하고 있는 것이다.

그러고 보면 태권도는 우리가 세계에 자랑할 수 있는 문화 가운데 으뜸가는 것일 수밖에 없다. 그러기에 일본의 스포츠잡지 「스포츠 그래픽 넘버」는 '88 서울 올림픽 특집호에 이렇게 썼다.

「아마도 한국인이 낳은 문화 가운데 태권도처럼 세계적으로 보급된 문화는 없을 것이다. 거창하게 표현한다면 이조의 도자기나 현대의 자동차보다도 어쩌면 김치나 갈비 보다도 온세계에 널리 알려져 침투한 것이 태권도다.」

그렇다면 자랑스런 문화유산인 태권도를 위해 우리가 해야될 일은 뚜렷해지는 셈이다.

우리 모두가 어린 시절부터 아끼고 사랑했던 마음으로 지속적인 관심과 애정을 기울여 세계 속의 한국, 더불어 세계 속의 태권도로 빛날 수 있도록 노력해야 되겠다.

태권도 동아리 탐방 21 서울 시립대 태권도부

'무적 시립 불멸 태권'을 외치는 건아들

동대문구 전농동에 위치한 서울 시립대학교. 태권도 동아리가 있는 학생회관을 찾아 건물과 나무들이 잘 조화된 깨끗하고 조용한 캠퍼스를 지나며 '문무양도'를 부훈으로 한다는 시립대학교 태권도부를 생각했다.

다른 대학 동아리들을 취재하면서 가장 자주 그 이름을 들을 수 있었던 학교가 바로 시립대학교였던 것을 떠올리며, 취재 요청을 했을 때 이제야 올 것이 왔다는 듯 담담한(?) 태도로 응하던 이들을 어서 만나보고 싶었다.

대학간의 친선전 얘기를 하면서, 또 대학 태권도 동아리들의 가장 큰 행사인 대학 친선 대회를 이야기 하면서 빠지지 않고 등장한 시립대학교 태권도 동아리를 찾아가 그 유명세의 원인을 알아 보았다.

시립대학교 태권도 동아리, 그 25년의 역사

1975년 열혈 태권인 10여명이 모여 발족한 시립대학교 태권도부는 25기를 맞은 올해 재학생만 40여명의 회원을 가진 '무게있는' 동아리로 자리매김하고 있다.

우리나라 고유의 무도라는 태권도의 특성상 역사와 전통을 자랑하는 대학 동아리들은 많지만 이들이 가진 동아리에 대한 애정과 자부심은 특별하다.

동아리 방 벽면을 빼곡이 장식한 전국친선대회 수상 트로피와 상장들은 이 대회에서 발군의 실력으로 인정받은 이들의 자부심을 보여주는 한 단면.

게다가 문을 열면 바로 보이는 곳에 걸어놓은 명패를 설명하면서, 이 명패가 아무에게나 주어지는 것이 아니라 1학년 때 열심히 활동하고 2학년이 되어 연무시범에 정식으로 참가한 부원에게만 부여된다는 것을 강조하는 이들에게서 순수한 자긍심이 느껴졌다.

▲78년 국기원 앞에서 승단심사를 마치고 포즈를 취하고 있는 70년대의 부원들.

사범단 체제 운영, 친선전도 활발

도장과 야외 수련을 번갈아 한다는 이들은 야외에서도 맨발에 흰 도복을 입고 만인이 지켜보는 가운

▲18회 전국대회 메달리스트들이 대회장 앞에서 한컷! (좌로부터) 전은정, 김현정, 손정민, 김순영, 김상미.

데 운동장 두 세 바퀴를 예사로이 뛴다. (이때의 표정은 늠름 그 자체여야 한다!)

성균관대학교와는 3년째 친선전을 갖고 있고 인하대학교, 고려대학교와도 친선전을 갖고 있는데 이렇게 다양한 친선전 교류만 보더라도 시립대학교 태권도 동아리의 수준높은 매너를 짐작할 수 있지 않겠느냐고 한 마디. 아마도 다른 대학 동아리에서 시립대학교의 이야기가 많이 나온 것은 이 때문이 아닐까 한다고 이들은 추측했다.

평소 요일마다 다른 프로그램을 짜서 선배들이 돌아가면서 일일 사범이 되어 후배들을 지도하는 사범단 체제로 운영이 되는데, 겨루기를 하는 날은 부원들이 5시부터 7시까지인 훈련 시간을 훌쩍 넘겨 9시까지 수련을 계속하는 것도 다반사라고 한다. 그러다보니 경미하게나마 다치는 경우도 많은데 부원들은 이에 아랑곳하지 않는다. 겨루기가 즐거워 그런다는데 이를 어찌 말릴 수 있으랴.

해마다 5~6백명씩 참가하는 대학친선대회에서 우수한 성적을 거두는 데는 이런 이유가 있다. 올해는 시립대학교에서 이 대회를 개최하는데, 인사말을 하는 총장들이 폐회사를 할 때마다 이렇게 성대한 대회인줄은 미처 몰랐다며 대학 태권도인들의 열기와 패기에 놀랐다고 말할 때마다 가슴 뿌듯해 하는 이들이다.

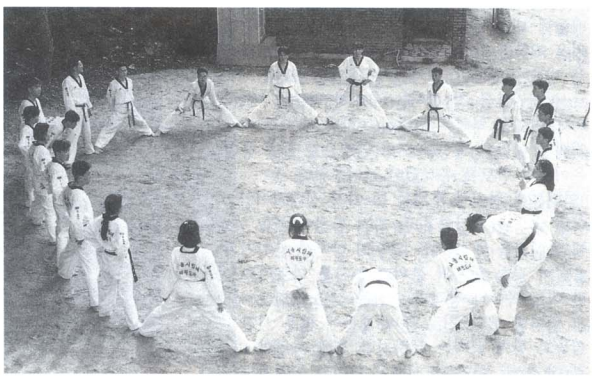
이 대회에서 유독 메달 수상자가 많은 이들에게 그 비결을 물었더니 '뼈대' 있는 동아리이다 보니 워낙 기량이 출중한 선배들이 많아서 그들에게 전수받은 수련의 노하우가 많다는 대답이다. 대회에 앞서 선배들의 특별 강훈이 실시되기도 한다는 것.

자율성이 넘치는 동아리 분위기

부장을 맡은 권영득(95학번, 건축도시조경학부)은 동아리의 분위기가 자율 그 자체라고 말한다. 1, 2학년이 자발적으로 모든 행사에 참여하며 적극적으로 맡은 일을 해 나가기 때문에 예비역 선배들은 그저 조금씩 옆에서 지켜보며 지원을 해주는 정도라고.

시간만 나면 '천하무적이 되자!' 고 외치며 호구도 없이 시멘트 바닥을 뒹굴던 선배들의 강인함을 전수했다는 이들은 동아리를 이끌어온 선배들과 개성있는 부원들 자랑에 시간가는 줄 몰랐다.

선후배들에게 두루 두루 인기가 좋은 총무 조현진(98학번, 화공학과)이나, 신세대를 대표하는 '배두나' 분위기의 99학번 장은혜(국제관계학과), 신입생 환영회 때 나이트 클럽에서 자신의 진가를 보여준



▲부원들이 학교 운동장에 모여 평소 훈련하는 모습.

▲97년 대동제 기간중 연무시범에서 4단차기를 선보이고 있는 강성래.(93학번)

고.

이런 마음은 졸업생들도 마찬가지. 올해 시립대에서 치러지는 전국 대학 친선대회 이후 모여서 졸업생 조직의 체계를 정비할 예정이라고. 물적 지원을 아끼지 않는 신광균 지도교수와 더불어 이들 졸업생 모임은 동아리에 큰 힘이 된다고 한다.

동아리 부흥(?)의 역사

동아리에 대해서 설명하던 이들이 가장 중점을 둔 것은 90년대 중반 시작된 동아리 부흥의 역사. 75년 생긴 이래로 많은 졸업생들을 배출하며 위세를 떨치던 태권도부가 조금씩 쇠락(?)의 기미를 보이기 시작한 것은 90년대 초.

99학번 이정은(국제관계학과), 과의 특성상 주로 밤에 작업을 많이 하기 때문에 옷차림새가 다소 독특한 99학번 정치구(환경조각과) 등 '튀는' 1, 2학년

25년의 역사와 전통을 자랑하는 태권도 동아리 자율적이고 활기찬 분위기…동아리 홈페이지 인터넷에 올려

들과 97, 98년 전국친선대회에서 여자부 은메달, 금메달을 번갈아 획득하며 서울 시립대의 명성을 떨친 96학번 김현정(전자전기공학부), 97학번 김순영(수학과)등 멋진 여자 부원들, 그리고 태권도와 후배들에 대한 끝없는 사랑으로 동아리를 꾸준히 지켜온 93학번 강성래(경영학부), 회지 편집부장을 맡은 방요수(95학번, 전자전기공학부), 96년도 부장으로서 태권도를 잘 하시는 아버지 덕분에 어릴적부터 태권도를 익혀온 최영길(95학번, 수학과)에 이르기까지 이들은 개성과 끼와 열정으로 똘똘 뭉친 젊은이들의 면모를 유감없이 보여주었다.

인터뷰에 참여한 부원들 중 가장 선배격이었던 92학번 손근관(행정학과)은 과거 자신이 처음 동아리에 들어왔을 때 선배들 위주의 딱딱한 분위기와 자율성이 강한 현재의 분위기가 사뭇 다르기는 하지만 어느 쪽이나 장점과 단점을 갖고 있다고 선배로서 한마디 했다. 진로 준비 때문에 많은 시간을 부원들과 함께 하지는 못하지만 후배 사랑의 마음으로 더 멋진 '힘있는' 선배가 되려고 노력하고 있다

권위적이고 강압적인 분위기로 이끌어지던 동아리에서 신입생들이 자율성을 잃고 힘겨워하던 때 91학번 복학생 임홍택(17기)이 등장하면서 시립대학교 태권도 동아리는 타율성의 구태(舊態)를 벗고

▲98년 전국대회 후 대회에 참가한 부원들끼리.(시립대는 여자부 준우승을 차지했다.)

자율적이고 활기찬 분위기로 면모를 일신했다고 한다.

깔끔하게 정돈된 동아리방 한 켠에는 빼곡이 들어찬 전문 서적들이 보였는데 이것도 그가 동아리에 기증한 책들. 95년 부장을 맡은 그는 승단심사를 분기별로 함께 치르게 하고, 다른 대학 동아리들과 친선전을 강화하며, 졸업생 선배들과의 관계를 돈독하게 만드는 등 동아리 화합에 많은 영향을 끼쳤다고 한다. 이 시기에 맞춰서 여자 부원들도 많이 가입을 하게 되어 시립대학교 태권도부는 바야흐로 영화로운 시절을 맞이하게 되었으니…

그러나 어느 사회에서나 성공의 요인은 한 사람의 열 걸음이 아니라 열 사람의 한 걸음임을 부원들은 잊지 않는다. '아주 중요한 사람'의 옆에서 그를 믿고 따라 준, 또 격려해 준 선후배들이 있었기에 지금의 시립대 태권도부가 존재할 수 있었던 것이다.

우리가 만들어 가는 동아리

예전에는 소극적이었던 후배들이 이제는 자발적으로 나서서 행사를 기획하고 이끌어가는 것을 선배들은 흐뭇하게 바라본다.

1년에 2회씩 회지 '회오리'를 발간하며 동아리 캐릭터를 제작해서 티셔츠로 만들어 입기도 하고 홈페이지를 인터넷에 띄우는 등 동아리를 알리는 일에도 열심이다.

무엇보다 중요한 것은 태권도 수련. '운동에 미친 놈'이라는 소리까지 듣는 99학번 김경모.

▲'99 대동제 연무시범을 마치고 25기(1학년)들이 재치있는 단체사진을 찍었다.

늦게 들어왔지만 '도복을 입은 자신의 모습에 반해서 열심히 한다'는 오해 아닌 오해를 살 정도로 열심이다.

99학번으로 25기 장을 맡고 있는 골수부원 김진영도 타의 추종을 불허한다. 처음 시작할 때는 한 번 뒤집히면 못일어난다고 해서 거북이라는 별명을 갖기도 한 김현정은 97년 금메달, 98년 은메달을 차지해 전국대회에서 사람들이 알아볼 정도의 스타로 성장했다.

겨루기를 1시간이 넘게 하고도 끄떡없다는 김순영도 마찬가지. 늦게 들어왔는데도 방학동안 열심히 특별 훈련을 받고 나서 97, 98년 금, 은메달을 탔다.

비가 억수같이 쏟아지던 5월의 연무시범에서 비를 맞으며 맨발로 홍보하러 돌아다니던 일, 시범이 끝나니 말짱하게 비가 개어 황당했지만 호응이 좋았던 그때를 생각하면 지금도 신이 난다.

이들이 만들어 가는 동아리. 즐거울 수밖에 없다.

▲98년 대학 친선대회에서 97학번 김순영(왼쪽)이 은메달 획득!

<정순영 프리라이터>

역사 향기가 깃든 태권도 백과

<연재 제 17회>

이 경 명
(충청대 스포츠외교과 교수)

태권도 화두, '태권도 성전' 새 천년의 비전으로

태권도 종주국으로서 위상을 정립하고 전 세계 태권도인의 정신적 메카로서의 역할을 담당하게될 태권도 성전 건립사업이 가시화 되고 있다. 1996년 대한태권도협회는 태권도 성전 건립 추진위원회 창립총회를 개최하며 성전 건립을 의욕적으로 추진했다.

그러나 97년말 불어닥친 IMF 한파로 성전 건립이 잠시 유보된 상태였는데 1999년 6월 정부가 2000년부터 2007년까지 50만평 부지에 태권도 성전을 조성하겠다고 발표함으로써 태권도계의 염원이 다시 이루어지게 되었다.

정부로부터 태권도 성전 조성 발표가 있기까지 태권도계가 펼쳤던 태권도 성전 건립 추진의 발자취를 뒤돌아보자.

태권도 성전 건립, 이필곤 회장 취임사에서

삼성이 태권도를 통한 회사의 이미지 제고 및 실질적인 마케팅을 겨냥해 회장사를 맡으면서 대한태권도협회 제 17대 회장으로 취임한 이필곤(전 삼성물산 대표)은 96년 3월 20일 호텔 신라에서 취임식을 성대히 거행했다. 이 회장은 제 1차 이사회를 개최, 사업계획 및 수지예산안을 의결하고, 한편 기자간담회를 통해 사업목표를 제시했다.

주요 추진 사업계획에서 가장 주목을 받은 사업은 "태권도센터 건립추진위원회"의 구성이라는 대목이었다. 당시 이회장의 의욕적인 사업계획을 보자.

"대한태권도협회는 종주국의 위상확립을 위해 태권도센터를 건립키로 했다.

태권도계의 숙원인 태권도센터 건립을 위한 추진위원회는 각계의 의견을 수렴하여 결성하기로 하고 금년 중 추진 기본계획을 입안하기로 했다. 태

▲96년 3월 20일 취임식을 가진 이필곤 회장은 취임사에서 태권도센터 건립계획을 밝혔다.

▲태권도 종주국에 (가칭)태권도 성전을 세우기 위한 건립추진위원회가 96년 12월 26일 정식으로 출범했다.

권도센터는 세계태권도인의 순례 중심지적 기능, 연수원적 기능, 태권도 문화발산지적 기능, 관광명소적 기능 등을 종합적으로 발휘할 수 있도록 할 예정이다."

그리고 취임식에서 그는 태권도를 21세기 세계스포츠문화의 총아로 더욱 발전시켜 국민과 세계인이 사랑하는 태권도 문화의 창조에 주력하겠다고 했다.

그리고 "종주국의 위상확립을 위해서 우리는 중지를 모아 가칭 태권도센터의 건립문제, 국제대회의 창설문제, 경기기술과 심판제도 등에 대한 연구개발 문제 등 태권도계의 여러 가지 숙원사업에 대해 다양한 시행방안을 검토해 나갈 것입니다."고 강조했다.

취임식에는 김영수 문화체육부장관, 최창신 차관보, 대한체육회 민관식 명예회장, 김성집 부회장, 배순학 사무총장, 청소년연맹 김집 총재, 국민생활체육협의회 최일홍 회장, 국민체육진흥공단 박성달 이사장, 주한외국대사(스위스 및 영국대사), 조경자 여성스포츠회장 및 태권도계 인사, 삼성그룹관계자가 참석, 취임을 축하했다.

태권도 성전 건립추진위원회 창립총회

1996년 12월 26일 올림픽파크텔 1층 올림피아 홀에서 (가칭)태권도 성전 건립추진위원회 창립총회를 개최했다. 이날 행사는 창립총회 행사와 96년도 정기 장학금 수여식, '98 아시안게임 종목채택 축하연, 그리고 송년오찬을 겸한 행사였다.

이홍주 공동준비위원장의 경과보고에 이어 최창신 공동준비위원장이 창립취지문을 낭독했다.

김집 청소년연맹 총재가 임시의장으로 선출되어 정관(안) 승인, 명예위원장에 김운용 대한체육회 회장, 위원장에 이필곤 대한태권도협회 회장이 피선되었고 여타 임원은 위원장에 위임할 것을 결의했다.

이어 이필곤 위원장은 피선 인사말을 통해 "일찍이 25년 전에 종주국의 중앙도장으로서 국기원 건립의 위업을 완성한 김운용 명예위원장과 태권도 원로들의 노고에 고마움을 전한다." 그리고 "이제 태권도인 모두는 세계태권도인의 염원인 가칭 태권도 성전의 건립에 나서고자 한다. 태권도 성전건립 사업은 새로운 스포츠문화의 창달을 통하여 인류의 건강과 삶의 질 향상에 공헌하고자 하는 범세계적인 의미를 갖는 일인 동시에 21세기 7천만 한국민의 정신수련 도장을 건설하는 국가적 과업임을 명심하여 난관을 극복하고 성전건립을 위해 태권도인 모두가 한마음 한 뜻으로 굳게 단합해 나가자."고 말했다.

성전 건립 "국민의 지지와 정부의 지원 얻어야"

1977년 8월 21일 김운용 원장은 국기원 연수원에서 실시된 사범교육 중 특별강연을 통해 "신문이나 방

96년 12월 태권도 성전 건립추진위원회 출범
IMF유보 뒤 올해 정부가 성전 조성계획 발표

송을 통한 대국민 홍보를 통해 거국적인 분위기 조성을 할 필요가 있다."고 강조하고 이와 함께 "국기원과 협회가 함께 협조해서 성전건립을 추진해야 할 것이며 협회만 독자적으로 나서면 안된다."고 말했다.

김 원장은 '성전'이라는 명칭에 대해 "종교적인 색깔을 띠지 않도록 심사숙고 해야할 문제"라고 덧붙였다.

이 특강이 있은 후 센터, 성전 등 혼선을 빚어오던 명칭의 정립이 전당으로 기우는 듯 했다. 그러나 북한의 태권도 '전당'을 의식해서 전당이라는 명칭이 쉽게 선호되지 않았다.

98년 11월 대한태권도협회 회장으로 취임한 김운용 회장은 태권도종주국으로서 그에 걸맞는 태권도 성전 건립은 태권도인 뿐만 아니라 전국민의 바람일 것이지만 무엇보다도 국민의 지지와 정부의 지원을 얻도록 노력해야 할 것이라고 강조했다.

그리고 성전건립을 위해서 우리 태권도인이 중심이 되어 즉, 일선지도자에서부터 유단품자를 중심으로 성금모금운동을 전개해 나간다면 정부의 지원을 바탕으로 주춧돌을 쌓을 수 있을 것이라고 말했다.

또한 태권도 성전 건립은 단순히 태권도인의 재산이 아니라 국가의 민족적 문화유산을 창조한다는 공감대가 우선 폭넓게 형성되도록 해야 할 것이라고 거듭 강조했다.

태권도신문 테마기획 중 제안

1997년 9월 1일 태권도신문 테마기획 중 '태권도 성전 건립은 국가경제에도 기여폭 커'라는 제하에서 "최근 태권도 성전 건립 문제에 대한 여론이 점차 일반인들의 호응을 받고 있는 현실을 감안하면 태권도인들의 적극적인 동참이 요구된다.

이 사업의 경우 5천만 태권도인을 상대로 하는 관광상품이기 때문에 부가가치면에서 지역경제 활성화에 상당한 효과가 있다는 사실은 전문가들의 평가에서 쉽게 알 수 있다.

태권도 성전 건립으로 벌어들일 수 있는 경제적인 가치는 연간 4~5억불 수준이라는 전문가의 평가도 있고 이것과 연계되어 여타 관광자원도 그 활용성을 높일 수 있다는 일반의 평가에 대해 태권도인들이 앞장서 가능성을 현실화할 수 있도록 힘써야한다."고 제안했다.

한편 이삼십대 태권도인의 절반 이상이 앞으로 5년 후에 태권도 성전이 건립될 것으로 전망했다. 이같은 사실은 태권도신문사가 97년 태권도계 결산을 위한 일환으로 연수원 교육생 1백50명과 전국 일선 사범 60명을 대상으로 한 설문조사에서 밝혀졌다.

태권도 성전 '후보지 단일화' 추진

태권도 성전 유치를 위한 노력이 강릉, 태백, 정선 등 유치의사가 가속화되고 한편 춘천지역에서도 지역 출신 국회의원과 시의원 태권도인들을 중심으로 대두되기 시작했다. 그런 가운데 강원도태권도협회는 97년 9월 20일 원주파크벨리에서 임시대의원 총회를 개최하고 도협회 차원의 성전유치협의회 구성을 위한 소위원회를 구성하기로 했다.

특히 도태권도협회는 춘천 뿐만 아니라 강릉, 태백, 정선 등지에서도 유치의사가 있는 것으로 알려지면서 앞으로 성전유치 후보지 단일화에 초점을 맞추기로 하고 후보지 단일화 이후에 도협회 차원의 전폭적인 지원을 해주기로 합의했다.

강원도태권도협회는 성전유치를 위해 10명의 소위원회를 구성, 발빠른 행보를 보였다. 소위원회 인선작업을 마무리한 도태권도협회 관계자는 "지난 9월 1일 공식출범한 중앙성전건립 추진위원회가 전문위원구성과 사업계획안을 마련 중에 있어 오는 12월 중순께 본격적인 업무가 추진될 것으로 예상됨에 따라 이 시기에 협의회를 출범시킬 계획"이라고 했다.

춘천시는 최종 후보지 선택은 무주와 같이 중앙에서 필요한 지역을 결정할 수 있도록 하는 방안도 검토 중이다.

해외사범 성전 건립기금 기탁

태권도 성전 건립에 뜻을 가진 국내외 태권도인들이 그동안 성전 건립기금을 내놓았다.

그 가운데 특히 97년 한민족체전에 참가한 임재구(프랑스), 이승규(카자흐스탄), 이정남(뉴질랜드), 곽기옥(가나), 윤목(케냐), 박익수(세네갈), 이병섭(우루과이), 서종찬(스페인), 주창옥(베네주엘라), 김종길(러시아), 이은우(남아공화국) 등 해외 사범들이 정성을 모아 태권도 성전 건립 기금을 기탁하기도 했다.

태권도 성전, 유치경쟁 본격화

태권도 성전 유치를 위한 열기가 가속화되고 있다.

가장 먼저 유치를 표명한 전북 무주를 비롯해 전북 정읍, 경기도 하남, 강화도, 강원도 정선, 춘천시 등 7개 지역이 직간접적인 유치활동을 준비하고 있는 것으로 밝혀졌다.

가장 조직적이고 체계적으로 성전유치를 추진해온 춘천태권도 성전 건립위원장에 추대된 정태섭 춘천시의회 의장은 "통일시대의 중심지인 춘천에 성전을 건립하는 것을 확신한다."며 "중앙의 체육계 인사 및 춘천출신 국회의원 등과 연계해 성전 유치를 실현하겠다."고 자신감을 내비쳤다.

한편 유치기획단을 발족한 김세웅 무주군수는 "가장 먼저 유치를 신청했지만 반딧불 축제 및 대종상영화제 준비 등 지역문화 행사로 성전유치 준비를 소홀히한 것은 사실이지만 행정력을 결집시키고 네트웍을 구성해 총력하면 승산은 우리에게 있을 것"이라며 호언했다.

