

새 품새

새 품새

힘차리 · 새별 · 나르샤 · 비각



힘차리 / 새별 / 나르샤 / 비각

New
Poomsae

새 품새



New
Poomsae

힘차리 — 새별 — 나르샤 — 비각

참여인력

자문위원회

공동위원장

오현득 (국기원)
조정원 (세계태권도연맹)
이규석 (아시아태권도연맹)
최창신 (대한태권도협회)

운영위원회

위원장

이 봉 (국기원)

위 원

양진방 (세계태권도연맹)
김상천 (아시아태권도연맹)
오일남 (대한태권도협회)

품새 개발팀

위 원 장

이 봉 (국기원)

소위원장

이종관 (세계태권도연맹)

위 원

강익필 (세계태권도연맹)
정태성 (아시아태권도연맹)
이춘우 (대한태권도협회)

간 사

전민우 (경희대학교)

제도화팀

위 원 장

양진방 (세계태권도연맹)

위 원

황인식 (국기원)
엄재영 (세계태권도연맹)
안장범 (아시아태권도연맹)
곽택용 (대한태권도협회)

목차

I. 새 품새의 의의	07
II. 새 품새의 개발 방향	14
III. 새 품새의 기술 구성	23
IV. 새 품새의 개요	26
V. 새 품새의 개발 결과	31
1. 힘차리	31
2. 새별	39
3. 나르샤	48
4. 비각	54

New Poomsae







'새 품새'의 의의

1. '새 품새'란?

'새 품새'란 '새로운 품새'의 줄임말이지만 의미상 태권도 주요 단체가 기존의 공인 품새와 다른 의도와 목적을 가지고 새롭게 개발한 품새라는 뜻이다. 여기서 태권도 주요 단체라 함은 국기원, 아시아태권도연맹, 세계태권도연맹, 대한태권도협회를 지칭한다.

품새는 대한태권도협회가 1968년 품새 제정위원회를 구성하여 유급자용 팔괘 품새 8가지와 고려에서부터 일여에 이르는 유단자 품새 9가지를 공인 품새로 개발하여 수련하기 시작하였으며, 1972년 품새 및 용어제정 소위원회를 구성하여 학교 교육과정에 반영할 태극 품새 8가지를 추가로 개발하였다(대한태권도협회, 1972).

현재 국기원을 비롯한 세계태권도연맹, 아시아태권도연맹, 대한태권도협회가 공식적으로 인정하는 지정 품새는 유급자용 품새 태극 1~8장과 유단자용 품새 고려~일여이다.

2. 품새의 가치

품새는 원래 호신이나 격투를 목적으로 수련해 왔으나 현대에 와서는 심신의 건강이나 교육 또는 경기 등을 목적으로 수련하는 사람들이 주를 이루고 있다. 품새를 수련하는 의도나 목적은 사회적 기대가 달라지면 그에 따라 약간씩 바뀔 수는 있지만 본질적 가치는 실전성에서 찾아야 한다.

태권도는 발생학적으로 생존 기술에서 발전한 무예이고, 품새는 태권도의 수련 체이므로 품새를 수련하면 상대를 제압할 수 있는 능력이나 자신을 보호할 수 있는 능력을 키울 수 있어야 한다. 하지만, 문명사회에서 품새 수련의 가치는 '실전성'에만

새 품새 NEW POOMSAE



그림1 품새의 가치

한정할 수 없다. 품새를 수련하면서 호신 기술을 익혀 '실전성'을 기르고 그에 따른 자신감을 갖게 하는 것도 중요하지만, 그에 못지않게 중요한 것은 인성 교육, 심미적 표현 등과 같은 가치를 추구하는 것이다(그림 1 참조).

태권도는 무예로서 인간의 성장과 발달에 도움이 되는 수련 활동이므로 그 자체로서 교육적 의도와 가치를 내포하고 있다. 이미 대부분의 태권도 수련자들이 생존 기술로서 실전 능력을 기르기 위해 품새를 수련하는 것이 아니라 심신의 건강이나 인성의 함양 등과 같은 다른 중요한 가치를 실현하기 위해 품새를 수련하고 있다. 즉, 자신감, 협동심, 인내심 등과 같은 인성 교육적 가치를 구현하는 것을 품새 수련의 일차적 목표로 설정하고 있으며, 호신과 같은 실전 능력은 교육적 활동의 부수적 결과로 기대하고 있다. 교육적 의도에 반하는 품새 수련은 더 이상 상상할 수 없으며, 실전성만을 강조하는 품새 수련은 문명사회의 지지를 받기 어렵다.

스포츠는 발생학적으로 수행 결과의 우수성을 경쟁하는 기능적(機能的) 스포츠와 동작의 미적 표현 능력을 겨루는 형태적(形態的) 스포츠로 분류할 수 있다. 태권도의 특성상 겨루기는 결과를 겨루는 스포츠로 품새는 형태의 질적 수월성을 겨루는 스포츠로 발전하고 있다. 태권도의 경기화 영향으로 품새의 경기화가 빠르게 진행되고 있으며, 태권도의 독특한 기술을 품새로 구성하여 경쟁하는 다양한 국내외 품새 대회가 개최되면서 그에 따른 품새의 발전이 가속화되고 있다. 품새에 경쟁성과 유희성이 도입되면서 태권도를 즐겁게 수련하며 기술의 완성도를 높여가는 수련자들이 크게 늘어나고 있다.

품새가 경기화의 과정을 거치면서 품새 선수들이 발휘하는 독특한 태권도 기술의 질적 수월성을 감상하려는 사람들도 크게 늘어나고 있다. 태권도 기술을 경기나 호신의 차원에서뿐만 아니라 심미적 차원에서 바라보고 동작의 질적 향상에 도전하는 수련자들과 그들의 표현 능력을 감상하기 위해 경기장을 찾는 사람들이 나날이 증가하고 있다. 즉, 품새 수련을 통해서 태권도 기술의 심미적 가치를 추구하는 수련

자들과 그들의 수련 결과를 품새 경기를 통해 즐겁게 감상하는 사람들이 크게 늘어나고 있다.

3. '새 품새'의 필요성

태권도는 보통 품새, 겨루기, 격파의 세 가지 수련 체계로 구분한다. 이 세 수련 체계는 수련 의도나 목적을 달리하며 다르게 발전해 왔으며, 겨루기의 경기화로 더욱 심화되고 있다. 겨루기는 올림픽 스포츠로 발전하면서 독특한 차기 기술이 다양하게 발전하였으며 격파 또한 새로운 차기 기술을 중심으로 기술 격파가 비약적으로 발전하였다. 그에 반해 품새는 창작 품새나 자유 품새 등이 개발되어 경기로 발전하고 있지만 지정 품새는 50여 년 전 손기술 중심으로 개발한 품새의 질적 향상을 꾀하는 수준에 머물고 있다.

다시 말해 품새는 겨루기나 격파의 새로운 기술을 수용하여 실전성을 키우기 위한 방향으로 변화를 모색하지 않고, 이들 두 수련 체계와는 다른 이질적 기술체계를 구축하여 운영하고 있다. 겨루기는 다양한 발기술을 중심으로 올림픽 스포츠로 크게 발전하였으나 그 과정에서 새롭게 개발된 독특한 태권도 기술을 지정 품새로 담아내지 못하고 있다. 이러한 상황이 계속되면 무예 태권도와 경기 태권도가 공존함에 따라 대립과 갈등을 불러일으키고 한국의 전통 무예 스포츠인 태권도가 세계적인 스포츠로 발전하는데 걸림돌이 될 것은 자명한 일이다.

품새는 가상의 적을 상대로 겨루기 기능을 수련하여 실전성을 발휘하는 것이 전제되며, 품새를 개발하여 수련하는 것은 바로 그러한 목표를 성취하기 위한 과정이어야 한다. 즉, 세계적인 무예 스포츠로 발전하고 있는 태권도 품새를 수련하면 경기에서 우수한 성적을 발휘할 수 있을 뿐만 아니라 호신 능력도 크게 향상시킬 수 있어야 한다. 하지만, 현재의 태권도 품새, 특히 지정 품새는 지난 반세기 동안 태권도가 경기화의 과정을 거치면서 새롭게 개발한 다양한 기술, 특히 독특한 발기술을 반영하지 않고 있으며, 그러한 시도조차 하지 않고 있다.

지정 품새에 반영된 전통 태권도 기술의 질적 향상을 도모하고, 새로운 태권도 기술을 국기원 지정 품새에 반영하여 보존, 발전시켜 나가기 위해서는 '새 품새'의 개발

이 불가피하다. ‘새 품새’ 개발이 불가피한 또 다른 이유는 타 무예가 경기화하여 메달 경쟁을 하고 있는 상황에서 이들 무도와의 경쟁에서 비교 우위를 차지할 수 있는 경기 품새의 개발이 절실히 요구되고 있기 때문이기도 하다.

1) 태권도 품새 콘텐츠 확대의 필요성

- ① 스포츠화의 과정에서 새롭게 개발된 독특한 차기 기술을 반영한 새로운 품새를 개발할 필요가 있다.
- ② 현행 품새의 단조로움을 극복하고, 수련의 질적 향상을 꾀할 수 있는 명품 품새를 개발하여 보급할 필요가 있다.
- ③ 부상의 위험성이 높은 겨루기보다 겨루기를 전제로 혼자 수련하며 심신 수련을 목적으로 하는 현장 태권도 수련생의 기대에 부응할 필요가 있다.

2) 경기 품새 개발의 필요성

- ① 2018년 인도네시아 자카르타 아시안게임에 활용할 경기 품새 개발 요구에 불가피하게 부응해야할 필요성이 있다.
- ② 경쟁 종목인 타 무예와 경쟁할 수 있는 명품 경기 품새를 개발해야할 당위에 처한 필요성이 제기되고 있다.
- ③ 무도 종목의 특성에 따른 기능적 스포츠와 형태적 스포츠에 대한 메달 경쟁을 적극 수용하고 그에 대비할 필요성이 있다.
- ④ 표현적 스포츠로서 품새 경기를 감상하는 인구가 급증하고 있어 관중의 기대에 부응하는 명품 경기 품새 개발이 절실히 요구되고 있다.

