

최종보고서

2009-05-02-00

태권도 기술개발 연구

2009. 12



제 출 문

국기원장 귀하

본 보고서를 『태권도 기술개발 연구』의
최종보고서로 제출합니다.

2009. 12

책임연구원 이 종 관

참 여 연 구 진

책임연구원 : **이종관** (국 기 원)

연구원 : **김영인** (단국대학교)

이상헌 (장애인태권도협회)

이선장 (계명대학교)

곽택용 (용인대학교)

보조연구원 : **박정호** (경희대학교)

자문위원 : **박해만** (원로위원)

하철수 (상지대학교)

최연권 (대호체육관)

김태하 (동의대학교)

연구관리 : **이 봉** (국 기 원)

코디네이터 : **오대영** (국 기 원)

연구지원 : **최치선** (국 기 원)

목 차

I. 연구개요

1. 연구의 필요성	1
2. 연구 목적	2
3. 연구의 범위	2
4. 연구 수행체계 및 수행방법	3
1) 수행체계	3
2) 수행방법	4
3) 수행기간	4

II. 태권도 기술의 변천 및 현황

1. 전통적 기술이론과 경기기술 용어	5
2. 교본의 기술 용어 분석	7
3. 경기기술에 대한 연구물 분석	8
4. 태권도 기술용어의 범위와 분류	10
5. 구 교본에 나타나는 발차기 용어의 분석	11
6. 공식 교본의 발차기 용어에 대한 분석	12
7. 논문에 나타나는 발차기 용어에 대한 분석	13
8. 현장에서 사용되는 발차기 용어 분석	14
9. 발놀림의 용어 분석	15

III. 태권도의 기본

1. 보조기술	17
1) 서기	17
2) 던기	19
3) 뛰기	22
4) 잡기	24
5) 밀기	26
2. 공격기술	27
1) 지르기	27
2) 찌르기	29

3) 치기	31
4) 꺾기	34
5) 넘기기	36
6) 차기	37
3. 방어기술	40
1) 막기	41
2) 피하기	44
3) 빼기	47

IV. 기술의 활용

1. 품새	49
2. 겨루기경기	50
3. 격파 및 시범	56
4. 기본동작, 품새, 겨루기, 호신술, 태권체조, 시범과의 관계성	59

V. 태권도의 기술체계

1. 기술체계 연구	61
1) 태권도 교본	61
2) 1차 회의결과	62
3) 2차 회의결과	63
4) 3차 회의결과	65
5) 4차 회의결과	67
6) 5차 회의결과	68
7) 태권도 기술체계안 비교	70
8) 최종기술체계분류안	71
2. 제언	72

참고문헌	73
회의록	75

< 표 목 차 >

표 1. 연구수행기간	4
표 2. 구교본 발차기 용어	11
표 3. 협회 및 국기원 발차기 공식용어	12
표 4. 경기관련 주요 연구논문에 나타난 발차기 용어	13
표 5. 현장에서 사용되어온 발차기 용어	14
표 6. 주요 연구논문 및 겨루기 교본에 나타나는 스텝 용어	16
표 7. 제자리 딛기의 활용 예시	20
표 8. 내딛기, 물러딛기의 활용 예시	20
표 9. 왼, 오른딛기의 활용 예시(앞발/뒷발의 회전 움직임)	21
표 10. 복합딛기의 활용 예시	22
표 11. 뛰기 기술의 활용예시	23
표 12. 잡기 기술의 활용 예시	25
표 13. 밀기 기술의 활용 예시	27
표 14. 지르기 기술의 활용 예시	28
표 15. 찌르기 기술의 활용 예시	30
표 16. 치기 기술의 활용 예시	32
표 17. 꺾기 기술의 활용 예시	35
표 18. 넘기기 기술의 활용 예시	36
표 19. 차기기술의 활용 예시	37
표 20. 막기기술의 원리 예시	42
표 21. 피하기 기술의 활용 예시	46
표 22. 빼기 기술의 활용 예시	47
표 23. 겨루기의 차기	53
표 24. 경기겨루기의 서기	54
표 25. 경기겨루기 스텝	55
표 26. 5차 회의 통합안	68
표 27. 태권도 기술체계안 비교	70

< 그림 목 차 >

그림 1. 연구수행체계	3
그림 2. 발자세의 유형	52
그림 3. 1안	61
그림 4. 2안	62
그림 5. 3안	63
그림 6. 4안	65
그림 7. 5안	67
그림 8. 최종 기술체계분류안	71

I. 연구개요

1. 연구의 필요성

태권도는 전 세계 189개국 7천만 수련생이 수련하는 세계적 스포츠이자 무도로서, 2000년 시드니 올림픽 이후 2016년 리우데자네이루올림픽까지 정식종목으로 채택되었으며 이러한 태권도의 저변확대 및 세계화 속에서 기존 기술의 체계를 근간으로 한 다양한 수련 목적에 부합하는 “겨루기경기/시범/폼새/호신술” 등의 새로운 기술 개발이 시급한 시점으로 자리매김하고 있다.

특히, 올림픽 정식종목 채택 등 국내외 대회에서 급격하게 발전한 겨루기경기과 태권도의 홍보에 일조를 담당한 시범의 편중된 발달에 따라 스포츠로서의 태권도 기술은 눈부신 성장을 거듭하였으나, 본래 무도로서의 태권도가 가지고 있는 무술성이 점차 상실되어 실전 무술로서의 태권도 기술 연구 및 개발 요구가 일선 지도자와 수련생 사이에서 점차 높아지고 있다.

또한 기존의 태권도 수련 시에 딱딱하고 끊는 듯한 기술동작의 수련이 이루어짐에 따라, 유아나 노인, 여성들에게는 부적합한 운동이라는 인식이 강하며 이러한 인식을 불식시키기 위해 부드럽고 유연한 태권도 기술동작의 개발이 매우 시급한 시점이다. 이를 통하여 태권도의 전반적인 기술체계를 다시금 새롭게 재정립하여, 다양한 기능성 폼새(복합/건강/창작/겨루기 폼새 등)의 개발이 이루어질 수 있도록 해야 하는 필요성이 요구되고 있다.

그러나 지금까지 이러한 기술 개발 연구에 대한 노력은 매우 미흡하였으며, 향후 이러한 기술 개발은 특정인 혹은 특정 대학, 기관 등이 아닌 세계태권도의 메카이며 국내외 태권도인들을 지도, 관리하고 세계태권도인들의 정신적 지주역할과 함께 표준화된 기술을 제공해야 하는 공인된 기관인 국기원 차원에서 태권도의 기술적, 학문적 분야 전문가와의 협의를 통한 과학적 연구 및 개발을 통하여 이루어져야 한다.

이를 위해 본 연구에서는 그동안 교본에 체계적으로 정립되지 못하고 제한되어 있었던 기술들을 체계적으로 탐색 및 정리하여 세계에서 가장 과학적이고 체계적인 무술이 될 수 있도록 노력하였으며, 차후 이러한 연구결과를 세계태권도연맹, 대한태권도협회, 태권도진흥재단 및 대학 태권도학과에 적극 홍보함으로써 세계태

권도본부로서 국기원의 위상을 제고하고자 한다.

따라서 본 연구에서는 이러한 선도적인 역할을 담당하기 위해 태권도의 기술체계를 정립하여 태권도 지도자는 물론 수련생들에게 태권도 기술습득을 위한 기초 자료를 제공하는데 연구의 필요성을 둔다.

2. 연구 목적

본 연구는 태권도 기술의 체계적 정립을 통하여 태권도 본래의 정신과 무술성을 회복시켜 무도로서의 정체성을 확립하고, 태권도 기술의 수련 목적에 합당하는 프로그램을 보완 및 확충하여 국기원이 세계태권도본부로서 기술적 우위를 확보할 수 있는 발판을 마련하고자 한다. 또한, 무도(武道)로서 태권도의 의미를 재탐색하여 보고 그에 따라 기존 기술체계에 대한 개정과 함께 새로운 기술을 수용할 수 있는 교두보를 확보하여 이를 각 대학 및 일선 도장 등에 공표하고 향후 지도자 교육 시 적극적으로 활용하는데 연구의 목적을 둔다.

3. 연구의 범위

본 연구의 범위는 다음과 같다.

먼저 태권도 기본기술로서 “공격(지르기, 치기, 찌르기, 차기), 방어(막기, 피하기, 빼기), 서기(모아서기, 넓혀서기, 특수품)”등으로 제한되어 있던 품새 위주의 태권도 기본동작을 겨루기경기, 시범 및 격파 등의 다른 영역을 고려하여 재확립 하였으며

두 번째로 태권도 응용기술로서 태권도 지도자 및 수련생들이 현재 수련 및 활용하고 있으나 교본에 수록되지 않은 “도장/경기겨루기/시범/호신술”내의 기술을 수집 및 검증하여 표준화된 태권도 응용기술을 제시해줄 수 있도록 하였다.

4. 연구 수행체계 및 수행방법

1) 연구 수행체계

본 연구는 일선 현장에서 발생된 태권도의 다양한 기술을 수용하여 이를 기존의 기술과 연결할 수 있는 계기를 마련하기 위해 국기원 태권도지도자연수원의 전문인력을 중심으로 하여 태권도학과에 재직 중인 전임교수 4인과 태권도 원로, 운동역학 전문가, 무술 전문가 등으로 구성된 4인을 자문위원으로 선정하여 TF를 구성하고 (비)정기 회의를 통하여 세부 진행방향과 새로운 기술의 수집 및 정리, 개발, 검토 등을 효과적으로 실시하였으며 구체적인 수행체계는 다음과 같다.