태권도 성전 건립추진위원회 사무처

영어로 The Establish Committee For World Taekwondo Center 라 표기된 현판아래 추진위원장은 김용수 예비역 준장, 그리고 대태협에서 파견된 김찬원 이사, 윤문희 과장 등이 거의 7개월 동안 올림픽회관 전 대한태권도협회 사무실을 이용했다.

그러나 97년말 불어닥친 IMF 한파로 인해 위축된 경제사정과 구조조정, 그리고 이필곤 회장이 새 정부의 명을 받고 서울시 행정부시장으로 자리를 옮겨가는 등 일련의 상황이 성전건립에 걸림돌이 되었다.

그동안 사무국은 법인화 설립을 위한 자료수집, 위치 선정 등 나름대로 준비 작업을 해왔다고 한다. 성전위 한 관계자는 "태권도 성전의 당위성은 태권도인만 인식할 뿐 대다수 국민들은 관심조차 갖지 않는다"며 공감대가 형성되지 않은 것을 지적한 뒤 "최근 외환고에 따른 국가경제 위기로 월드컵 사업도 고전하는 마당에 성전 건립 예산을 따내는 것은 어려운 일"이라는 회의적인 반응을 보였다.

▲96년 9월 18일 올림픽회관에서 열린 태권도발전 대토론회에서 (가칭) 태권도 성전 건립 방안이 논의됐다.

태권도 성전 건립에 지자체들 관심

1998년 6월 지자체 선거를 앞두고 정치권 인사들이 성전 건립에 관심을 표명하고 나섰다.

지자체는 성전유치 문제를 지역개발을 위한 최고의 이벤트로 판단하고 태권도 성전유치를 주요 공약사업으로 내놓기도 했다.

국내 태권도계가 성전건립을 놓고 지리멸렬한 행정을 펴는 가운데 북한이 나진, 선봉 지구에 태권도 성지를 조성한다는 소식은 충격을 주기에 충분했다.

▲북한은 국기원보다 9배나 큰 태권도전당을 92년에 건립했다.

북한은 1998년 5월 24일 나진, 선봉지구내에서 조선태권도위원회 황봉영 위원장 등이 참가한 가운데 태권도 성지 건설 착공식을 갖고 사업추진업무를 담당할 사무소를 개설한 것으로 알려졌다.

북한의 이같은 움직임은 경제난을 타개하기 위한 방편으로 태권도 성지를 조성하여 관광상품화 하려는 의도와 태권도 종주국의 명분을 세우려는 의도가 담겨있다는 중론이다.

국기원 보다 훨씬 규모가 큰 태권도전당을 보유하고 있는 현실에서 성지까지 건설하려는 것은 태권도의 잠재적인 경제 가능성을 파악한 북한측이 한발 앞서 태권도 관광 상품화에 나섰다고 볼 수 있다.

문화관광부, 성전건립 타당성 조사

문화관광부 관계자에 따르면 "한국개발위원회(KID)가 1999년 2월말부터 가칭 태권도 성전 건립을 위한 타당성 조사에 들어갔다."고 설명하고 "3~4개월의 조사기간을 거친 후 성전 건립의 타당성이 인정되면 성전건립 사업이 본격적으로 착수하게 될 것"이라고 밝혔다.

이에 따라 태권도 성전 건립이 긍정적으로 평가되면 정부가 추진 중인 관광진흥 5개년(1999~2003년)과 맞물려 태권도를 관광상품화 하는데 호기를 맞이할 것으로 보인다.

평소 태권도 성전의 중요성을 자주 거론한 황학수 국회의원(대한태권도협회 부회장)은 "태권도 성전 건립은 일찍 추진됐어야 하는 국책사업이었지만 정부가 뒤늦게라도 성전건립을 추진하는 것은 환영받을 일"이라며 "태권도인들이 다시 한번 힘을 모을 중요한 시기가 오고 있다."고 말했다.

한편 이 소식이 전해지자 태권도신문 1999년 3월1일자 사설에서 "사실 성전 건립안은 태권도인들의 숙원사업이기는 했지만 추진이나 건립에 관한 사항은 정부 주도로 움직여졌어야 하는 당위성이 충분하다."고 하며 이어 "우리는 이 시점에서 한가지 밝히고자 하는 것은 정부주도로 진행하되 주무기관인 대한태권도협회와 국기원을 비롯하여 태권도 지도자들의 의견을 진솔하게 청취하는 정부의 자세를 바라고저 한다."는 논지를 폈다.

칠성산 태권도 수련원 건립 표면화

강원도 강릉시가 칠성산 태권도 수련원 건립에 박차를 가하고 있다.

강릉시는 지난 3월 16일 장을병 국민회의 부총재, 황학수 국회의원 겸 대한태권도협회 부회장, 심기섭 강릉시장, 김철호 명성그룹회장, 이진배 문화관광부차관보 등 각계 인사들이 참석한 가운데 한국전력 강릉지사 강당에서 제 3차 강릉지역발전을 위한 정책토론회를 갖고 칠성산 태권도 수련원 건립의 당위성과 파급효과를 논의했다.

'관광비전 21과 강원관광발전전략'을 주제로 열린 이날 세미나에서 토론자들은 현재 타당성조사 용역을 의뢰한 칠성산 태권도 수련원이 건립될 것으로 전망했다.

명성그룹 김 회장은 "현재 타당성 조사중인 칠성산 태권도 수련원이 건립된다면 연간 1억달러 규모의 외자를 유치, 이 일대를 중국의 소림사를 능가

▲72년에 건립된 국기원. 21세기 태권도 종주국의 위상을 확립하고 태권도 문화창달을 위해서 태권도 전당을 새로 건립해야 한다는 것이 태권도인들의 염원이다.

하는 세계적인 관광명소로 개발할 수 있을 것"이라고 밝혔다.

한편 문화관광부 신용언 관광개발과장은 '관광비전 21'에 대한 주제발표에서 "금강~설악을 잇는 국제관광 자유지역을 조성해 설악산은 숙박, 해양, 위락위주의 관광지로 개발하고 금강산은 산악, 자연상태 위주로 개발할 계획"이라고 설명했다.

정부, 2000년부터 2007년까지 태권도 성전 조성키로

1999년 6월 19일 신임 박지원 문화관광부 장관은 김대중 대통령에게 중점추진 정책과제를 보고하는 자리에서 "전세계 5천만 명의 가족을 거느리고 있는 태권도의 수련장 및 관광명소를 활용하기 위해 관계부처와 협의, 내년부터 2007년까지 50만평 부지에 태권도 성전을 조성하겠다"는 뜻을 밝혔다.

그리고 문화관광부의 한 관계자는 "태권도공원에서 성전으로 명칭을 바꾸고 종주국 태권도의 위상을 한 단계 높임과 동시에 국기인 태권도를 통해 세계적인 관광명소를 만들기 위해서는 민간단체가 주도 하기에는 너무나 큰 사업이라고 판단해 정부가 직접 나선 것"이라고 말했다. 이어 "올 하반기에 후보지선정위원회를 구성할 계획"이라며 "태권도인의 절대적인 참여가 필요하다. 부지선정이나 성전의 운영문제 등 많은 부분에서 정부의 뜻대로만 하는 것이 아니라 태권도인들의 적극적인 의견을 수렴하겠다"고 말했다.

조만간 태권도 성전 건립의 타당성에 대한 조사결과가 확정되면 공식적인 발표가 있을 예정이다.

태권도의 화두 "태권도 성전"건립은 새 천년의 비전으로 가시화되고 있다.

현재 태권도 성전 유치 지역은 무주, 경주, 파주, 강원, 춘천, 하남, 강화, 고양, 진천, 보은 등 자치단체가 유치경쟁에 불을 지펴 치열한 경쟁이 예상되고 있다.

특히 충청북도는 보은과 진천군이 경합 상태이고 보은은 속리산 관광자원 등을 내세우고 있고 한편 진천은 김유신 출생지와 사당, 보탑사 등을 내세우며 타당성을 내세우고 있다.

지난 7월 10일자 태권도신문은 충북도가 충북 태권도 성전 후보지로 '보은군'을 공식적으로 지정했다고 보도했다.

태권도 성전 건립은 범국민적인 차원에서 이뤄지고 특히 하드웨어적인 부분은 정부차원에서, 그리고 소프트웨어적인 요소는 태권도인의 중지가 수렴돼야 한다는 여론이 높다. **<다음호에 계속>**

역사속의 태권도소설

<연재 제 31회>

호로아 글 · 그림

두령 틀림없는 죽음의 길이오

『두령! 정말 그 몸으로 또다시 전봉준 장군을 도우려 전주로 가시려는 겁니까?』

두억시니의 가장 가까운 심복인 족제비가 정중하긴 하나 매우 염려된다는 말투로 물었다.

두억시니는 등에 칼을 매면서 고개를 끄덕였다.

『두령! 아직도 체력이 회복되지 않으셨습니다. 지금 전투에 참가하신다는 것은 스스로 죽음의 길을 택하시는 거나 다름없으십니다.』

족제비는 어떻게 해서든지 두억시니의 마음을 돌리고 싶었다. 그 동안 꾸준히 요양을 한 탓에 어느 정도 기력을 되찾았다고는 하나 아직도 두억시니의 체력은 지난날의 그 뛰어난 수준에 이르지 못하고 있었다.

나무에 매달려 쉬지 않고 50차례의 턱걸이, 한 손만으로 5차례의 턱걸이, 두 손가락만으로의 물구나무서기 그리고 가파른 산비탈을 마치 맹수처럼 잽싸게 달리는 스피드, 한길 넘어 솟아오르는 놀라운 점프력-이런 것들을 두억시니는 되찾지 못한 채 또다시 싸움터로 나서려는 것이다.

동학군 본영(本營=총지휘관이 있는 군영·軍營)에서 두억시니로 변장해 있는 불곰으로부터 「동학군 재봉기 결정」이라는 전갈을 받은 두억시니는 바로 출전차비를 서두르고 지리산을 내려가는 것이다.

『족제비 너무 염려하지 말게. 이번 싸움은 몇 사람의 무예(武藝=무술에 관한 재주)나 용맹(勇猛=용감하고 사나움)으로 판가름나는 그런 싸움이 아닐세. 비록 내 몸이 예전 같지는 않더라도 용병술(用兵術=전투에서 군사를 쓰거나 부리는 기술)만으로라도 전봉준 장군을 도와 드려야할 것 아닌가.』

말을 마친 두억시니는 더 이상 이 문제를 놓고 이야기 나누고 싶지 않다는 듯 자리에서 일어났다.

족제비도 더 이상 말려야 소용이 없다는 것을 깨닫고 두령을 따르기로 했다.

『알겠습니다. 곧 흑룡(黑龍)을 대령시키겠습니다.』

흑룡이란 두억시니의 애마(愛馬=아끼고 사랑하는 말)인 검은 말이다. 말도 명마(名馬=이름난 훌륭한 말)는 주인의 뜻을 아는 것일까?

두억시니 앞에 끌려나온 흑룡은 앞발을 높이 들고 갈기는 바람에 나부끼며 『히히힝!』하고 마치 전투에 나서는 사실을 아는 듯 울부짖었다.

두억시니는 손으로 흑룡의 목덜미를 몇 차례 가볍게 두들겨주면서 반가운 인사를 대신했다.

『아찌! 정말 가는 거야?』

『아저씨 어디로 가시는 거야요?』

고아들로 이루어진 꼬마부대들이 걱정스럽다는 표정으로 묻는다. 그들도 그들의 영웅인 두억시니가 지난날의 날렵함과 막강한 힘을 아직 되찾지 못하고 있음을 잘 알고 있었다.

함께 놀아도 두억시니는 옛날의 놀라운 갖가지 재주를 꼬마들에게 보여주지 못하고 있었기 때문이다.

『그래 정말 다녀오마. 너희들은 여기서 추월이 누나의 말 잘 듣고 놀고있거라. 돌아올 때는 아저씨가 떡이랑 엿이랑 잔뜩 가져다 줄테니…』

여느 때 같으면 엿이나 떡을 가져다주겠다고 하면 함성을 터뜨렸을 꼬마들이 오늘은 아무런 반응도 보이지 않았다.

그들은 나름대로 몸이 불편한 두억시니의 출동이 무엇인가 심상치 않다는 것을 느끼고 있었기 때문

이다.

『추월아, 애들을 잘 돌보아주어라. 식량은 걱정하지 않아도 될 거야.』

두억시니가 추월에게 당부했다. 17살 나이 어린 작부(酌婦=술집에서 손을 접대하며 술을 따라주는 여자) 출신의 추월은 두 눈에 눈물이 그득한 채 한발자국 앞으로 나섰다.

『아저씨, 무슨 일이 있어도 꼭 살아서 돌아 오셔요.』

고개를 끄덕이며 두억시니는 살포시 추월을 안고 가볍게 등을 두들겨주었다.

『그래 걱정 마라. 살아서 돌아올 테니…』

꼬마부대를 보살펴 주기 위해 3명의 부하만을 지리산패 본부에 남긴 채 두억시니는 족제비와 몇 사람의 지리산패를 거느리고 지리산을 내려가 삼례로 향했다.

두억시니네 일행이 시야에서 사라질 때까지 꼬마부대와 추월이는 손을 흔들며 배웅했다.

전라감사 김학진은 동학군을 도와주고…

뒷날 체포되어 동학란을 일으켰다는 죄명으로 형장(刑場=사형을 집행하는 곳)의 이슬로 사라진 전봉준은 대담한데다 매우 치밀한 성격을 지니고 있으며 시국(時局=나라나 사회의 안팎사정)을 내다볼 수 있는 눈을 가진 뛰어난 지도자였다.

『나라를 빼앗으려는 일본을 물리쳐야한다』는 사명감을 지니고 있으면서도 최신무기를 갖춘 일본군과의 대결에 얼마나 많은 동학군이 희생될까를 염려할 줄도 아는 지도자였다.

서울까지 쳐올라가는 재봉기에 그래서 신중한 자세를 지켰던 전봉준이지만 일단 삼례집회에서 서울진격이 결정되자 서슴없이 돌격준비를 서둘렀다.

전봉준은 이미 이런 날이 오리라 내다보고 미리 군자금(軍資金=군사목적에 쓰이는 돈), 군마(軍馬=군대에서 부리는 말), 무기확보에 힘을 기울였었다.

전봉준은 백양사에 지휘본부를 두고 향반(鄕班=시골에 살면서 여러 대에 걸쳐 벼슬에 오르지 못한 양반) 세력인 광산 김씨, 울산 김씨 그밖에 기씨, 변씨의 문중대표를 불러모아 지금 이 나라가 맞이하고 있는 위기를 설명하고 일본군을 이 땅에서 내쫓기 위해 돈과 식량의 조달(調達=필요한 자금이나 물자를 대어줌)에 협조해주도록 당부했다.

이러한 노력의 결과 동학군은 그런 대로 군수품(軍需品=전쟁에 소용되는 온갖 물자)을 갖출 수 있었다.

황현은 『태인은 동학군의 소굴이 되어 재물이 산처럼 쌓이고 1호(戶=집의 수효를 나타내는 말. 따라서 1호는 한집이라는 뜻)가 4~5마리의 말을 길러서 말의 수가 엄청났으며 집에 비축(備蓄=만약

의 경우에 대비하여 미리 모아둠)한 총통(銃筒=화약의 힘으로 탄알을 쏘는 병기를 통틀어 이르는 말)이 적은 것이 오히려 10자루가 넘었다』고 그의 책에 썼다.

또한 전봉준은 전주 위봉산성에 있는 관군의 군기(軍器=전투에 쓰는 여러 가지 기구를 통틀어 이르는 말)와 화약을 실어다가 동학군의 무장을 강화했다.

그래도 무기가 없는 동학군에게는 왕궁리의 대나무를 베어 만든 죽창을 지니게 했다.

전라감사 김학진은 참으로 별난 사람이었다.

전봉준과 이야기를 나누면서 서로 뜻이 통하자 동학군의 집강소정치를 도와준 김학진은 병조판서의 벼슬이 내려졌는데도 이를 마다하고 전주에 머무르면서 동학군을 도왔다.

장흥부사 박계순이 전라감사로 임명되어 전주에 왔는데도 김학진은 벼슬의 인계를 거부했다.

조정은 김학진을 잡아들이려 했으나 그의 친척이자 세력가였던 김가진이 힘쓰는 바람에 잡아들이는 일은 흐지부지되고 그는 임지에 남아 계속 활동할 수가 있었다.

김학진은 화룡총 4백자루, 크루프포 등 대포 3문 그 밖의 탄약 등을 동학군에 넘겨주었을 뿐 아니라 관청의 세곡(稅穀=조세로 받은 곡식)은 물론이고 가을걷이한 양곡 혹은 말과 소까지 징발하여 동학군진영에 보내주었다.

김학진도 『이 나라를 구하기 위해 일본군을 이 땅에서 몰아내고 그릇된 정치를 바로잡아 백성들의 삶을 편안하게 해주어야 한다』는 점에서는 전봉준과 완전히 뜻을 같이하고 있었다.

전봉준이 이끄는 동학군이 북진을 시작할 때 김개남과 손화중의 동학군은 각자의 사정에 따라 처음에는 이에 합류하지 않았다.

다시 남원에 들어간 김개남은 참서(讖書=앞일에 대하여 좋고 나쁨을 예언하는 점괘가 담긴 책)에 「49일을 남원에 머물러 있어야 한다.」고 쓰여져 있다해서 움직이지 않았다.

한편 손화중은 처음에는 전봉준에게 합세할 듯 했으나 「일본군이 서해안으로 상륙한다.」는 정보를 듣고는 광주와 나주방면을 지키기로 했다.

옳은 일을 위해 목숨이 아깝겠소

『장군!』

등뒤에서 자신을 부르는 목소리의 임자가 누구인가를 깨달은 순간 전봉준은 반가움과 안도감(安堵感=불안이 가시고 마음이 푹 놓이는 편안함)에 휩싸였다.

『군사(軍師)!』

전봉준은 뒤돌아보며 실로 오랜만에 밝은 웃음을 얼굴 가득히 띄었다.

틀림없는 진짜 두억시니가 돌아온 것이다. 이 나라를 짓밟고 있는, 일본군을 몰아내고 나라를 이 지경으로 만든 못된 벼슬아치들을 내몰기 위해 서울을 향해 북진(北進)을 결정했지만 이 어려운 일을 해내는데 꼭 있어야할 두뇌가 빠져있던 참이었다.

〈아아! 두억시니만 곁에 있어주어도 한결 나의 짐이 가벼워질텐데…〉

예리한 판단력, 빈틈없는 작전기획력, 그리고 모든 군사들이 흠모하여 따르는 인품과 뛰어난 무예를

고루 갖춘 두억시니가 돌아온 것이다.
『반갑소 군사. 그래 이제 몸은 좀 어떻소?』
반가운 나머지 두억시니의 두 손을 꼬옥 잡은 전봉준은 장군막사로 그를 안내했다.
그 동안 두억시니로 변장했던 불곰은 어느새 복면을 몰래 풀고 동학군의 일반 병사 틈에 섞여 버렸다.
『아직 완전히 지난날 같지는 않지만 차츰 좋아지겠지요. 북진을 결정하셨다니 제가 돌아와야 되지 않겠습니까』
『맞소. 맞아. 군사가 돌아와 주니 천군만마(千軍萬馬=많은 군사와 말)를 얻은 것이나 다름없는 기분이오. 자아, 앉으시오』
자리에 앉은 두 사람은 그 동안 자신이 겪은 이야기를 서로 상대방에게 들려주었다.
『김개남 장군은 남원에 머물러있고 손화중 장군은 광주를 중심으로 서해안을 지키겠다는 것입니까?』
전봉준으로부터 상황설명을 들은 두억시니가 묻는다.
『그렇소. 그러나 다행히도 북접이 우리와 행동을 같이하기로 했으니 손병희 장군이 이끄는 북접동학도 함께 북진을 하게 될 것이오』
전봉준의 설명을 들은 두억시니가 잠시 생각에 잠겼다가 다시 입을 열었다.
『장군. 우리 두 사람끼리 만의 이야기입니다마는 이런 재봉기가 때를 놓쳤다고 생각해본 적은 없으십니까?』
이 질문을 받은 전봉준은 착잡한 표정으로 두억시니를 바라보다가 무거운 말투로 대답했다.
『왜 아니오. 사실은 청국군이 평양성에서 일본군에게 깨지기 전에 거사(擧事=큰 일을 일으킴) 했더라면 일본군을 북과 남에서 협공할 수 있었을 텐데 말이오』
『맞습니다. 장군님 말씀대로 북의 청국군과 남의 동학군이 힘을 모아 싸웠더라면 더 좋았을 터인데요』
『허허허!』 전봉준은 갑자기 너털웃음을 터뜨렸다. 기가막히다는 웃음이었다.
『우선 청국군이 한치 앞을 내다보지 못했소. 충청도에 주둔했던 때만 하더라도 청국군은 동학군을 해산하라고 엄포를 놓고 있었으니 말이오. 그들의 진정한 적이 일본군이라는 사실을 깨달았어야 했는데도…』
『이제 일본은 북의 청국군을 격파했으니 마음놓고 남의 동학군을 치려들 것 아니겠습니까?』
『왜 아니겠소. 이제 우리가 할 수 있는 일이란 조선 백성들이 가만히 앉아서 나라를 빼앗기지는 않는다는 기개(氣槪=어떤 어려움에도 굽히지 않은 강한 의지)를 보여주는 것뿐이오』
잠시 말을 멈춘 두 사람은 서로 상대방의 눈을 바라보며 의중(意中=마음속)을 헤아리고 있었다.
〈전봉준 장군은 이번 재봉기에서 자신의 목숨을 바쳐 조선백성의 뜻을 온 천하에 알리려하고 있구나.〉

전봉준은 재봉기에서 목숨 바쳐 조선백성의 뜻 널리 알리려

두억시니는 서울로의 북진이 승산 없는 싸움이라고 냉정히 판단하고 있었다. 전봉준의 생각도 마찬가지인 것을 확인했으니 결국 전봉준은 자신이 옳다고 생각하는 일에 목숨을 내놓고 죽을 각오인 것이다.
〈군사는 승산 없는 싸움인줄 알면서도 불편한 몸으로 돌아와 주었다. 뜻을 같이하는 사나이끼리 옳은 일을 위해 싸우다 목숨을 잃는다해도 아까울 것이 없지 않겠는가.〉

드디어 재봉기는 터지고…

사람의 마음이란 참으로 간사한 것이다. 청일전쟁의 개전초기만해도 〈끝내는 큰 나라인 청국이 승리를 거둘 것이다. 따라서 서울을 장악하고 있는 일본에게 겉으로만 협조하는 척 하고 있으면서 청나라에게 정보도 제공하면서 뒷날 청나라가 이겼을 때 목숨을 부지할 수 있도록 힘을 써야 한다.〉는 것이 조정 대소신료(大小臣僚=벼슬의 높고 낮은 모든 신하를 통틀어 이르는 말)들의 한결같은 생각이었다.
하지만 일본군이 청국군은 패주(敗走=전쟁에 져서 달아남)시키자 조선정부는 손바닥을 뒤집듯 일본에게 협조적인 태도로 나왔다.
조선반도의 사태(事態=일이 되어 가는 형편)는 일본이 꾸미고 생각했던 대로 돌아가고 있었다.
먼저 서울 그리고 왕궁을 무력으로 장악한 뒤 청국군을 몰아내 북부조선을 지배아래 둔 일본군은

남부조선에서 동학군이 재봉기하기만을 기다리고 있었다.

이미 9월 하순께부터 서울의 일본군은 남쪽으로 출동할 차비를 갖추고있었으며 조선의 난민(亂民=떼를 지어 난동을 부리는 백성) 토벌(討伐=반란자 등 적이 되어 맞서는 무리를 병력으로 공격하여 없앰)에 필요하다는 이유를 내세워 일본 본국에 증원군의 파견을 요청해 놓았었다.