3) 호신 능력을 제고할 수 있는 품새 개발의 필요성

- ① 다양한 태권도 기술을 반영한 품새를 개발하여 호신 능력을 향상시킬 필요성이 있다.
- ② 경기 겨루기에서 새롭게 개발된 다양한 기술을 반영한 실용적인 품새를 개발하여 호신 능력을 향상시킬 필요성이 있다.

4) 신 한류 문화로서 태권도 공연 예술의 필요성

- ① 21세기 문화·복지 시대를 맞이하여 표현 스포츠가 각광을 받고 있어 품새를 새로운 한류, 태권도 공연 예술로 발전시킬 필요성이 있다.

- ② 태권도가 경기 겨루기로서 뿐만 아니라 표현 경기로서 매스컴의 각광을받고 있어 대중적 심미 스포츠로 발전시킬 필요성이 있다.

4. '새 품새' 의 기대 효과

- 1) 겨루기, 시범 등에 활용되는 핵심 기술을 품새에 수용함으로써 태권도 기술 간의 연계성을 강화할 수 있다.
- 2) 태권도 수련자 또는 선수의 지속적인 수련 의욕을 고취시킬 수 있다.
- 3) 아시안게임 정식종목 채택을 계기로 향후 올림픽 종목 채택을 위한 추진 동력을 얻을 수 있다.
- 4) 올림픽 종목 내에서 다른 무도 스포츠와 경쟁에서 비교 우위를 확보할 수 있다.
- 5) 미디어가 관심 갖는 심미적 스포츠로 발전시킴으로써 관중 동원 능력을 증대시킬 수 있다.

5. 품새의 개발절차



그림 2. '새 품새' 개발 단계

6. '새 품새' 개발 조직 구성

- 1) 운영위원회를 중심으로 위로는 자문위원회와 아래로는 개발팀과 제도화팀을 기능적으로 분리 구성하여 '새 품새'를 개발하였다.
- 2) 현장 태권도 원로들을 자문위원으로 위촉하여 '새 품새' 개발의 정당성, 품새 구성의 적합성 등을 점검토록 하였다.
- 3) 실무팀은 개발팀과 제도화팀으로 이원화하여, 개발팀은 '새 품새'를 개발하고, 제도화팀은 경기화 및 교육, 보급 방안을 담당하도록 하였다.
- 4) 5인 내외의 소위원회를 구성하여 품새 전문가들이 서로 소통하며 명품 품새를 개발할 수 있도록 하였다.

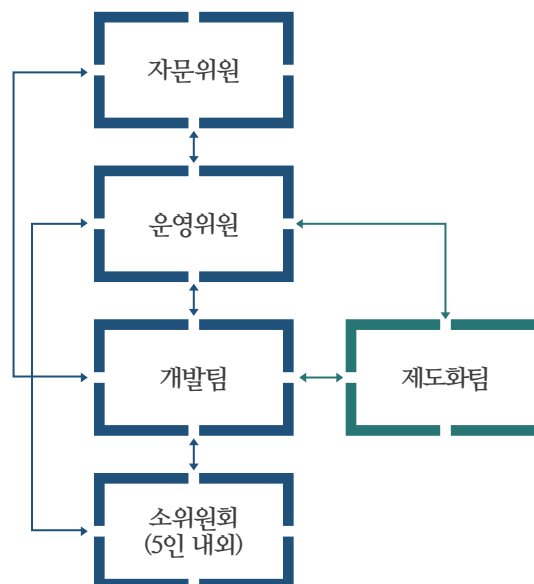


그림 3. '새 품새' 개발 조직



새 품새의 개발 방향

1. 태권도의 정체성이 반영된 품새 개발

- 1) 태권도의 기술적 특징인 발기술과 손기술을 적극적으로 반영하여 타 무예와의 경쟁에서 우수성을 평가받을 수 있도록 한다.
- 2) 태권도의 다양한 손발 공방기술, 실용 호신 기술, 경기용 발기술을 조화롭게 구성하여 품새 경기에서도 겨루기 경기에서와 태권도 정체성이 드러날 수 있도록 한다.
- 3) 태권도 주요 단체들이 공감하는 정체성 있는 경기 품새를 개발하여 각종 국내외 대회와 태권도 교육에 적극 활용할 수 있도록 한다.

2. 난도와 숙련도를 고려한 품새 개발

- 1) 품새 경기는 득점이라는 경기 결과를 겨루는 것이 아니라 동작의 미적 표현 능력을 겨루는, 즉 동작의 질적 수월성을 겨루는 경기이다. 경기 방식도 겨루기 경기처럼 체급별로 경기하는 것이 아니라 연령별로 품새 수행 능력을 겨루게 된다. 이는 연령에 적합한 난이도와 숙련도를 고려한 품새를 개발해야 공정한 경기가 이루어질 수 있음을 시사하고 있다.
- 2) '새 품새'는 수련자의 연령과 수련 기간에 따른 기술의 난도를 고려하여 품새를 개발한다. 태권도에는 연령이 너무 낮거나 높으면 수행하기 어려운 고난도의 기술들이 존재한다. 즉, 연령이 너무 낮으면 권유할 수 없는 동작과 연령이 너무 높으면 상해나 위험이 뒤따를 수 있는 동작들이 있다. 따라서 체력이 가장 왕성한 청소년기에 난도가 가장 높은 기술을 배정하고 그 이하의 연령대에 대해서는 기술의 난도와 숙련도가 낮은 기술을, 그 이상의 연령대에 대해서는 기술의 난도는

청소년기처럼 높지 않지만 기술의 숙련도는 높게 요구하는 품새를 개발하였다.

- 3) 1단부터 8단까지의 기존 품새를 분석하여 품새 1은 1단 품새와 양립하고 품새 8은 8단 품새와 양립할 수 있도록 기술의 난이도와 숙련도를 적절히 조정하였다. 기술의 난이도는 고난도 차기, 복잡한 연결기술, 고도의 균형 유지등을 고려하고, 숙련도는 강약의 조절, 정확한 동작과 서기, 동작과 호흡의 일치, 기술의 의도와 수행의 일치 등을 고려하여 난이도와 숙련도는 조절하였다.

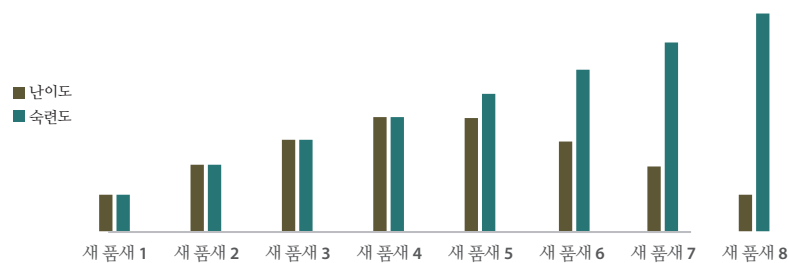


그림 4. '새 품새'의 난이도 배정

3. 기술 구성이 조화로운 품새 개발

- 1) 국기원 공인 품새를 분석한 결과, 유급자와 유단자 모두 차기 기술의 비중이 10% 내외에 그치고 있었으며, 동원된 기술도 앞차기와 옆차기와 같은 기본 차기가 주를 이루고 있었다. 그 동안 새롭게 개발된 다양한 차기 기술을 손기술과 함께 균형 있게 반영한 품새를 개발하기 위하여 비록 연령이 낮고 수련기간은 짧지만 체력이 왕성한 저 연령 저단자 수련 기간에는 발기술이 손기술보다 상대적으로 많이 포함되도록 하고, 연령이 증가하고 고단자로 발전하면서 손기술을 상대적으로 더 많이 반영하되 숙련도를 높이는 방향으로 품새를 개발하였다.

새 품새 NEW POOMSAE

√ 유급자 품새중
차기(발기술)가
차지하는 비율은
10.6%

√ 유단자 품새중
차기(발기술)가
차지하는 비율은
7.7%

빈도(%)

신체 부위	동작목적	기본기술	유급자 (1장 ~ 8장)		유단자 (고려 ~ 일여)	
			세부기술종류	빈도	세부기술종류	빈도
상지	공격	찌르기	7	56(31.5)	12	52(24.5)
		치기	7	24(13.5)	17	37(17.5)
		찌르기	1	2(1.1)	4	8(3.8)
	방어	막기	23	95(53.4)	39	115(54.2)
	응용동작		1	1(0.6)		
하지		계	39	178(44.0)	72	212(37.9)
	공격	차기	5	43(18.9)	6	43(12.4)
	준비	서기	10	184(81.1)	17	262(75.3)
	응용동작				13	43(12.4)
	계		15	227(56.0)	23	348(62.1)
총합			54	405	108	560

* 빈칸은 분류기준 또는 빈도가 없는 것임.

그림 5. 국기원 공인품새의 차기 비율

√ 유급자 품새 중
앞차기가 차지 하는
비율은 **13.3%**

√ 유급자 품새중
앞차기가 차지 하는
비율은 **1.6%**

빈도(%)

구분	기본기술	세부기술	유급자 품새								전체빈도
			태극1	태극2	태극3	태극4	태극5	태극6	태극7	태극8	
유급자	서기	앞굽이	6	4	6	8	15	11	6	17	73
		앞서기	12	14	12	4			2		44
	차기	앞차기	2	5	6	4	4	6	2	5	34
		옆차기				2	2				4
	막기	아래막기	5	5	8		5	4			27
		몸통안막기	2	4	2	2	6				16
	지르기	몸통바로지르기	5		6	4		6		4	25
		몸통반대지르기	4	7	4					3	18
	치기	등주먹앞치기					4		2	2	8
		팔굽돌려치기					2			2	4
	찌르기	편손끝세워찌르기				2					2
	응용동작	보주먹							1		1

√ 유급자 품새 중
앞차기가 차지 하는
비율은 **8.4%**

√ 유급자 품새 중
앞차기가 차지 하는
비율은 **5.2%**

빈도(%)

구분	기본기술	세부기술	유단자 품새									전체빈도
			고려	금강	태백	평원	심진	지태	천권	한수	일여	
유단자	서기	앞굽이	16	4	14	3	9	9	9	13	4	81
		뒷굽이	4	3	8	6	7	11	11	2	13	65
	차기	앞차기	4		4	2	3	3	1	2	2	21
		옆차기	2		2	2		2	1	2	2	13
	막기	금강막기		4		2					4	10
		손날막기	2		1	2		2			3	10
	지르기	몸통바로지르기	2		3			3	2	2	2	14
		몸통두번지르기			4		3	1				8
	치기	팍굽표적치기			2					2		4
		명예치기				2	2					4
	찌르기	편손끝엮어찌르기					3					3
		편손끝몸통세워찌르기							1		2	2
	응용동작	큰돌쩌귀		8								8
		작은돌쩌귀			2	2		2		2		8

* 빈칸은 빈도가 없는 것임.