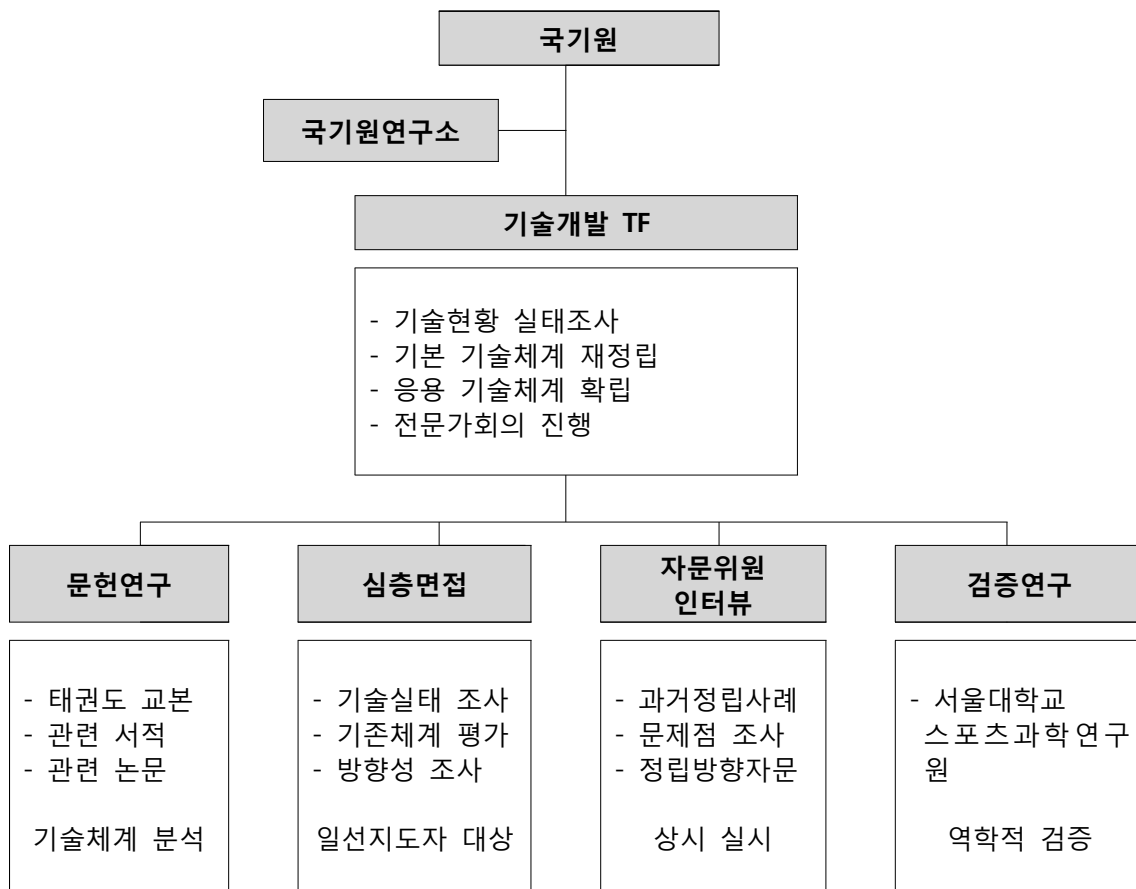


그림 1. 연구수행체계

2) 연구 수행방법

본 연구의 목적에 부합하도록 다음과 같이 연구를 수행하였다.

먼저 국기원 태권도 교본을 중심으로 품새, 겨루기경기, 호신술, 시범 등의 관련 서적 및 논문의 내용분석을 통해 태권도 기술의 사용 현황 및 문제점을 분석한 후, 세부 연구 개발 방향 고찰하였고, 태권도 원로 및 일선 경기/도장 지도자와의 면담을 통해 과거에 쓰였으나 현재는 쓰이지 않는 기술, 과거에도 쓰였으나 현재와는 수련체계 혹은 사용방법이 다른 기술, 과거에는 없었으나 최근 사용 빈도수가 증가하고 있는 기술 등의 실태 조사하였다.

타당성 확보를 위하여 태권도학자 및 무술 전문가로 구성된 기술개발TF의 논의를 통하여 태권도 기본 기술을 재고하고 새로운 응용기술 중 복원 가능한 옛 기술과 표준화될 수 있는 응용기술을 선정하였으며, 기술개발사업이 완료되기 이전, 도출된 결과를 서울대학교 스포츠과학연구원에 의뢰한 후, 태권도 기술을 역학적으로 검증하여 과학적인 기술체계 정립을 통한 학(學)적 가치 확보 및 기술개발 연구사업 결과의 신뢰도를 확보하였다.

3) 연구수행기간

본 연구의 사업기간은 총 2년(2008~2009)으로 1차년도에는 기초조사 및 기술 실태조사를 실시하였으며, 2차년도(2009)에는 기술체계 정립 및 응용 기술체계 확장 작업을 실시함, 또한 정립된 기술체계에 대해서는 향후 태권도 교본 개정 시 적극 반영할 수 있도록 실시하였다.

표 1. 연구수행기간

상세 일정	사업 진행 기간							비고
	M	M+1	M+2	M+3	M+4	M+5	M+6	
◎ 기술개발TF 회의	•	•	•	•	•	•	•	
1. 자료 수집								
2. 자료 분석								
3. 기술체계 재구성								
4. 기본기술 체계화								
5. 응용기술 체계화								
6. 보고서 작성								
◎ 착수보고	•							
◎ 보고회(2회)				•			•	
◎ 공청회(1회)							•	

Ⅱ. 태권도 기술의 변천 및 현황

1. 전통적 기술이론과 경기기술 용어

전통적 기술이론은 품새를 중심으로 하는 기술이론이다. 전통적 기술이론 속에는 겨루기는 철저히 품새의 종속적 위치에 있었던 것이다. 전통적 기술이론을 대변하는 대부분의 구 교본들은 겨루기에 대한 품새의 중요성과 우위성을 강조하고 있는데, 예를 들면,

-기술적인 측면에서 보면 품새가 곧 태권도이며 기본동작은 품새를 위한 예비동작에 불과하고, 겨루기는 품새의 실전응용에 지나지 않으며.....(국기원, 1987, p.214)

대련이란 형에서 수련한 공방기술을 실지로 부합시켜서 둘이서 하는 일종의 형식이기 때문에<중략> 태권도는 어디까지나 형을 주로 하고 대련을 종으로 하여 수련하는 무도.....”(이원국, 1969 p.277)

“생명이 있는 형을 습득하여 그 생명을 실제적으로 활용하는 것이다. 그러므로 이 생명은 어디까지나 형인 것이며, 대련 그 자체가 생명은 아닌 것이다.”(황기, 1958, p.164)

“요는 대련을 주로 삼지 말고 형을 종으로 인식하지 말라는 것이다. 그와는 반대로 형을 모체로 하여 대련을 종으로 인식하라는 것이다. <중략> 왜냐하면 대련시의 하나하나의 동작이 전부 모체인 형에서 풀리어 나가는 것을 알아야 한다. <중략> 실은 형에 그것이 전부 있는 것이다.”(황기, 1958, p.19-20)

이처럼 전통적 기술이론은 품새를 태권도 기술의 중심으로 인식하였고, 대련 즉 겨루기는 품새의 응용이나 연장선상에 있는 부속적 기술영역으로 본 것이다. 그러나 경기는 어떤 의미에서는 처음부터 품새 중심 기술관(양진방, 2007)을 부정하는데서 출발하였다고 볼 수도 있는 측면이 있다. 왜냐하면 전통적 기술이론에서는 일격필살이라는 기술적 개념에 근거하여 겨루기가 불가능하다는 주장을 하였기

때문이다. 따라서 전통적 겨루기의 방법은 약속겨루기 또는 직접 타격을 금지하고 목표 앞에서 멈추는 비 접촉 겨루기 방식만이 허용되었던 것이다. 그러나 태권도 경기는 직접 타격방식을 채택하였고 이 점은 전통적 기술관과 정면으로 배치되는 것이었다.

실제로 경기화가 시작되자 전통적 태권도 기술과는 다른 많은 기술적 변화가 나타나게 되었다. 먼저 손기술 중심의 품새 기술과는 달리 경기기술은 발기술을 중심으로 발전하였다. 발기술 그 자체에 있어어도 전통적으로 해오던 운동형태와는 다른 새로운 기술적 변화가 나타났으며, 무엇보다도 전통적 기술에서는 볼 수 없었던 새로운 발기술들이 계속해서 개발되기 시작하였다. 전통적 기술의 중심 내용이었던 자세와 서기 그리고 공방동작들이 경기기술에서는 사용되지도 않는 경우가 많았다. 무엇보다도 전통적 기술이론 속에 존재하지도 않았던 새로운 기술요소와 개념들이 경기기술에는 중요한 부분으로 등장하기도 하였다. 가장 중요한 예로는 발놀림(스텝)과 받아차기 개념과 이를 바탕으로 한 전술개념 등이다.

경기화를 통하여 나타난 이러한 태권도의 기술적 내용의 변화와 발전에 대한 당시의 협회와 국기원 등 제도권에서 새롭게 나타나는 기술적 변화와 발전에 대하여 긍정적 시각에서 기술 확장 또는 개발이라는 인식을 하여 그 때 그 때 기술에 대한 용어정립과 규정을 하지 못함으로써 여러 가지 혼란과 문제점이 야기되어 왔으며, 그러한 문제들은 오늘날까지 계속되고 있다. 먼저 용어의 난립이다. 당시에 지도자들이 용어를 제각기 사용함으로써 한 가지 기술에 대한 용어가 여러 가지로 난립되었으며, 또 ‘스텝’이나 ‘툰차기’, ‘날아방’과 같은 언어적으로나 개념적으로도 부적합한 용어들이 현장에서 오래 동안 사용되었다. 무엇보다도 문제가 된 것은 기술의 체계적 정립이 어려웠던 점이다. 경기를 통해서 나타난 일련의 기술동작과 기술개념 그리고 훈련방식들이 태권도 기술의 공식적 체계 속에 포함되지 못함으로써 이들 기술들이 여타 태권도 기술들과 관계성이 애매해지고, 실제 태권도 기술 지도에서 배제되는 현실이 된 것이다.