이 요청에 따라 야마구찌(山口) 현(縣) 독립 제 19대대가 도착해 있었고 토벌군 사령관은 미나미(南小四郎) 대좌(大佐=대령)가 맡았다.

이 독립 제 19대대는 후비보병(後備步兵)부대였다. 일본군의 의무병역체제는 현역 3년 예비역 4년을 거치고 후비병역(後備兵役) 5년의 의무를 치르도록 돼있다.

따라서 후비병역의 보병으로 이루어진 독립 제 19대대는 풍부한 경험을 지니고 있기 때문에 동학군을 상대로 산악전이나 수색전을 치르기에 매우 알맞은 부대인 셈이었다.

제 19대대의 주력화기는 미국의 스나이더 총이었다.

전주에서 무기를 갖추고 거병(擧兵=군사를 일으킴) 준비를 마친 전봉준이 삼례를 동학군의 집결지로 정한 것은 이곳이 사방으로 길이 나 있는 역촌(驛村=나라의 공문을 중계하고 공무로 여행하는 관원에게 말의 편의를 제공하는 역이 있는 마을)이었기 때문이다.

삼례에 동학군본부를 설치한 전봉준은 재봉기에 참여할 것을 촉구하는 통문(通文=여러 사람의 이름을 적어 차례로 돌려보는 통지문)을 삼남(三南=영남, 호남 및 충청지방을 통틀어 이르는 말)의 각 고을에 보냈다.

전주, 태인, 남원, 금구, 고창, 무장, 영광, 정읍, 김제, 고부 등지에서 농민들은 동학군의 깃발아래 들고일어났다.

삼남 각 지방에서는 크게 1만, 5천, 3천, 2천의 단위로 봉기했고 작게는 1백, 50, 10의 수효로 들고일어났다.

삼남지방 뿐만 아니라 경기도, 강원도, 황해도 등지에서도 봉기의 횃불은 타올랐다.

가을걷이를 끝낸 농민들은 이제 마음놓고 한바탕 일본군 및 정부군과 맞붙을 생각이었다.

조선정부는 이미 동학군을 치기 위해 장위영 영관 이두황(李斗璜)을 죽산 부사로 경리청 영관 성하영(成夏永)을 안성 군수로 각각 임명하여 내려보내 동학군의 진격에 대비하는 한편 호위부장 신정희(申正熙)를 도순무사로 삼아 모든 군사의 지휘권을 맡겨 양호순무영(兩湖巡撫營)을 설치했다.

양호(兩湖)란 호남과 호서 곧 전라도와 충청도를 이르는 말이며 순무란 여러 곳을 돌아다니며 백성을 어루만지며 토닥거린다는 뜻이다.

도순무사란 순무의 총책임자이며 순무영은 그 본부인 셈이다.

그러나 전시(戰時=전쟁을 하고 있는 때)나 반란이 일어났을 때의 순무사란 군무(軍務=군사에 관한 사무)를 맡아보는 임시 벼슬이었다.

따라서 도순무사는 봉기한 백성을 무력으로 다스리는 사령관 격이다.

도순무사 신정희는 순무영 별군과 이규태(李圭泰)를 좌선봉장, 이두황을 우선봉장으로 각각 삼아 동학군과 싸울 태세를 갖추었다.

4개월만에 권좌에서 밀려난 대원군

『이제 대원군은 이용가치가 없어진 것 같소』

『그렇소. 우리의 내정개혁안을 사사건건(事事件件=일마다) 트집잡던 대원군은 이제 아무 쓸모가 없소』

『그렇다면 지체없이 권좌에서 밀어 내버려야할 것 아니오』

『그래야지요. 대원군은 청국군에게 우리 일본군의 움직임까지 몰래 알린 인물이니 그것만 가지고도 그대로 놓아둘 수는 없는 일이오』

일본정부는 대원군으로부터 권력을 빼앗기로 결정했다.

일본정부가 대원군을 실각(失脚=원래는 발을 헛디딘다는 뜻으로 실패하여 지위나 설자리를 잃음을 일컫는 말) 시키는 각본은 매우 교활했다.

일본정부는 갑자기 조선주재 일본공사를 오오또리 대신 이노우에(井上鄕馨)로 바꾸었다. 이노우에는 현직 내무대신이었다. 오오또리가 공사에서 물러난 이상 오오또리와 대원군 사이에 맺어졌던 약조는 무효라는 것이 일본측의 속셈이었다.

10월 26일 서울에 도착한 이노우에는 외무대신 김윤식(金允植)을 만나 엄포를 놓았다.

『내무대신이라는 중요한 자리에 있던 내가 특별히 공사로 임명된 것은 조선문제를 중히 여기는 천황폐하의 특별한 배려 때문이오. 따라서 조선정부도 나를 지금까지의 공사와 같은 눈으로 보면 안되오.

무엇이든지 마음놓고 나와 의논할 것이며 국왕께

도 필요한 경우에는 언제든지 만나 뵐 수 있도록 말씀드려 주시오』

대원군은 손자인 준용(埈鎔)을 데리고 일본공사관을 방문했다. 새로 부임한 이노우에 공사와의 첫 대면의 인사가 끝나자마자 대원군의 말꼬리를 잡은 이노우에의 태도가 단숨에 험악해져 대원군은 쫓겨나다 시피 공사관을 나왔다.

대원군의 말에도 가시는 돋아있었으나 그렇다해도 이노우에의 이런 태도는 외교관인 공사로서는 있을 수 없는 일이었다.

대원군은 재빨리 일본정부의 뜻을 알아차렸다. 청일전쟁직전 청나라와 친한 민씨일족을 누르고 친일정권을 세우기 위해 필요했던 대원군은 그 뒤 일본에 영합(迎合=비위를 맞추기 위하여 자기의 생각을 상대편이나 세상풍조에 맞춤)하지도 않고 다루기 힘든 존재인데다가 일본 쪽에서 보면 이제 쓸모가 없었다.

10월 28일 이노우에는 고종에게 신임장을 받들어 제출했고 이어 11월 4일 왕은 이노우에의 희망에 따라 단독 알현(謁見=지체 높은 사람을 찾아뵙)을 허락했다.

그 자리에서 이노우에는 주상(奏上=임금에게 말씀을 아룀) 내용이 모두 중요한 것이라는 이유로 왕비가 자리를 함께 해줄 것을 요청했다.

참다운 주권자가 민비라는 사실은 감출 길 없는 사실이었지만 일본측이 이 사실을 인식하고 있음을 공공연히 밝힌 것은 이때가 처음이다.

그날도 민비는 왕의 뒤에 쳐진 병풍 속에서 왕과 이노우에의 회담을 듣고 있었다.

이노우에의 요청에 따라 왕은 병풍을 반쯤 열고 회담에 참가토록 민비에 권유했다.

왕 부처는 이노우에의 자기선전과 거침없는 장광설(長廣舌=쓸데없이 장황하게 늘어놓는 말)에 시달리면서도 그가 엄하게 대원군을 비판하는 것을 듣고는 일본이 왕권의 회복을 꾀하고 있음을 짐작하고 만족하게 여겼다.

특히 민비는 대원군의 집권으로 조정에서 쫓겨났던 민씨일족이 머지않아 복귀할 수 있으리라는 기대에 가슴이 부풀었다.

평양의 청국군이 일본군의 맹렬한 공격에 굴복하고 북쪽으로 도망갈 때 너무 당황했던 나머지 청국군 사령부자리에는 대원군이나 왕 부처가 보낸 밀서(密書=비밀히 보내는 편지)가 고스란히 남아있었다.

이 밀서를 손에 넣은 야마가따 제 1군사령관은 그것을 서울의 이노우에 공사에게 보냈다.

어떻게 해서든지 대원군을 몰아내려고 마음 먹고 있는 이노우에의 손에는 「이용가치가 매우 높은 밀서」가 쥐어져 있었던 것이다.

일본이 무리하게 끌어내 정권의 자리에 앉힌 대원군을 끌어내리려면 그에 알맞는 이유가 있어야만 했다.

이노우에는 대원군이 청국군 지휘관 앞으로 보낸 격려의 편지를 김홍집, 김윤식, 어윤중 등 각료들에게 보여주고 일본에 대한 대원군의 배신을 비난하고 책임을 추궁했다.

『불행히도 청국군에 보낸 밀서 가운데는 국왕 부처의 것도 있었소』

이노우에는 국왕 부처의 밀서도 자신이 쥐고있다는 것을 비치면서 각료들을 움츠려들게 만들었다. 여차하면 국왕 부처도 시달리게 만들 수 있다는 협박이었다.

대원군은 한마디 변명도 없이 운현궁에 틀어박히고 11월 18일 담담한 말투로 정계에서 은퇴할 뜻을 밝혔다.

이렇게 해서 그의 제 3차 집정(執政)은 끝났다.

일본에 의해 떠밀려 권좌에 앉았다가 일본에 의해 끌려 내려질 때까지 고작 4개월 남짓의 허무한 천하였다.

대원군에게 실망해버린 전봉준

『할아버지, 이제 우리가 믿을 수 있을 세력은 동학뿐입니까?』

손자인 준용이 대원군에게 물었다. 대원군은 준용을 가장 사랑했다. 그래서 일본공사관으로 이노우에를 만나러 갔을 때도 함께 데려갔고 「정계에서 은퇴하겠다」는 뜻을 밝혔을 때도 대원군의 옆에는 준용이 있었다.

운현궁에 틀어박혀있는 대원군의 소일(消日=별로 하는 일없이 세월을 보냄)거리는 난(蘭)을 그리는 것, 세상이 변해도 대원군에 대한 충성심은 변하지 않는 사람들과 만나는 것, 그리고 손자 준용과 이야기를 나누는것 정도였다.

『동학말이냐?』

대원군은 엷은 미소를 띄우고 준용을 바라보았다.

『네! 머지않아 동학군이 서울로 올라와서 일본군을 내몰고 못된 벼슬아치들을 혼낸다는 소문이 서민들 사리에 돌고 있는 모양입니다』

『그래?』

대원군은 고개를 끄덕였다.

대원군에게는 아직도 마지막 꿈이 남아있었다.

〈동학군이 일본군을 몰아내고 새 정부를 세우게 된다면 필시 나의 도움을 요청할 것이다〉

대원군의 마지막 꿈에는 그럴만한 근거가 있었다. 먼저 전봉준이 대원군에 대해 큰 호감(好感=좋게 여기는 감정)을 지니고 있었다는 점이다.

사실 전주화약이 이루어지기 전까지만 해도 전봉준은 대원군의 개혁의지와 국수주의(國粹主義=자기나라의 전통적 특수성만을 우수한 것으로 믿는 배타적이고 보수적인 주의)적인 자세를 높이 평가하고 있었다.

그래서 전주성을 점령한뒤 전라감사에게 보낸 소지문(訴志文)에서도 『국태공(國太公=대원군을 가리킴)이 나랏일을 맡아야한다』고 주장했고 전주화약이 조정되는 과정에서 제시한 폐정개혁(弊政改革=폐단이 많은 나쁜 정치를 뜯어고치는 것) 안(案) 13개조 가운데도 『국태공이 나랏일을 맡으면 민심에 어떤 소망을 줄 수 있다』고 밝혔다.

동학군을 이용할만한 가치가 있는 집단이라고 내다보았던 대원군은 정석모(鄭碩謨)라는 자신의 심복을 먼저 김개남에게 보냈던 적이 있다.

애초에 대원군이 동학군과 손잡을 것을 생각했을 때 그 대상은 김개남이었다.

그러나 김개남은 고개를 가로 흔들었고 전봉준도 『대원군이 시키지 않더라도 마땅히 나라를 구하기 위해 서울로 처올라갈 뿐』이라는 자세였다.

그러나 비록 대원군과 동학군이 손을 잡지는 않았으나 서로 좋은 감정을 지니고 있었던 것만은 사실이다.

하지만 전주화약 이후 대원군을 향한 전봉준의 호감은 빛이 바래고 만다.

평사리에 물러나 부상을 치료하던 전봉준은 「일본군이 조선의 왕궁을 침범하고 자기네 뜻대로 움직이는 꼭두각시 정권을 내세웠다」는 소식을 들었다.

그리고 자의(自意=자신의 뜻)든 타의(他意=다른 사람의 뜻)든 간에 대원군이 친일정권수립에 관여했다는 사실이 전봉준을 분노케 만든 것이다.

그러나 대원군은 전봉준이 얼마나 자신에게 실망하고 분노를 느끼고 있는지를 몰랐다.

그래서 대원군은 마지막 꿈을 꿀 수 있었던 것이다.

〈만약 동학군이 이 나라를 장악한다면 백성들에게

인기가 높은 나를 표면에 추대하려고 하겠지. 암경륜(經綸=나라를 다스리는 일)이 없는 그들에게 나는 절대로 필요한 존재일 거야.〉

조선왕조가 멸망하기 직전의 격동기 속에서 좌절

했다가는 끈질기게 권좌에 복귀했던 대원군은 끝까지 꿈을 버리지 않았다.

논산에 집결한 12만의 동학군

남접과 손을 잡고 북진(北進=북쪽으로 올라감)하기로 결정한 북접은 동학의 제 2교주인 최시형이 정경수(鄭璟洙) 포를 선봉으로 내세우고 김규석(金奎錫) 포를 후군으로 삼는 한편, 손병희(孫秉熙)에게 중군통령(中軍統領)을 맡겨 북접 동학군을 총지휘하게 만들었다.

북접 동학군은 보은(報恩) 수비대와 싸워 단칼에 그들을 무찌르고 다음날 전군을 두 패로 나누어 한 때는 영동 옥천을 거쳐 논산으로 들어가 전봉준이 이끄는 동학군 본진에 합류했으며 나머지 한패는 회덕 지명시에 이르러 청주의 관군과 싸워 이를 깨뜨린 뒤 논산에 들어갔다.

논산에 집결한 동학군의 위세는 대단했다.

축멸왜양(逐滅倭洋=일본과 서양세력을 몰아내 없애자), 제폭구민(除暴救民=포악한 정치를 없애 백성을 구하자), 보국안민(輔國安民=나라를 보위해서 백성을 편안하게 만들자)의 깃발이 나부끼는 가

재봉기한 12만 동학군은
나라를 구하기 위해
서울로 서울로…

운데 무장한 동학군의 사기는 매우 드높았다.

전봉준이 삼례를 떠나 논산으로 가는 길은 여산의 영장 김갑동(金甲東)이 관군을 거느리고 또 공주의 유생(儒生=공자의 가르침을 닦는 선비)으로서 민군을 이끈 이유상(李有尙)이 막아보려고 했으나 어림도 없는 일이었다.

당초 삼례에서 집회가 있던 당시 4천명이었던 동학군은 북상하면서 차츰 늘어나 2만명이 됐고 논산에 본영이 마련됐을 때에는 그 수효가 10만을 넘어섰다.

당시 논산에 모인 동학군의 수효는 11만 7천 5백명 이었다는 기록이 있다.

남원에 틀어 박혀있던 김개남도 「남원에서 49일동안 머무르라」는 점괘에 따라 49일을 채운 뒤 10월 14일 화산당 접두 이문경에게 남원의 수비를 맡기고 북상을 시작했다.

김개남군은 총을 든 자가 8천에 짐을 진 행렬이 100리에 걸쳤다니 대단한 부대였던 셈이다.

『아! 저분이 전봉준 장군의 군사(軍師)인 두억시니다』

『어디, 어디, 음 정말 문둥병 환자라서 얼굴을 복면으로 가리고 있군』

『그 무서운 지리산패의 우두머리로군』

논산에 집결한 동학군들은 소문에 듣던 영웅 두억시니의 모습을 보자 저마다 한마디씩 지껄였다.

이제 목숨을 걸고 북상을 시도하는 그들에게 무예와 담략(膽略=담력과 지략)이 뛰어난 두억시니가 자기네 편이라는 사실이 마음 든든했다.

〈다음 호에 계속〉

하권익 박사와 심종섭 박사가 쓰는

스포츠 의학 칼럼

하 권 익 박사
성균관 의대
삼성 서울병원 정형외과 교수
(스포츠의학과)

심 종 섭 박사
성균관 의대
삼성 서울병원 정형외과 교수
(소아정형외과)

어린이의 척추

스포츠와 허리 유연성

올림픽에서 메달을 획득한 체조선수들이나, 피겨스케이팅 선수, 서커스단 단원 등을 보면 공통적으로 유연한 허리와 사지의 관절을 가지고 있음을 알 수 있다.

이러한 허리의 유연성은 대부분의 성장기 어린이 시절에는 가지고 있으나 나이가 들면서 유연성은 감소하고 근력과 힘은 증가하게 된다.

허리의 유연성은 선천성으로 탁월한 경우도 많지만 체계적이고 지속적인 훈련으로 연마하면 성인이 되어도 계속 상당한 유연성이 유지된다.

모든 스포츠에서 허리의 유연성은 아무리 강조하여도 지나치지 않는다. 유연한 허리를 이용하여 힘보다는 기술로 뛰어난 성적을 올리는 선수들이 많은 것을 우리는 자주 본다.

그러나 허리의 유연함을 과신하여 너무나 무리가 되는 운동이나 동작을 지속하는 경우에 허리에 장기적으로 큰 문제가 발생하기도 한다.

예를 들어 어린 체조선수가 허리에 무리가 되는 동작을 지속하는 경우, 어린 배구선수가 허리 아픈 것을 참고 강스파이크를 계속하는 경우 허리 척추의 약한 부위에 지속적인 스트레스가 가해져서 척추의 분리증이나 더 지속된 경우 "척추전방전위증"이라는 질환에 시달리고 운동을 결국 할 수 없게 되거나 운동을 하더라도 성장하지 못하고 중도에 시들어 버리는 경우가 발생하기도 한다.

어른은 디스크가 대부분

성장이 완료된 어른은 허리의 통증 대부분이 허리 주위의 근육약화에서 야기된 염좌가 대부분이고 가끔 소위 "디스크"라고 불리는 좌골신경통이 발생한다.

인간은 직립자세로 거의 모든 활동을 하고 특히 왕성한 활동을 하는 젊은 시기에는 허리가 여러 가지 과도한 운동이나 외상에 시달릴 수 있다.

지속적인 외력이 척추와 척추 사이에 있는 물렁뼈(디스크 또는 추간판이라 함)에 미쳐서 물렁뼈의 막이 터져 밖으로 튀어나온 물렁뼈가 신경을 눌러 발생되는 병이 추간판 탈출증(일반적으로 "허리 디스크"라고 불림)이다.

어린이들의 허리 통증

그러나 성장기 어린이나 청소년에서 발생되는 허리 통증은 근육통이나 좌골신경통보다는 대부분 선천성 또는 발달성 척추뼈의 기형이나, 척추 분리증 등에 기인하다.

따라서 어린이가 지속적으로 허리통증을 호소하면 빨리 검진을 받게 하는 것이 좋고 만일 심한 척추 기형이 발견되면 운동량을 줄이거나 운동종목을 교체하는 것도 어린이의 장래를 위하여 생각해 볼 일이다.

그러나 척추분리증을 가진 어린이라고 하여 모든

운동을 전부 못하는 것은 아니며 전혀 아픈 것을 모른 채 일생을 보내는 경우도 허다하다.

따라서 허리 통증을 유독히 유발할 수밖에 없는 동작이나 운동 종목이 아니라면 급하게 운동을 포기할 이유는 없다.

사춘기 여자 어린이들에게서 쉽게 볼 수 있는 것이 척추 측만증이다.

척추 측만증이란 등뼈가 삼차원적으로 휘어서 앞이나 뒤에서 보면 옆으로 삐뚤어진 자세를 하고 있는 모습이 된다.

선천적으로 척추의 모양이 잘못되어 어릴 때부터 발생되는 경우도 간혹 있지만 대부분 사춘기 전후로 발생하며 여자 어린이에게 주로 발생된다. 아직까지 이 병의 원인은 잘 모르고 추측만 할뿐이다.

척추 측만증 치료법

요즈음 부모들은 어린이의 외모에 관심이 많아 허리나 척추의 모양이 조금만 이상해도 쉽게 병원을 찾는다.

척추의 모양이 이상하다고 하여 모두 척추 측만증이나 치료를 받아야하는 병적인 질환은 아니다.

또 척추 측만증이라 하더라도 척추가 10도 이하로 휜 경우는 그냥 지켜보기만 하여도 되고 더 이상 악화되지만 않으면 아무런 치료 없이도 일생 살아가는데 문제가 없다.

최근에는 여러 가지 매스컴을 통해 약간의 등뼈 이상을 큰 질병인 냥 과장하고 이를 고쳐야만 한다고 하는 광고가 범람하고 있다.

사실 척추 측만증을 고치는데는 과거부터 보조기, 운동, 전기자극, 수술, 교정체조, 지압 등 여러 가지 방법이 소개되어 왔다.

현재까지 과학적으로 인정받고 대부분의 척추전문의들이 권장하는 안전한 치료방법은 척추보조기와 수술이다.

보조기는 측만증이 심하지 않은 경우에 사용되는데, 측만증을 치료한다기 보다는 악화되는 것을 방지하는데 주목적이 있다.

측만증이 심한 경우에는 수술적 치료가 고려될 수 있다. 그러나 그 외의 운동, 전기자극, 지압이나 자세교정요법은 아직 과학적으로 검증되지 못한 방법이다.

어릴때부터 교정이 중요

어린이의 허리나 등 부분 뿐만 아니라 목에도 이상이 올 수 있다. 드물게 목뼈의 기형, 사시(사팔뜨기)에서 목이 비뚤어질 수 있다.

그러나 엄마 뱃속에서의 잘못된 위치나 태어날 때 목 근육에 충격을 받아서 목이 비뚤어지는 "근육성 사경"이라는 병이 가장 흔하다. 근육성 사경으로 목이 비뚤어지게 되면 얼굴의 형태가 비뚤게되고 균형 있는 성장을 하지 못하여 얼굴이 흉하게 된다. 따라서 어린 나이부터 교정을 해서 고치는 것이 매우 중요하다.

돌 전의 어린이라면 지속적인 운동과 목의 스트레칭으로 사경이 교정되는 경우가 많다.

그러나 돌 이후에 발견되거나 치료가 늦어지는 경우에는 근육을 늘리는 수술이 가장 효과적이다.

그 외에도 심한 외상이나 목안의 염증 등으로 목이 일시적으로 비뚤어질 수 있다.

어린이가 지속적인 허리통증 호소하면 빨리 검진

운동량 줄이고, 종목 변경도 생각해 볼 일

바닥에서 정상으로 오르기 위한 10단계

앨런S. 골드버그

테니스계의 여제(女帝)라 불리는 슈테피 그라프는 80년대 후반과 90년대 초반까지 절대 강자로 세계 여자 테니스계에 군림했었다. 4대 그랜드 슬램과 올림픽의 우승으로 그랜드 슬램을 정복했다는 평을 받으며 전성기를 구가하고 있었다.

그런데 90년대 중반 이후로 탈세로 수감된 아버지로 인한 정신적 압박감과 고질화된 무릎 부상이라는 신체적 고통으로 서서히 슬럼프에 빠지기 시작하였다. 97년도 이후로는 중요 대회에서 두각을 나타내지 못하다가, 올 여름에 벌어진 프랑스 오픈과 윔블던 대회에서 우승과 준우승이라는 성적을 거두며 슬럼프 탈출의 신호탄을 올렸다.

『스포츠 슬럼프 탈출(Sports Slump Busting)』은 슬럼프의 미스터리를 철저히 밝히고, 반복해서 발생하는 슬럼프라는 문제에 수많은 의문점을 품고 있는 코치와 선수들에게 명확하고 실질적인 대답을 제공하기 위해서 쓰여졌다.

즉, 슬럼프는 어디에서 발생하는가? 왜 슬럼프는 그렇게 감염성이 강한가? 슬럼프를 피하기 위해 내가 할 수 있는 일이 있는가? 그리고 가장 중요한 질문인데, 어떻게 슬럼프에서 벗어날 수 있나?

슬럼프를 겪고 있는 다양한 종목의 선수들과 경기팀 수백 개를 연구한 결과, 슬럼프를 탈출하는 효과적인 10단계 프로그램을 제안하게 되었다.