그림 6. 국기원 품새의 앞차기와 옆차기의 비율

- 2) 태권도는 손기술과 발기술을 균형 있게 사용해야 하는 무예 스포츠이다. 품새는 손기술 중심, 겨루기는 발기술 중심이라는 부당한 이분법적 논리를 극복하고 손과 발을 연령이나 수련 기간에 따라 조화롭게 사용하는 올바른 태권도 수련 체계를 구축하기 위해 손기술과 발기술을 균형 있게 반영하는 '새 품새'를 개발하였다.

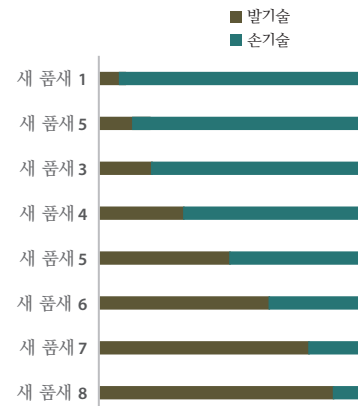


그림 7. 발기술과 손기술의 구성비

4. 경기시간 내 태권도의 기술적 특성을 보여줄 수 있는 품새 개발

- 1) 경기 시간은 경기 수행력을 판단할 수 있을 정도로 충분하고, 경기에 참가하는 선수들이 체력적으로 감당할 수 있어야 한다. 특히, 리듬체조, 댄스스포츠, 타 무예 등의 같은 형태적 스포츠는 각 스포츠의 다양한 기술을 작품으로 구성하여 표현할 수 있을 정도로 충분히 길어야 한다. 국기원 공인 유급자 품새와 유단자 품새의 수행시간을 분석한 결과, 다른 형태적 스포츠와 비교하여 매우 짧은 것으로 나타났다. 지정 품새를 개발할 당시에는 각 단급의 수련 내용을 품새로 구성하여 수련하는데 목적이 있었으므로 심미적 표현능력이나 작품성을 충분히 고려하지 않았기 때문이다.
- 2) 품새가 하나의 형태적 스포츠로 발전하면서 품새 작품을 바탕으로 기술 표현의 우수성을 경쟁해야 하는 상황에서는 다른 형태적 스포츠의 경기시간을 고려한 태권도 품새 경기시간을 결정하여 태권도 품새의 작품성과 태권도 기술의 우수성이 충분히 발휘될 수 있도록 하여야 한다. 형태적 스포츠의 경기시간은 리듬체조처럼 짧게는 1분 30초에서부터 피겨스케이팅처럼 길게는 4분 이상을 시연하는 스포츠도 있다. 우슈의 투로 경기는 짧은 것은 1분 20초, 긴 것은 3~4분 동안 시연하고 있다. 이들 형태적 스포츠의 경기시간을 고려하고 태권도 기술의 난이도, 품새 수련에 소모되는 체력, 작품의 구성 능력, 품새 시연에 대한 관중의 반응 등을 고려하여 1분 30초~2분의 경기시간 범위에서 품새를 개발하였다.

새 품새 NEW POOMSAE

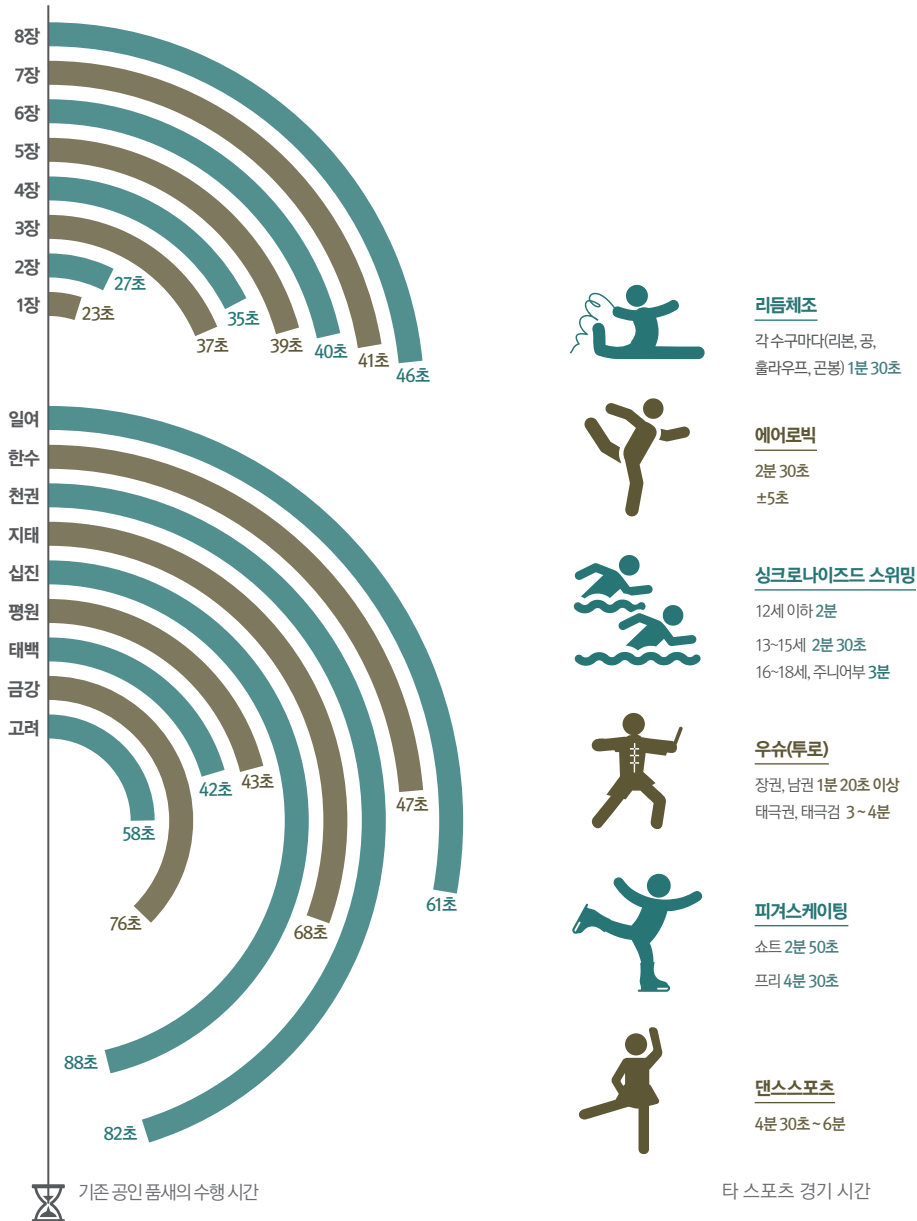


그림 8. 국가원 공인 품새 수행시간과 다른 형태적 스포츠 경기시간의 비교

5. 평가의 신뢰성과 타당성을 확보한 품새 개발

- 1) 그동안 국기원, 세계태권도연맹, 대한태권도협회는 경기 품새를 동작의 정확성과 표현성을 중심으로 평가해 왔다. '새 품새'는 품새의 개발 목적과 품새 수행의 대상을 명확히 설정하고 그에 따른 품새를 개발하였으므로 그에 적합한 평가 기준을 새롭게 정립하는 것이 타당하다고 판단하여 기존의 품새 평가 기준인 표현성과 정확성을 적극적으로 반영하되 품새 “개발의 목적 및 철학”을 추가하고 세부 평가기준으로 태권도의 정통성, 목적의 정당성, 구성의 일치성을 평가할 수 있도록 하였다.
- 2) 경기 품새는 경쟁자들 간 수행능력의 차이를 변별하여 우열을 가릴 수 있어야 한다. 품새 경기가 국제스포츠로 인정받으며 성장하기 위해서는 판정의 공정성이 반드시 보장되어야 한다. 태권도 품새는 품새선에 수련하고자 하는 기술을 합리적으로 배분, 구성하여야 한다. '새 품새'는 품새선의 구획별로 평가할 수 있도록 개발 하였으며, 특정 구획에 고난도의 동작을 배치하여 선수의 수월성을 가려 낼 수 있는 평가가 이루어 질 수 있도록 하였다.

국기원(2015.03.10 개정)		세계태권도연맹(20145.03.19 개정)		대한태권도협회(2016.01.18 개정)	
정확성	표현성	정확성	연출	정확성	표현성
기본동작	속도와 힘	기본동작 정확성	속도와 힘	기본동작	속도와 힘
각 품새별 세부동작	조화 (강유, 완급, 리듬)	균형	강유, 완급, 리듬	각 품새별 세부동작	조화 (강유, 완급, 리듬)
균형	기의 표현	품새 별 동작의 정확성	기의 표현	균형	기의 표현

항목	개발 목적 및 철학	정확성	표현성
세부평가기준	태권도 정통성 목적의 정당성 구성의 일치성	기본동작 정확성	속도와 힘
		구성동작의 정확성	조화(강유, 완급, 리듬)
		동작의 연계성	기의 발휘
		품새의 균형	

그림 9. 단계별 현행 평가기준과 개정안

6. 지정 품새와 차별화된 품새의 개발

- 1) '새 품새'는 기존 품새의 전통성을 존중하는 가운데 지난 반 세기동안 개발된 새로운 공방 기술을 적극적으로 반영하여 새로운 도전을 할 수 있도록 개발 하였다. 특히, 경기화의 과정을 통해서 개발된 고난도의 독특한 차기 기술을 적극적으로 반영하는 품새를 개발하여 태권도의 정체성이 분명히 드러나도록 하는 동시에 일반 수련생들의 품새 수련 동기를 불러일으킬 수 있도록 하였다.
- 2) 기존 품새와는 품새 명칭, 품새선, 동작 구성, 공간 사용 등 여러 차원에서 차별화된 경기 품새를 개발하여 태권도 품새가 타 무예의 아류라는 인식에서 완전히 벗어나 수 있도록 하였으며, 차별화된 동작 구성으로 태권도의 정체성을 확립하는 동시에 다른 무예 스포츠와의 경쟁에서 비교 우위를 차지할 수 있도록 하였다.