이러한 문제들은 대부분 전통적 기술관과 기술이론을 금과옥조로 인식하고 그 틀을 벗어나기를 주저한 제도권의 보수적 태도에 기인한 바가 크다. 태권도 기술의 외연을 확장함으로써 기술적 폭을 넓힌 점은 말할 것도 없고, 더 나아가서 우슈, 가라테 등과 같은 타 유사 종목과의 관계에서 태권도 기술의 정체성 확립과 기술적 깊이를 더 하였다는 성과를 감안한다면 이 문제에 대한 인식의 중요성은

매우 크다.

그러나 지금 당장 국기원이나 대한태권도협회에서 이 문제의 해결을 시도하려고 한다 하더라도 그것이 인식이나 의지만으로 쉽게 풀어갈 수 있는 것은 아니다. 무엇보다도 품새를 중심으로 하는 전통적 기술이론의 연장선에서 접하려고 한다면 더욱 어려울 것이다. 태권도 기술에 대한 인식의 틀을 전면적 재검토가 필수적으로 선행되어야 할 것이며, 그 과정에서 양진방(2007)이 제시하는 태권도 기술 영역론과 같은 태권도 기술관을 전면 수정하는 작업이 반드시 필요할 것이다. 이것은 경기기술 영역에 대한 문제뿐만 아니라 갈수록 다양해지고 풍부해지고 있는 태권도 현장의 기술 내용과 또 도장에서 지도되고 있는 다양한 내용을 고려할 때 더욱 중요한 문제이다.

2. 교본의 기술 용어 분석

전통적 기술이론을 대표하는 태권도 교본들에 나타난 기술용어들을 분석하는 것은 경기기술 용어 정립에 있어 반드시 선행되어야 할 과제이다. 왜냐하면 전통적으로 사용되어 오던 기술동작에 대한 용어를 검토해 보는 의미 외에도 경기기술이 이들 전통적 기술개념과 가지는 차이를 명확히 하기 위해서도 필요하기 때문이다.

본 연구에서는 태권도 교본을 1975년 이종우를 중심으로 편찬된 대한태권도협회의 “태권도-품새편” 이전에 출판된 황기(1958), 박철희(1958), 최홍희(1966), 이원국(1969), 이교운(1971) 등의 교본을 편의상 구 교본으로 하고 이종우(1975) 이후에 출판된 정찬모(1976), 국기원(1987), 국기원(2005) 등을 신 교본으로 구분하였다.

3. 경기기술에 대한 연구물 분석

태권도 경기 기술용어의 정립은 태권도 경기기술에 대한 이론적 정립과 매우 밀접하게 연관되어 있다. 태권도 경기 기술에 대한 이론적 체계의 정립이 늦추어져 왔던 이유로는 제도권의 경기기술에 대한 소극적 인식뿐만 아니라 실제 경기 기술 그 자체도 60년대 이래 7-80년대에 걸쳐 지속적으로 변화와 발전이 이루어졌고, 특히 새로운 기술 내용이 계속적으로 나타남으로써 기술체계를 정립할 여건이 되지도 못하였기도 했다. 그러나 경기 선수출신 지도자의 대학원 진학과 이들의 석사학위 논문을 통하여 서서히 경기기술에 대한 이론화 작업이 이루어지기 시작하였다.

태권도 경기에 대한 최초의 연구로는 경희대학교 대학원 석사학위 논문인 김형묵(1977년 7월)의 「태권도 경기에서 빗차기가 승부에 미치는 영향」과 경북대학교 대학원 석사논문인 이동수(1977년 12월)의 「태권도 경기의 발차기 실태에 관한 조사 분석」을 들 수 있다. 이 두 연구는 모두 당시 교본이나 제도권의 전통적 기술 인식 시각과는 달리 실제 경기에서 사용되고 있는 기술의 실제적 모습을 의미 있는 것으로 인식하고자 했다는 점에서 그 중요성이 크다. 이와 같은 경기기술에 대한 새로운 의미의 포착과 경기기술에 대한 분석의 가치에 대한 인식은 유영권(1980)의 「태권도 경기에서 받아차기가 승부에 미치는 영향」과 이강희(1981)의 「태권도 경기내용에 관한 비교연구」로 이어졌다.

이승국(1983)은 「태권도 경기의 돌려차기 기술분석과 득점부위에 관한 조사연구」에서 그 이전까지의 연구에서 사용되지 못했던 VTR이라는 기기를 활용함으로써 경기 기술 내용분석을 방법론적으로 한 단계 높이는 계기를 만들었다. VTR을 활용한 새로운 경기기술 내용분석은 안용규(1984)과 이승국(1983)으로 이어졌다.

특히 이승국(1984)의 「태권도 경기의 스텝 유형별 분석에 관한 조사연구」는 지금까지 연구들에서 접근되지 않았던 “스텝”이라는 새로운 기술영역에 대한 연구를 함으로서 기존 기술개념에 존재하지 않았던 그러나 경기 속에 발생하였고 경기기술로서 중요한 기술인 스텝이라는 새로운 기술형태의 존재에 대한 인식을 보여준 것이란 점에서 경기기술의 이론화 과정에서 중요한 의의를 가지게 되었다.

성낙준(1984)은 그의 서울대학교 석사학위 논문인 「태권도 찌어차기의 역학적

분석」은 태권도 기술에 대한 최초의 역학적 분석기법을 동원한 논문이라는 측면과 함께 그 때까지 교본이나 제도권에서 인정하지 않았던 찍어차기라는 경기를 통해서 나타난 새로운 기술에 대한 존재를 인식하고 그 기술의 역학적 분석을 시도함으로써 경기를 통해서 나타난 새로운 기술에 대한 이론화 작업을 모색하였다. 박천재(1985)는 「태권도의 겨루기 기본거리와 돌려차기 거리간의 관계연구」에서 실제 경기 기술맥락에서 나타나는 자세와 서기에 있어 거리개념과 경기에서 대표적인 기술인 돌려차기 거리간의 관계를 분석함으로써 경기 기술의 공간적 성립조건이라는 구조적 측면에 대한 탐색을 시도하기도 하였다.

지금까지의 연구들은 개별적 기술에 대한 연구라고 할 수 있는데 반해 정락희(1985)의 태권도 경기의 공격유형에 따른 득점변인과 실점변인 분석과 손천택(1990)의 태권도 경기 공격유형의 탐색은 태권도 경기기술 속에 내재된 기술의 구조 또는 패턴의 분석을 시도한 연구들이라고 할 수 있다. 이것은 태권도 경기기술에 대한 연구자들의 인식이 경기 태권도의 기술적 구조를 이론화하려는 노력으로서 경기기술에 대한 진일보한 인식의 대두를 나타내는 것이었다. 태권도 경기기술의 구조와 체계에 관한 이론적 모색은 1993년 김세혁(1993)과 임신자(1993)의 연구에서 종합적인 경기기술체계의 형태가 그려지게 되었다. 김세혁(1993) 태권도 경기의 공격 및 발놀림 유형에 따른 시도횟수와 성공도 분석을 통하여 발차기 기술과 발놀림(스텝)의 결합체계를 중심으로 경기기술을 공격기술과 반격기술 등으로 분류함으로써 종합적 기술체계를 정립하고자 하였다. 임신자(1993)는 태권도 경기기술 구조에 관한 연구에서 경기기술의 공격-반격의 전술적 구조를 중심으로 스텝과 술책행위(페인팅 모션) 등 경기기술의 기본구성요소를 체계화하려는 시도를 하였다. 이 두 연구는 태권도 경기기술이 국기원과 협회 등 태권도 제도권에서 품새 중심의 전통적 기술체계만을 고집해오는 것에 대한 경기 태권도 기술의 독자적인 기술체계의 존재를 주장하는 것이었으며, 또 더 나아가서 경기 기술체계의 이론화와 체계화가 시대적으로 매우 중요한 과제임을 보여주었던 것이다.

4. 태권도 기술용어의 범위와 분류

인간운동을 언어로 묘사하는 과정의 어려움은 운동을 연구하였던 많은 사람들에게 의하여 지적되어 왔다(스포츠과학연구소, 1984). 여러 가지 스포츠 종목 가운데서 특히 기술용어에 대한 문제를 가장 고심한 종목은 체조인 것으로 보인다. 기술용어의 문제는 단순히 특정한 동작을 명명하는 문제에 그치는 것이 아니라 기술 동작의 특성을 생생하게 표현하는 문제에서 더 나아가서 다른 기술동작과의 관계, 그리고 전체적 기술체계 등 많은 요인들과 관련이 있는 문제이다(스포츠과학연구소, 1984). 따라서 기술용어의 문제는 단순히 용어라는 언어나 표현의 문제만이 아닌 그 종목의 기술 전체에 대한 이해와 체계적 인식을 전제로 하는 것이다.

태권도 기술용어 역시 마찬가지이다. 태권도 기술에 대한 전반적이고도 종합적인 이해, 즉 기술의 종합적 체계를 바탕으로 한 접근이 필요한 것이다. 오늘날 태권도의 기술적 내용의 양과 다양성이 매우 크기 때문에 단순히 각 개별 기술동작들의 용어를 나열하는 것으로는 체계적인 용어정립 작업을 할 수 없다. 특히 여기에서 주목해야 할 것은 다양성의 문제이다. 태권도 기술에 있어 다양성이 크다는 것은 단순히 기술이 양적으로 다양하다는 정도를 넘어서서 훨씬 복잡한 문제를 내포하고 있다. 태권도 기술 발전의 역사적 과정, 특히 태권도 경기의 발전과정 속에서 기존의 품새를 중심으로 하는 전통적 기술과는 근본적으로 그 성격이 크게 다른 기술 유형들이 나타나게 됨으로서(양진방, 1986) 이 두 가지 서로 다른 기술유형을 하나의 기술체계로 정립하는 것이 매우 어렵게 된 것이다. 더 나아가서 시범, 태권체조 등 새롭게 발전해가고 있는 기술영역들도 태권도 기술의 다양성을 더욱 크게 하고 있다. 그러나 태권도계에서 공식적 기술체계라고 할 수 있는 국기원 발간 태권도교본(1987, 2005)은 이러한 태권도 기술의 다양성과 그 속에 내포된 역사적 문제 인식이나 지도-수련 및 경기현장의 문제에 대한 인식을 외면하고 전통적 품새 중심의 기술체계만을 고집하고 있다. 이러한 기술인식의 한 예로서 뒤차기를 들 수 있다. 국기원 교본(2005)는 경기현장은 물론 모든 도장에 서도 보편적으로 사용되고 있는 뒤차기라는 용어 대신 반몸돌려옆차기 라는 생소한 용어를 쓰고 있다(p. 268). 반면에 선 자세에서 뒤쪽을 차는 기술을 뒤차기로 규정하고 있다(p. 271). 이 기술은 뒤차기가 아니라 뒤로차기라고 하는 것이 더

적절한 듯하다. 경기에서 발전된 뒤차기의 기술적 의의나 현장의 사용 실례 등이 무시되고 전통적 관념에 벗어나지 못하는 기술인식이 문제의 핵심인 것이다.