이 프로그램은 슬럼프를 방지하는 데도 효과적이고 슬럼프를 교정하는 데도 효과적이다. 첫째, 이 프로그램은 선수 코치 모두에게 도움이 될 것이고, 선수나 팀을 슬럼프로 끌어당기는 정신적 실수, 경고 사인, 마음가짐이 분명하게 드러나도록 할 것이다. 둘째, 이 프로그램은 정신 기술과 전략을 제공하여 선수들이 다시 최선의 경기를 펼치게 하고, 강인한 정신력을 기르게 하고 강화시킨다. <이진선 옮김>

최고의 기량을 펼치기 위한 법칙들

슬럼프에 빠진 선수들은 바닥에서 정상으로 오르는 길이 자신들이 과거에 누렸던 최고점에서 시작된다는 사실을 깨닫지 못한다. 예를 들자면, 1968년에 세 번이나 올림픽 금메달을 차지한 원반던지기 선수 앨 오터는 네번째 금메달에 도전하고 있었다.

던지기 시도 중 마지막 한 번을 남겨둔 시점에서 오터는 자신이 메달권 밖으로 밀려났고 성적이 형편없다는 것을 알게 되었다. 마지막 시도를 하기 직전에, 오터는 스스로 마음을 비우면서 의식적으로 그가 세계기록을 수립하며 금메달을 땄던 마지막 올림픽에 대해 생각하기 시작하였다.

그가 그전에 수백 번 해왔던 것처럼, 마음속으로 1964년 도꾜 올림픽에서 메달을 획득했던 시합의 모든 것, 즉 시야에 들어온 모든 것, 모든 소리, 근육의 감각, 감정을 세세하게 떠올렸다. 이러한 "승리의 감각들"을 되찾고서야 오터는 마지막 시도를 멋지게 성공하여 전대미문의 네번째 금메달을 손에 쥐게 되었다.

오터는 어떻게 그렇게 빨리 바닥에서 정상으로 상승할 수가 있었을까? 이처럼 과거의 위대한 업적의 순간을 마음속으로 복습하는 일이 어떤 마술을 부린 걸까? 만약 그렇다면 당신들은 오터가 행한 마술을 따라 하는 법을 배울 수 있을까?

오터가 행한 것처럼 슬럼프를 탈출하는 열쇠는 당신이 경험한 과거의 뛰어난 경기에 있으며, 그러한 훌륭한 경험을 갖게 하며 그러한 훌륭한 경험을 통해 얻은 마음 가짐에 있다. 수년 동안 정상의 위치에 있던 수백 명의 선수와 팀을 연구한 결과, 최상일 때마다 존재하는 7가지의 정신 상태가 있다는 것을 알게 되었다.

당연히 슬럼프에 빠지기 시작하면 이 7가지 정신 상태는 완벽하게 사라진다. 다음의 7가지 법칙을 지금하고 있는 정신 게임과 섞는 법을 배울 수 있다면, 자신의 뜻대로 나아가서, 슬럼프를 깨부수고 지속적으로 훌륭한 경기를 할 수 있다.

법칙 1 - 정열과 흥미

자신이 하고 있는 스포츠에 열정을 가지고 빠져들어야만 한다.

자신의 모든 것을 스포츠에 쏟아 붓고, 시합을 통

해 자신의 한계에 맞닥뜨리는 일에 흥미를 느껴야만 한다. 힘겹게 싸우는 것, 도전, 경기력의 기복, 훈련, 경기에 관련된 모든 것을 좋아해야만 한다.

이러한 종류의 정열은 챔피언이 되기 위한 에너지가 된다. 자신이 흥미를 가진 행동을 직접 하게 되면 최상의 실력을 발휘하게 된다. 스스로 훈련과 시합에 즐거움을 느끼지 못한 채, 이기기만을 기다리는 선수는 최상의 성적을 낼 수 없다. 왜? 열정을 뒷전에 두었기 때문에. 열정이 먼저 생긴 다음에 최고의 성적이 나온다.

법칙 2 - 충만한 자신감

자신이 어떠한 성적을 내느냐는 항상 자신감의 수위(水位)에 좌우된다.

평균적인 선수들과 평균의 팀이 평균 이상의 자신감을 가지면 지속적으로 자신들의 능력 이상의 성적을 낸다. 자신감은 장기간의 훈련과 육체적 기술과 컨디션 조절을 (시합의) 압박감 아래서 성공적인 행위로 변환시키는 마술 촉매이다.

자신감은 당신이 역경에 처하거나 좌절이나 실패를 맛보았을 때, 이를 극복하고 정상의 위치에 올라 이를 유지하도록 한다. 자신감의 결여는 슬럼프가 쉽게 뿌리를 내려 거칠 것 없이 자라는 비옥한 땅을 의미한다.

법칙 3 - 경기 과정에 집중

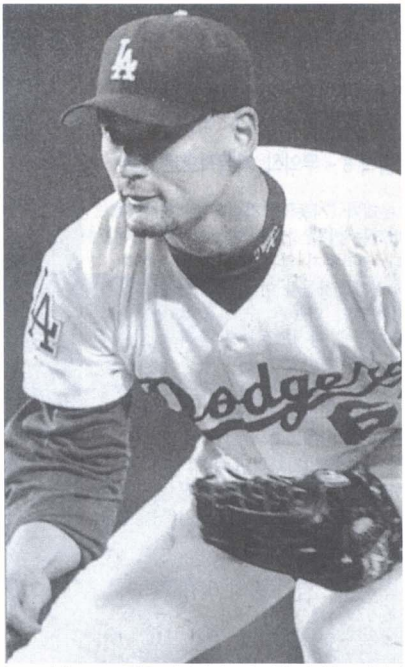
집중은 훌륭한 경기를 위한 중요 요소 중 하나다. 경기 전이나 경기 도중에 무엇에 집중하느냐가 성공과 실패를 결정한다.

최선을 다하기 위해서는 경기 결과가 아니라 경기 과정에 집중하는 법을 반드시 익혀야만 한다. 과정에 집중한다는 것은 한순간에 펼쳐지는 행동에 주의를 집중한다는 것이다.

이기거나 지거나, 성공을 하거나 득점을 한다 등의 결과 지향적인 생각은 최선을 다하게 하는 데 방해가 되고 슬럼프에서 헤어나오지 못하게 한다.

법칙 4 - 회복력

우리가 제대로 "시동"이 걸렸을 때 실패에 대한 생각은 끼여들 여지가 없다. 실수, 좌절, 부정적인 조짐 등을 재빨리 뛰어넘는 능력을 가진다. 비틀거리거나 넉 다운 될지라도 마치 아무 일도 벌어지지 않은 양 어깨를 펴고 툭툭 털어 버리고 활동을 계속한다.



▲코리안 특급 박찬호. 메이저리그에 대한 정열과 도전정신으로 98년 15승을 거두었다.

중요한 것에만 주의를 기울이면 실수를 범한 일은 즉각적으로 마음에서 사라진다.

슬럼프에 빠진 선수처럼 실패한 모든 경기를 기록하고, 터무니 없는 실수와 수치스러웠던 순간을 마음에 새겨두는 "내면의 통계학자"가 돼서는 안된다. 회복력은 챔피언들이 가지는 정신적 기술이며, 회복력을 통해서 우리는 다음 단계로 향상할 수 있다.

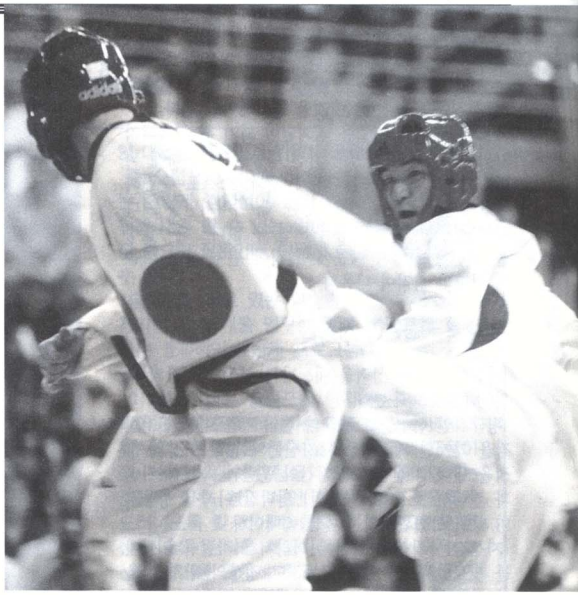
법칙 5 - 도전 정신

일이 잘 되어갈 때는 자동적으로 목적을 가지게 된다. 임무를 가지게 되고 그 임무에 따른 도전을 시도한다. 도전이 어떤 경쟁자를 이기는 일이든지 "마지막 기회"인 시합인지 또는 자신을 증명할 필요인지 간에, 도전은 한계의 능력까지 이끌어 낼 수 있는 긍정적인 동기가 될 것이다. 이러한 도전을 통해서 실패가 가져오는 모든 부정적인 결과를

쉽게 잊을 수 있다. 슬럼프에 빠진 선수들은 위험, 공포, 그리고 자신을 슬럼프에서 헤어나오지 못하게 하는 마음가짐인 "~라면 어쩌지"라는 생각에 의해 부정적인 동기화가 된다.

법칙 6 - 무의식, 자동적으로 행동

우리가 "시동"이 걸렸을 때 항상 수반되는 법칙 하나는 일종의 무의식이다. 생각하지 않는다. 단지 행동한다. 우리가 "자동식"이어서, 모든 적절한 움직임이 아무런 수고 없이 완벽한 타이밍에 자신으로부터 흘러 나오는 것처럼 보인다. 자신이 꾸준히 해온 훈련을 믿고 '제멋대로 되게 두자'는 마음가짐이기에 이 방식에 따라 아무 생각 없이 경기를 행한다. 요기 베라의 "생각이 가득하면 헛방망이질을 한다"는 말은 슬럼프에 빠진 선수가 문제점에 대해 지나치게 생각하는 현상을 가르킨 것이다.



▲세계선수권대회 2연패를 달성한 이동완(춘천시청 · 오른쪽). 93년 서울체고 재학시절 대표에 선발된 뒤 97년까지 태극마크를 달았던 이동완은 98년 예선탈락으로 슬럼프를 겪었다. 그러나 살을 깎는 훈련으로 99년 국가대표로 선발되었다.

법칙 7 - 경기 중의 여유로움

앞의 6개의 법칙들은 경기 내내 여유로움을 지니자는 법칙 7을 위한 것들이다.

정신적으로나 신체적으로나 여유를 가진다는 것은 최고의 기량을 발휘하기 위한 필수 조건이다. 이러한 방법으로 여유를 가지면 섬광과 같은 즉각적인 반응이 온다.

즉, 완벽한 타이밍에 자신의 모든 기술을 유연하고 힘차게 펼칠 수 있다. 정신과 육체의 여유로움을 가지지 못하면 행동은 제한되고 자신의 잠재력을 충분히 이끌어 낼 수 가 없다.

『스포츠 슬럼프 탈출』을 이용하기

다음에 소개되는 10단계의 슬럼프 탈출 모델을 통해, 이 7개의 최고 기량을 위한 법칙들을 자신에게서 발견하는 방법을 보여주고, 그 다음으로 이 7가지를 함께 섞어서 자신을 자랑스럽게 하는 스포츠 업적을 지속적으로 이룩하게 하려고 한다.

슬럼프는 운동선수 누구에게나 오는 보편적인 시련

빠른 극복은 10단계 프로그램 실천이 좌우

이 모델은 스포츠 선수라면, 자신의 경기력과 태도를 바닥에서 정상으로 이끌어 올리는 데 도움이 될 것이다. 그리고 『스포츠 슬럼프 탈출』 10단계는 코치에게는 선수 개인과 팀 전체 사이 중재에 유용한 틀이 될 것이다. 또한 이 글은 코치가 선수에게 정신적인 강인함을 가르치기 위한 도구가 될 것이다.

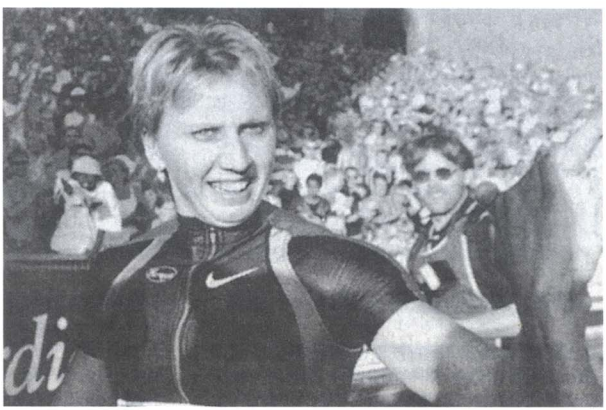
『스포츠 슬럼프 탈출』을 사용하는 가장 좋은 방법은 무엇일까? 나는 하나하나의 단계가 앞 단계로부터 자연스럽게 흘러나오도록 10단계 모델을 고안했

다. 첫단계에서 시작하여 순서대로 모든 단계를 밟아 나가면, 슬럼프의 역동성과 슬럼프를 탈출하는 방법에 대한 이해도가 증가하여, 강인한 정신이라는 굳건한 기초 위에 자신의 기량을 발전시킬 수 있다.

『스포츠 슬럼프 탈출』의 단계들은 대부분이 상호 연관적이고 다른 단계들을 기초로 하여 세워진 것들임에도 불구하고, 하나하나는 확연하게 독립되어 있다.

특별한 문제점(예를 들어서 자신감의 결여, 집중력 약화, 공포 등)을 가지고 있는데 이것을 당장 없애고 싶다면, 이 책에서 소개한 모델 안의 해당 단계로 바로 갈 수 있다.

『스포츠 슬럼프 탈출』은 개개의 단계를 중요하고 연관된 다른 단계와 연결시켜서 사용하도록 구성되었다. 예를 들자면, 통제력 되찾기(단계 2)는 그 다음의 모든 단계에 직접적으로 영향을 미친다. 단계 3에서 논의되는 집중을 위한 기술은 통제력 되찾기(단계2), 공포 극복하기(단계 4), 자신감 키우기(단계 5, 8), 정신적으로 강인해 지기(단계 9), 효과적으로 압박감을 다스리기(단계 10)의 기초가 된다. 단계 7의 "슬럼프 탈출의 목표 세우기"는 이 책에서 언급된 모든 기술 개발에 적용될 수 있는데, 특히 단계 4 "공포심 다스리기"에 중요하게 작용한다. 단계 10은 미래에 발생할 수 있는 슬럼프에 대비한 일종의 보험 정책인데, 집중력을 높이고(단계 3), 자신의 공포에 건설적으로 대처하고(단계 4), 자신감을 가지고(단계 5), 효과적으로 슬럼프 탈출 이미지 트레이닝 하기(단계 6), 강인한 정신력 기르기(단계 9)를 가능하게 한다.



▲암투병중 세계 육상 여자 100m에서 우승한 스웨덴 루드밀라 엔퀴스트. 강한 정신력과 열정은 불가능을 가능으로 바꾼다.

슬럼프 탈출에 걸리는 시간은?

슬럼프에 빠진 선수들에게 종종 듣는 질문은 "제가 슬럼프를 헤쳐 나오려면 얼마나 걸릴까요"이다. 슬럼프 탈출에 걸리는 시간의 양은 전적으로 자기 자신에게 달렸고, 이 프로그램을 실천하는 데 얼마만큼의 노력을 기울였는가에 달렸다. 한 번에 하나씩 각 단계를 밟아가며, 각 단계에 수반되는 모든 훈련을 실행한다면, 믿을 수 없을 만큼 빨리 목표를 달성한 일에 놀랄지도 모른다. 그 훈련들을 하지 않거나 슬럼프 탈출 테크닉을 시행하지 않은 채 대충 이 책을 훑어본다면, 계속해서 좌절감을 맛보며 심지어 자포자기의 구렁텅이에 빠질지도 모른다.

이 책을 읽으면서 내면적으로 이미 슬럼프의 미스터리를 해결하는 방법을 가졌다는 생각을 마음속에 새기는 게 중요하다. 슬럼프인 선수들에게 무엇보다 먼저 말하고 싶은 것은 "당신이 전에 모르던 것을 내가 가르치지는 않는다"이다. 자신이 이미 겪은 좌절감과 슬럼프 극복을 위한 시도가 모두 실패했기에 이 말을 믿기 어려울 것이다. 나도 극단적인 낙관주의자는 아니다. 단지 나는 슬럼프에 빠진 많은 선수들이 자신들이 이미 알고 있던 사실을 발견함으로써 슬럼프에서 빠져 나오는 것을 봐왔다. 슬럼프에서 빠져 나올 때 이 말에 수긍할 것이다.

이 책을 끝까지 읽고 성공적으로 슬럼프를 극복한 후에는 두 가지 일이 발생할 것이다.

첫째, 이 과정을 통해서 정신적으로 더 강인해 진다. 둘째, 모든 스포츠 활동의 보편적인 한부분으로 여겨지는 이 슬럼프라는 쓰라린 나날들이 앞으로는 더 빨리 지나가 버리리라라는 점을 깨닫는다.

<다음호에 계속>

올바른 심판의 조건

(제 16회)

심판 뿐만 아니라 선수, 코치에게도 도움되는 시리즈

장단기 목표 세우기

심판업무능력을 향상시키기 위해서는 우선 목표를 정확하게 설정해야 한다.
목표는 동기자극을 유지하는 효과적인 한 방법이다. 목표는 본질적이고 긍정적이며 현실적인, 그러나 진취적인 장단기 목표가 되어야 한다.

사회적 지원망을 개발하라

필요할 때 당신이 기댈 수 있는 안면있는 知人 그룹을 개발하는 것은 아주 중요하다. 당신은 아마도 당신과 부끄러운 좌절감과 경험들을 함께 나누고 당신의 어려운 업무를 공유할 수 있는 다른 심판들과 정기적으로 함께 있고 싶어 할 것이다.

심판 친구들은 또한 심판으로서 당신의 심판업무에 대해 좋은 피드백을 제공한다. 아마도 당신은 당신에게 골치거리였던 일들이 다른 심판들에게도 그러하다는 것을 발견하게 될 것이다.

게다가 다른 심판들의 경험으로부터 당신은 자신의 고유한 스타일로 통합할 수 있는 좋은 점들을 뽑아낼 수 있을 것이다.

사회적 지원망을 개발하는 또 다른 좋은 방법은 심판 회의와 워크숍에 참가하는 것이다.

이러한 노력들을 통해 당신은 전문성에 있어 최근의 발전의 정점에 머무를 수 있을 것이며 당신의 동료들과 잘 상호 교통하게 될 것이다.

내재된 동기부여 의식을 길러라

심판들에게 왜 그들이 현장으로 나가는지에 대해 물은 최근의 설문조사에 따르면, 가장 빈번한 대답은 그들이 스포츠를 좋아했고 함께 하기를 원했고, 또 심판 행위에 의해 야기되는 도전들을 좋아하기 때문이라는 것이다.

심판들은 전형적으로 명예욕이나 금전적 보상 때문에 동기 자극을 받지는 않는다. 오히려 그들은 자신들의 선수 경력이 끝난 후에도 스포츠계에 계속해서 참여하고 싶은 것이다.

중요한 것은 심판들이 스포츠가 본질적으로 동기부여된 것이라는 점을 안다는 것이다. 그리고 그것이 바로 가장 강한 동기 자극이 된다.

그러나 이런 동기부여는 함께 심판을 보면서 종종 발생하는 말다툼에 의해 쉽게 평가 절하되기도 한다.

이런 부정적인 일들이 일어날 때 당신은 심판 업무가 하나의 도전이며, 스포츠 경쟁의 일부가 되는 것은 흥미로운 노력이라는 점에 초점을 맞출 필요가 있다.

당신은 정당함과 공정한 경쟁을 돕고 심지어 이를 유발하는 아주 중요한 역할을 한다.

그러므로 심판이 되기 위한 근본적인 동기들에 초점을 맞추고 도전 의식과 심판업무가 제공하는 성취의 감정을 즐겨라.

완벽한 목표 설정

만일 당신이 잠재적으로 심판 업무를 위해 살기로 동기 부여가 되지 않으면 당신은 경쟁력있는 심판이 되는 데 실패할지도 모른다.

그러나 동기부여된 상태가 항상 쉬운 것은 아니다.

왜냐하면 심판들이 근본적인, 혹은 사회적인 보상을 받을 가능성은 거의 없기 때문이다.

동기 자극을 유지하는 효과적인 한 방법은 완벽한 목표 설정이다.

정확하게 설정 되었을 때 목표는 동기를 증가시키고 심판 업무 능률을 향상시키는 대단히 효과적인 도구가 될 수 있다.

▲경기에서 선수나 코치가 심판에게 항의하는 경우가 있다. 심판은 평정을 유지하고 자신을 컨트롤할 수 있어야 한다.

목표는 기록되어야 하며 본질적이고 긍정적이며 현실적인, 그러나 진취적인 장단기 목표가 되어야 한다.

당신은 각각의 목표를 충족시키기 위한 전략을 명확히 하며 정공으로 나아가는 과정을 기록하는 프로그램을 개발해야 한다.

모든 목표는 통제하에 있어야 하며 개개인의 수준에 기초한 향상성을 반영해야 한다. 목표에 덧붙여, 귀감이 될만한 모델들에게서 영감을 발견하고, 자신에게 스스로 보상을 주고, 사회적 지원망을 구축하고, 내재된 동기 부여 의식을 기르는 것 같은 일들은 당신이 심판 일을 하는데 있어 큰 도움이 될 것이다.

완벽한 목표는 심판업무 능률 향상에 효과적
본질적, 긍정적, 현실적이며 진취적인 목표 세워야

긴장 풀기

'성공한 심판이 되기 위한 노력은 마치 전쟁에 대비하는 것과 같다. 당신은 당신이 죽음과 직면할 때 배반할 사람이 누가 될른지 알지 못한다.'

분노 : 부정적인 본능

심판 업무는 매우 감정적이고 스트레스 받는 일이다. 심판들은 종종 무질서한 군중들, 흥분한 코치들, 그리고 성난 선수들에게 표적이 된다. 비록 심판보는 일이 전장에서 싸우는 것과 똑같다고 말하기는 어렵지만, 심판들은 군중 폭동이나 선수들의 광포한 행동 때문에 심각하게 다치거나 심지어 죽는 경우도 있었다.

예를 들어, 1964년 페루의 리마에서 있었던 축구경기에서 논란거리가 될 만한 신호가 내려졌을 때 난리가 나서 심판들을 포함해서 300여명이 죽은 경우가 있었다.

또 1969년 온두라스와 엘살바도르간에 열린 월드컵 플레이 오프 시리즈는 '축구 전쟁'으로 비화되

▲심판은 늘 실수없이 제대로 업무를 수행해야 한다는 압박감을 갖는다. 심판은 스트레스를 줄이고 거르는 방법을 터득해야 한다.

었는데, 그 수많은 희생자 중에는 다수의 심판이 끼어 있었다.

그러기에 스포츠의 폭력적 본질과 선수들, 코치들, 그리고 팬들의 감정을 컨트롤해야 한다는 무거운 짐이 그렇지 않아도 경기 내내 판결을 내리느라 스트레스를 받는 심판들 위에 얹혀지는 것이다.

심판 업무의 수준은 스트레스를 경험한 양과 관련이 없다.

심판이 수퍼볼 월드 시리즈의 일곱번째 게임이나 인터네셔널 경기의 마지막 게임에서 심판을 보든 어쨋든 실수없이 봐야 한다는 압박감은 다 같은 것이다.

스코어가 동점일 때 제 9이닝의 막바지에서 분노한 코치들을 달래면서, 통제 안되는 군중들 속에서 마무리 신호를 내리는 것이나, 계속해서 경기장에 있는 모든 사람들에게 평가를 받으면서 축구 경기의 마지막에 페널티 신호를 내리는 것은 가끔 있는 경우이긴 하지만 심판들에게 대단한 압력이 된다.

이런 높은 스트레스를 받는 상황에서 통제력을 잃고 화를 내거나 감정적으로 되기보다 효과적으로 대처하는 것이 좋지 않겠는가?