표 1. 기존 품새와 새 품새의 특징 비교

항목	기존 품새의 특징	새 품새의 특징
품새 이름	• 한국적 특색이 담긴 명칭이 강조 예) 태극, 고려, 금강, 태백 등 • 모든 품새 이름이 한자어로 표기	• 글로벌 태권도에 부합하는 품새 명칭 사용 예) 어울림, 온누리 등 • 태권도의 역동성을 반영한 명칭 사용 예) 나래, 비각 등 • 가능한 한글로 명칭 사용 예) 나르샤(비상)
품새의 의미	• 품새에 대한 간단한 소개	• 품새 명칭에 대한 설명 • 품새의 개발 철학의 설명 • 품새 명칭과 품새선과의 관계 설명

항목	기존 품새의 특징	새 품새의 특징
품새선	• 대부분 한자어로 된 품새선 예) 임금 왕(王), 선비 사(士), 메 산(山) 등 • 모든 품새선 직선 • 방향전환은 90도, 180도로 제한 • 손 기술 위주의 좁은 동작 반경	• 품새 명칭을 품새선으로 설정 예) 새별 품새는 별 모양의 품새선 • 형상을 품새선으로 설정 예) 나래 품새는 '새의 날개' 모양 • 직선과 곡선을 결합하여 다양한 표현 유도 • 동작 반경을 넓혀 다양한 차기 유도
동작구성	• 단순한 기술 중심의 경직된 구성 • 걷기 위주의 단순한 움직임 • 전신의 힘을 모으는 경직된 동작 구성	• 강약, 완급을 반영한 역동적 전개 • 걷고, 뛰고, 정지하여 숨 고르는 등 복잡한 움직임 구성 • 손기술과 발기술이 부드러우면서도 힘차게 연결되는 동작 구성

7. '새 품새' 개발을 위한 세부지침

손기술과 발기술이 균형 있게 반영된 우수한 경기 품새를 개발하기 위하여 품새 개발 방향을 설정하고 그에 따른 세부 개발 지침을 개발하여 적용하였다.

- 1) 전통 태권도 기술 중심으로 경기 품새를 개발한다.
- 2) 태권도 기술로서 기존 품새에 반영되지 않은 기술을 다양하게 반영한다.
- 3) 그동안 새롭게 개발된 독창적인 기술을 다양하게 반영한다.
- 4) 태권도의 특성을 충실히 반영한 실용성 있는 기술을 적극적으로 반영한다.
- 5) 공방이 전제되지만 실전성을 초월한 기술을 창의적으로 반영한다.
- 6) 객관적으로 쉽게 인식할 수 있는 품새선에 일반화된 다양한 기술을 반영한다.
- 7) 좌우 대칭 원칙에 따라 방향, 양쪽 손발을 균형 있게 반영한다.
- 8) 타격 원리에 충실하게 동작을 수행할 수 있도록 구획으로 구성한다.
- 9) 막고 공격하는 고전적 방식에서 탈피하여 받아차기, 받아치기, 역습, 피하기 등 다양한 공방 전략을 도입한다.

새 품새 NEW POOMSAE

- 10) 다른 무예의 유용한 기술을 태권도 기술로 전환하여 채택할 수 있다. 단, 다른 무예의 핵심 기술을 차용하는 것은 허용하지 않는다.
- 11) 540도 뒤후려차기, 720도 돌개차기 등과 같은 고난도 기술은 상해 위험이나 보급 능력 등을 고려하여 신중하게 채택한다.
- 12) 힘의 강약을 조절하여 타격 순간 최대의 힘이 발휘될 수 있도록 동작을 구성한다.
- 13) 동작수행이 호흡과 일치를 이루도록 한다.
- 14) 1박자(고속동작), 2박자(중속동작), 3박자(저속 동작)등의 빠르기를 기법 상황에 맞춰 조화롭게 구성한다.
- 15) 공격 상황을 한 사람에 국한하지 않고 2인, 3인 그 이상의 공격을 가정하고 품새를 개발한다.
- 16) 지르기나 차기뿐만 아니라 잡기, 꺾기, 무기 사용 등 다양한 공격 행위를 가정하여 품새를 개발한다.
- 17) 태권도의 인성 교육적 가치를 감안하여 눈 찌르기, 낭심 차기 등과 같은 기술은 배제한다.
- 18) 남녀노소 누구나 수련하면 심신 건강이나 호신 능력 향상에 도움이 되는 실전성 있는 기술을 적극적으로 반영한다.



‘새 품새’의 기술 구성

1. ‘새 품새’의 기술 구성 원칙

품새를 새로 개발하기 위해서는 누구 위한 어떤 품새를 개발할 것인지를 우선 결정한 다음, 그에 적합한 태권도 기술을 선정하여 품새선에 적절히 배치하는 것이 매우 중요하다. 마치 화가가 그림을 그릴 때 구상을 하고 밑그림을 그린다음 채색을 하여 전체 그림을 완성 하듯이 품새를 개발하는 데에도 어떤 기술을 어떻게 품새선에 배치할 것인지에 대한 원칙을 정할 필요가 있다.

1) 기승전결의 전개 지침에 따라 품새를 구성한다.

글을 쓸 때 무작정 쓰는 것이 아니라 기승전결(起承轉結)과 같은 글쓰기 지침에 따라 시문이나 논문을 완성하게 된다. 문장을 구성할 때 도입하고, 설명하고, 증명한 다음 결론을 내리듯이 품새도 그와 같은 구성 원칙을 쫓아 도입, 전개, 절정, 결말 등과 같은 각 단계에 적합한 기술을 합리적으로 배치해야 한다.

2) 실전을 전제한 공방 기술로 품새를 구성한다.

원래 품새는 맨손 무예를 통달한 명인이 경험적으로 체득한 무예 기술을 가상의 적을 상대로 혼자 수련하여 호신 능력을 기를 수 있도록 구성한 수련 형식이다. 무예 명인은 가장 치명적인 급소를 적절한 기술로 정확하게 타격하여 일거에 상대를 제압할 수 있는 격투 전문가이다. 품새는 일격이나 일단의 기술로 상대의 급소를 가격하여 물리치는 능력을 기르는 것을 전제하거나 상정하고 구성해야 한다.

3) 심신건강, 인성교육, 심미적 표현 등과 같은 가치를 구현하는 품새를 구성한다.

품새는 격투에 필요한 맨손 호신 기술을 혼자서 익힐 수 있도록 공방 동작을 적절히 조합하여 수련 형식으로 개발한 것이다. 하지만 현대인들은 격투 능력을 기르는 것을 주목적으로 품새를 수련하기 보다는 심신의 건강이나 인성 교육과 같은 다른 중요한 목표를 성취하기 위해 품새를 수련하고 있다. 품새는 실전 격투를 전제하거나 상정하고 개발하는 것이 전제되지만, 현대 사회에서는 그것이 유일한 목표가 될 수는 없다. 품새는 공방 기술의 실용적 가치를 중요하게 생각하여 개발해야 하며, 호신 능력을 기르는데 만족하지 않고 심신의 건강이나 인성교육 나아가 심미적 가치를 체험할 수 있도록 구성해야 한다.

4) 일단의 공방 기술을 구획으로 묶어 품새를 구성한다.

품새는 공격을 가정하고 손이나 발로 타격 부위를 방어하거나 상대의 급소를 가격하여 물리치는 일격 또는 일단의 타격 기술이다. '새 품새'는 일단의 공방 기술을 구획으로 묶어 품새선에 배치함으로써 완성된 품새가 균형과 조화를 이룰 수 있도록 하였을 뿐만 아니라 타당하고 용이한 평가가 이루어질 수 있도록 구성하였다. 구획을 구분하여 품새를 개발하면 각 구획의 특성에 맞는 다양한 기술을 조합하여 구성할 수 있을 뿐만 아니라 호신의 실전성도 크게 증진할 수 있다.

2. '새 품새' 기술 구성 단계

'새 품새'는 경기 품새의 개발을 전제로 연령과 수련 기간을 고려하여 누구에게 무엇을 가르칠 것인지를 먼저 정한 다음 그에 따른 품새의 명칭과 품새선을 결정하고, 구획을 중심으로 공방 기술을 적절히 조합하는 연역적 논리 체계로 품새를 개발하였다. 하지만 품새를 완성하는 과정에서는 시연자의 시연 내용을 분석하여 각 단계를 수정 보완하는 연역-귀납의 절충적 논리를 적용하여 품새의 완성도를 높였다.



그림 10. 새 품새 기술 구성 단계



‘새 품새’ 개요

1. ‘새 품새’ 개발 핵심 지침

1. 21세기 글로벌 태권도가 지향하는 철학을 반영한 품새를 개발한다.
2. 다른 무예와 비교하여 태권도 정체성이 확연히 부각되는 품새를 개발한다.
3. 품새 구성과 동작 원리에 따라 태권도 신기술을 최대한 반영하는 품새를 개발한다.
4. 아시아태권도연맹의 경기규칙에 준한 품새를 개발한다.
5. 수행 대상 연령대별로 2~3개의 품새를 개발하여 8개의 유단자 품새를 개발한다.

2. ‘새 품새’ 구성 내용

‘새 품새’의 구성 내용으로 품새 명칭, 품새선, 수련 대상, 수행 시간, 품새의 의미, 기술적 특징, 주요 세부 기술 등에 관한 정보를 제공하여 수련자는 품새 전반에 대한 이해를 바탕으로 수련할 수 있도록 하고, 심판은 품새에 대한 철저한 이해를 바탕으로 품새 경기를 판정할 수 있도록 하였다.