5. 구 교본에 나타나는 발차기 용어의 분석

1970년대 초부터 시작된 대한태권도협회의 기술용어 정리(대한태권도협회, 1971) 작업 이전에 사용된 용어는 그 이전에 발간된 몇 가지 교본을 분석함으로써 알 수 있다. 이들 교본에서 공통적으로 나타나는 기본적인 발차기 기술로는 앞차기, 돌려차기, 옆차기이다. 황기의 경우 뒤차기라는 기술용어가 나타나지만, 이것은 오늘날의 뒤차기가 아닌 뒤로차기를 말하는 것이며, 최홍희는 이를 정확하게 뒤로차기라고 표현하고 있다. 황기의 경우 옆차기를 옆뺨어차기로 쓰고 있으며, 옆차기는 앞차기를 측면으로 차는 기술을 옆차기로 표현하고 있다. 한 가지 주목되는 것은 이 당시 교본들이 모두 돌려차기를 앞돌려차기라는 표현을 쓰지 않았다는 점이다. 이것은 후에 뒤후려차기 기술이 나타나면서 이 기술을 뒤돌려차기라고 명명하고 이 기술명칭과의 상대성을 고려하여 돌려차기를 앞돌려차기라고 표현했던 것으로 추정된다. 황기에서 나타나는 빗차기는 한때 경기기술 용어로서 사용된 앞차기와 돌려차기의 중간형의 발차기를 말하는 것이 아니라 오늘날 반달차기를 말하고 있는 것이다.

표 2. 구교본 발차기 용어

황기(1958)	박철희(1958)	최홍희(1966)	이원국(1969)
앞차기	앞차기	앞차기	앞차기
돌려차기	돌려차기	돌려차기	돌려차기
옆뺨어차기	옆차기	옆차기	옆차기
뒤차기		뒤로차기	
앞올리기		앞올리기	
옆올리기		옆올리기	
빗차기			
발로밀기		차밀기	
*옆차기			
뛰어차기		이단옆차기	이단앞차기
두발차기		이단돌려차기	이단옆차기
쌍발차기		이단높이차기	
거푸차기		연속차기	
무릅치기		무릅차기	

*옆차기(황기): 앞차기를 측면으로 차는 차기를 말함

6. 공식 교본의 발차기 용어에 대한 분석

태권도협회와 국기원이 기술용어에 대한 정리 작업을 하기 시작한 것은 1971년부터이다. 제도권에서 이루어진 공식적인 기술용어에 대한 분석은 대한태권도협회 기술심의회에서 이루어진 용어정리 (계간 태권도 1971, 1972)와 이종우를 중심으로 편찬된 태권도교본-품새편(1975), 국기원이 간행한 국기 태권도 교본(1987)을 선정하여 분석하였다.

이들 공식용어의 경우 앞차기, 돌려차기, 옆차기를 기본발차기로 하고 있으며, 몸돌려차기가 새로이 나타나고 있다. 여기에서 몸돌려차기는 몸을 반몸 혹은 온몸 돌려차는 다양한 움직임을 나타낸다. 뒤차기는 여전히 뒤로차기를 말하는 것이며, 국기원 교본(1987)의 경우 내려차기와 밀어차기, 그리고 후려차기를 첨가하고 있다. 그러나 이들 교본들도 그 당시 이미 경기기술이 상당한 수준으로 발전하였으며 태권도 기술에 많은 변화를 가져왔음에도 불구하고 경기를 통해서 나타난 기술들에 대한 공식적 인정을 하지 않고 있다는 사실을 알 수 있다.

표 3. 협회 및 국기원 발차기 공식용어

계간태권도(1971)	계간태권도(1972)	태권도교본(품새편) (1975)	태권도교본(국기원) (1987)
앞차기	앞차기	앞차기	앞차기
돌려차기	돌려차기	돌려차기	돌려차기
옆차기	옆차기	옆차기	옆차기
뒤차기			뒤차기
몸돌려차기	몸돌려차기	몸돌려차기	몸돌려차기
비틀어차기	비틀어차기	비틀어차기	비틀어차기
반달차기	반달차기	반달차기	반달차기
			내려차기
			밀어차기
			후려차기
연속차기	굴러차기	굴러차기	굴러차기
뛰며앞차기	뛰어앞차기	뛰어앞차기	뛰어차기
뛰며옆차기	뛰어옆차기	뛰어옆차기	두발당상
뛰며 돌려차기)	뛰어돌려차기	뛰어돌려차기	가위차기
두발당상	두발당상	두발당상	모듬발차기
뛰며 두발옆차기	모듬발앞차기	뛰어모듬발차기	거듭차기
무릎치기	모듬발옆차기	뛰어몸돌려차기	섞어차기
	뛰어몸돌며차기		이어차기
			무릅치기

7. 논문에 나타나는 발차기 용어에 대한 분석

태권도 경기화가 이루어져 세계선수권대회가 창설(1973)되는 발전이 이루어졌지만 겨루기 경기의 기술에 대한 연구는 1977년에 이르러 나타나기 시작하였다.

이들 연구에서 나타나는 발차기 기술용어들은 경기 현장에서 나타나는 기술용어들을 표현하고 있다는 점에서 앞에서 살펴 본 구교본이나 제도권의 용어에 비해서 진일보한 것이라고 할 것이다. 뒤차기가 보편적으로 사용되고 있으며, 뒤후려차기의 경우 뒤후리기, 몸돌려차기, 뒤돌려차기 등 다양하게 표현되고 있다. 들어찍기의 경우, 곡괭이, 찍어차기 등이 혼용되고 있는 것을 볼 수 있으며, 기술의 발전과정에 나타나는 과도적 용어로서 빗차기나 밀차기 등의 용어를 볼 수 있다. 새로운 차기기술인 돌개차기는 몸돌려차기로 혼용되고 있으며, 나래차기의 경우 날아차기 등으로 표현되는 것을 볼 수 있다. 그러나 대체로 기술용어들이 현장의 기술사용과 기술적 맥락을 잘 수용하고 있다고 할 수 있다. 이승국 외(1984)와 김세혁(1993)에서 앞차기와 옆차기가 나타나지 않은 것은 발차기 기술로서 인정하지 않은 것이 아니라 연구의 목적상 경기에서 사용되지 않는 기술로 판단한 것이 그 이유였다.

표 4. 경기관련 주요 연구논문에 나타난 발차기 용어

김형묵(1977)	이동수(1977)	유영권(1980)	이승국(1983)	이승국(1984)	임신자(1993)	김세혁(1993)
앞차기	앞차기	앞차기	앞차기		앞차기	
돌려차기	돌려차기	앞돌려차기	돌려차기	돌려차기	돌려차기	돌려차기
옆차기	옆차기		옆차기			
뒷차기		뒤차기	뒷차기	뒤차기	뒷차기	뒤차기
뒤후리기	몸돌려차기	뒤돌려차기	뒤후리기	뒤후리기	뒤후리기	후려차기
곡괭이	찍어차기	들어찍기	들어찍기	들어찍기	들어찍기	찍어차기
밀어차기		들어밀기	밀어차기	밀어차기	밀어차기	밀어차기
빗차기		빗차기	밀차기			
					몸돌아차기(돌개차기)	
					날아차기 (나래차기)	
				앞후리기	앞밀어차기	
				앞밀어차기	옆밀어차기	
				옆밀어차기	뒤지르기	먼저공격
받아차기	앞주먹, 뒤주먹			앞주먹, 뒤주먹	앞지르기	나중공격
				받아돌려차기	밖으로찌기	
				받아뒤차기	안으로찌기	

8. 현장에서 사용되는 발차기 용어 분석

태권도 경기 현장과 지도현장에서 지금까지 사용되어 온 발차기에 대한 기술용어들을 경기 전문가 6인이 함께 발췌하여 정리한 것이 아래 <표 5>이다. 이 가운데는 기술발달의 초기에 사용되다가 지금은 거의 사용되지 않는 “곡괭이”, “밀뽕” 등과 같은 용어도 있다. 또 적절한 용어가 선정되지 않아 기술의 형태적 특성을 그대로 묘사한 “날아방” 등과 같은 용어도 있으며, “턴“, ”따블“ 등 외래어도 있다. 또한 많은 기술용어들이 한 가지가 아닌 여러 가지의 용어로 사용되고 있는 문제를 그대로 가지고 있다.

앞차기, 돌려차기, 옆차기, 뒤후려차기, 밀어차기, 돌개차기, 나래차기의 경우는 대체로 큰 이견이 없이 하나의 기술용어로 정착되어 가는 추세를 보이고 있지만, 들어찍기와 내려차기의 경우는 아직까지 두 가지 용어가 함께 통용되는 문제를 가지고 있다. 또 밀받아차기, 빠른발차기, 빠른발찍기의 경우는 기술 동작 자체를 발놀림(스텝)과 결합된 차기의 변화로 볼 것인가, 아니면 이 기술동작 자체를 하나의 발차기 기술동작으로 볼 것인가의 문제가 과제로 남아있다. 이처럼 용어의 문제는 단순히 어떤 용어를 선택하느냐의 문제만이 아니라 기술 그 자체에 대한 인식과 이해에 대한 근본적 문제를 내포하는 과제인 것이다.