축구 심판인 켈리 너트(Kelly Nutt)가 아래처럼 말한 대로, 스트레스를 견디려면 인내와 강한 확신이 필요하다.

> *"당신은 휘슬을 가져올 수 있다.*
> *당신은 또 깃발을 가져올 수도 있다.*
> *하지만 용기를 가져올 수 없거든*
> *차라리 집에 있는 편이 낫다."*

물론 스트레스를 받는 상황을 견디려면 자기 확신보다 더 많은 것이 필요하다.

그리고 규칙, 원칙들, 방법들, 그리고 위치들을 잘 숙지하는 것으로는 충분치가 않다.

이런 어떤 방법으로도 당신이 지나치게 화가 났거나 '자제력을 잃었을 때' 당신을 가라앉힐 수가 없

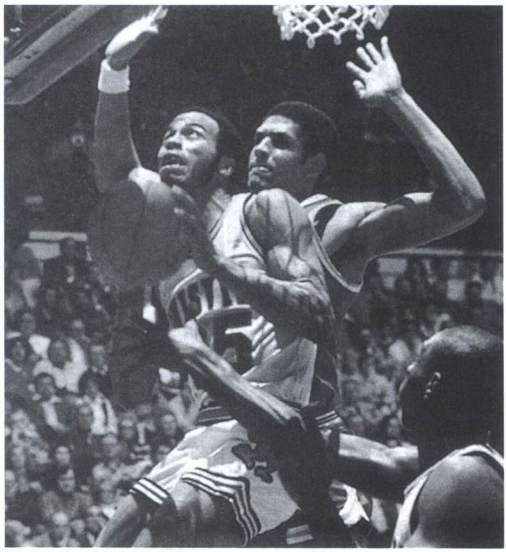
는 것이다.

이런 지식들에 덧붙여 당신이 가져야 할 것은 스트레스를 막고 그 어려운 상황에 대응할 수 있게 하는 심리적인 기술이다.

그런 심리적 기술들을 가진다고 해서 분노에 대한 당신의 감정을 완전히 제거할 수는 없지만 당신은 보다 효과적으로 스트레스를 줄이고 거를 수 있는 방법을 배우게 될 것이다.

이런 심리적인 기술을 배우기에 앞서 당신은 무엇이 분노를 야기하는가, 그리고 어떻게 이것들이 심판으로서의 당신의 임무 수행에 영향을 끼치는가를 이해해야 한다.

분노와 그것이 임무 수행에 미치는 신체적, 심리적 영향에 대해 보다 잘 이해하게 될 때 당신은 자신의 분노를 다스릴 수 있게 될 것이고 보다 높은 경쟁적 환경에서도 심판 업무에서 오는 압력을 조절할 수 있을 것이다.



▲격렬하게 펼쳐지는 경기에서 심판들은 부담과 스트레스를 받는다. 이런 스트레스 아래서도 적절한 신호를 내리고 게임을 잘 이끌어나가는 것이 훌륭한 심판의 능력이다.

분노의 근원

스포츠 종사자들은 종종 그들을 화나게 하는 상황이나 환경들을 설명해 달라고 부탁을 받는다. 한 조사에서는 선수들에게 "당신으로 하여금 선수로서의 당신의 잠재성에 도달하는데 가장 방해가 되는 것이 무엇이냐" 라고 물었는데, 이에 대한 가장 빈번한 대답으로 "경기 전이나 경기 동안 나의 분노를 효과적으로 다루는데 실패한 것"을 들었다고 한다.

분노는 경기에서 심판의 업무 수행에 있어서도 마찬가지로 중요한 역할을 한다.

사실 최근의 한 설문 결과에서 농구 심판들이 표현하는 스트레스의 수준은 그들 중 45% 이상이 자신들의 일이 스트레스를 받거나 아주 많이 스트레스를 받는 일이라고 대답했을 정도다.

더 나아가 가장 스트레스를 받는다고 응답한 그 심판들은 두통이나 근육 긴장, 고혈압 등의 신체적 스트레스 증상을 더 많이 보였다고 한다.

제 1장에서 언급한 대로 성공한 심판의 중요한 특질 중 하나는 곤란한 환경에서 평정을 유지하고 자신을 잘 컨트롤할 수 있는 능력인 것이다.

중요한 것은 위대한 심판들이 부담과 스트레스 아래서도 적절한 신호를 내리고 게임을 잘 이끌어 가는 능력으로 인해 더욱 빛이 난다는 점이다.

일에서 오는 압력에 보다 효과적으로 대처하고 당신의 감정을 어떻게 하면 잘 조절할 것인가에 대해 논의하기에 앞서, 심판에게는 독특할 수 있는 잠재적인 스트레스의 원인에 대해 조사해 보기로 한다.

스트레스의 원인

- 실패의 두려움
- 부적합성에 대한 두려움
- 통제의 지각된 실패

<다음호에 계속>

전문가가 지도하는
태권도를 위한

시범 : 이 호 열
(태권도 공인 7단 / 국기원 심사위원)

웨이트 트레이닝

지도 : 박 영 철

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

어깨와 등근육은 대개 정반대의 근육수축 상태를 보여준다. 즉 어깨의 근육이 수축할 때 광배근은 이완되며, 삼각근이 이완될 대 등근육은 수축한다.

이러한 원리를 이용하여 어깨운동을 한 후 쉬지 말고 바로 등근육 운동을 할 수 있는 원리를 이용한 것이 슈퍼세트시스템이다.

이는 짧은 시간에 많은 운동량을 소화하고 심폐기능을 단련시킬 수 있는 운동 시스템이다.

프론트 숄더 바벨 프레스 FRONT SHOULDER BARBELL PRESS

자세

❶ 두 발을 어깨넓이 정도로 벌리고, 바벨 밑으로 발이 놓이게 한다.

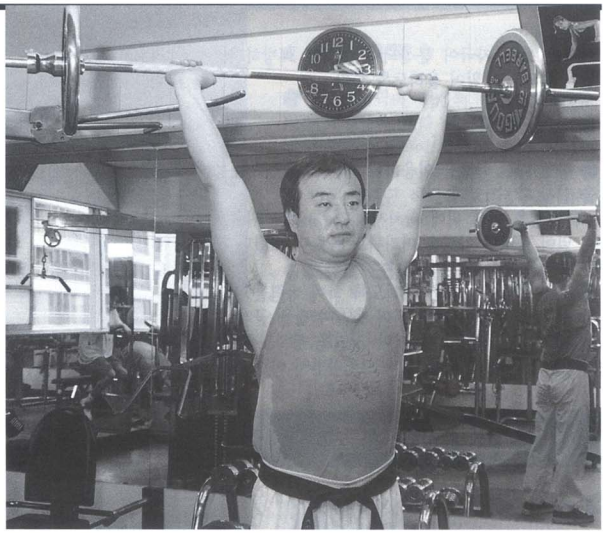
❷ 두 손바닥이 아래로 향하게끔 하여 바벨을 어깨넓이 보다 약간 넓게 잡는다.

❸ 이때 무릎은 90도 정도 구부리며 엉덩이를 낮추고, 두 팔을 곧게 편 상태에서 등을 똑바로 유지한다.

❹ 무릎을 펴면서 등을 똑바로 유지한 상태로 일어선다.

❺ 두 팔을 구부려 바벨을 어깨높이까지 끌어 올려서 손바닥이 천장을 향하게끔 손목을 뒤집는다.

❻ 이때 두 팔꿈치는 앞을 향하고 바는 두 손바닥을 대각선으로 지나도록 위치시킨다.



◖ 동작 ◗

❶ 바를 얼굴 앞으로, 위쪽으로 밀어 올리며 얼굴을 지날 때 가슴을 약간 앞으로 내밀며 바를 머리 위로 밀어 올린다.
❷ 두 팔이 곧게 펴진 상태에서, 다시 팔꿈치를 서서히 앞으로 구부리면서 바를 어깨 앞에 위치시킨다.

◖ 호흡 ◗

❶ 바를 밀어 올리기 전에 숨을 들여 마시며 멈춘 상태에서 머리 위로 들어올린다.
❷ 팔이 곧게 펴진 상태에서 입으로 숨을 내쉰다.
❸ 다시 숨을 들여 마시고 호흡을 멈춘 상태에서 천천히 바를 어깨 앞쪽으로 내리고 난 다음 숨을 내쉰다.

◖ 알맞는 무게와 반복 횟수 ◗

자세의 흐트러짐 없이 8번 내지 10번 할 수 있는 무게를 선택한다.

◖ 주의점 ◗

❶ 바벨을 밀어 올리는 동작에서 가슴이 지나치게 앞으로 나오게 되면 척추가 뒤로 휘어져 부상의 위험이 있게된다.
❷ 바벨을 밀어 올리는 동작보다는 어깨 앞으로 내릴 때 더욱 천천히 하도록 한다.
❸ 호흡을 일정하게 실시하며 동작이 진행되는 과정에서는 가능한 호흡을 멈추는 것이 보다 자세에 안정을 기할 수 있다.
❹ 상체를 앞뒤로 움직이면서 동작을 취하게 되면

트레이닝 도움말

하루에 5~6끼의 식사가 운동에는 왜 효과적인가?

보통 하루에 2~3끼의 식사를 하는 사람들의 한끼의 식사량은 여러번 식사를 하는 사람에 비해서 많다.

이것은 소화에 부담을 주며 식사와 식사 사이에 혈당, 즉 피속에 당분의 함량을 오랫동안 높게 유지시키는 것을 어렵게 만들어 효과적인 운동을 방해하며 소화 흡수 과정을 지연시켜 비만의 원인이 되기도 한다.

어깨에 오는 자극이 분산되며 이것을 예방하려면 팔의 힘만으로 밀어 올리도록 한다.

◖ 응용동작 ◗

❶ 바벨 대신 아령을 이용하여 같은 요령으로 운동을 실시 할 수 있다.
즉 아령을 어깨 위에 위치시키고 두 팔을 위쪽으로 밀어 올리며 아령을 머리위로 올렸다 내렸다 하는 동작을 반복한다.
❷ 두 손바닥이 어깨를 향하도록 하여 아령을 잡고서 두 팔을 동시에 위로 밀어 올리며 팔을 곧게 폈을 때 아령을 잡은 손바닥이 정면을 향하도록, 즉 아령을 잡은 손과 팔을 트위스트 하면서 아령을 머리위로 올리고 어깨 앞으로 내리는 동작을 반복한다.

◖ 발달 근육군 ◗

- 삼각근 〈전위, 중위〉
- 삼각근
- 소흉근

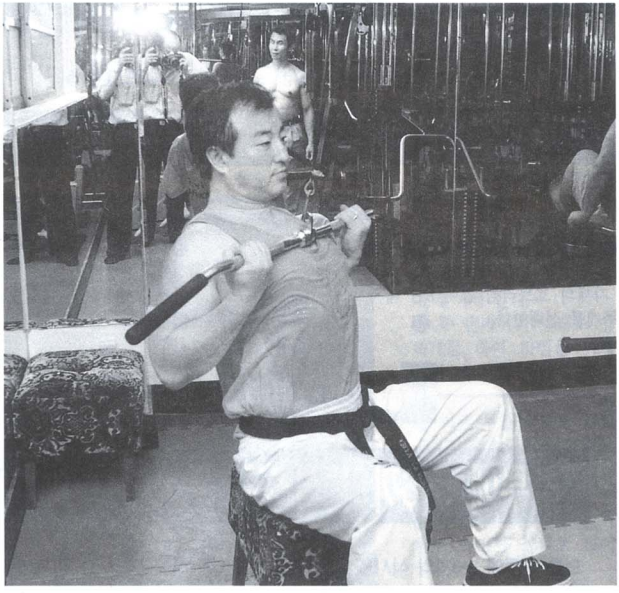
◖ 발달동작 ◗

- 펀치력의 강화
- 수영이나 테니스 운동에서의 스트로크나 백핸드의 강화

프론트 랫 풀 FRONT LAT PULL

◖ 자세 ◗

❶ 랫 머신의 벤치에 앉거나 혹은 의자나 바닥에 무릎을 구부려서 앉는다.
❷ 이때 바의 양끝(약 70cm 내지 90cm 정도)을 두 손으로 손바닥이 앞쪽을 향하도록 잡는다.

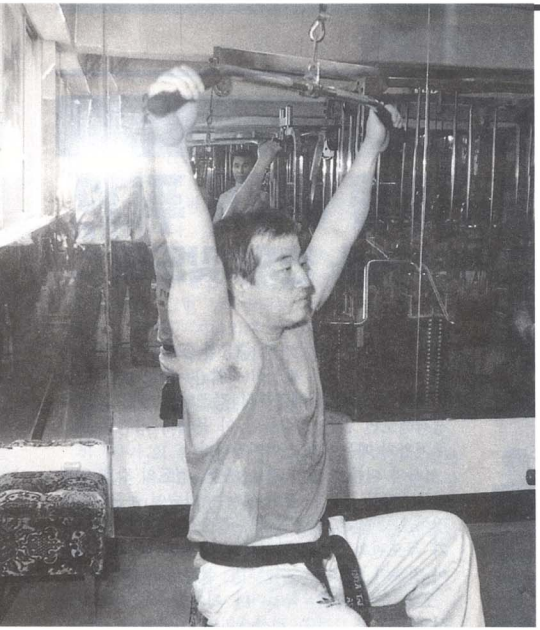


◖ 동작 ◗

❶ 상체를 약간 뒤로 기대면서 바를 가슴 위쪽으로 잡아당긴다.
❷ 바를 가슴에 살짝 내려뜨린 상태에서 약 1초간 멈춘다.
❸ 두 팔을 위로 올리며 젖혀진 상태를 똑바로 세운다.

◖ 호흡 ◗

❶ 코로 숨을 들여 마시고 멈춘 상태에서 바를 잡아당겨 가슴 위쪽에 갖다댄다.
❷ 다시 두 팔을 뻗으면서 입으로 숨을 내쉰다.



응용동작

❶ 두 손바닥이 자신의 몸을 향하게끔 바를 어깨넓이 보다 좁게 잡고서 실시하면 광배근 아래쪽에 자극을 줄 수 있다.
❷ 두 손바닥이 마주보게된 뉴트럴 그립의 바는 광배근 아래쪽과 대흉근과 이두근에 자극을 준다.

발달 근육군

- 광배근
- 승모근
- 대원근
- 대흉근
- 이두근

발달동작

- 상대방을 끌어당기는 동작
- 수영에서의 스트로크 동작의 발달
- 턱걸이나 바위 타기에서의 잡아당기는 동작의 강화

알맞는 무게와 반복 횟수

완전한 동작으로 8번 내지 10번 할 수 있는 무게를 택한다.

주의점

❶ 바를 잡은 두 손의 넓이가 너무 넓으면 광배근 보다는 어깨나 상두근으로 자극이 옮아간다.
❷ 동작이 진행되는 동안 상체를 지나치게 앞뒤로, 즉 허리를 앞뒤로 움직이게 되면 위쪽 광배근 보다는 어깨와 팔쪽으로 자극이 옮아간다.

▲웨이트 트레이닝으로 강화된 근력은 격파에서도 위력을 나타낸다.

검도 KENDO

경기를 앞두고 지닌 긴장을 어떻게 푸나?

상대방도 같은 조건이니 마음 편히 갖도록

▲지나치게 긴장하지 않는다는 것은 결국 자기 스스로를 어떻게 통제하느냐에 달려 있다.

검도뿐만 아니라 모든 무도(武道)에서 아니 모든 스포츠에서 가장 중요한 고비를 맞이하게 되면 으레 누구나 바짝 긴장하게 마련이다.

지나친 긴장은 때로 자신이 지니고 있는 실력을 충분히 발휘하지 못하도록 만들 우려가 있다.

일본의 검도 전문잡지 「월간 검도일본」(7월호)에 실린 독자 질의 난의 「경기전의 긴장완화방법」을 모든 무도인 모든 스포츠맨에게 도움이 된 것이라 여겨져 옮겨본다.

Q : 저는 경기를 앞두고 곧잘 어깨에 힘이 들어가고 몸이 굳어지는 경우가 많습니다. 어떻게 좋은 긴장완화방법은 없을까요? 기야마(13살 · 검도력 1년반)

A : 검도에서는 「가장 중요한 고비」에서 중요하게 여겨지는 것이 평상심(平常心=평상시의 마음)입니다. 평상심이 예로부터 강조되는 것은 거꾸로 생각해보면 많은 사람들이 이 문제와 정면으로 마주쳐왔기 때문이라고 여겨집니다.

역사와 이름을 남긴 검호(劍豪=검도의 강호)일지라도 「가장 중요한 고비」에서는 가슴이 두근거렸을 것이고 전일본 선수권에서 톱으로 활약하는 선수가 무도관의 스포트라이트를 받으면 다리의 떨림이 멈추지 않았다는 이야기도 실제로 있습니다.

오랜 수업(授業=학업이나 기예를 닦음)을 쌓은 선생님도 경기전에 평상심이라고 쓰여진 수건을 가만히 바라보며 마음을 진정시키려는 장면이 눈에 띕니다. 역시 누구나 경기전에는 긴장을 안고 있는 것입니다. 그 긴장이 지나쳐버리면 이 질문은 한 기야마군이 괴로워하고 있듯 필요 이상으로 어깨에 힘을 들어가 버립니다.

죽도를 잡은 손도 이상하게 굳어져버리고 발리 스탠스도 평소보다 넓어져 버립니다.

그래서 긴장완화의 방법인데 말입니다.

평상심으로 여유가 넉넉하게… 까지는 안가더라도 조금이라도 긴장을 풀기 위해 매우 간단한 방법을 소개해 드리겠습니다.

그것은 「크게 심호흡하는 것」 그리고 「뱃속으로부터 소리를 내는 것」입니다.

「뭐야, 그런 것이 도움이 되나?」라고 생각할지 모르지만 이유를 알게되면 「그렇구나」라고 고개를 끄덕이고 시험해보고 싶어질 것입니다.

그 이유를 후꾸오까의 다니구찌 법사가 다음과 같이 말하고 있습니다.

「이기고 싶다는 욕망으로부터 오는 긴장은 대체로 심장에 집중되어 심장으로부터 가까운 어깨, 팔 등이 굳어진다. 그래서 크게 쉰 숨을 아랫배에 담도록 노력하면 차츰 의식도 아랫배에 집중되어간다.

그렇게 하면 상반신의 위쪽, 즉 심장둘레의 긴장은 풀어진다.」

또 한가지 긴장완화 할 수 없는 원인으로서 상기(上氣=피가 머리로 모여 얼굴이 붉어지고 두통, 귀 울림 등을 일으키는 증세)를 꼽을 수 있습니다.

여러 사람 앞에 나서면 상기되는 일은 자주 있습니다.(요즘 젊은 사람들은 그렇지도 않은 것 같지만) 그런 상기상태는 호흡을 흐트러뜨리고 근육도 지나치게 수축해 심할 때는 머릿속이 새하얗게 되어버려 몸이 마음대로 움직이지 않게 됩니다.

경기 때에 그런 상태가 되면 이길 수 없는 것은 당연합니다.

이 「상기」의 원인을 이호 8단은 「의식과잉(意識過剩)」으로 풀이하고 있습니다. 「과잉」이란 필요이상으로 많거나 지나친 것을 뜻합니다.

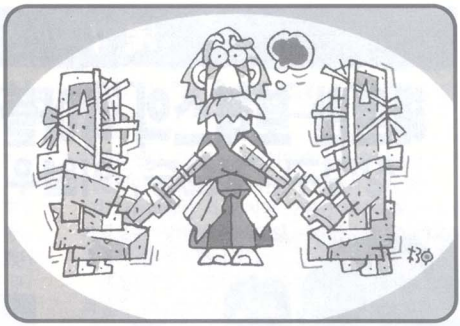
「상기」되지 않기 위한 이호 8단의 설명을 인용할 테니 참고하시기 바랍니다.

-「상기」의 원인은 「의식과잉」에 있다고 합니다.

무슨 일에든 인간은 「의식」이 필요합니다.

그러나 그 「과잉」은 좋지 않습니다.

그렇다면 경기를 맞이하면 어떤 의식이 머릿속에 떠오르는 것일까?



예컨대 ① 과연 이 경기에서 이길 수 있을까? ② 상대는 강해 보인다 ③ 대회의 분위기가 무겁다 ④ 나의 승리를 기대하고 있는 사람들이 많다 ⑤ 모교의 명예를 위해 꼭 이겨야한다 ⑥ 어젯밤 잠을 설쳤기 때문에 컨디션이 좋지 않다 ⑦ 요즈음 걱정거리가 많은 탓에 컨디션이 나쁘다 등의 의식이 차례차례로 나타날지 모릅니다.

하지만 이런 것들을 모두 없앨 필요는 없습니다.

경기를 하는 상대도 같은 의식을 지니고 있기 때문에 그 점에서 조건은 같은 셈입니다.

문제는 그 다음의 「과잉」에 있습니다.

즉 그런 의식이 과잉이 되어서는 안 된다는 것입니다.

경기를 앞두고 영양가 있는 것을 먹는 것은 좋은 일이지만 영양을 지나치게 섭취하면 오히려 몸이 무거워지거나 위장에 부담을 주어 컨디션이 무너지는 원인이 되는 것이나 마찬가지입니다.

따라서 스스로 의식을 과잉하게 만들 필요는 없습니다.

자기 스스로를 괴롭히는 것밖에 되지 않으니까요.

그러니까 「상기」를 막는 방법이란 어떤 의식이 떠오르더라도 신경을 쓰지 않는 것입니다.

인간으로서 그런 의식이 떠오르는 것은 당연하다고 생각해야 됩니다.

게다가 그런 의식은 경기를 방해하는 것이 아니라고 생각해야 합니다.

그러면 기분도 훨씬 편안해집니다.

그리고 상대방도 나와 같은 의식을 지니고 있다는 것을 잊지 마십시오.

▲선수에게 경기는 「중요한 고비」다. 경기에서 지나치게 긴장하지 않아야 실력을 제대로 발휘할 수 있는데….

복싱 BOXING

헤르만 토레스의 4아들이 모두 복서 지망

장정구, 강순중, 이열우 등과 겨룬 명복서

▲전 WBC 라이트 플라이급 챔피언 헤르만 토레스와 그의 4아들 - 왼쪽부터 막내 빠삐리끼, 큰아들 카를로스, 아버지 토레스, 둘째아들 알만도, 셋째아들 도시유끼.

멕시코의 헤르만 토레스라면 오래된 복싱팬들은 아직도 기억하고 있을지 모른다.

WBC(세계권투평의회) 라이트 플라이급 챔피언이었던 한국의 장정구에게 도전했다가 실패한 뒤 88년 12월 공석중인 왕좌결정전에서 한국의 강순중을 판정으로 누르고 대망의 세계챔피언에 올랐던 바로 그 토레스다.

세계챔피언이 된 지 넉달만에 한국의 이열우에게 9회 TKO로 져서 왕좌를 내주고 94년 6월, 오오바에게 판정으로 지고 은퇴한 것이 38살 때였다. 그 동안의 기록은 81전 64승(48 KO) 4무 13패.

현역에서 뛰고 있었던 93년 10월부터 일본에 삶의 터전을 닦은 토레스는 은퇴한 뒤 오사까 시내의 아마추어복싱체육관에서 트레이너 노릇을 해오고 있다. 토레스의 아들 4명은 모두가 「아빠처럼 복싱의 세계챔피언이 되는 것이 꿈」이란다.

지난 5월 16일 장남인 카를로스가 도쿄 고라꾸엔 홀에서 도모자와의 일본서의 첫 경기를 가졌으나 첫 라운드에서 도모자와의 오른쪽 스트레이트를 맞고 다운을 빼앗긴 뒤 과감히 반격에 나섰으나 버팅으로 도모자와가 출혈하는 바람에 3회 부상 판정으로 그때까지의 채점을 따라 판정패하고 말았다.

현재 19살인 카를로스는 멕시코에 있을 때부터 복싱을 시작해서 2년 전에 데뷔, 4전 4승(3KO)을 기록했다가 이번에 첫 패배를 경험한 것이다.