1) 품새의 명칭

1. 정신 철학적 의미가 내포된 보편적 개념을 명칭으로 사용한다.
2. 21세기 글로벌 태권도의 지향에 부합하는 명칭을 사용한다.
3. 품새의 의도를 충실하게 반영하는 우리말 명칭을 우선적으로 사용한다.
4. 품새 명칭과 품새선이 양립하는 명칭을 사용한다.
5. 의미를 충실히 반영하는 간명한 명칭을 사용한다.
6. ITF를 포함한 기존의 품새 명칭과 다른 품새 명칭을 사용한다.
7. 외국인이 쉽게 이해하고 발음할 수 있는 명칭을 사용한다.
8. 종교나 정치성이 배제된 명칭을 사용한다.

2) 품새선

1. 품새 명칭과 양립하는 이미지나 문자로 품새선을 형상화한다.
2. 한자 중심과 직선을 탈피하여 이미지, 도형, 선분의 조합, 영어 알파벳 등 다양한 형태로 품새선을 설정한다.
3. 품새선에 정확한 방향 전환 각도를 표기한다.

3) 품새의 진행방향

1. 품새 수행 시 이동이나 회전에 따른 방향을 제시하기 위해 범세계적인 '동서남북'으로 방향을 표기한다.
2. 시연자의 머리 또는 앞쪽을 '북쪽'으로, 발 또는 뒤쪽을 '남쪽'으로, 오른쪽을 '동쪽'으로, 왼쪽을 '서쪽'으로 표기하고, 대각선 이동 시에는 '북서', '북동', '남동', '남서'로 표기한다.
3. 품새선 상에서 시연자의 움직임은 시연하는 행위자 중심으로 왼쪽으로 이동하면 '왼쪽', 오른쪽으로 이동하면 '오른쪽', 앞으로 이동하면 '앞쪽', 뒤로 이동하면 '뒤쪽' 등으로 표기한다.



FIGURE 11 The mark of direction of movement

4) 품새의 의미

1. 품새의 명칭이 갖는 의미를 설명한다.
2. 품새 명칭을 선정한 배경이나 이유를 설명한다.
3. 품새선을 결정한 이유를 설명한다.
4. 품새에 갖든 정신 철학적 의미를 설명한다.

5) 품새 수련대상

1. 각 단별 8개의 품새를 개발하여 4개의 연령군에 2개씩 배정한다.
2. 4강 이상에서는 각 연령 군별로 개발한 품새로 경기한다.

새 품새 NEW POOMSAE

표2. 4강 이상 연령별 지정 품새

단(연령)	1단	2단	3단	4단	5단	6단	7단	8단
구분	(18 ~ 30)		(18~30)		(31~50)		(over 50)	
8강이하(필수)	태극 품새		태극 품새		태극 품새		태극 품새	
8강이하(지정)	고려, 금강		태백, 평원		십진, 지태		청원, 한수	
4강이하(지정)	새 품새 1, 2		새 품새 3,4		새 품새 5,6		새 품새 7,8	

6) 기술적 특징

1. 품새의 기술적 특징은 주요 기술과 세부 기술로 구분한다.
2. 주요 기술적 특징은 사용한 품새 구성 원리나 반영한 핵심 기술을 말한다.
3. 세부 기술적 특징은 구획별 세부 기술 중 특기할만한 기술을 말한다.
4. 구획별로 중요한 기술을 구체적으로 제시한다.

3. '새 품새' 개발 결과 내용 요약

구분	해당연령	품새선	동작수	시연시간	의미
힘차리	18 ~ 30		28품 78동작	95초 전후	• '힘차리'는 힘차게 도전하며 성장하는 청소년의 무한한 가능성을 의미한다. • 품새선은 새싹을 틔우고 공중으로 날아오르는 형상을 표현하였다.
새별	18~30		42품 55동작	90초 전후	• '새별'은 무한한 가능성과 발전을 의미하는 한국말이다. • 품새선은 끊임없이 수련하여 으뜸이 되고 싶은 강렬한 열망을 오방의 새별에 비유하여 표현하고 있다.
나르샤	18~30		26품 52동작	85초 전후	• '나르샤'는 "날아오르다"란 뜻으로서 난관을 극복하고 위대한 목표를 이룬다는 성취의 뜻을 담고 있다. • 품새선은 비상할 때 도움달기에 사용되는 구름판 모양을 의미한다.
비각	18~30		36품 52동작	70초 전후	• '비각'은 무예 문헌에 나와 있는 '백기신통비각술'에서 따온 말로 백가지의 신통한 날라 차기 기술이란 뜻이다. • '비각'의 품새선은 사람을 상징하는 삼각형을 뒤집어 발이 하늘을 향해 나르는 모습을 상징적으로 표현한 것이다.

New Poomsae

Himchari 힘차리

Saebyeol 새별

Nareusya 나르샤

Bigak 비각







‘새 품새’ 개발 결과

힘차리 [Himchari]



- 품새선 
- 수련 대상 18세 ~ 30세
- 동작 수 28개품, 78동작
- 수행 시간 약 95초

• 품새의 의미

- ‘힘차리’는 힘차게 도전하며 성장하는 청소년의 무한한 가능성을 의미한다.
- ‘힘차리’ 품새는 수련하는 청소년이 열정과 도전으로 어려움을 극복하고 희망의 에너지를 기를 수 있도록 개발하였다.

- 품새선은 새싹을 틔우고 공중으로 날아오르는 형상을 표현하였다. 즉, 청소년들이 미래의 꿈과 희망을 향해 힘차게 도약하는 동작들로 구성하였다. 무한한 성장 가능성으로 움트는 새싹을 중심선으로 삼고 비상하는 날갯짓을 겹쳐 표현하고 있다.

• 기술적 특징

- ‘힘차리’ 품새는 발붙여차기, 나래차기, 돌개차기, 뛰어 뒤후려차기, 540° 뒤후려차기, 비틀어 표적차기, 돌려차기 등과 같은 고난도 차기 기술을 다양한 손기술과 연결하여 구성하였다. 그동안 제한적으로 사용해 오던 돌려지르기, 치지르기 등과 같은 기술을 반영함으로써 지르기 수련이 가능 하도록 하였다.

- ‘힘차리’ 품새는 난이도 높은 손발 기술, 겨루기의 연결 기술, 시범의 핵심 고난도 기술을 다양하게 결합하여 구성한 품새로 새로운 과제에 끊임없이 도전하여 성취감을 맛보며 굳은 의지와 자신감을 기를 수 있도록 개발하였다.

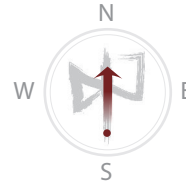
- 겨루기에서 실제로 사용되는 고난도 기술이 적극 반영된 품새이므로 겨루기 능력과 호신 능력을 향상시킬 수 있을 뿐만 아니라 540° 회전 등과 같은 고난도 기술에 대한 수련은 시범 능력을 기르는 데에도 도움이 될 수 있다

새 품새 NEW POOMSAE

Himchari

힘차리

준비



보주먹준비

- 방향 : 북
- 품 : 보주먹준비

01



두손날 몸통 당막기, 두 메주먹 양옆구리치기

- 방향 : 북
- 품 : 양옆구리치기
- 요점 : 먹살잡은 상대방의 두 팔목을 쳐내막고, 아래로 원을 그리며 두 메주먹으로 옆구리를 친다.

02



오른발앞차고, 오른발 얼굴 뒤차고, 왼 겨룸새

- 방향 : 북
- 품 : 겨룸새
- 요점 : 몸의 중심이 흐트러지지 않도록 중심을 잡는다.

03



오른발 왼발 당성차고, 오른발 왼발 내려차기

- 방향 : 북
- 품 : 내려차기
- 요점 : 두발당성차기와 내려차기를 빠르고 자연스럽게 연결한다.

04



오른발 뒤후려차고, 왼발 뛰어 뒤후려차기(기합)

- 방향 : 북
- 품 : 뛰어 뒤후려차기
- 요점 : 요점 : 뛰어 뒤후려차기 후, 몸의 중심이 흐트러지지 않도록 유의한다. (뛰어 뒤후려차기는 공중에서 임팩트 있고 강한 차기가 되어야한다)

05



오른 손날 바깥 막으며 왼 몸통 돌려 지르고, 왼 얼굴 돌려지르기

- 방향: 북
- 품: 얼굴 돌려 지르기

06



왼 손날 바깥 막으며 오른 몸통 돌려 지르고, 오른 얼굴 돌려지르기

- 방향: 북
- 품: 얼굴 돌려 지르기



07



등주먹 얼굴 바깥치기, 오른 손날등 바깥막고, 왼 편손끝 얼굴 찌르고, 두 번 지르기

- 방향: 동
- 품: 지르기

08



오른 손날 얼굴 바깥 막기

- 방향: 동
- 품: 얼굴 바깥 막기

09



오른 비껴 표적차기, 왼 범서기 왼 바깥팔목 몸통 바깥막기

- 방향: 동
- 품: 몸통 바깥막기

새 품새 NEW POOMSAE



- 10**
- 오른 발날등 표적 안차고, 오른 발날등 뛰어 돌아 표적 안차고, 왼 앞굽이
오른 팔굽 얼굴표적치기
- 방향 : 동
 - 품 : 팔굽 얼굴표적치기

- 11**
- 오른 거름새
- 방향 : 남
 - 품 : 오른 거름새



- 12**
- 오른 발볼여차고, 오른 돌개차고, 왼발 뒤차고, 아래막으며 오른 몸통바로지르기
- 방향 : 남
 - 품 : 아래막으며 몸통바로지르기
 - 요점 : 여러 차기 기술을 연이어 빠르게 수행한다. (겨루기 요소에 맞게 빠르고 자연스럽게 차야한다)



- 13**
- 오른발 오른쪽으로 45도 빠져서 받아 돌려차고, 왼발 왼쪽으로 45도 빠져서 받아 돌려차기
- 방향 : 북서
 - 품 : 돌려차기
 - 요점 : 상대방의 공격을 45도 방향으로 빠지면서 받아차는 동작이다.