표 5. 현장에서 사용되어온 발차기 용어

차 기	사 용 례
앞차기	
돌려차기	앞돌려차기,
옆차기	옆뽕어차기
뒤차기	뒷차기, 뒤돌아옆차기, 몸돌아옆차기, 몸돌려차기
뒤후려차기	뒤후리기, 회축, 몸돌아차기 뒤돌려차기, 몸돌려차기
앞후려차기	앞후리기, 앞발후리기
옆후려차기	옆후리기, 뒤발후리기
들어찍기	곡괭이, 찍기, 찍어차기, 내려찍기, 내려차기
밀어차기	밀기, 들어밀기, 끌어밀기
돌개차기	턴(차기), 날아방, 몸돌아차기
나래차기	따블(차기),
밀받아차기	빗차기, 밀뽕(차기), 밀발(차기), 밀차기,
빠른발차기	붙여차기, 발붙여차기, 빠른발(차기)
빠른발찍기	런너(찍기), 발붙여찍기,
앞주먹치기	
뒤주먹치기	

9. 발놀림의 용어 분석

태권도 경기를 통해서 나타난 가장 중요한 기술분야 중의 하나는 발놀림(스텝)이다. 경기화 이전의 태권도 기술에서는 자세로 분류되는 앞굽이, 뒷굽이, 주춤서기 등 서기와 품새 연무에 나타나는 서기간의 이동에 사용되는 보법이 있을 뿐이었다. 그러나 경기화를 통해서 발차기를 주로 사용하는 공방에서 거리조절과 양발을 자유로이 차기에 사용할 수 있게 하기위해서 필요한 다양한 발놀림(스텝)이 등장하게 되었고, 이들 발놀림이 태권도 겨루기의 기술적 특성을 결정하는데 중요한 기술적 요소가 되었다.

전통적 기술체계에 존재하지 않았던 기술요소인 발놀림(스텝)이었으므로 이 분야에 대한 용어규정은 국기원의 교본에서도 일체 언급되어지지 않았다. 현장에서 스텝이라는 용어와 함께 다양한 용어들이 사용되었지만 한 번도 이들 기술요소에 대한 기술규정이나 용어정립이 이루어지지 않았다. 경기기술에 대한 연구들이 이루어지게 되면서 이 분야의 용어 사용이 고민되기 시작하였고, 1993년에 나타난 김세혁, 임신자의 연구에서 보다 체계적이고 포괄적인 연구가 시도되었다.

발놀림이라는 용어는 김세혁(1993)이 사용하였고, 정국현(1994)은 “짓기”라는 다소 생소한 용어를 사용하였으며, 대다수 다른 연구자들은 스텝이라는 외래어를 그대로 사용하였다. 동작의 분류에서는 대체로 전진이동과 후진이동 그리고 측방이동으로 한 점은 일치하지만 개별적인 발놀림의 용어에 있어서는 다양성을 보이고 있다.

“품바뀌”, “자세바뀌”, “발바뀌”로 혼용되고 있으며, “빠른발” 놀림의 경우 빠른발과 빠른걸음이 기술적으로 혼동되는 경우가 많거나 “발붙여”, “발끌어” 등과 혼용되고 있다. 또 후진이동 동작의 경우 “후진스텝”, “뒷걸음”, “물러”, “빠”, “빠지기” 등이 원칙없이 혼용 또는 혼동되고 있다. 발놀림의 기술 자체에 대한 분류가 선행되어야 만이 이러한 혼란과 문제를 해결할 수 있을 것이다.

표 6. 주요 연구논문 및 겨루기 교본에 나타나는 스텝 용어

이승국(1983)	이승국(1984)	정락희외(1985)	김세혁(1993)	임신자(1993)	정국현(1994)	최영렬외(1998)
스텝	스텝	스텝	발놀림	스텝	짓기	스텝(발놀림)
발바뀌	발바뀌스텝	발바뀌스텝	발바뀌 품바뀌	제자리 품바꾸기		자세바뀌주는 스텝
	전진스텝	전진스텝	같이 앞걸음, 끌어걸음	발붙여. 끌어, 빠른발	나가짓기(두발 동시 이동동작), 끌어짓기	두발 동시에 나가는 스텝, 발붙여 나가는 스텝
	전진1보스텝	1보전진스텝	앞걸음	1보 전진	나가짓기 (앞발축 이동동작)	앞발이 축이 되어 한걸음나가는 스텝
빠른발스텝	빠른발스텝	빠른발스텝	빠른발걸음 *빠앞걸음	2보전진		발바뀌 나가는 스텝, 빠른걸음으로 나가는 스텝
	좌우측 발주고 스텝	좌우 뒷발 주고스텝				
	컷스텝		뒷발들어걸음, 앞발들어 걸음			앞발을 들고 나가는 스텝, 뒷발을 들고 나가는 스텝
	180도 돌아스텝	180도 돌아스텝	반돌아걸음 *온돌아걸음	180도 회전	뒤돌아짓기	뒤돌아나가는 스텝
	후진스텝	후진스텝	같이 뒷걸음	뒷발빼기	물러짓기 (두발 동시 이동동작)	두발 동시에 뒤로 빠지는 스텝, 뒷발들고 뒤로 빠지는 스텝
	후진1보스텝	1보후진스텝	뒷걸음	앞발빼기	물러짓기 (뒤발축 이동동작)	뒷발이 축이되어 한걸음 뒤로 빠지는 스텝
			몸틀어			
				교차하며 빼기		
끌어스텝 뛰어스텝 후진스텝	찬발뒤로빼서 스텝					
	뒤로빠지는스텝					
	좌우로 빠지는 스텝		옆걸음	좌우 옆으로 빠지면서	비켜짓기	옆으로 움직여주는 스텝 (사이드 스텝)
		끌어, 뛰어 따라가며, 빠지면서	반뒤돌아			

Ⅲ. 태권도의 기본

태권도는 신체의 여러 부위를 사용하여 상대의 아주 작은 목표를 향하여 지르기, 찌르기, 치기 그리고 차기 기술로 공격하여 상대를 쓰러뜨리거나 그 반대로 상대의 공격을 방어 기술로 막아내는 것이다. 이와 같이 태권도는 독립된 여러 가지 기술의 동작이 모여서 이루어지는데 이 독립된 기술의 동작을 “태권도의 기본”이라 한다(태권도교본, 2005). 태권도의 모든 기술동작은 이러한 ‘기본’을 토대로 이루어지며, 이를 응용 및 조합하여 “품새, 겨루기, 격파” 등의 각 영역에서 활용되어진다.

이와 같은 태권도의 기본은 기술을 수행하는 목적과 수단에 따라 크게 본기술과 보조기술로 나뉠 수 있으며, 본기술은 ‘목적성’을 가진 일체의 행위로서 공격 및 방어기술이 그에 해당한다. 이러한 본기술을 잘 수행할 수 있도록 도와주는 ‘수단’으로써 서기와 던기 등과 같은 기술을 태권도의 보조기술이라 한다.

1. 보조기술

보조기술이란 지르기, 차기, 막기 등의 태권도 기술을 잘 수행할 수 있도록 도와주는 보조적 수단으로서 “서기, 던기, 뛰기, 잡기, 밀기” 등이 있다.

1) 서기

(1) 서기의 개념

태권도에서는 전통적으로 품새를 통해 다양한 서기 기술을 활용하여 공격 및 방어 기술을 수련하여 왔으며, 이는 현재까지도 비각, 한류 등의 신품새 및 창작 품새 등을 통해 다양한 형태로 발달하고 있다.

‘서기’란, 태권도의 공격 및 방어 동작을 수행하기 위해 지면을 발로 지탱하는 여러 자세들을 일컫는다(태권도교본, 2005). 서기는 크게 “넓혀서기, 모아서기, 특수품서기”로 나누어지며, ‘넓혀서기’란 두 발의 넓이가 한걸음 혹은 한발 이상 벌어진 자세를 의미하며 “나란히서기, 오른서기, 왼서기, 편히서기, 안쪽서기, 주

춤서기, 낮추어서기, 모서기, 안쫓주춤서기, 앞주춤서기, 앞서기, 앞주춤서기, 앞굽이, 뒷굽이, ㄱ자서기, 범서기 등이 있다.

‘모아서기’란, 일반적으로 두 발을 모으고 서 있는 상태를 의미하며, 기술에 따라 앞축만 서로 맞닿아 있거나 혹은 뒤축만 맞닿아있는 경우, 두 다리를 꼬은 경우 등에 따라 “모아서기, 뒤축모아서기, 앞축모아서기, 겹다리서기, 앞꼬아서기, 뒤꼬아서기, 학다리서기, 오금서기”등으로 나뉜다.

특수폼서기란, 팔, 다리, 몸 움직임이 조화된 서기의 전체 모양을 말하며, 여기서의 ‘폼’이란 태권도 기술의 동작을 취하였을 때 그 결과의 모양을 말한다(국기원교본, 2005). 즉, 넓혀서기와 모아서기는 모두 하체의 자세를 나타내고 있으나, 특수폼서기는 상체와 하체의 움직임을 모두 포함하는 개념으로서 온몸의 상태를 표현한다는 의미로 이해할 수 있다.

이러한 태권도의 서기기술은 다음과 같은 기술적 특성을 가지고 있다.

첫째, 태권도에서 움직임과 움직이지 않는 것은 하나로 보아야 하며(靜中動 動中靜), 부동의 자세를 연습하는 것은 의식, 호흡 그리고 신체를 조화롭게 하여 일체성을 이루게 하고 움직임 속에서도 이러한 상태를 잃지 않게 하도록 한다.

둘째, 또한 기술을 사용하기 위해 몸의 이동(보법) 시 몸의 균형유지 및 힘의 전달을 용이하도록 하는데 어떠한 서기자세에서 공격과 방어를 동시에 행할 수 있도록 수련을 지속 하여야 한다.