형보다 먼저 일본에서 데뷔를 이룬 둘째아들 알만도(17)는 같은날 「카를로스의 원수를 갚는 뜻에서도 절대로 KO승을 거두겠다」고 링에 올라가 4회 TKO승을 거두어 4전 4승(2KO)을 기록했다.

큰아들 카를로스, 그리고 셋째아들 도시유끼(13), 막내아들 빠삐리끼(12) 등이 모두 모여 알만도의 승리를 축하했다. 토레스는 4명의 아들말고도 2명의 딸을 둔 6남매의 아버지.

▲현재 4전 4승(2KO)으로 무패를 자랑하고 있는 둘째아들 알만도의 세컨드는 아버지 헤르만 토레스가 맡고 있다.

『자식들이 모두 사이가 좋다』고 토레스는 흐뭇한 표정이다.

4명의 아들 가운데 아버지의 뒤를 잇는 세계챔피언이 나올 것인지 두고 볼 일이다. 물론 토레스는 아들들에게 복싱을 직접 가르치고 있다.

일본 최초의 여자프로복싱경기는 그런대로 성공

체력 약한 탓인지 KO는 6경기 가운데 단 1경기

지난 7월 6일 부산에서 치러진 우리 나라의 여자 프로복싱경기는 별로 큰 빛을 보지 못했지만 5월 31일 도쿄의 기따자와타운홀에서 개최된 일본최초의 여자프로복싱은 그런 대로의 성공작이었다는 평이다. 이날 TV 5개국과 신문, 잡지 등 매스컴의

▲일본 최초의 여자프로복싱경기라 해서 많은 매스컴의 취재진들이 링을 둘러쌌다.

취재진들이 링을 둘러쌌고 경기장은 400명의 관중으로 메워졌다.

「제 1회 일본여자복싱대회 초대 미니 플라이급 왕좌 결정 토너먼트」인 이날 경기는 미니 플라이급(47.61kg 이하) 토너먼트 1회전의 6개 경기가 2분 4라운드, 8온스 글러브착용, 3명의 부심이 10점 채점 방식으로 진행됐다.

선수들은 헤드기어를 쓰지 않고 주심은 채점하지 않으며 반칙 등의 룰은 남자복싱과 거의 같았다.

일본여자복싱협회 마리 스피드 회장은 『선수전원에게 마우드피스와 가슴패드, 노파울컵의 착용을 의무화했고 링 닥터도 대기시켰다』고 안전성에 대한 배려를 강조했다. 공이 울리자 격렬한 타격전이 시작됐다. 거의 모든 선수가 인파이터 타입이었다. 이들 가운데에는 원투로부터 보디훅, 안면을 노린 어퍼컷이라는 컴비네이션블로를 구사하는 복서까지 있었다.

하지만 전체적으로는 잽이 적고 단발을 노리는 패턴이 눈에 띄었다.

『생각했던 보다는 재미있었으나 기술면에서는 경기운영이 거칠었다』는 관중의 목소리도 들렸다.

가드가 허술한 채 펀치의 교환이 계속돼도 여자의 파워로는 상대를 쓰러뜨릴 수 없는지 KO(TKO) 승패는 한 경기뿐이었다.

『대성황으로 그런대로 성공』이라는 것이 스피드 회장의 말이다.

출전자격은 『소속체육관의 추천을 받아 협회의 출전자격심사 테스트에 합격한 선수』로 돼있다.

아무튼 선수들에게는 대망(待望=기다리고 바람)의 여자복싱프로화는 첫발을 내디딘 것이다.

이날 가장 떠들썩하게 장내를 들끓게 만들었던 슈트복싱의 여왕 나까무라 루미 선수는 『중학생 때부터 복싱을 하고 싶었다. 이 토너먼트에서 이겨나가고 있는 동안은 슈트 복싱의 훈련은 하지 않겠다. 기술이 전혀 다르기 때문이다』라고 국제식 복싱에의 집착을 털어놓았다.

▲수준 높은 기술로 관중들을 열광시킨 나까무라 루미(오른쪽)의 어퍼컷이 상대방 턱을 노리고 있다.

선수이자 흥행담당 차장인 다까노 유미는 『복싱전문의 선수는 아직 미숙하다. 이번에는 킥복싱 선수가 많이 나온 모양이다. 그녀들의 프로의식은 본받을 만하다. 유료관중(268명)이 다음에도 보고싶다고 받아들여 주었으면 좋을 텐데…』라고 말하고 있다.

이날의 승자에 의한 준준결승과 결승은 8월에 그리고 결승은 10월 5일에 같은 장소에서 치러질 예정이다.

가라데 KARATE

일본의 군대인 자위대의 가라데선수권대회

올해로 38회의 관록을 자랑하는 대회로

▲여자개인겨루기 우승과 여자개인품새 준우승의 히라노는 올해의 전국체전과 11월의 전일본실업단대회제패가 목표라고.

실질적인 일본의 군대인 자위대는 해마다 가라데선수권대회를 열고 있다.

지난 6월 5일 도쿄의 일본무도관에서는 제 38회 전자위대가라데도선수권대회가 자위대가라데도연맹 주최로 열렸다.

지난 날에는 실업단전일본대회에서 6개 종목 가운데 5개 종목의 우승을 휩쓸었던 자위대가라데도연맹이지만 요즘은 조금 침체에 빠진 느낌이다.

그래서 왕년의 실력은 되찾아야한다는 목소리가 높아 올해부터 선수강화에 나서고 있는 가운데 치러진 대회였다.

품새단체결승에서는 9개 팀 가운데 5개 팀이 지난해에 입상 팀이라 치열한 접전 끝에 자위대 후지(富士)학교가 3연패를 이룩했다.

준우승인 시모시즈(下志洋津)를 0.3포인트라는 근소 차로 뿌리치고 차지한 우승이었다.

후지학교의 우라가미 주장은 『후배들이 끝까지 노력해주는 바람에 우승했다. 앞으로도 연패(連覇)를 더 이어나가고 싶다』고 말했다.

남자품새개인에서는 시모시즈의 시바따가 후지학교의 고마쯔를 0.1초 차라는 접전 끝에 감격의 패권을 장악했다. 단체전에 이어 개인전도 후지학교와 시모시즈의 대결이었다.

여자품새개인에서는 역시 지난해의 실력을 그대로 보존하고 있던 이께다가 2연패를 달성했다.

겨루기는 지난해까지만 해도 2포인트 한판 승부였으나 올해부터는 4포인트 2판 승부가 되어 전일본가라데도연맹의 경기규칙에 한발자국 다가섰다.

여자개인겨루기 결승에서는 아사가스미의 히라노와 겐군(健軍)의 기따나가가 맞붙어 2-0으로 히라노가 이겼다. 히라노는 여자품새개인에서도 준우승을 차지한 강자다.

『2관왕을 이루지 못해 유감이다. 자위대체육학교에 다니고 있으니까 대낮부터 훈련을 하고있는 것처럼 생각하기 쉽지만 낮에는 정상근무를 하고 훈련을 일과가 끝난 저녁에 하고 있다. 그러나 내가 가장 훈련을 많이 쌓았다는 자부심을 지니고 이 대회에 출전했다』고 히라노는 기쁨을 감추지 못했다.

남자개인겨루기에서는 공군 나하(那覇)기지의 미야꾸니와 쇼고교(小工校)의 다께야마가 접전 끝에 1-0으로 우승을 거머쥐었다. 남자단체겨루기 결승은 이례적으로 겐군 A팀과 겐군 B팀이 맞붙어 베테랑으로 이루어진 A팀이 신예가 주축인 B팀을 2승 1무로 물리쳐 우승의 영예를 안았다.

▲남자단체품새에서는 후지학교가 3연패를 이룩했다.

6명 중 4명이 여자대표선수인 이찌가와공무점팀

사생활은 반납하고 전용도장에서 비지땀 흘려

일본의 기업체에는 가라데팀을 가지고 있는 곳이 적지 않다. 서일본실업단가라데도연맹에 가입하고 있는 팀만 해도 104개나 된다.

그 가운데도 기후시에 본사를 두고있는 이찌가와(市川)공무점(工務店) 여자가라데팀은 부원이 6명밖에 되지 않지만 세계챔피언인 와까이를 비롯 국가대표를 4명이나 안고있어 주목을 끌고 있다.

이 팀은 웨이트 트레이닝장까지 곁들인 가라데 전용도장을 지니고 있다.

이찌가와공무점팀은 그때까지 개인적으로 가라데를 해오던 선수들을 하나로 묶어 지난 93년 팀을

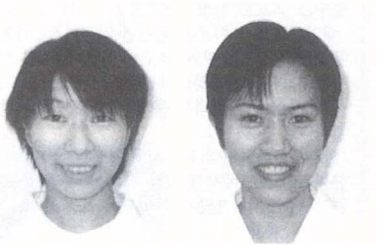
▲모두 6명밖에 되지 않지만 세계챔피언을 포함 4명의 여자 국가대표선수를 안고 있는 이찌가와공무점 여자가라데팀은 소수정예부대로 이름나 있다.

구성, 정식으로 실업단연맹에 가입했다. 회사는 가라데선수들에게 각종대회에서 좋은 성적을 올리는 것보다는 선수들이 열심히 노력하는 모습으로 사원들의 성취의욕을 자극해주기 바라고 있다.

따라서 선수들에게는 사생활이라는 것이 거의 없다.

신년회나 망년회, 환영회, 환송회 등 회사 안의 모임에는 전혀 참석 못하고 오로지 근무시간 외에는 가라데 수련에 땀을 흘리고 있다.

그러나 선수들은 『요즘 경제적 불황으로 큰 종목



▲세계챔피언이지만 도복을 벗으면 개구쟁이 어린이 같은 주장 와까이(오른쪽)와 유머센스가 뛰어나 주위사람들을 잘 웃기는 부주장 니시가끼(왼쪽)는 팀을 이끌어 나가는 명콤비다.

의 스포츠팀도 잇달아 해체되는 시대인데도 우리들은 좋아하는 가라데를 계속할 수 있으니 행복합니다. 따라서 속박 당하고 있는 것에 대해서는 조금도 고통을 느끼지 않습니다.

그 이상으로 회사는 저희들에게 환경을 제공해주고 있으니 기브 앤드 테이크라고 생각합니다. 게다가 저희들 실업팀이기 때문에 어디까지나 세미프로(SEMI-PRO)로서의 자각을 지니고 있으며 이 정도의 속박은 당연하다고 여깁니다』라고 말하고 있다. 훈련은 기본을 중심으로 치러지며 와까이 주장의 지휘로 시작해서 니시가끼 부주장의 호령이 열기를 보탠다. 자기네들끼리 치르는 훈련이라도 상대방을 바라보는 눈초리는 엄하며 늘 과제를 지니고 서로 체크를 한다.

따라서 훈련 중에는 각자 모두 지도원으로 변신한다. 그렇게 함으로써 개인의 장점을 키워나가 팀 전체의 수준향상에 이바지한다.

사회인이 되면 또 한사람의 여성으로서 생활을 즐기는 시간도 갖고 싶겠지만 이찌가와공무점 가라데선수들은 그러한 시간을 외면하면서 꾸준히 업무와 가라데에 열중하고 있다.

그러한 노력이 팀 창설이래 서일본대회, 전일본대회, 전일본실업단선수권대회 등 각종대회에서 눈부신 성과를 올리도록 만들고 있는 것이다.

고두현

스코어카드 scorecard

또 한사람의 재일동포 격투기 강자의 꿈

격투기의 원점으로 돌아가려는 고일명

재일동포로서 이름을 떨쳤던 격투기선수라면 아무래도 프로레슬링의 역도산(한국이름 김신락·金信洛)과 극진가라데의 최영의(崔永宜·일본이름 오오야마 마스다쯔)를 쌍벽으로 꼽아야할 것 같다.

일본프로레슬링의 아버지라 불리는 역도산은 일본씨름인 스모에서 전향해 일본을 미국 다음가는 프로레슬링시장으로 만들었으며 박치기 왕 김일은 그의 제자다.

최영의는 맨손으로 황소 뿔을 꺾고 온 세계를 돌며 다른 격투기와 실력대결을 벌여 무패를 자랑했던 강호이며 호구를 걸치지 않고 겨루는 극진가라데라는 새로운 가라데 유파(流派)의 창시자다.

두 사람 모두 이제는 세상을 떠났으나 극진가라데는 역시 교포인 문장규(文章圭·일본이름 마쯔이 쇼께이)가 관장자리를 이어 받았으며 프로레슬링에서는 링스(RINGS)라는 단체를 창설한 고일명(高日明·일본이름 마에다 아끼라)이 매스컴의 각광을 받고있다.

고일명은 쇼로 변해버린 프로레슬링을 지난날의 순수한 스포츠로 되돌려 놓으려고 안간힘을 쓰고 있는 인물이다.

일본의 유력신문인 아사히(朝日)신문은 얼마 전 고일명의 이야기를 3차례에 걸쳐 연재했다. 통상 일본의 종합일간지는 프로레슬링이 쇼라는 이유로 기사화하지 않는다. 그러나 고일명의 경우 일본 프로레슬링의 흐름을 바꾸어 놓으려 했다는 이유로 그의 이야기를 실었던 것 같다.

필자는 몇 해 전 극진가라데의 초청을 받아 일본에 갔을 때 경기장에서 고일명을 만난 적이 있다. 고일명은 최영의 관장을 존경하고 따랐으며 현재의 문장규 관장과는 친구사이다.

『고일명씨 아버지의 고향은 어디십니까?』

『완도라는 섬입니다. 저는 일본 오사까에서 태어났고요.』

『고일명씨가 이끄는 「링스」는 쇼가 아닌 실력위주의 종합격투기를 지향하고 있다는 이야기를 들었습니다. 한국에서도 흥행을 치러보실 생각이 없습니까?』

『거의 매일 경기를 치를 수 있는 프로레슬링과 달리 「링스」의 경기는 체력의 회복을 기다려야 하기 때문에 자주 경기를 가질 수 없습니다. 한국의 TV가 관심을 가져준다면 저의 매니저와 연락해 주십쇼』

명함을 서로 나눈 뒤 서울로 돌아온 필자는 SBS의 박세호 이사에게 고일명의 이야기를 해주었다.

그러자 당장 한 달도 채 남지 않은 추석에 맞추어 고일명을 부르고 싶다는 대답이었다.

그래서 일본의 「링스」에 SBS의 뜻을 전했더니 『연초에 거의 1년의 스케줄을 잡게 되기 때문에 한달 앞둔 초청에는 응할 수가 없다』는 대답이었다.

하긴 1년쯤 전에 미리 경기스케줄을 잡는 「링스」에 불쑥 한달 앞두고 부르겠다고 하는 것 자체가 무리였는지 모른다.

고일명은 지난 59년 1월 24일 재일동포들이 많이 살고있는 오사까에서 태어났다. 중학시절부터 가라데를 배워 고교시절에는 무소오깐겐신도(無想館眷心道)라는 유파의 2단을 땄다.

77년 이노끼가 이끄는 신일본프로레슬링에 들어가 82년에는 레슬링을 익히기 위해 영국으로 건너갔다. 83년에 귀국하자 84년 6월 신일본프로레슬링의 자회사로 창설된 UWF(유니버설 레슬링 페데레이션)로 옮긴다.

UWF에서 고일명은 「쇼가 아닌 순수한 스포츠로서의 프로레슬링」을 지향해 일부 팬들로부터 열렬한 지지를 받고 매스컴의 관심도 끌게된다. 그러나 경영난 때문에 UWF가 신일본프로레슬링에 흡수당하고 난 뒤 고일명은 링 위에서 정말로 실력대결을 벌여 상대방에게 부상을 입히는 바람에 신일본프로레슬링으로부터 근신처분을 받았다. 이에 반발한 고일명이 88년 4월 신생 UWF를 창설하자 5명의 레슬러들이 『우리는 고일명과 행동을 같이 하겠다.』고 신일본프로레슬링을 나와버렸다.

신생 UWF는 재정적으로도 성공을 거두었으나 경영을 맡았던 사람들이 부정을 저지르는 바람에 내부분열이 일어나자 91년에 해산하고 말았다.

91년 3월 고일명은 혼자서 프로레슬링과 다른 종합격기투기를 지향해서 「링스」라는 운영단체를 만들었다.

경기 룰은 때리고 차고 던지고 조이는 등 모든 기술을 쓸 수 있고 생명에 위험이 있거나 레페리의 지시에 따르지 않는 행위만 반칙으로 정했다. 고일명의 주장은 이렇다.

『격투기란 원래 싸움터에서 살아남는 기술이다. 싸움터에서-나는 가라데밖에 할 줄 모르니까 가라데로 싸우자-라는 주장이 통할 까닭이 없다. 어떤 기술에도 대응할 수 있는 능력이 요구되는 것이다. 무술이 근대 스포츠화 되어 가는 과정에서 격투기는 가라데라던지 유도라던지 울타리가 생겨버렸다. 그것을 원정으로 되돌려놓아 통합시키는 것이 목표다.

그러나 혼자로는 경기를 할 수가 없다. 때마침 소련이 붕괴하고있던 때라 91년 가을, 선수를 구하기 위해 러시아에 갔다.

소련군의 전투기술인 코만도 삼보에 관심을 가지고 있었기 때문이다. 선수들에게 일본에서 선수생활을 해 볼 생각이 없냐고 제의해 보았더니 프로레슬링인 줄 알고 「쇼는 싫다」는 반응이었다.

그래서 그들 앞에서 스파링을 해 보이고 내가 지향하는 것을 이해시켰다. 그 뒤 네덜란드에도 지부를 설립했고 해외의 네트워크에는 매년 선수가 늘어나 지금은 모두 600명 가량이나 된다.

화사로서의 「링스」의 운영은 아직 힘들다. 겨우 신진들이 자라고 있으나 일본인 선수는 고작 8명뿐이다. 솔직히 최소한 곱인 16명 정도의 선수층이 있었으면 하는 마음이다.

룰이 룰이니 만치 육체적으로는 무척 힘들다. 지금까지는 연간 12경기를 치러왔지만 올해부터는 시험적으로 6경기로 줄여 선수들의 소모를 막아보려 하고 있다. 경기 수를 줄이고 조직을 유지하려고 하면 여러 가지 노력에 필요할 것이다.』

▲재일동포 고일명(오른쪽)은 쇼인 프로레슬링에 염증을 느끼고 실력대결의 종합격투기단체인 「링스(RINGS)」를 창설했다.

지난 2월 고일명은 '88 서울, '92 바르셀로나, '96 애틀란타의 세 올림픽에서 그레코로만형 130kg의 우승을 연거푸 차지해 「인류 최강」이라는 평을 들은 러시아의 알렉산더 카렐린을 상대로 은퇴경기를 갖고 현역 선수생활에서는 물러났다.

『그전부터 내가 은퇴하면 선거에 나설 것 아니냐는 이야기가 나돌았었지만 어떤 테마가 있지 않으면 정치에 뛰어드는 것은 생각해볼 문제라 여겨진다. 자민당(自民黨)으로부터 두 차례 권유가 있었으나 거절했다.

지금은 「링스」를 세계적인 격투기단체로 만드는 것이 꿈이다. 조직도 최종적으로는 이익추구를 위한 회사보다 이념을 실현시키기 위한 재단법인 같은 모습으로 만들고 싶다. 이왕 이 세상에 태어났으니 그 증명으로서 영원히 남는 것을 만들고 싶다는 생각이다.』

머지 않은 장래에 우리 핏줄인 고일명이 만들어낸 프로종합격투기라는 것을 구경할 수 있게 됐으면 좋겠다. 우리 나라에서도 레슬링, 유도, 태권도 등 격투기의 무거운 체급 선수들 이 프로진출을 원한다면 「링스」를 그 대상으로 생각해도 좋을 것 같다.

독자 페이지

소식과 작품을 기다립니다

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

◆보내실 곳 : 서울시 송파구 오륜동 88-2 (편익시설 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.

"사람을 찾습니다" 방 있었으면…

김대혀니

광주에서 활동하는 태권동호인입니다. 제 친구가 체육관을 하는데 어디에 있는지 알 수가 없습니다. 연락이 3년 전 갑자기 끊겨 알 방법이 없습니다. 광주에서 하다가 타 도시로 옮긴 것 같아요. 우리 태권동호인끼리 옛 스승이나 친구, 제자를 찾을 수 있는 방을 만들었으면 좋겠습니다.

문 단증 발급 받을 수 있나?

영민

어렸을 때 1품 시험심사를 보고 난 뒤 도장을 그만두어서 품증이 없는데요…(시험은 붙었다고 들었구요…) 지금 그 기록이 남아있는지, 단증으로 발급 받을 수 있는지 궁금합니다.

답 품증이 없더라도 국기원에는 자료가 남아 있습니다. 이름과 주민등록번호로 확인이 됩니다. 15세 이상이면 품증을 단증으로 발급 받을 수 있습니다. 자세한 사항은 국기원 전산실(567-1058~9)로 문의하시기 바랍니다.

문 동영상 품새를 다운받고 싶어요.

이상훈

동영상으로 품새를 다운 받을 수 있게 해주셨으면 정말 많은 도움이 될 것이라고 생각합니다. 꼭 좀 부탁합니다. 태권!

답 대한태권도협회 인터넷 홈페이지 초기화면 (www.koreataekwondo.org/main.asp)에 보시면 「품새」항목이 나와 있습니다. 동화상도 제공된답니다.

문 개인적으로 심사에 참가할 수 있나?

아름다우미

저는 지금 3단인데요. 올 9월에 있는 승단 심사(서울)를 보려합니다. 그런데 개인으로도 심사를 볼 수 있나요?
그리고 4단 심사는 어떤 내용인가요?
유단자 품새는 기본이 무엇이고 어떻게 심사가 이루어지는지 알아야 준비를 하지요. 잘 모르고 있거든요. 반드시 체육관을 다녀야 심사 자격이 주어지는 건가요? 정말 궁금하네요.

답 개인적으로 심사에 참가할 수는 없습니다. 서울시협회에 등록된 일선 도장에서 심사접수를 받고 있으니 가까운 도장에 문의를 하시기 바랍니다.
4단 심사는 태극 1~8장과 고려, 금강 중에서 심사위원이 1개를 지정하고, 태백 품새를 필수로 치르게 됩니다.
자세한 사항은 서울시태권도협회(424-3765~7)로 문의하시기 바랍니다.

41세에 노란띠를 따낸 외국인 수련생

Stella wat

저는 막 노란 띠를 딴 수련자입니다.
태권도 가족의 한 사람으로서 자긍심을 느끼고 있습니다.
41세의 나이에도 저는 언제나 젊은 태권도 친구들과 함께 하는 것이 좋습니다.
(이 글은 외국인이 대한태권도협회 인터넷홈페이지 방명록에 올린 것을 번역해 실은 것입니다.)

국제 태권도 심판 교육 참관기

"국제화시대에 발맞추어 영어회화의 중요성 실감"

쌍문동 경희체육관장
서 원 식

지난 5월 29일부터 6월 1일까지 3박 4일 과정으로 캐나다 애드먼튼의 알버타 대학에서 거행됐던 제 38회 국제 태권도 심판 교육에 참여하였다. 전세계 43개국 총 324명 - 국내 태권도 지도자 166명, 국외 태권도 지도자 158명 - 이 참가한 이번 교육은 이전의 국제 심판 참가 인원 중 최다인원을 기록했고, 국제 심판 교육이 끝난 후 바로 제 14회(여자 7회) 세계 태권도 선수권대회가 개최되어 그야말로 태권도의 한마당 축제분위기였다.

강습회 첫날의 프로그램은 개강식 및 오리엔테이션, 심판론, 경기규정과 경기론 등의 교육이었다. 숙소에 도착하자마자 줄곧 느껴왔던 점이었는데 오리엔테이션에서도 역시 국내 참가자들의 외국인과 의사소통이 가장 큰 어려움으로 보였다.

둘째 날은 심판실기 교육 및 영어 인터뷰, 심판심리 분석 등의 프로그램이 진행되었다. 국내, 국외 참가자가 나뉘어 교육된 심판실기교육은 심판의 자세와 구령, 경기 운영방식 등이 교육되었다. 국내 참가자들은 비교적 잘 적응을 하는 듯 했으나, 구령 등 언어가 한국말로 되어서인지 외국 참가자들은 한동안 망설이는 모습을 많이 연출했다.