14



왼발 앞 꼬아서며 뒤로 빠지면서 오른발 받아 뒤후려차기 후 왼발 뒤로 빼면서 나란히서기

- 방향 : 북서
- 품 : 나란히서기
- 요점 : 왼발을 앞으로 꼬아서며 오른발 뒤후려차기로 받아차는 동작이다. (뒤후려차기는 정면에서 임팩트 있는 차기가 되어야 한다)

15



뛰어 역돌개차기

- 방향 : 북서
- 품 : 뛰어 역돌개차기
- 요점 : 상대방이 공격하면 뒤로 빠지면서 돌개차기로 받아차는 동작으로서 정확한 착지에 유의한다. (역돌개차기는 공중에서 임팩트있는 차기가 되어야한다)

16



두 손 크게 돌려 헤쳐 막으며 두주먹 허리준비서기

- 방향 : 남동
- 품 : 두주먹 허리준비서기 (8초)
- 요점 : 호흡조절을 통해 기를 모으며 다음 연결동작을 준비한다.

17



한발 나가며 왼 오른 거름새 (기합)

- 방향 : 남동
- 품 : 거름새

18



나래차고(뒷발부터), 돌개차고, 540도 뒤후려차고, 왼 거름새

- 방향 : 남동
- 품 : 거름새
- 요점 : 540도 뒤후려차기 시 몸의 중심을 잡고 올바르게 착지하도록 한다. (540도 뒤후려차기는 속도와 높이에서 빠르고 높은 차기가 되어야 한다)

새 품새 NEW POOMSAE



19



오른 등주먹 얼굴 바깥치고, 왼 손날등 바깥 막고, 오른 손끝 찌르고, 두 번 지르기

- 방향 : 남
- 품 : 지르기

20



왼 바깥팔목 바깥막기

- 방향 : 남
- 품 : 바깥팔목 바깥막기

21



오른발 거둬 돌려 발등 내려차고, 오른 손날 바깥 막으며 왼 치지르고, 돌려 지르기

- 방향 : 남
- 품 : 돌려 지르기
- 요점 : 깊이 돌려차서 발등이 위에서 내리꽂히듯이 타격한다.

22



왼발 거둬 돌려 발등 내려차고, 왼 손날 바깥막으며 오른 치지르고, 돌려 지르기

- 방향 : 남
- 품 : 돌려 지르기
- 요점 : 깊이 돌려차서 발등이 위에서 내리꽂히듯이 타격한다.



23



오른발 오른쪽으로 45도 빠지면서 받아 돌려차고, 왼발 왼쪽으로 45도 빠지면서 받아 돌려차기

- 방향 : 북동
- 품 : 돌려차기
- 요점 : 상대방의 공격을 45도 방향으로 빠지면서 받아친다.

24



오른발 빠지면서 오른발 뛰어 뒤차고, 왼발 빠지면서 왼발 뛰어 뒤차기

- 방향 : 북동
- 품 : 뛰어 뒤차기
- 요점 : 연속으로 뛰어 뒤차기를 실시한다. (뒤차기는 뛰며 돌아 공중에서 정확한 모양의 뒤차기가 되어야 한다.)



25



두주먹 엇걸어 얼굴 막고, 두주먹 엇걸어 아래막기

- 방향 : 남
- 품 : 두주먹 엇걸어 아래막기
- 요점 : 상대방의 얼굴, 아래차기 공격을 연속으로 막는다.

26



왼발 뒤로 빼면서 천천히 오른 겨룸새

- 방향 : 남
- 품 : 겨룸새 (8초)

새 품새 NEW POOMSAE

27



왼발 오른발 두발당상차고, 왼발 오른발 내려차기

- 방향 : 남
- 품 : 내려차기

28



왼발 뒤후려차고, 오른발 뛰어 뒤후려차기 (기합)후, 오른 겨름새

- 방향 : 남
- 품 : 겨름새
- 요점 : 뛰어 뒤후려차기 후, 몸의 중심이 흐트러지지 않도록 유의한다. (뛰어 뒤후려차기는 공중에서 임팩트있고 강한 차기가 되어야한다)

바로



보주먹준비

- 방향 : 북
- 품 : 보주먹준비

새별

[Seabyeol]



- 품새선 ☆
- 수련 대상 18~30세
- 동작 수 42개품, 55개 동작
- 수행 시간 90초 전후

• 품새의 의미

- '새별'은 무한한 가능성과 발전을 의미하는 한국말이다.

- '새별' 품새는 청년들이 수련을 통하여 뜻을 바로 세우고 넘치는 에너지를 절제 있게 발산함으로써 태권도의 으뜸, 세상의 으뜸이 될 수 있다는 뜻을 담고 있다.

- 품새선은 끊임없이 수련하여 으뜸이 되고 싶은 강렬한 열망을 오방의 새별에 비유하여 표현하고 있다. 품새 수련을 통하여 기술의 수월성과 인성의 원만함이 어우러진 인재가 되라는 의미에서 '새별'로 이름 지었다.

• 기술적 특징

- '새별' 품새는 거듭 앞차기, 뛰어 이어 앞차기, 뛰어 돌려차기 등과 같은 고난도 기술과 뒤후려차고 찬 발로 뒤차기, 안차기로 발막기하고 뒤차기에 이어 잣은 뒷걸음 뒤차기, 등과 같은 혼합 기술들로 구성하였다. 동작을 좌우로 균형 있게 배치하고 신체의 중심을 높여 도약과 연결이 원활하도록 하였다.

- '새별' 품새는 겨루기와 시범에서 활용되고 있는 고난도의 차기 기술을 역동적으로 결합하여 청년기 수련자들이 넘치는 에너지로 도전하여 태권도 기술의 수월성을 경험할 수 있도록 개발하였다.

- 다양한 겨루기 기술과 실전 기법을 활용한 품새이므로 수련을 통해 겨루기 능력과 호신능력을 크게 향상시킬 수 있다. 또한, 심미성이 있는 기묘한 기술이 다양하게 반영된 품새를 수련하면 태권도 품새의 예술적 가치를 체험하며 품새 감상력을 키울 수 있다.

새 품새 NEW POOMSAE

Saebiyol

새별

준비



기본준비

- 방향 : 북
- 품 : 기본준비

01



왼 표적치기

- 방향 : 동
- 품 : 표적치기
- 요점 : 정면에서 차기로 공격하여 오는 것을 끌어올리기로 막는다.

02



(얼굴) 바깥막고, (몸통) 왼 지르기

- 방향 : 동
- 품 : 지르기

03



왼발 앞차고, (몸통) 오른 지르기

- 방향 : 동
- 품 : 지르기

04



오른발 거둬 앞차기

- 방향 : 동
- 품 : 거둬 앞차기
- 요점 : 뒤로 물러 선 상대를 거둬 앞차기로 공격한다.

05



(몸통) 오른 안막고, (몸통) 왼 지르기

- 방향 : 동
- 품 : 지르기

06



뛰어 이어 앞차기

- 방향 : 동
- 품 : 이어 앞차기
- 요점 : 앞으로 왼발 내디며 오른발, 왼발, 오른발의 손으로 세 번 연속 이어 앞차기를 실시한다.

07



오른발 뒤돌아 옆차기

- 방향 : 동
- 품 : 뒤돌아 옆차기



08



왼 거름새(낮게)

- 방향 : 남서
- 품 : 거름새
- 요점 : 낮은 거름새를 취할 때 8초간 천천히 실시한다.

09



(아래) 왼 메주먹 금강치기

- 방향 : 남서
- 품 : 메주먹 금강치기
- 요점 : 왼발이 약간 앞으로 밀고 나가고 오른발이 왼발 뒤로 꺾어서며 윗머리와 메주먹 하복부 공격을 동시에 실시한다.

10



(얼굴) 왼 손날 휘감아잡고, (몸통) 오른 지르기

- 방향 : 남서
- 품 : 지르기

새 품새

NEW POOMSAE

11



세 걸음 내디디며, (몸통) 오른 지르기

- 방향 : 남서
- 품 : 지르기
- 요점 : 자연스럽게 이동한다.

12



왼발 앞차기후, 거름새

- 방향 : 남서
- 품 : 앞차기

13



왼발 붙여차기후, 거름새

- 방향 : 남서
- 품 : 돌려차기

14



오른발 돌려차기

- 방향 : 남서
- 품 : 돌려차기

15



오른발 돌개차기

- 방향 : 남서
- 품 : 돌개차기
- 요점 : 돌개차기 동작은 연속으로 공격하는 차기이며, 마치 한국전통 민속놀이의 상모돌리기를 연상시키듯 연속으로 차야한다

16



오른발 돌개차기

- 방향 : 남서
- 품 : 돌개차기
- 요점 : 돌개차기 동작은 연속으로 공격하는 차기이며, 마치 한국전통 민속놀이의 상모돌리기를 연상시키듯 연속으로 차야한다

17



오른발 외발 돌개차기(기합)

- 방향 : 남서
- 품 : 외발 돌개차기
- 요점 : 외발 돌개차기 동작은 3연속 돌개차기 공격을 마무리하는 차기이며, 높게 뛰어돌며 돌개 찬 발로 착지하고 중심이 흐트러지지 않아야 한다

18



(아래) 헤쳐막기

- 방향 : 남서
- 품 : 헤쳐 아래막기 (8초)



19



왼발 안차기

- 방향 : 북동
- 품 : 안차기
- 요점 : 안차기 동작은 발로 방어하는 동작이다.