셋째, 따라서 상대방과 마주섰을 때 거리에 따라 사용하는 자세 및 기술이 변하는데 이는 자세의 높낮이와 무게 중심의 위치 및 몸(하체)의 신축과 매우 밀접한 관계가 있다.

- 예) 장거리 : 차기
 중거리 : 주먹, 팔꿈치, 무릎
 단거리 : 호신기술(찍기, 던지기)
 서기자세 : 낮게, 중간 그리고 높은 자세

(2) 훈련체계 및 방법

첫째, 태권도의 장점 : 하체의 신장력이 뛰어남 ; 빠른 이동과 발차기

둘째, 태권도에서 보완해야 할 점 :

– 무게중심이 가슴 쪽에 있기 때문에 근접전에서 하체와 허리의 힘을 연결시키는데 어려움이 있다.

– 쉽게 넘어질 수 있다.

셋째, 초보자를 위한 훈련방법 : 많이 활용되는 서기자세를 정적자세상태에서 연습

각 자세 : 약 20~30초

호흡 : 복식호흡

자세의 높낮이와 보폭 :

초보자 : 약간 높게

중급자 : 낮게

상급자 : 매우 낮게

지도자 및 일반인 : 높게

2) 던기

태권도는 경기겨루기의 발달에 따라 눈부신 기술적 성장을 이루었다. 대표적인 공격기술로는 뛰어 이어 돌려차기(나래차기)와 몸돌아 뛰어 돌려차기(돌개차기) 등과 같은 다양한 차기기술이 등장하게 되었고, 방어기술로는 몸의 움직임을 활용한 피하기 기술이 나타났다. 특히, 이러한 기술적 진보가 이루어질 수 있었던 많은 배경적 요인 중의 하나는, 경기겨루기에서는 몸통을 제외하고는 주먹 공격이 철저히 제한되기 때문에 다양한 차기기술의 발달이 이루어질 수 있었던 환경적 토대가 형성되었으며, 더욱이 몸통 이하의 타격에 대해서는 경기규칙으로 엄격히 금지하여 주로 얼굴과 몸통을 목표로 한 공격기술이 발달하게 되었다. 이에 따라 이러한 공격과 방어를 잘 수행할 수 있도록 도와주는 보조기술로서 흔히 스텝(step)으로 불리던 ‘발’과 ‘몸’의 움직임을 표현하는 ‘던기’기술이 발달하게 되었으며, 이와 같은 몸의 움직임에 따른 응용기술의 발달로 ‘뛰어 이어 돌려차기(나래차기)’와 ‘몸돌아 뛰어 돌려차기(돌개차기)’와 같은 다양한 태권도의 차기기술이 나타나게 되었다.

던기란, 즉 겨루기 상황에서 이루어지는 발놀림의 형태이며, 상대선수의 자세, 위치, 거리 등의 상대적 요인에 따라 상대선수의 공격력을 약화시키거나 허점을

유도하며 효과적인 공격과 반격을 수행하기 위해 발로 이루어지는 모든 움직임은 말한다고 할 수 있다. 또한, 상대와의 거리를 유지하고 공·수 전환을 원활히 하기 위한 보조적 수단이며, 상대의 중심을 무너트리는 속임수 동작 및 발로 이루어지는 모든 움직임을 의미한다.

표 7. 제자리 딛기의 활용 예시

	딛기	설명
1	제자리 두발 같이 뛰기	겨루기 폼에서 두발 동시 자연스럽게 뛰어 주기
2	제자리 앞, 뒤로 체중실어 뛰기	겨루기 폼에서 앞, 뒤로 체중 바꿔 가며 뛰어 주기
3	제자리 잦은 걸음 앞뒤로 움직이기	겨루기 폼에서 앞, 뒷발이 잦은걸음으로 움직이는 자세

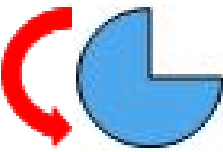
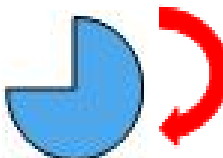
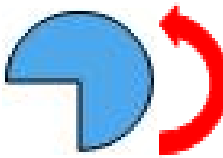
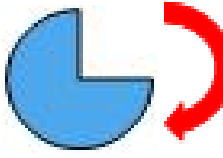
이러한 ‘딛기’는 이동방향에 따른 몸의 움직임에 따라 “제자리딛기, 내딛기, 물러딛기, 왼/오른딛기, 모딛기, 돌아딛기” 등으로 나뉘게 된다. 먼저 ‘제자리딛기’란, 겨루기 시 몸의 긴장을 유지하고 타이밍에 맞는 기술동작을 수행하기 위하여 제자리에서 두발을 가볍게 뛰해주거나, 두발을 동시에 내딛거나 물러딛으며 몸의 중심을 앞/뒤로 이동하는 딛기가 있으며, 앞/뒷발이 잦은 걸음으로 내딛거나 물러딛는 기술동작이 있다.

표 8. 내딛기, 물러딛기의 활용 예시

	내딛기	설명		물러딛기	설명
1	앞발 끌어 이동딛기	앞발이 먼저 나가고 뒷발이 끌리면서 나간다.	1-1	뒷발 끌어 이동딛기.	뒷발이 먼저 나가고 앞발을 끌어 가져온다.
2	한발 나가는딛기 (내딛기/원스텝)	뒷발이 한걸음 앞으로 나가는 자세(앞으로 나가고 뒷발이 약간 앞으로 끌어준다.)	2-1	뒷발 뒤로 한걸음 빠지는 딛기 (물러딛기)	앞발이 뒤로 한걸음 보폭 빠진다.
3	두번딛기 (두번내딛기 /투스텝)	뒷발이 한걸음 오면서 다음 발도 한걸음 나가는 자세(두 걸음 나가는 자세)	3-1	백스텝 (두번내딛기)	앞발이 뒤로 빠지면서 뒷발도 따라서 빠지고 같은 자세유지
4	발 붙여딛기 (빠른발딛기)	두발 동시에 앞으로 나가는 스텝 (자세유지)	4-1	발붙여 (물러딛기)	두발 동시에 뒤로 물러딛기(빠지며 자세유지)

‘내딛기와 물러딛기’란, 상대에게 기술을 행하기 위해 앞으로 나아가거나 혹은 상대의 공격을 피하기 위해 물러드는 기술동작을 의미하며, 기술의 활용방법으로는 앞발이 먼저 나가고 뒷발이 끌리면서 나가는 딛기, 뒷발이 한걸음 보폭으로 앞으로 나가는 딛기, 뒷발이 한걸음 오면서 다음 발도 한 걸음 나가는 딛기 등이 있다.

표 9. 원, 오른딛기의 활용 예시(앞발/뒷발의 회전 움직임)

원, 오른 딛기 (발놀림)	1	앞발 왼쪽으로 회전 (왼폼)		겨루기 폼에서 앞발이 자유롭게 왼쪽으로 회전하는 ◎움직이는 회전 각도에 따라
	2	앞발 오른쪽으로 회전 (왼폼)		겨루기 폼에서 앞발이 자유롭게 오른쪽으로 회전 ◎움직이는 회전 각도에 따라
	3	뒷발 앞으로 나가면서 회전		겨루기 폼에서 뒷발이 앞으로 나가면서 움직여 주는 자세 ◎움직이는 회전 각도에 따라
	4	뒷발 뒤로 빠지면서 회전		겨루기 폼에서 뒷발이 뒤로 빠지면서 회전하는 자세 ◎움직이는 회전 각도에 따라

‘원딛기, 오른딛기, 모딛기’란, 겨루기 시 상대와 공격 및 방어를 수행할 수 있는 거리를 유지하며 좀 더 유리한 위치를 확보하기 위해 행함과 동시에 상대에게 속임동작(fake motion)을 위해서도 활용된다. 이러한 기술의 방법으로는 몸의 중심을 왼쪽이나 오른쪽으로 이동하며 내딛는 ‘원/오른딛기’와 몸의 중심을 대각선 방향으로 이동하는 ‘모딛기’등이 있다.

‘돌아딛기’는 주로 상대의 공격을 방어하거나 피할 경우, 혹은 자세를 바꾸기 위하여 행하는 기술동작으로서 지면을 딛고 있는 두 발 중 한 발을 기준으로 하여 돈다. 활용방법으로는 앞발을 왼쪽이나 오른쪽으로 돌리며 뒷발을 빼주거나 뒷발을 내딛으면서 뒷발 물러딛기, 뒷발을 물러딛으면서 앞발 뒤로 물러딛기 등이 있다.

다. 또한, 이외에도 아래의 <표 10>과 같이 두 발을 같이 활용하는 ‘복합딛기’가 있다.

표 10. 복합딛기의 활용 예시

	딛기	두 걸음 움직임	설명 (원서기 시)
복합딛기 (연결 /원폼시)	1-1	앞발 왼쪽으로 회전 하며 뒷발 옮겨 딛기	앞발 왼쪽으로 빼면서 회전하여 뒷발 앞으로 돌며 원 겨루기 자세 유지/ 자연스럽게 이동
	2-1	앞발 오른쪽으로 회전 하 며 뒷발 옮겨 딛기	앞발 오른쪽으로 이동 후 뒷발 뒤로 빼주며 원 겨루 기 자세 유지 / 자연스럽게 이동
	3-1	뒷발 앞으로 나가고 회전 하며 뒷발 빼주기	겨루기 자세에서 뒷발을 앞으로 나가고 뒷발(원발) 왼쪽으로 돌며 방향전환 뒤로 빼준다. 오른서기 폼전 환
	4-1	뒷발 뒤로 빠지면서 회전 하여 앞발 뒤로놓기	겨루기 자세에서 뒷발 뒤로 빠지며 방향전환을 하고 앞발을 자연스럽게 오른쪽으로 돌며 뒤로빼준다. 오른 서기 폼 전환

이러한 딛기기술은 제한된 경기장과 규제된 경기규칙 속에서 유리한 위치를 선점하고 공격 및 방어기술을 용이하게 수행하기 위해 나타난 태권도 고유의 몸짓이며, 시간의 흐름에 따라 점차 체계화된 모습을 띄며 지속적으로 발달됨에 따라 태권도의 보조기술로서 자리잡게 되었다.