그래서였을까? 숙소에서 열심히 자세와 구령을 복습하는 그들의 모습이 떠올랐다. 심판 실기 교육에서는 국내 참가자들의 자신감 넘치는 모습들이었지만, 영어 인터뷰 프로그램에서는 상당히 당황해 하는 분위기였다. 물론 국내 참가자들 중 영어를 능수능란하게 구사하는 이들도 있었으나 대부분의 참가자들은 상당히 부족한 부분이 많았다. 국제화 시대의 흐름에 맞추어 국내 지도자들의 어학실력의 향상이 반드시 있어야 한다는 생각을 해 보았다.

셋째 날의 교육은 매우 흥미로운 과정이 많았다. 오전 강의였던 채점론은 새로 바뀐 규정을 토대로 수업을 진행하여 새로운 지식을 많이 습득할 수 있었다.

경기 분석 프로그램에서는 어떤 상황을 임의로 설정한 후 그에 따른 즉흥적인 교육이 뒤따랐다. OHP 등 시청각을 통한 효율적인 교육과 함께 참가자들이 자유로이 자신의 의견을 피력할 수 있는 시간도 주어졌다. 서로의 의견을 교환함으로써 이전에 교육받은 내용과 새로이 규정된 룰 등을 자연스럽게 익힐 수 있었고 상대방의 다른 의견들을 통하여 좀더 신중히 주어진 상황을 고려할 수 있었다. 셋째 날의 마지막 과정이었던 심판 실기 시험은 실로 엄숙하고 진지하게 진행되었다.

국제심판강습회에 참가한 한국인 지도자들.
뒷줄 왼쪽에서 두번째가 필자.

심판 교육과정의 마지막날은 셋째 날 치른 실기시험에 이어 필기시험을 치렀다.

마지막 프로그램인 수료식 시간에는 모든 참가자들이 한데 어우러져 서로를 격려하고, 함께 기념 촬영을 하며 국가와 민족을 떠나 함께 태권도를 사랑한다는 동질감으로 뜰뜰 뭉쳤다.

대규모 국제 행사를 몸소 참가하며 풍부한 산지식을 얻었지만, 몇 가지 아쉬운 점 또한 느낄 수 있었다. 우선 앞서 잠깐 언급했지만, 국내 참가자들의 외국어 수준이 큰 문제였다. 태권도 종목 자체는 물론 우리 나라에서 전파되었지만, 현재 전세계로 널리 보급된 이상은 적어도 모국어만을 고집할 수만은 없을 것이다. 세계 공통어로 국제적으로 통용되는 영어조차 할 수 없다면 어찌 태권도를 타인에게 얘기하고 이해시킬 수 있을까 하는 생각을 해본다. 이렇게 얘기하는 본인 역시도 이번 강습회를 통하여 영어, 특히 회화의 중요함을 실로 깨닫게 되었다.

서울특별시협회

제 18회 서울시장기 대회 및 제 80회 전국체전 3차선발전 개최

서울시태권도협회는 지난 7월 12일부터 15일까지 4일간 국기원에서 제 18회 서울시장기 초·중·고·대·일반단체 및 제 80회 전국체육대회 서울대표 고등부 3차 선발대회를 개최했다.

이번 대회에는 초등부(80팀 257명), 남중부(55팀 344명), 여중부(29팀 110명), 남고부(32팀 203명), 여고부(15팀 53명) 등 총 218팀 1006명의 선수가 참가해 열띤 경합을 펼쳤다.

초등부는 경수초등학교와 창일초등학교가 2체급씩 석권했으며 여고부는 경성여실고가 6개체급 정상을 차지했다.

<각 부별 우승자 명단>

▲초등부 위대한, 박경훈(이상 창일), 노광호, 김도진(이상 경수), 김대통(신목), 신정식(창원), 홍민호(양동), 이기선(창도), 남기섭(중계), 임대환(북성), 김규용(석촌) **▲남중부** 한석배(중화), 김용민, 김길성(이상 경수), 김향훈, 최건진(이상 사당), 이근우(역삼), 남동영, 조창운, 최원철(이상 오금), 장민욱(시흥), 장상우(전동) **▲여중부** 윤진원, 신미자, 최진미(이상 오금), 하지연, 홍희진(이상 중계), 이혜실, 임양은, 추연정(이상 중화), 김수진(사당), 양지은(신관), 김수진(강북) **▲남고부** 이낙은, 김종철, 박준혁(이상 동성), 강봉원, 김성욱(이상 리라), 최상훈, 이승진(이상 송곡), 구민철(관악) **▲여고부** 송윤희, 이인혜, 박수경, 이동주, 한현아(이상 경성), 백재현, 이정민, 윤현숙(이상 송곡)

전국체전 고등부 대표 최종 선발

서울시협회는 지난 7월 27일 국기원에서 제 80회 전국체전 서울시 대표 고등부 최종 선발대회를 갖고 오는 10월 인천에서 열리는 전국체전에 내보낼 남녀고등부 대표를 선발했다.

▲남고부 김영철, 임석준(이상 한성), 최광철, 박태열, 김교식, 윤원중(이상 서울체고), 문상현(성동), 엄태형(동성) **▲여고부** 송윤희, 전남수, 한현아(이상 경성여실), 김경희, 이정민, 윤현숙(이상 송곡), 윤성희(리라), 이인종(서울체고)

일본 동웅태권도협회 어린이 초청 신도림초등학교 시범단 시범 보여줘

서울시태권도협회는 지난 7월 31일 일본의 동웅이글 태권도협회 소속 어린이 36명을 국기원으로 초청, 종주국 태권도의 진수를 맛보게 했다.

광복절을 앞두고 치러진 이번 행사는 스포츠교류

시리아, 레바논 대표팀 전지훈련

한체대에서 훈련…중동지역태권도 활성화 기대

미수교국인 시리아와 체육 후진국 요르단 태권도대표팀이 협회의 초청으로 종주국에서 전지훈련을 가졌다.

시리아 대표팀은 임원 2명과 선수 8명 등 총 10명이 지난 7월 1일 방한 15일간 한체대에서 전지훈련을 가졌다.

한국전지훈련이 끝난 뒤 범아랍게임(8월 20일~25일·요르단)에 출전, 사상 처음으로 태권도 메달획득을 노리는 시리아는 아랍권에서는 태권도 불모지로 알려진 국가.

친북 국가라는 점 때문에 90년대 초반 북한이 주도한 국제태권도연맹이 먼저 시리아에 진출했으나 97년부터 한국이 이끄는 세계태권도연맹이 ITF를 밀어내고 입지를 마련했다. 현재 도장 2개, 수련생 500명 등 아직 보급이 미미하지만 최근 경찰에서 무술종목으로 채택하는 등 점차 인구가 늘어나고 있다. 시리아 태권도협회 코르다즈 단장(변호사)은 4년전 협회장으로 취임한 뒤 시리아대표팀 감독 전상호사범과 함께 태권도 보급에 앞장서 시리아에서는 양국간 민간외교사절의 대표적인 인물로 꼽힌다.

한편 레바논 대표팀은 임원 1명과 선수 3명 등 모두 4명이 지난 7월 1일부터 30일까지 한달간 한체대에서 전지훈련을 가졌으며 국기원 방문, 각 팀과의 친선경기 등을 통해 경기력 향상을 꾀했다.

를 통해 한국과 일본사이에 남아있는 역사의 앙금을 씻어내고 화합과 우정을 도모하는 차원에서 마련됐다.

이날 행사에는 신도림초등학교 어린이들이 고난도의 태권도 시범을 펼쳐보였다.

<김현태 리포터>

부산광역시협회

태권도 지도자 학술 세미나 개최

▲개회식에서 인사말을 하고 있는 이근우 부산협회장.

부산시 태권도협회에서는 지난 7월 10일 서면로터리 엘지종합금융 대강당에서 부산의 태권도지도자 250여명이 참석한 가운데 태권도 지도자 학술세미나를 성황리에 개최하였다.

개회식에 앞서 건강 박수 창시자인 조영춘씨가 건강박수 레크레이션 강의로 세미나 분위기를 한층 무르익게 하였으며 이어 동의대학교 구우영 교수가 운동처방학 및 활인심방 도인체조에 대해 강의를 했다.

이근우 협회장은 "이번 학술 세미나가 지도자의 전문성을 높이는 계기가 되길 바란다"고 말했다.

전국체육대회 대표선발 겸 제 15회 협회장기대회 개최

부산협회는 지난 7월 27일부터 29일까지 구덕체육관에서 1천여명의 선수가 출전한 가운데 제 80회 전국체육대회 부산대표선발전 겸 제 15회 협회장기대회를 성황리에 개최하였다. 내고장의 자랑스러운 대표선수가 되기위해 그동안 비지땀을 흘리며 수련해온 선수들은 그동안의 노력에 뒤질세라 우열을 가릴수 없는 접전을 펼쳤다.

특히 이번 대회는 협회장기를 겸한 대회로 펼쳐져 더욱 팀별 열띤 경쟁을 펼쳤으며 뛰어난 지도력으로 팀을 우승으로 이끈 코치, 감독들은 지도상을 수상하였다.

<제 15회 협회장기 단체성적>

▲초등부 1위 연일초 / 2위 명지초 / 3위 양천초 / 지도상 정용식(연일초) **▲여초부** 1위 해송초 / 2위 장전초 / 3위 청룡초 / 지도상 오형식(해송초) **▲중등부** 1위 백양중 / 2위 반여중 / 3위 덕원중 / 지도상 문해진(백양중) **▲여중부** 1위 동여중 / 2위 자선중 / 3위 구서여중 / 지도상 김용호(동여중) **▲고등부** 1위 개금고 / 2위 체고 / 3위 금정고 / 지도상 윤건중(개금고) **▲여고부** 1위 체고 / 2위 금정여고 / 3위 부흥고 / 지도상 강창모(체고) **▲대학부** 1위(이상 동아대) / 지도상 심우현(동아대) **▲일반부** 1위 월드체 / 2위 부산 경찰청 / 3위 금강체 / 지도상 박재현(월드체)

<전국체전 부산대표 명단>

▲남고부 김동석, 김길태(이상 개금고), 김철민(동천고), 박원균, 이성재(이상 부체고), 김상윤, 신철(이상 금정고), 류기병(덕원고) **▲여고부** 최은규, 김부용(이상 금정여고), 신은선, 서지영, 장보성, 김진희, 김수옥, 장정윤(이상 부체고) **▲대학부** 허현, 문정훈, 박충일, 정영훈, 진우승, 엄광홍, 이덕휘, 김정환(이상 동아대) **▲일반부** 김병태, 유용진, 박신준, 임영호, 문대성(이상 협회), 박성훈(경찰), 박재현(월드체), 김기현(삼환체) **▲여자부** 이은희(월드체), 김윤미(경원대), 안지혜, 김수현(이상 동아대), 신보애(계명대), 서지민(동명대), 성진희(조원체), 김주영(동의대)

<손효준 리포터>

광주광역시협회

전국체전 대표 최종선발대회

광주 태권도협회는 오는 10월 인천에서 열리게 되는 제 80회 전국체육대회에 대비하여 고등부와 여고부 및 대학부, 일반부, 여자일반부 등 5개부문에 대한 8개체급의 대표선수 최종선발전을 7월 4일 구동체육관에서 개최하였다.

지난 6월에 실시된 1차선발전 1, 2위와 7월 3일 2차선발전의 1, 2위자가 참가한 가운데 개최된 이번 최종선발전에서 40명의 대표선수가 확정되었다.

고등부에서는 강호 문성고등학교가 최연호, 최홍식 등 각종대회 입상자들의 활약에 힘입어 8체급중

▲오는 10월 전국체전에 광주대표로 출전하게 될 선수들.

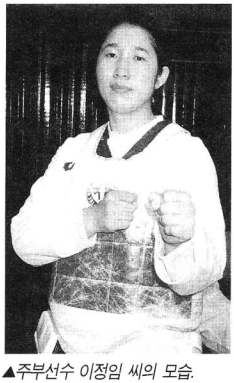
6명의 선수가 선발되는 저력을 발휘하였다.

여고부에서는 국제고교와 광주체육고가 치열한 접전을 벌여 국제고가 5명, 체육고에서는 3명의 대표선수가 선정되었다.

한편, 대학부 및 일반부, 여자일반부는 선수층이 얇아 기존의 선수들이 예상대로 거의 선발되어 김의철, 김인동, 김부권, 고창현 등의 활약이 기대되고 있으며, 여자부는 협회소속과 광산구청 선수들의 활약여부에 따라 광주의 상위권 입상이 좌우될 전망이다.

대표로 선발된 선수들은 8월부터 본격적인 합숙훈련에 돌입했다.

한편, 이번 대회에서 여자일반부에 주부선수가 출전하여 여러사람의 시선을 끌었다. 32세의 가정주부인 이정임(4단·홍무체5도장)씨는 비록 이번 시합에서 대표로 선발되지는 못했지만 결승전에서 이숙진 선수와 최선을 다하는 한판승부를 연출하였다.



▲주부선수 이정임 씨의 모습.

이정임씨는 남편 이재훈(34세·도매업)씨와의 사이에 1남 2녀의 3남매를 키우는 주부로서 7년전에도 주부선수로 출전한 바 있다. 그동안 두딸을 출산하고 양육하는 과정에 6년정도 운동을 하지 못하다가 4개월전부터 수련을 다시 시작하여 지난 4월 승단심사에서 4단에 승단하였는데, 이씨는 아들과 함께 운동을 하면서 앞으로 지도자교육을 수료하고 태권도 지도자의 꿈을 펼 생각이다.

각 부별 최종선발자의 명단은 다음과 같다.

▲고등부 최연호, 최홍식, 이우영, 이수준, 조훈, 윤승환(이상 문성고), 최우창, 박헌욱(이상 고려고) **▲여고부** 김주현, 김은선, 김지현(이상 체육고), 윤은선, 윤정예, 임효정, 송현성, 이정님(이상 국제고) **▲대학부** 최정헌, 문경수, 김의철, 이원재, 고병회, 김주연, 이승주, 홍광석(이상 조선대) **▲일반부** 이형은, 김동혁, 고창현, 윤석현, 김철민(이상 광주협회), 김인동, 김부권(이상 상무) **▲여일반부** 김명래, 이미진, 이숙진, 고경한(이상 광산구청), 박경은, 정미나, 남보라, 기미선(이상 광주협회)

노르웨이 협회와 자매결연 체결 상호방문 및 지도자교환 등 교류확대

광주태권도협회가 노르웨이 태권도협회와 자매결연식을 갖고 양국간의 우의를 더욱 돈독히 다지기로 했다.

광주협회는 지난 7월 13일 오전 11시 시청앞 금수장 호텔에서 노르웨이 태권도협회장 헨릭 한스테드(39세)씨와 함께 3개조항의 자매결연 합의서에 서명했다.

이번 자매결연은 노르웨이 협회가 종주국 태권도를 배우기 위해 지난 97년부터 매년 여름에 2주간의 전지훈련차 조선대학교에 선수단을 파견하여 훈련해 오면서 광주협회와 인연을 맺게되어 이같은 결실을 맺게되었다.

이 자리에는 노르웨이 태권도 선수단을 지도하는 조운섭 사범(48세·전북 전주출신)과 선수단 8명이 함께 참석하고, 광주협회 명예회장인 김두원 박사 및 이금재 광주시체육회 사무처장 등이 자리를 함께하여 양 협회의 자매결연을 축하해주었다.

한길진 회장은 인사말을 통해 "이번 자매결연을 통해 양 협회가 태권도 발전을 위해 더욱 협력함은 물론 광주시의 관광사업과 연계하여 전통문화교류 확대에도 다각적인 노력을 기울이겠다."고 말했다.

광주협회와 노르웨이협회는 앞으로 상호교환 방문을 통해 품새 및 기술의 공동연구와 교육, 경기기술의 자료수집 및 조사통계, 양 협회의 지도자 교류 및 합동수련회를 개최키로 하며 우호협력관계로 더욱 공고히 발전시켜 나가기로 합의하였다.

▲ 한길진 회장과 헨릭 회장이 합의서에 서명하고 서로 교환하고 있는 모습. 왼쪽에 이금재 체육회 사무처장, 오른쪽에 김두원 명예회장이 함께 축하하고 있다.

한편, 노르웨이는 72년도에 태권도가 보급되기 시작하여 현재는 약 2만여명의 태권도 동호인이 수련하고 있는 것으로 알려졌다. <이병도 리포터>

대구광역시협회

전국체전 대표 최종선발대회 경상공고 · 계명대 각 7체급 대표배출

대구협회는 지난 6월 30일 대구체육관에서 제 80회 전국체육대회 대구 대표최종선발대회를 개최했다.

고등부는 경상공고가 페더급을 제외한 7체급을 석권했고 대학부는 계명대가 미들급을 제외한 7체급 대표를 배출하는 기염을 토했다.

특히 남자 고등부 헤비급 김민석(경상공고)선수는 결승전에서 김상한(중앙정보고) 선수를 맞아 나래차기 등 화려한 기술을 구사해 2회 RSC승을 거두며 대구 대표선수로 선발됐다.

▲남고부 이영묵, 정남영, 홍성태, 박진호, 이현수, 김우수, 김민석(이상 경상공고), 강용길(합성고) **▲여고부** 정은영(경명여고), 김고은, 장인영, 권태경, 정명진(이상 구남경영정보고), 추정미, 장은희, 박주경(이상 영송여고) **▲대학부** 최지웅, 김동욱, 이기용, 정용수, 곽영민, 김대훈, 천희라(이상 계명대), 박천덕(경희대) **▲남일반부** 이응열(으뜸체), 윤종일, 김경훈(이상 에스원), 최병준(한일체),이안호(시협회), 김태훈, 최형민(이상 계명체), 류근무(한국가스공사) **▲여일반부** 강지현, 박은희(이상 경희대), 김병희, 이희영(이상 시협회), 최란미(인재체), 지은경(용인대), 손영미(계명대), 권정남(계명문화대)

제 3차 승품 · 단 심사대회

대구광역시협회는 6월 27일 대구 체육관에서 올해 제 3차 승품 · 단 심사대회를 개최했다.

1품부터 5단까지 1,800여명의 응심자가 참가한 가운데 열린 이날 개회식에서 서종수 회장은 대회사를 통해 제 28회 전국 소년체육대회 대구팀 다수 메달획득과 오광웅 상임 부회장 제 14회(여자 7회) 세계 태권도선수권대회 여자부 감독 파견 등 최근 일련의 대구협회 위상 향상사례를 높이 평가하면서 이날 심사 대회에 참가한 수련생 및 일선 지도자들에게 더욱더 열심히 수련하고 지도할 것을 당부했다.

한편 이날 심사에는 1품 788명, 2품 632명, 3품 198명, 4품 17명, 1단 72명, 2단 29명, 3단 39명, 4단 24명, 5단 3명 등 총 1802명이 응시했다. <진식 리포터>

대전광역시협회

전국체전 대표선수 확정 남고부 대전체고 8체급 석권

대전광역시태권도협회는 지난 7월 7일 제 80회 전국체육대회 대표 최종선발전을 열고 남고부, 대학부, 여고부, 남자일반부, 여자일반부 등 5개 부문에서 40명의 대표를 최종 선발했다.

▲남고부 오민수, 김다일, 김선용, 노성래, 조은영, 김학환, 박노혁, 이원영(이상 대전체고) **▲여고부** 전이량, 김보미, 조남순, 박선영, 전진옥, 김미현(이상 대전체고), 양영은(둔산여고), 조수현(동방여고)

이종우 세계연맹 부총재, 국기원 부원장 겸임

국기원은 지난 8월 2일부로 이종우 세계태권도연맹 부총재를 국기원 부원장으로 임명했다.

신임 이종우 부원장은 "태권도계에 여러 가지 풀어야할 문제들이 많지만 무엇보다도 태권도의 이론정립이 급선무라고 본다. 앞으로 국기원지도자연수원내에 태권도 연구소를 설립해 태권도의 이론정립에 힘쓰겠다."고 취임소감을 밝혔다.

▲대학부 정우대(상명대), 손영복, 안형준, 박순용, 오명진, 김정기, 이경호, 이선철(이상 충남대) **▲남일반부** 김홍일, 정우학, 이동규, 박종상, 안성주 **▲여일반부** 곽정순(상무), 박신애, 차문이, 정미향(이상 목원대), 김지호, 우연정(고려대)

<임연우 리포터>

경상북도협회

지도자 품새교육 실시

▲품새교육을 받고 있는 지도자들.

경북 태권도협회(회장 강석호)에서는 지난 7월 25일 안동시 태권도협회(회장 류걸한)주관으로 안동시청 실내체육관에서 도내 지도자들을 한자리에 모아 품새교육을 개최하였다.

제 32회 교육감기 태권도대회 개최 고령초 · 경북체중 · 영천고 우승

제 32회 경상북도 교육감기타기 태권도대회가 지난 7월 30일과 31일 2일간 경주 실내체육관에서 개최됐다.

초등부에서는 4체급을 석권한 고령초등학교가 우승을 차지했고 중등부에는 3체급 금메달을 따낸 경북체중, 고등부는 페더급과 헤비급 두체급을 석권한 영천고등학교가 우승을 차지했다.

<단체성적> ▲초등부 1위 고령초 / 2위 청림초 / 3위 구정초 / 감투상 동부초 / 장려상 유림초 / 장려상 효령초 / 우수선수상 이성진 / 지도상 정태호 **▲중등부** 1위 경북체중 / 2위 고령중 / 3위 영천중 / 감투상 영신중 / 장려상 풍양중 / 장려상 안강중 / 우수선수상 정현민 / 지도상 최재연 **▲고등부** 1위 영천고 / 2위 고령실고 / 3위 금오공고 / 감투상 영신고 / 장려상 평해공고 / 장려상 의성고 / 우수선수상 최지철 / 지도상 김용만

<김태현 리포터>

전라북도협회

제 11회 도지사배 개최

전북협회는 지난 7월 3일부터 5일까지 3일간 전주화산체육관에서 제 1회 도지사배 태권도대회를 개최했다. 남녀초등부, 중등부, 고등부 및 일반부 등 7개부분에 702명이 출전한 가운데 펼쳐진 이번 대회 결과 금암초등, 영원초등, 기린중, 고창여중, 군산고, 고창여고가 부별 종합우승을 차지했다.

<단체성적>

▲남초부 금암초, 익산부천초, 전주삼천남초 / 지도상 박태기(금암초) **▲여초부** 영원초, 송광초 / 지도상 김춘관(영원초) **▲남중부** 기린중, 전주중, 양지중 / 우수선수상 신창용(양지중) / 지도상 김정수(기린중) **▲여중부** 고창여중 / 지도상 선동규(고창여중) **▲남고부** 군산고, 만경고, 군산중앙고 / 지도상 정희석(군산고) **▲여고부** 고창여고, 정주고 / 우수선수상 김현미(고창여고) / 지도상 유태옥(고창여고)

<부별 우승자 명단>

▲남초부 성광윤, 김진영, 박훈용, 김병석(이상 금암초), 이홍영(군산신풍초), 이종문, 정성훈(이상 부천초), 한진(정읍용곡), 이정열(서천초), 김재성(금평초), 김성룡(이리동초) **▲여초부** 서단비(서지말초), 함경은, 이지혜, 허희숙(이상 영원초), 유정은(정읍북면), 홍경화(서천초), 김이지(인후초), 이가희(오산초), 이선옥(송광초), 이주연(김제중앙초), 김진경(정읍도화초) **▲남중부** 문일권(군산동중), 최민규, 조명철(이상 전주중), 지유상, 최윤권, 김두한(이상 기린중), 김영옥(풍남중), 심재열(완산중), 박광수(군산중앙중), 신창용(양지중), 채신영(황등중) **▲여중부** 이여라(군산월명여중), 황지은(성심여), 이슬기, 고지선, 정주희(이상 군산서흥중), 권지선, 신윤숙(이상 함열여중), 이슬기(이리남성여중), 황민지(정읍입암중), 이국화(고창여중), 임지혜(삼례여중) **▲남고부** 김상환(영생고), 손명훈, 김경수(이상 군산고), 박태진(만경고), 김대겸, 이중선(이상 정주고), 권명식(군산중앙중), 이대영(전주 농림고) **▲여고부** 김소희, 김현미, 양영애, 서누리, 채영순(이상 고창여고), 김미옥, 곽금임(이상 정주고), 전현정(이리여고)

전국체전 대표 최종선발대회 개최

전북협회는 지난 7월 9일과 10일 우석대학교 체육관에서 400여명의 선수가 참여한 가운데 제 80회 전국체전 최종 선발대회를 개최하고 남녀 고등부, 남자 대학부, 남자 일반부, 여자부 대표를 선발했다.