20



오른발 뒤차기

- 방향 : 북동
- 품 : 뒤차기

21



미끄럼발로 나가며 왼발 뒤차기

- 방향 : 북동
- 품 : 뒤차기
- 요점 : 뒤차기 동작은 빠르게 발을 바꿔, 미끄러져 쫓아 들어가듯 공격하는 차기이다

22



(몸통) 오른 지르기

- 방향 : 동
- 품 : 지르기

새 품새 NEW POOMSAE

23



내디디며 왼발 뛰어 돌려차기

- 방향 : 북
- 품 : 뛰어 돌려차기
- 요점 : 걸어들어가며 뛰어 돌려차기 동작은 공중으로 도약한후, 돌려차기를 차야한다

24



오른발 뒤후려차고 오른발 뒤회차기

- 방향 : 북동
- 품 : 뒤회차기
- 요점 : 뒤후려차고 뒤회차기가 연속으로 자연스럽게 이어져야 한다



25



오른 겨름새(낮게)

- 방향 : 남동
- 품 : 낮은 겨름새 (8초)

26



(아래) 오른 메주먹 금강치기

- 방향 : 남동
- 품 : 메주먹 금강치기
- 요점 : 오른발이 약간 앞으로 밀고 나가고 왼발이 오른발 뒤로 꼬아서며 올려막기와 메주먹 하복부 공격을 동시에 실시한다.

27



(얼굴) 오른 손날 휘감아 잡아 (몸통) 왼 지르기

- 방향 : 남동
- 품 : 지르기

28



세 걸음 내디디며, (몸통) 왼 지르기

- 방향 : 남동
- 품 : 지르기
- 요점 : 자연스럽게 이동한다.

29



오른발 앞차기후, 겨룸새

- 방향 : 남동
- 품 : 앞차기

30



오른발 발볼여차기후, 겨룸새

- 방향 : 남동
- 품 : 겨룸새

31



왼발 돌려차기

- 방향 : 남동
- 품 : 돌려차기

32



왼발 돌개차기

- 방향 : 남동
- 품 : 돌개차기
- 요점 : 돌개차기 동작은 연속으로 공격하는 차기이며, 마치 한국전통 민속놀이의 상모돌리기를 연상시키듯 연속으로 차야한다

33



왼발 돌개차기

- 방향 : 남동
- 품 : 돌개차기
- 요점 : 돌개차기 동작은 연속으로 공격하는 차기이며, 마치 한국전통 민속놀이의 상모돌리기를 연상시키듯 연속으로 차야한다

34



왼발 외발 돌개차기 (기합)

- 방향 : 남동
- 품 : 외발 돌개차기
- 요점 : 외발 돌개차기 동작은 3연속 돌개차기 공격을 마무리하는 차기이며, 높게 뛰어 돌며 돌개 찬 발로 착지하고 중심이 흐트러지지 않아야한다

새 품새 NEW POOMSAE

35



(아래) 헤쳐막기

- 방향 : 남동
- 품 : 헤쳐막기 (8초)

36



오른발 안차기

- 방향 : 서
- 품 : 안차기

37



왼발 뒤차기

- 방향 : 서
- 품 : 뒤차기

38



미끄럼발로 나가 오른발 뒤차기

- 방향 : 북서
- 품 : 뒤차기
- 요점 : 뒤차기 동작은 빠르게 발을 바꿔, 미끄러져 쫓아 들어가듯 공격하는 차기이다

39



(몸통) 왼 지르기

- 방향 : 북서
- 품 : 지르기

40



한발 내디며 오른 뛰어 돌려차기

- 방향 : 북서
- 품 : 뛰어 돌려차기
- 요점 : 걸어 들어가며 뛰어 돌려차기 동작은 공중으로 도약 한후, 돌려차기를 차야한다

41



원발 뒤후려차고, 원발 뒤차기

- 방향: 북서
- 품: 뒤차기
- 요점: 뒤후려차고 뒤차기가 연속으로 자연스럽게 이어져야 한다

42



오른 거름새(낮게)

- 방향: 남동
- 품: 낮은 거름새 (8초)

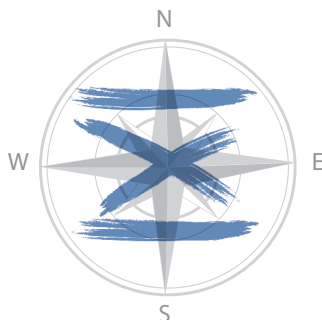
바로



기본준비

- 방향: 북
- 품: 기본준비

나르샤 [Nareusya]



- 품새선 
- 수련 대상 18~30세
- 동작 수 26 개품, 52개 동작
- 수행 시간 85초 전후

• 품새의 의미

- '나르샤'는 "날아오르다."란 뜻으로서 온갖 난관을 극복하고 용비어룡의 야망을 이룬다는 위대한 성취의 의미를 담고 있다. 용비어룡가 등 한글 고전에서 유래한 용어로 역사성이 깊은데다 발음하기도 쉽고 편하다.

- 청년기는 혼돈으로 얼룩진 마음의 때를 닦아 깨끗하고 평온한 마음으로 참 태권도인의 길을 개척해야 하는 시기이다. '나르샤' 품새는 청년기의 수련자들이 분출하는 에너지를 다양한 고난도 기술에 투사하고 마음의 평온을 찾아 참다운 미래를 창조할 수 있도록 개발하였다.

- 품새선은 용수철 모양을 하고 있다. 용수철은 비상할 때 도움닫기로 사용되는 도구이다. 태권도 수련이라는 도구로 크게 비상하여 야망을 이룬다는 것을 상징적으로 표현하고 있다.

• 기술적 특징

- '나르샤' 품새는 젊은이들이 열정을 가지고 수련할 수 있도록 거듭 돌려차기, 나래차기, 돌개차기, 뛰어 돌려차기, 720도 돌려차기 등과 같은 고난도 겨루기 기술을 활용하여 구성하였다. 특히 고난도 차기 동작을 다양하게 반영하여 타 무술과 차별화하고, 태권도 기술의 우수성이 확연히 드러나도록 하였다.

- '나르샤' 품새는 혈기 왕성한 젊은이들의 넘치는 에너지를 태권도 수련으로 발산하고, 마음의 평온을 회복하여 참다운 태권도인의 길, 칭송받는 참 시민으로 살아갈 수 있도록 개발하였다.

- '나르샤' 품새는 고난도의 기묘한 기술들로 구성되어 태권도 기술의 예술적 특성을 체험할 수 있을 뿐만 아니라 체험한 기예적 경험을 움직임 예술로 표현할 수 있는 능력을 기를 수 있다. 또한, 혼합 구성된 '나르샤'를 반복 수련하면 호신 능력을 기르는 데에도 도움이 된다.



준비



기본준비

- 방향 : 북
- 품 : 기본준비

01



(몸통) 오른 손날 비틀어막고, (몸통) 왼 지르기

- 방향 : 서
- 품 : 지르기

02



(몸통) 두 번 지르기

- 방향 : 서
- 품 : 지르기

03



(얼굴) 오른 손날 안치고, (얼굴) 오른 등주먹 거들어 앞치기

- 방향 : 서
- 품 : 등주먹 거들어 앞치기
- 요점 : 손날 목치고 거들어등주먹 앞치기 동작은, 앞으로 따라 들어가듯 자연스럽게 연결되어야 한다.

04



(얼굴) 오른 바깥막고, (몸통) 왼 지르기

- 방향 : 서
- 품 : 지르기

새 품새

NEW POOMSAE

05



왼발 앞차기(5초), 접어서 제자리 빠르게 앞차기

- 방향 : 서
- 품 : 앞차기
- 요점 : 느리게 앞차고 다시 빠르게 앞차는 동작은, 앞차기의 균형과 스피드를 동시에 보여줘야 한다.

06



오른발 옆차기(5초), 접어서 제자리 빠르게 옆차기

- 방향 : 서
- 품 : 옆차기
- 요점 : 느리게 옆차고 다시 빠르게 옆차는 동작은, 옆차기의 균형과 스피드를 동시에 보여줘야 한다.

07



왼발 뛰어 뒤차기

- 방향 : 서
- 품 : 뛰어 뒤차기
- 요점 : 뛰어 뒤차기 동작은, 뒤차기의 정확한 모양과 타격력을 공중에서 나타내야 한다

08



손날 거들어 바깥막기

- 방향 : 북동
- 품 : 손날 거들어 바깥막기

09



(얼굴) 왼 손날 바깥막기, (몸통) 오른 지르기

- 방향 : 북동
- 품 : 지르기

10



(몸통) 오른 안팔목 바깥막고, (몸통) 왼 지르기

- 방향 : 북동
- 품 : 지르기

11



왼발 돌려차기 후, 반대로 옆차고, 거듭 돌려차기 3회(얼굴)

- 방향 : 북동
- 품 : 돌려차기
- 요점 : 돌려차고 옆차고 다시 3번 돌려차기 동작은, 자연스럽게 정확하게 차기의 모양이 보여져야 한다.

12



(얼굴) 오른 손날 안치고, 왼 손날 바깥치기

- 방향 : 북동
- 품 : 손날 바깥치기

13



오른발 거듭 옆차기 3회 (아래)후, 내려막고 지르기

- 방향 : 북동
- 품 : 옆차기
- 요점 : 정확하게 3번 옆차는 모양이 보여져야 한다.

14



오른발 내려차기 3회

- 방향 : 북동
- 품 : 내려차기
- 요점 : 정확하게 3번 내려차는 모양이 보여져야 한다.