3) 뛰기

태권도는 전통적으로 발을 중심으로 하는 무술이다. 이 때문에 다른 어떤 무술에서도 찾아보기 힘든 독특한 차기기술들이 발달 하였는데 “뛰어엎차기와 돌개차기”등이 그 대표적인 예이다. 이러한 기술들은 태권도의 강인한 무술적 특성과 함께 자신의 재주를 뽐내고 보여줌으로써 비태권도인들이 참여할 수 있는 기회를 제공하여 ‘하는 무술’과 ‘보는 무술’의 균형적 발달을 이루게 되었다.

이는 일본의 가라테가 손기술을 중심으로 한 형(形)의 수련에 중점을 두었던 것과 중국의 우슈가 화려한 몸놀림을 특징으로 하는 것과 비교하여 볼 때, 타국의 수많은 무술과 구별되어질 수 있는 발기술을 중심으로 하는 태권도만의 독자적 무술성을 확보한 수 있었던 토대가 되었다.

태권도가 발기술을 중심으로 하였던 것은 우리 민족의 역사 속에서도 확인할 수 있다. 1921년 최영년이 지은 『해동죽지(海東竹枝)』에는 「탁견희」라는 한시

가 당시 성행했던 택견의 모습을 묘사하고 있는데 그 내용은 다음과 같다.

“옛 풍속에 각술(脚術)이 있는데, 서로 대하여 서서 차서 겨꾸려 뜨린다. 세 가지 법이 있는데 최하자는 다리를 차고, 잘하는 자는 어깨를 차고, 비각술자(飛脚術者)는 상투를 찰 수 있다. 이것으로 원수를 갚기도 하고, 돈 내기를 하거나 여자를 빼앗기도 하였는데, 관이 금하므로 지금은 이런 놀이는 없어졌다”

이상의 내용에서도 일부 확인할 수 있듯이 우리 민족은 전통적으로 발을 중심으로 한 무술을 수련하였으며, 이러한 무술을 잘하는 자를 판단함에 있어서는 “얼마나 높이 찰 수 있는가”가 중요한 잣대 중의 하나였음을 확인할 수 있다. 이러한 우리 민족의 무술성은 고스란히 태권도에 남아 있으며, 상대와의 싸움을 위한 투기(鬪技)기술 뿐만이 아닌 자신의 재주를 뽐내고 상대에게 실력을 인정받기 위한 유희적 기술들이 발달하였다.

현재의 태권도인들이 흔히 말하고 있는 ‘시범기술’ 혹은 ‘격파기술’이란 것들은 이러한 ‘뛰기’기술을 바탕으로 그 기술적 토대를 마련하였으며, 뛰는 방법에 따라 “높이 뛰어차기, 멀리 뛰어차기, 뛰어 넘어차기, 뛰어 돌아차기”등과 같은 많은 새로운 응용기술을 탄생시켰다.

표 11. 뛰기 기술의 활용예시

기술분류	기술	특징
높이뛰기	뛰어앞차기, 모뎀발뛰어앞차기 등	운동의 진행방향을 수직으로 전환
멀리뛰기	뛰어옆차기, 장애물 넘어 격파 등	가속력을 증대시켜 체공시간 증대
뛰어돌기	돌개차기, 540도 뒤후려차기 등	허리나 머리를 중심으로 한 돌기

이상의 표와 같이 ‘높이 뛰는 기술’로는 “뛰어앞차기, 모뎀발뛰어앞차기, 가슴 딛고 차기”등이 있으며, ‘멀리 뛰는 기술’로는 “뛰어옆차기, 장애물 넘어 격파”, ‘뛰어 도는 기술’로는 “온몸돌아 뛰어 돌려차기(돌개차기), 540도 뒤후려차기, 공중 뒤희돌아앞차기(쭈가리)”등이 있다.

이러한 차기기술은 각기 다른 기술적 원리를 가지고 있으며, ‘뛰기’와 ‘차기, 지르기 등’을 동시에 수행해야 한다는 점에서 체조에서의 “높이뛰기, 멀리뛰기”등과는 엄연히 구분되며, 차고자 하는 기술과 그 방법적 원리에 따라 기술의 수련 방

법 또한 자연히 달라지게 된다.

태권도의 보조기술로서 ‘뛰기’기술이 포함될 수 있는 까닭은 꾸준한 기술 수련 및 근력 훈련을 통하여 차기기술을 위한 도약 능력 및 체공시간을 증가시키기 위함이다. 반면, 같은 보조기술이지만 뛰는 방법에 따라 “높이뛰기, 멀리뛰기, 뛰어넘기, 뛰어돌기 등” 각기 다른 기술의 특성으로 분류될 수 있는 이유는 첫째, 높이 차기 위한 기술에 있어서는 목표물과의 거리를 조정하며 마지막으로 발을 딛는 순간 디디는 발의 탄력과 가슴으로 당기는 반대발의 힘을 이용하여 몸의 앞쪽으로 진행되던 힘의 운동방향을 목표물이 위치하여 있는 위쪽으로 수직되게 끌어올리는 것이 가장 핵심적 요소이다. 둘째, 멀리 차기 위한 기술에 있어서는 목표물이 있는 방향을 향해 전속력으로 달리어 도약 후에는 몸의 이동이 포물선과 같은 동선을 그릴 수 있도록 하는 것이 좋으며, 만약 장애물이 있을 시에는 몸에 닿지 않도록 장애물의 높이나 거리를 조절하여 도약하여야 한다. 셋째, 돌아 차기 위한 기술에 있어서는 크게 두 가지 방법이 있으며 첫째는, 허리나 가슴을 기준선으로 하여 도는 방법이며, 둘째는 머리를 중심으로 시계방향 혹은 시계 반대방향으로 도는 방법이다. 흔히, 체육학에서는 이를 수직축회전, 수평축회전이라고 표현하나 서양에서 이러한 용어가 유입되기 이전에도 태권도의 돌기 기술은 이미 존재하였기에 허리나 가슴을 기준선으로 도는 기술을 ‘가로돌기’, 머리를 중심으로 도는 기술을 ‘세로돌기’로 조작적정의(사물 또는 현상을 객관적이고 경험적으로 기술하기 위한 정의)할 수 있을 것이다.

4) 잡기

태권도의 기술적 범위에 대하여 학자들에 따라 다양한 주장들이 제기되고는 있지만, 현재로써 가장 일반적인 개념은 아무런 무기 없이 맨손과 맨발로 차고 때리는 ‘타격기술’이란 개념이 강하다. 실제로 태권도 경기에 있어서도 세계태권도연맹의 겨루기 경기규칙 11조에 나와 있는 “허용기술과 범위”를 확인한 결과, 손기술은 바른 주먹의 인지와 중지의 앞부분을 이용한 공격만을 허용하고 있으며, 발기술은 복사뼈 이하의 발 부위를 이용한 공격만을 허용하고 있다. 이를 쉽게 말하면 손기술에 있어서는 ‘지르기’기술만을, 발기술에 있어서는 ‘차기’기술만을 허용하고 있다는 것을 확인할 수 있으며, 이러한 규칙의 ‘제한’은 관람하는 대중으로 하여금 그간 “태권도는 타격기술이다”라는 인식을 심어주기 충분했다. 그러나 실

제로 태권도의 기본동작 및 품새에 남아 있는 기술을 확인한다면 태권도의 기술은 단순히 차고 지르는 타격기술 뿐만이 아닌 잡아서 꺾고, 넘기는 유술적 기술 또한 무수히 존재하고 있음을 알 수 있으며, 이 같은 사실을 바탕으로 태권도는 단순한 타격 무술이 아닌 다양한 유술적 기술을 내포한 종합무술임을 알 수 있다.

표 12. 잡기 기술의 활용 예시

품새	기술	설명
태극 5장	팔굽표적치기	상대의 머리를 잡아 당겨 팔굽으로 돌려치는 기술
태극 7장	잡고치기	상대의 어깨를 잡은 후, 무릎으로 올려치는 기술
태극 7장	표적차기(잡고차기)	상대의 옷깃 혹은 신체의 일부를 잡고 안차는 기술
태극 8장	당겨턱지르기	한 손으로 상대를 잡아끌면서 반대 손으로 젖혀지르는 기술
고려	편손끝아래젖혀지르기	상대의 낭심을 손으로 잡아 당기는 기술
태백	팔목비틀어잡아끌기	손날비틀어몸통막기에서 서서히 팔목을 손날방향으로 돌려 틀어잡아 끌어당기는 기술
평원	당겨턱치기	상대의 멱살 부분을 잡아 당기며 등주먹으로 턱을 치는 기술

위와 같이 태권도의 공식 품새 속에 등장하는 잡기 기술 외에도 국기원에서 발행한 태권도교본(1987, 2005)에 나타나 있는 “7장 태권도의 겨루기”부분을 참조하여 보면, 잡기기술이 상대의 머리 혹은 멱살 등을 잡아당겨 공격하거나 팔목을 꺾기 위한 보조기술로서 활용되었다는 것을 사진을 통해 쉽게 확인할 수 있다. 이 같은 사실은 공식 교본 발간 이전의 문헌 속에서도 나타나는데 황기(1958)의 도수방어법, 최영의(1976)의 관절기의 응용, 이광진(1984)의 태권도의 특수응용, 김정지(1984)의 호신술 등에서도 잡기를 활용한 다양한 기술을 확인할 수 있다.