▲대학부 두상진, 이수철(이상 군장대), 박민호(군산대), 유현석(용인대), 강남원, 국춘근(이상 경희대), 김태정, 김민수(이상 한국체대) **▲남일반부** 최만용(에스원), 이정원, 정을진, 김정수(이상 전주시청), 김동성(지하철) **▲여자부** 박정희(한국체대), 소혜진, 송하도, 홍유리(이상 우석대), 정지혜, 최강주, 양춘희, 안근아(이상 김제시청) **▲남고부** 박성철, 임현, 임태수, 김정효, 손정우(이상 전북체고), 김준호, 김성두(이상 군산고), 신경남(군산중앙고) **▲여고부** 채선민, 하은영, 이지영(이상 덕암고), 국현진(고창여고), 박현미, 김현희, 정미선, 김정애(이상 군산중앙여고)

중국 강소성 대표선수 초청 교류

전북협회는 지난 7월 15일부터 21일까지 일주일간 전주 기린중학교 체육관에서 중국 강소성 대표 선수단 17명을 초청해 합동훈련 및 친선경기 등을 가졌다.

▲중국 강소성 대표선수단이 기린중학교 체육관에서 친선경기를 갖고난 뒤 기념촬영을 했다.

은리림 단장을 비롯한 임원 6명과 선수 11명으로 구성된 강소성 대표팀은 전북체고 대권도 선수들과 합동훈련을 가진데 이어 기린중학교 체육관에서 친선경기를 가졌다. 또한, 태권도 경기 규칙 및 세미나를 통해 태권도의 이론과 기술을 익힌 다음 남원 유적지를 관광하고 국기원 방문 및 '88 올림픽 주경기장 및 올림픽공원을 관광한 뒤 출국했다.

제 1회 영호남 친선 태권도대회 개최
4개 광역시와 3개도 선수단 초청

▲개회식에서 유종근 전북지사가 치사를 하고 있다.

영호남 태권도인 간의 상호교류를 통하여 동서화합의 한마당 축제를 마련하기 위해 창설 된 제 1회 영호남 친선 태권도대회가 7월 3일과 4일 이틀간 전주 화산체육관에서 개최됐다.

이 대회에는 부산, 대구, 울산, 광주광역시 등 4개 광역시와 경상남도, 경상북도, 전라남도 등 3개도 태권도협회의 임원과 선수 등이 초청됐다.

<이윤영 리포터>

충청남도협회

전국체전 대표선발전개최
청주신흥고 6체급 대표 배출

제 80회 전국체육대회 충남대표선수 최종선발전이 지난 7월 18일과 19일 양일간 청주 국민생활관에서 열렸다.

이 대회에서 청주신흥고는 남고부 8체급 중 6체급을 석권하는 기량을 과시했다.

<도대표선발확정명단> **▲남고부** 박형순, 최길환, 이태영, 오명우, 김승용, 김승현(이상 신흥고), 반양훈, 이두환(이상 청주기공) **▲여고부** 이미영, 조윤미, 이혜선, 김지혜, 황경화, 이창미, 김화영, 김순기(이상 충북체고) **▲남대부** 유인평, 신영재, 김항수, 박동철, 이광일, 이광종, 장성훈, 김상수(이상 청주대) **▲남일반부** 김만수(고암체), 김태호(충북협회), 강성일, 정강국(이상 지용석체), 김태상, 박상태(이상 기공OB), 이창녕(타이곤체) **▲여일반부** 전성아(경희대), 박효진(용인대), 김영옥(청주대)

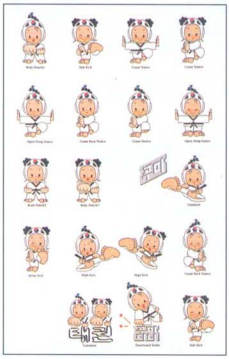
<김경수 리포터>

태권도 캐릭터 공모전 수상작 발표

친근한 이미지의 캐릭터 발굴을 통해 태권도 종주국의 위상확립과 국익증진을 위해 마련된 태권도 캐릭터 디자인 공모전에서 금상을 비롯해 총 17편이 수상작으로 선정됐다. 이번 공모전에는 총 325점의 작품이 출품되었는데 이 중 육미혜 씨의 <푸미와 다니>가 금상으로 선정되었다.

금상

육 미 혜 <푸미와 다니 / POOMI & DANI>



댕기머리에, 동그스름하고 약간 평면적인 얼굴형, 도복 밖으로 나온 손발도 다소 큰 듯 하지만 초롱초롱한 눈망울을 한 이란성쌍둥이 '푸미'와 '다니'는 새천년을 짊어질 우리 어린이들의 친구이다. 문화와 전통에 대한 주체적인 생각을 하며, 마음속엔 별과 같은 꿈을 품고 있는 모두의 친구이기도 하다.

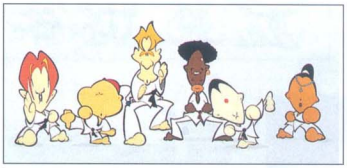
푸미(POOMI)는 품새에서 이름을 따왔으며 다니(DANI)는 '단'에서 이름을 얻었는데 계단을 오르듯 모든 일에 차근차근 정도를 밟아가는 사람이라는 의미도 담겨있다.

은상

김 문 수 <태권동자 유단 / Taekwondongja Yoo Dan)

'유단'은 옛 신라 화랑의 후예로서 용맹과 예를 중시하는 화랑의 의미와 태권도의 기본정신을 바탕으로 태어났다. 머리의 모자는 옛 화랑의 모습을 현대화하여 표현했는데 전체적으로 작은 체구는 보는 이로 하여금 친근감을 주도록 하며 눈썹과 꼭 다문 입은 유단의 당당한 위풍을 나타낸다.

유단이라는 이름은 '유단자'라는 의미와 '단군의 자손'이라는 함축적인 의미를 내포하도 있다.



◀ 태권동자 유단이의 친구들

은상

조 철 용 <태랑 / Taerang>

태랑이의 <태>자는 태권도의 첫글자이면서 한국을 대표하는 상징적 이미지인 태극의 첫글자이기도 하다. 그리고 옛 신라의 굳센 기상과 곧은 정신을 상징하는 화랑의 뒷글자를 접목, 그 이름을 '태랑'이라 지었다.

태랑의 날아차기 모습

태랑의 지르기 모습

태랑의 승리후 의기양양한 모습

태랑의 가장 절친한 친구 - <태국운>

동상 (주)매스노벨티

〈태돌이 · 태순이 / Taedoli · Taesuni〉

태돌이는 장난을 좋아하고 농담을 잘하지만 대련을 할 때는 진지하게 임한다.
태순이는 태돌이에게는 새침하게 굴지만 마음씨는 착하고 여리다.

동상 양 송 혁

〈무용이와 무총이 / Mu-yong and Mu-chong〉

무용이는 여자아이로 어릴적부터 태권도를 배워 몸도 튼튼, 마음도 튼튼한 꼬마아이. 언뜻 보아도 여장부감이다.
무총이는 물론 튼튼한 남자아이. 터프함을 자랑으로 여기는 멋있는 꼬마아이.

동상 (주)한라애드컴 〈태랑이 / Taerang - E〉

"한민족의 숭고한 태권도 정신을 이어받은 백색 호랑이"를 줄인 말로 '태랑이'가 탄생되었다. 강인하면서도 귀엽고 친근한 이미지로 여기서 '백색 호랑이'는 단순히 호랑이가 아닌 '백의 민족'이라 불리우는 우리민족의 정서와 태권도에 대한 애착이 담겨있는 상징물로 형상화되었다.

◀태랑이의 친구들
고려 / 한라 / 계룡 / 금강

특별상 고 도 현 〈태권도 동산〉

숲속에서 태권도를 수련하고 있는 태랑이, 파랑이, 화랑이, 태순이, 기순이의 모습.

장려상

◀ 조 상 연 〈아라와 마라 / ARA, MARA〉

'아라'와 '마라'는 우리 어린 시절의 태권도에 대한 꿈과 희망을 주었던 국산만화영화 '마루치 아라치'에서 응용한 이름이다.

이승희 · 김대하 · 양진영 〈야차와 권지 / YAKCA & GEUNJI〉 ▶

야차와 권지는 금강역사상에서 소재를 얻어 제작했다.

장려상

◀ 김 봉 수 〈'태한'(跆韓)〉

태권도의 '태'와 한국의 앞글자 '한'을 합성하여 태한이란 이름을 갖게 되었다.

한석원 외 1명 〈화랑이 / HWA RANG〉 ▶

지혜롭고 용맹스런 호랑이! 씩씩한 기상과 활달한 성격을 가진 한국 호랑이로, 불의를 보면 참지못하며 약한 자의 편에 서서 남을 돕고 배려하는 참다운 한국인상을 갖춘 '화랑이'. 옛 신라의 화랑도의 정신적 본질을 바탕으로 '화랑이'란 이름을 갖게 되었다.

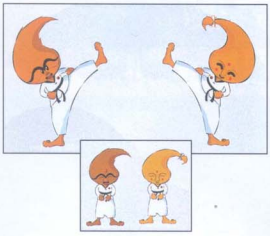
장려상

◀ 정 성 화 〈태동이 / TAEDONG - I〉

태권도가 한국의 국기임을 알리고 가라데나 쿵후 등과 차별성을 두기 위하여 댕기머리를 도입했다.

이 성 진 〈태꺼니 / Taegguni〉 ▶

활동적이며 친구들에게 심한 장난을 쳐서 엄마에게 자주 혼난는 태꺼니. 개구쟁이지만 몸도 튼튼하고 마음도 튼튼한 미래의 주인공이다.



장려상

◀ 김 효 진 〈양바니와 분애〉

양바니와 분애는 「태권도에 살고 태권도에 죽는다」며 항상 태권도를 열심히 수련한다.

정 현 정 〈우리와 누리 / Uri and Nuri〉 ▶

착하고 영리한 쌍둥이 남매인 우리와 누리는 요즘 태권도 배우는 재미에 푹 빠져있다. 장차 올림픽 경기에 나가서 멋진 시합을 펼치는 것을 꿈꾸면서….

장려상

◀ 나국희 외 2명 〈혼(HON)〉

태권도 정신에는 민족의 혼이 숨쉬고 있다. '혼'의 이미지에 굳센 의지와 용맹, 인내의 느낌을 더하기 위해 불(火)의 이미지를 결합했다.

박 철 오 〈태두리 / TAE DU LEE〉 ▶

친구들 사이에서 인기가 "짱"인 태두리는 정의롭고, 지혜롭고 그리고 슬기로운 친구이다.

'99 후보선수
하계합숙훈련

"태권도의 앞날은

7월 29일~8월 21일(서울체고)

2000년대를 짊어질 태권도 유망주들이 지난 7월 29일부터 서울체고에서 한달간의 합숙훈련에 돌입했다.

2000년대 각종 국제대회에 대비하기 위해 전국규모대회 상위입상자 중 선발된 남녀 고교생 32명은 무더운 폭염과 장마의 날씨 속에서도 체력을 연마하고 강도높은 훈련으로 기본기를 다지고 경기력을 키웠다.

일동 차렷

코칭스태프와 후보선수 전원이 미래의 영광을 다짐하며 한자리에 모였다.

장 권
(서울체고 감독)

김준태
(전 상명대 코치)

우리 어깨에 달렸다"

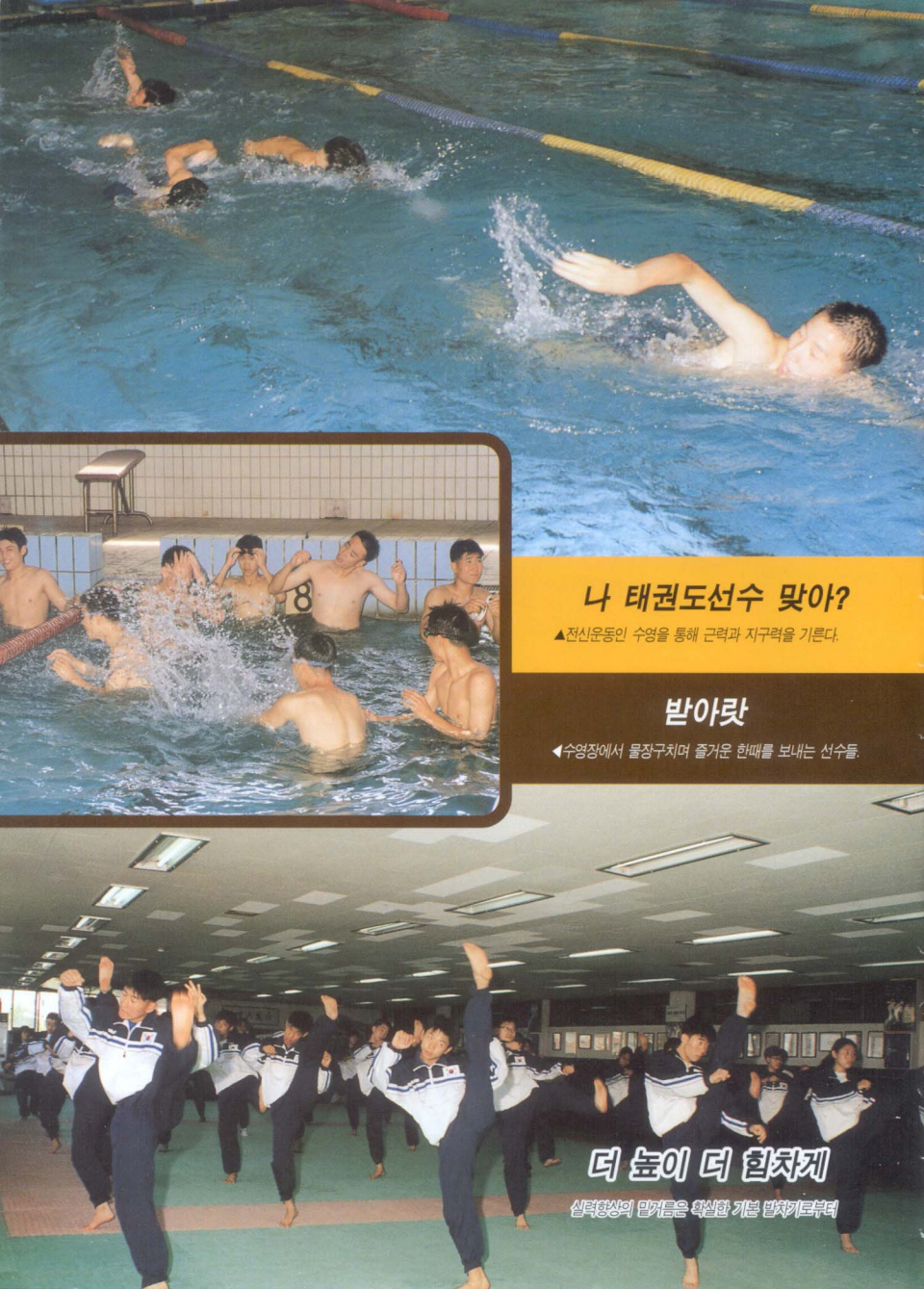
기초부터 튼튼히!

기초체력을 배양하는 후보선수들.

차기 국가대표 후보선수들을 지도한 코치들

임성욱
(경상공고 코치)

김효
(경남대 코치)



나 태권도선수 맞아?

▲전신운동인 수영을 통해 근력과 지구력을 기른다.

받아랏

◀수영장에서 물장구치며 즐거운 한때를 보내는 선수들.

더 높이 더 힘차게

실력향상의 밑거름은 확실한 기본 발차기로부터

미래를 향한 힘찬 발걸음

알찬 결실을 맺을 영광의 그날을 위해 힘찬 전진

내일의 영광을 위해

왼발 - 오른발 - 왼발 - 오른발

하체근력 강화를 위해 발바꿔 계단을 뛰고 있다.

준비부터 완벽하게

▲훈련전 스트레칭으로 몸을 푸는 선수들.

스트레칭을 하는 후보선수들

▼훈련전 부상방지와 강한 발차기를 위해서는 유연성이 필수다.

김운용 회장, 16개 시도지부 회장들과 간담회

7월 23일 (국기원)

7월 23일 김운용 회장이 16개 시도지부회장단을 초청, 간담회를 갖고 앞으로 태권도의 발전방향에 대해 의견을 피력하며 단합된 힘으로 새로운 21세기 태권도를 이끌어 나가자고 강조했다.

김운용 회장이 시도지부회장들에게 태권도의 발전을 위해 다함께 힘쓰자고 당부하고 있다.

스위스 · 프랑스 대표단 김운용 회장 예방

스위스 대표팀코치인 최용덕 사범(왼쪽 끝)과 프랑스협회 이용선 기술위원장, 프랑스체육성 태권도담당관이 국기원을 방문, 김운용 회장과 면담을 갖고 2000년 시드니 올림픽의 성공적인 개최와 태권도의 영구종목 채택 등에 대해 의견을 나누었다.

◀왼쪽부터 최용덕 사범, 가운데 김운용 회장, 그 옆이 이용선 프랑스협회 기술위원장과 프랑스체육성 담당관.

7월 18일~26일 (수원실내체육관)

전국의 중고등학교 태권도선수들이 출전해 열전을 펼친 제 10회 문화관광부장관기 전국남녀중고대회가 지난 7월 18일부터 26일까지 9일간 수원실내체육관에서 개최됐다.

이번 대회에는 전국의 372개 중고등학교에서 2,318명의 선수들이 대거 출전했는데 높은 기량을 보이며 치열한 접전을 펼쳐 태권도계의 미래를 밝게 했다.

대회 결과 개금고가 동성고와 풍생고 등 태권도 명문팀을 누르고 종합우승을 차지하는 돌풍을 일으켰고, 경성여실고는 지난해 우승팀 리라공고를 누르고 여고부 종합우승을 차지했다.

중등부는 평준화된 기량으로 우열을 가리기 힘든 가운데 구월중과 만수여중이 각각 남, 여 종합우승의 영광을 차지했다.

개금고 · 경성여실고 ·

▲불꽃튀는 접전을 펼치는 선수들. 체급정상을 향해 출전선수들이 갈고 닦은 실력을 발휘하고 있다.

▶남고부 최우수선수상을 수상한 강동우(개금고)가 장준웅 중고연맹회장으로부터 상장과 트로피를 받고 있다.

개회식에는 대회를 주최한 중고연맹임원들을 비롯해 대한태권도협회 이승완 상임부회장 등 많은 내외 귀빈들이 참석해 선수들을 격려했다.

개회식에서 남녀 대표선수 선서를 하고 있는 리라공고 박현정(왼쪽)과 중앙고 성승동

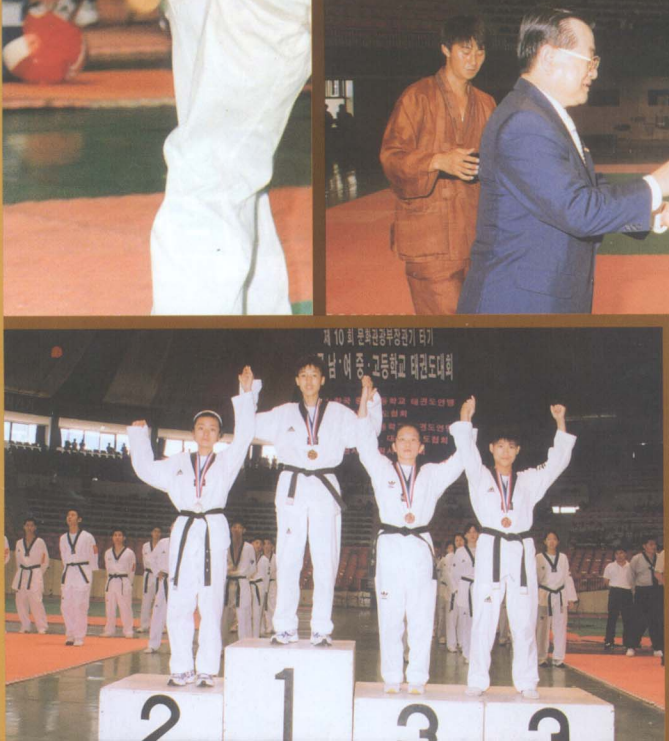
김용성 상임심판원이 심판을 대표해 공정한 심판에 임하겠다는 엄숙히 선서를 하고 있다.

구월중·만수여중 종합우승

성대하게 펼쳐진 개회식 모습.

◀체급별 정상을 향해 치열한 접전을 펼치고 있는 선수들.

▼장준웅 중고연맹 회장이 여고부 최우수선수상을 수상한 경성여실고 전남수에게 상장과 트로피를 수여하고 축하해 주고 있다.



◀띠급 우승을 차지하며 차기 국가대표 유망주로 손꼽히는 수원정보산업고 - 이혜영(1위)이 목포상고 최문화(2위), 광주체고 김주현, 은광여고 김효민(3위)과 시상대에 올라 기쁨을 나누고 있다.

▶남고부 플라이급 결승전에서 문성고의 최홍식(청)이 오른발 돌려차기를 시도했으나 부평기고의 정근호(홍)가 재빨리 피하고 있다. 반격에 나선 정근호가 6-1 RSC승으로 크게 이겼다.

▼남고부 플라이급 경기에서 뛰어난 경기력을 발휘하며 입상한 차기 유망주들. 1위 정근호(부평기고), 2위 최홍식(문성고), 3위 송성식(단대부고 · 오른쪽), 최동욱(인천체고).

힘찬 박수와 함성으로 응원을 보내고 있는 동료들의 모습.

제 2기 외국인 사범 교육

국기원에서 품새교육에 열중하고 있는 외국인들의 얼굴은 진지하기만 하다.

7월 20일~24일

국기원태권도지도자연수원은 지난 7월 20일부터 24일까지 5일간 외국인을 대상으로 제 2기 태권도사범 지도자교육을 실시했다.

지난해에 이어 두번째 열린 이번 교육에는 미국, 중국, 멕시코, 베트남, 일본, 독일 등 20개국에서 모두 47명이 참가해 이론과 실기 교육 등을 받았다.

▶김운용 회장은 2000년대 태권도의 발전방향에 대해 특강을 하며 고국으로 돌아가 태권도 보급에 앞장서 줄 것을 당부했다.

20개국 47명 참가

◀수료식에서 김호재 연수원학감이 이론과 실기교육을 마친 교육생에게 수료증을 수여하며 축하해 주고 있다.

▼종주국에서 지도자 교육을 수료한 외국인들이 김운용 회장을 비롯한 태권도계 임원들과 자리를 함께 했다.

외국 태권도인들 방문 러시

2000년 시드니 올림픽을 앞두고 세계 최강인 한국 태권도의 위용을 직접 확인하면서 태권도 발상지를 순례하기 위해 많은 외국인들이 한국을 방문해 태권도의 진수를 맛보고 있다.

올해에만 국기원을 방문한 외국 태권도인이 40개국 1,200명에 이르러 작년 564명의 배를 넘어서고 있으며 앞으로도 더 많은 외국 태권도인들이 한국을 찾을 것으로 예상돼 국가 경제 이익과 한국을 알리는 데 첩병이 되고 있다.

◀프랑스, 미국, 사우디 아라비아 등에서 한국을 방문한 외국인들이 국기원에서 태권도 지도를 받았다.

▼8월 3일 미국 워싱턴주에서 활동하는 황선두 대표사범(두번째줄 왼쪽 두번째)이 도장 수련생을 데리고 국기원을 방문했다.