15



왼발 돌려차기

- 방향 : 북동
- 품 : 돌려차기

새 품새 NEW POOMSAE

16



오른발 몸통, 얼굴 뒤후려차기 2회

- 방향 : 북동
- 품 : 뒤후려차기
- 요점 : 몸통 뒤후려차고 얼굴뒤후려차기가 연속해서 빠르고 자연스럽게 이어져야 한다

17



뛰어 뒤후려차기

- 방향 : 북동
- 품 : 뛰어 뒤후려차기
- 요점 : 뒤후려차기의 정확한 모양과 타격력을 공중에서 나타내야 한다



18



(아래) 손날 내려옆막기

- 방향 : 서
- 품 : 손날 내려옆막기

19



뛰어들아 빗겨차고 돌려차기

- 방향 : 서
- 품 : 뛰어돌아 빗겨차고 돌려차기
- 요점 : 돌아서 빗겨차기의 정확한 모양과 타격력을 공중에서 나타내고 다음동작과 자연스럽게 연결되어야 한다

20



뒤후려차기

- 방향 : 서
- 품 : 뒤후려차기
- 요점 : 뒤후려차기 동작은, 정확한 모양을 빠르고 자연스럽게 연결되어야 한다

21



돌개차고, 뛰어 뒤후려차기

- 방향 : 서
- 품 : 뒤후려차기
- 요점 : 돌개차고 곧바로 뛰어오르듯 빠르게 뒤후려차기를 연결시켜야 한다

22



23



540 뒤후려차기 2단계

- 방향 : 서
- 품 : 540 뒤후려차기
- 요점 : 공중에서 돌개차기와 뒤후려차기의 연결모습이 보여 져야 한다 (19번품부터 20번품까지의 연결차기가 막힘없이 자연스럽게 연결돼야 한다)

(몸통) 오른 손날등 거들어 바깥막고, (몸통) 왼 손날 가위막기

- 방향 : 남동
- 품 : 손날 가위막기

24



오른 내려막고, (몸통) 왼 지르기

- 방향 : 남동
- 품 : 지르기

25



세 걸음 뛰어나가며 가위차기 3방

- 방향 : 남동
- 품 : 가위차기
- 요점 : 가위차고 돌려차기의 정확한 모양을 공중에서 나타내야 한다

26



오른 얼굴막고, (몸통) 두번지르기 (기합)

- 방향 : 북
- 품 : 지르기

바로



기본준비

- 방향 : 북
- 품 : 기본준비

비각 [Bigak]



- 품새선 
- 수련 대상 18~30세
- 동작 수 36개품, 52개 동작
- 수행 시간 70초 전후

• 품새의 의미

- '비각'은 무예 문헌에 나와 있는 '백기신통비각술'에서 따온 말로 백가지의 신통한 날라 차기 기술이란 뜻이다. '비각'은 역동적이고 변화무쌍한 태권도의 기술적 특징을 잘 표현하고 있다.

- '비각'은 뛰어 나르는 힘으로 신명나는 차기 기술을 발휘하면서 호쾌하고 활달한 성품을 기를 수 있도록 하였다. 즉 '비각'의 수련을 통해서 두려움이나 부끄러움 없이 상대를 대하는 당당한 태권도인으로 살아갈 수 있는 호연지기를 기르도록 구성하였다.

- '비각'의 품새선은 사람을 상징하는 삼각형을 뒤집어 발이 하늘을 향해 나르는 모습을 상징적으로 표현한 것이다.

• 기술적 특징

- '비각' 품새는 뛰어 옆차기, 비틀어차기, 뛰어 앞차기, 외발 돌개차기, 뛰어 뒤돌아 옆차기, 거뜨 돌아차기 등 체공을 활용한 고난도 차기 기술과 쳐막기, 걷어막기, 받아막기, 걸어막기, 바탕손 내려차기 등과 같은 다양한 막기 기술로 구성하다.

- '비각' 품새는 다양한 고난도 기술에 도전하며 심신의 한계를 극복하고, 극기의 정신을 길러 심신이 건강한 태권도 인으로 살아갈 수 있도록 개발하였다. 특히, '비각'은 건강 체력의 증진에 도움이 될 뿐만 아니라 품새 수련의 5대 요소를 조화롭게 담고 있어 '태권도 몸'을 만드는데 유용하게 활용 할 수 있는 품새이다.

- 고난도의 차기 기술을 도약하여 역동적으로 표현하는 '비각'을 수련하면 독특한 차기 기술을 체험할 수 있다. 발끝, 손끝에서 펼쳐지는 기(技)와 힘의 조화는 보는 사람에게 심미적 아름다움을 선사하고 있어 시범 기술로도 활용 할 수 있다. 또한, 화려한 고난도 기술을 숙달하면 실전 호신 능력을 향상 시키는 데에도 도움이 된다.



준비



겹손준비

- 방향: 북
- 품: 겹손준비

01



(몸통) 왼 손날등 바깥 막기 후, 아귀손 목치기

- 방향: 서
- 품: 아귀손 목치기
- 요점: 왼 손날등 바깥 막기 후 빠르게 아귀손 목치기를 실시한다.

02



오른 앞차기

- 방향: 서
- 품: 앞차기
- 요점: 앞차기의 정확한 모양과 힘을 나타내야 한다

03



왼 돌려차기

- 방향: 서
- 품: 돌려차기
- 요점: 돌려차기의 정확한 모양과 힘을 나타내야 한다

04



오른 뒤차기

- 방향: 서
- 품: 뒤차기
- 요점: 뒷차기의 정확한 모양과 힘을 나타내야 한다

새 품새 NEW POOMSAE

05



오른발 뛰어 옆차고, 손날 바깥치기

- 방향 : 서
- 품 : 손날 바깥치기
- 요점 : 뛰어 옆차기의 정확한 모양과 힘을 공중에서 나타내야 한다

06



(얼굴) 오른 등주먹 바깥치고, (몸통) 왼 지르기

- 방향 : 동
- 품 : 지르기
- 요점 : 등주먹 바깥치기와 지르기를 연이어 연결한다.

07



(얼굴) 오른 지르기 (기합)

- 방향 : 동
- 품 : 지르기

08



오른 작은 돌쩌귀

- 방향 : 동
- 품 : 작은 돌쩌귀
- 요점 : 호흡과 의식을 집중한다.

09



(얼굴) 오른 제비품 앞치기

- 방향 : 북동
- 품 : 제비품 앞치기

10



(아래) 오른 받아막고 (몸통) 왼 팔굽치기

- 방향 : 북동
- 품 : 팔굽치기
- 요점 : 요점: 아래를 걷어막으며 팔꿈치로 힘있게 타격이 연결 돼야한다

11



(얼굴) 오른 팔굽 뒤치고, (몸통) 오른 팔굽 뒤치기

- 방향 : 북동
- 품 : 팔굽 뒤치기
- 요점 : 팔굽뒤치기 타격이 얼굴과 몸통으로 연결 돼야한다

12



(몸통) 오른 헛다리치르기

- 방향 : 남서
- 품 : 헛다리치르기

13



(몸통) 왼 안팔목 바깥막고, (몸통) 오른 지르기

- 방향 : 남서
- 품 : 지르기

14



오른발 돌려차고 물러디디며, 거름새

- 방향 : 남서
- 품 : 거름새



15



왼발 오른발 내려차고, 거름새

- 방향 : 북동
- 품 : 거름새

16



왼발 발볼여 돌려차기

- 방향 : 북동
- 품 : 돌려차기

새 품새 NEW POOMSAE

17



오른발 돌려차기

- 방향 : 남동
- 품 : 표적치기

18



왼발 540도 뒤후려차고, 오른 겨룸새

- 방향 : 북동
- 품 : 겨룸새
- 요점 : 540도 뒤후려차기시 빠르고 높은 차기가 되어야 하며 몸의 중심을 잡고 올바른 착지가 돼야 한다.

19



왼발 뛰어 뒤돌아 옆차기

- 방향 : 북동
- 품 : 뛰어 뒤돌아 옆차기
- 요점 : 뛰어 몸돌아옆차기의 정확한 모양과 힘을 공중에서 나타내야 한다

20



오른 손날 금강막기

- 방향 : 서
- 품 : 손날 금강막기

21



(몸통) 오른 손날 거들어 바깥막기

- 방향 : 서
- 품 : 손날 거들어 바깥막기
- 요점 : 호흡조절과 의식을 집중하여 서서히 손날막기를 실시한다.

22



(몸통) 오른 손날등 바깥 막고, 왼 바탕손 턱치기

- 방향 : 서
- 품 : 바탕손 턱치기
- 요점 : 오른 손날등 바깥 막은 후 빠르게 왼 바탕손 턱치기를 실시한다.

23



원발 발볼여 돌려차기

- 방향: 서
- 품: 돌려차기

24



오른발, 왼발 내려차기

- 방향: 서
- 품: 내려차기

25



뛰어 돌려차기 3단계

- 방향: 서
- 품: 뛰어 돌려차기
- 요점: 공중에서 발을 바꿔가며 돌려차고 비틀어차고 돌려차기가 보여져야 한다.

26



(얼굴) 왼 등주먹 바깥치기 (기합)

- 방향: 서
- 품: 등주먹 바깥치기
- 요점: 뛰어 돌려차기 3단계 후 빠르게 돌아 등주먹 바깥치기를 실시한다.



27



(얼굴) 왼 손날 바깥치기

- 방향: 남동
- 품: 손날 바깥치기

28



왼발 비틀어 표적차기

- 방향: 남동
- 품: 비틀어 표적차기

새 품새

NEW POOMSAE

29



오른 팔굽 표적치기

- 방향 : 남동
- 품 : 표적치기

30



(얼굴) 오른 등주먹 바깥치고, (몸통) 왼 지르기

- 방향 : 남동
- 품 : 지르기

31



왼발 앞차기

- 방향 : 남동
- 품 : 앞차기

32



오른발 돌려차기

- 방향 : 남동
- 품 : 돌려차기

33



오른발 돌개차기

- 방향 : 남동
- 품 : 돌개차기

34



뒤돌아 왼발 뒤차기

- 방향 : 남동
- 품 : 뒤차기
- 요점 : 뒤차기의 연결이 빠르고 직선으로 자연스럽게 연결되어야 한다.

35



오른 돌개차고, 아래 헤쳐막기

- 방향: 남
- 품: 아래 헤쳐막기
- 요점: 돌개차기 후 착지를 할 때 중심에 흐트러짐 없이 아래 헤쳐막기를 실시한다.(돌개찬후 손날 아래 헤쳐막기의 중심과 착지가 중요하다.)

36



(몸통) 왼 지르기 (기합)

- 방향: 북
- 품: 지르기

바로



겹손준비

- 방향: 북
- 품: 겹손준비

인쇄일 2017년 10월 31일
발행일 2017년 10월 31일
발행처 국기원
주 소 서울시 강남구 테헤란로 7길 32 국기원 태권도연구소
홈페이지 <http://www.kukkiwon.or.kr>
<http://research.kukkiwon.or.kr>
전화 02) 553-5651
FAX 02) 3469-0189
E-mail research@kukkiwon.or.kr
사진 및 편집 다락컴퍼니

*새 품새의 지적재산권(저작권)은 국기원에 있으며, 저작권법에 의하여 이 보고서의 무단 복제 및 무단 전재를 금합니다.



국기원
KUKKIWON



국기원
KUKKIWON