따라서 이러한 잡기기술은 태권도의 공격 및 방어 기술을 다양하게 활용하기 위한 하나의 보조적 기술로서 과거 태권도가 경기화 되기 이전부터 꾸준히 활용되었던 기술임을 알 수 있다. 그러나 앞서 기술하였듯이 태권도의 경기화에 따른 경기규칙의 영향으로 잡아서 꺾거나 넘기는 유술적 기술들은 엄격히 제한될 수밖에 없었고, 그로인해 태권도는 지르고 차는 타격기술이란 인식이 점차 확산되었다. 그러나 현재의 품새 및 호신술 그리고 과거 문헌 속에 나타나 있는 여러 사실들을 참고하여 볼 때 이러한 잡기기술은 그동안 태권도의 기술로서 미처 정리되지 못하였을 뿐 오랜 세월동안 꾸준히 수련 되어오던 태권도의 전통적 보조기술

중의 하나로 판단할 수 있다.

5) 밀기

태권도 기술은 외부의 위협으로 부터 자신의 신체를 보호하고 상대를 제압하기 위한 무술적 기술들을 근간으로 하여 그 기술적 체계를 형성하고 있으나, 품새에서는 자기수련을 통하여 정신을 집중하고 온몸의 힘을 한곳으로 끌어내기 위한 내적 수련 기술 등도 존재한다. 밀기 기술의 경우 역시 그러한데, 여타 대부분의 보조기술이 효과적인 공격 및 방어 기술의 수행을 위한 보조적 역할을 하는 것과 달리 이러한 밀기기술은 호흡조절을 통한 정신과 신체의 혼연일체를 이루며, 이를 통해 단전에 있는 기를 끌어올려 힘을 표출시키는 행위로 이해될 수 있다.

품새에서 등장하는 밀기기술로는 “태산밀기, 바위밀기, 통밀기, 날개펴기” 등이 있으며, 우선 천권 품새에서 등장하는 ‘태산밀기’란, 양손을 펴서 한 손은 인중 높이로 다른 한 손은 아랫배 높이가 되게 위치시키어 두 바탕손을 앞으로 밀어 내는 듯한 동작이다. 십진에서 등장하는 ‘바위밀기’의 방법은 양손을 한쪽 옆구리로 가져간 후, 온몸에 힘을 주어 밀에서 위로 서서히 힘을 가하며 치켜 올려 앞으로 미는 동작으로서 이마 높이까지 밀어 올려야 하며, 두 손 사이로 이마가 내다보는 모양이 되어야 된다.

고려 품새와 평원 품새에 등장하는 ‘통밀기’는 두 손을 단전 앞에서 손날과 같이 하여 밀에서부터 모아가며 손바닥이 위를 향하게 하면서 가슴 앞까지 끌어 올렸다가 두 손을 손바닥이 마주보게 밀어내어 주는 동작이다.

천권에 등장하는 ‘날개펴기’는 모아서기 겹손에서 두손을 가슴 앞까지 끌어올린 후, 손끝이 위를 향하게 하고 손바닥으로 미는 듯한 동작으로 팔꿈치를 양옆으로 곧게 펴주는 동작이다.

경기겨루기나 호신술에서도 밀기 기술은 널리 쓰이고 있는데 이때의 밀기는 공격 및 방어를 원활히 수행할 수 있도록 상대와의 거리를 유지하기 위해 상대의 가슴이나 어깨 부위를 손바닥 등으로 밀쳐내는 밀기 기술이 있다. 그러나 경기 겨루기 시에 활용되는 이러한 ‘밀치기’는 엄격히 따지면 겨루기 경기 규정에는 어긋나는 기술동작이므로 이는 실제 상황에서 이루어지는 겨루기 기술을 위한 동작이라 할 수 있을 것이다.

밀기기술은 이와 같이 크게 두 가지로 나누어질 수 있다. 첫 번째는 품새에서처

럼 상대와의 공격 및 방어기술을 목적으로 하는 것이 아닌, 자기 수련을 통한 호흡조절을 이롭고 동시에 단전에 있는 기를 끌어 올려 기를 표출시키기 위함을 그 목적으로 하고 있다. 두 번째는 경기 겨루기 혹은 호신술 등에서 널리 쓰이는 것처럼 공격 및 방어 기술을 원활히 수행할 수 있도록 상대와의 거리를 유지시키기 위해 행하는 밀치기 기술이 있다. 이러한 두 가지 기술 모두 밀기 기술의 세부 활용방법이라 할 수 있으며 태권도에서는 이처럼 공격 및 방어를 위한 기술 외에도 자기 수련 및 단련을 통하여 정신을 집중하고 신체를 강화하는 기술동작들이 존재하는 것을 알 수 있다.

표 13. 밀기 기술의 활용 예시

품새	기술	설명
천권	태산밀기	양손을 펴서 한 손은 인중 높이로 다른 한 손은 아랫배 높이가 되게 위치시켜 두 바탕손을 앞으로 밀어 내는 듯한 동작
십진	바위밀기	양손을 한쪽 옆구리로 가져간 후, 온몸에 힘을 주어 밑에서 위로 서서히 힘을 가하며 치켜 올려 앞으로 미는 동작
고려, 지태	통밀기	두 손을 밑에서부터 모아가며 손바닥이 위를 향하게 하면서 가슴 앞까지 끌어 올렸다가 두 손을 손바닥이 마주보게 밀어내어 주는 기술
천권	날개펴기(밀기)	모아서기 겹손에서 두손을 가슴 앞까지 끌어올린 후, 손끝이 위를 향하게 하고 손바닥으로 미는 듯한 동작으로 팔꿈치를 양옆으로 곧게 펴주는 동작
경기겨루기, 호신술	밀치기	상대와의 거리를 유지시키기 위해 손바닥 등으로 상대의 가슴이나 어깨를 쳐내어 공격 및 방어를 수행할 수 있도록 공간을 확보하는 기술

2. 공격기술

공격기술로는 지르기, 찌르기, 치기, 찌기, 넘기기, 차기 등이 있다.

1) 지르기

지르기란, 태권도의 가장 대표적 손기술로서 주로 상대를 일격에 제압하기 위한 마무리 기술로서 사용된다. 이와 같은 이유로 기본동작의 ‘주춤몸통지르기’나

폼새에서 나타나는 모든 지르기 기술동작 역시, 주먹을 지른 후 바로 당겨와 마치 주먹으로 상대를 치는 듯한(권투의 잭과 같은) 지르기 기술의 수련보다는 다리를 부동자세로 하여 몸의 중심을 유지시킨 상태에서 허리의 회전을 이용하여 온몸의 힘을 주먹에 실리도록 하여 팔을 완전히 뻗어 지르는 기술 수련을 주로 하게 된다.

그러나 이러한 기술은 상대가 공격능력을 거의 상실하여 방어하기 어려운 상황에 처하였을 때는 상대를 완전히 제압하기 위해 사용 가능하나 치열한 공방이 오고 가는 실제 겨루기 상황에서는 상대에게 빈틈을 보이기 쉽기 때문에 체중을 실어 완전히 뻗어 지르는 듯한 지르기 기술보다는 팔의 힘만으로 재빠르게 상대를 주먹으로 툭툭 치는 듯한 지르기 기술이 활용될 수 있다. 이와 같이 지르기 기술은 기술의 원리적 측면에서 두 가지로 나뉘어 볼 수 있으며, 첫째는 상대가 공격능력을 상실하였을 시 마무리 기술로서 활용되는 뻗어지르기와 둘째는 상대와의 거리 간격을 유지하고 제압이 아닌 적절한 충격 및 상해를 주기 위한 처지르기로 나누어질 수 있다.

표 14. 지르기 기술의 활용 예시

기술의 분류	설명
바로지르기	인중, 명치, 낭심을 일직선으로 가격하는 기술
돌려지르기	관자놀이나 턱관절을 돌려치는 기술
올려지르기	턱을 아래에서 위로 올려치며 가격하는 기술
내려지르기	상대가 넘어졌을 시에 행하는 마무리 기술

상대가 자신의 앞에 위치하고 있다는 전제 하에 지르기 기술의 방법적 측면에서는 크게 네 가지로 분류되어 진다. 첫 번째는, 가장 일반적으로 수련되는 ‘바로지르기’로서 이는 상대의 인중이나 명치, 낭심 등의 주요 급소를 가격하여 상대에게 심각한 상해를 가하기 위한 기술이며, 두 번째는 ‘돌려지르기’로서 이는 상대의 관자놀이나 턱관절을 가격하여 뇌에 심각한 손상을 입히거나 턱관절을 부숴버리기 위하여 사용된다. 세 번째는 ‘올려지르기(=치지르기)’로서 상대의 아래턱 부분을 올려쳐 뇌에 심각한 충격을 줄 수 있는 기술이며, 이러한 공격을 받았을 시 고개가 뒤로 젖혀지며 경추에도 심각한 손상을 입힐 수 있다. 네 번째는 ‘아래지르기’로 상대가 쓰러졌을 시에 심장이 위치하고 있는 명치를 가격하여 심각한 상

해를 줄 수 있는 기술로서 다른 지르기 기술과는 달리 내려지르기 시에는 온몸의 체중이 주먹에 완전히 실릴 수 있기 때문에 상대를 일순간에 절명케 할 수도 있는 매우 위험한 기술이다.

이와 같이 태권도의 지르기 기술은 허리의 힘을 이용하여 온몸의 힘을 주먹에 실어 가격하며 상대에게 치명적인 상해를 입힐 수 있는 매우 위험한 기술이며, 목표물에 닿는 순간 주먹을 틀어 지르는 태권도 특유의 기술 원리에 따라 상대의 근골격을 부숴버리는 심각한 상해를 입힐 수도 입힐 수 있다. 그러나 상황에 따라서는 상대와의 거리조절을 위하여, 혹은 상대를 제압하기 위함이 아닌 일정 정도의 손상(Damage)을 주기 위한 목적으로 사용될 경우에는 재빨리 치고 당겨오는 듯한 지르기 기술도 존재한다는 것을 알 수 있다.

이는 태권도의 격파 시범 시에도 쉽게 확인할 수 있는데 단단하고 무거운 물체를 깨부수는 위력격파 시에는 시연자들이 허리의 힘을 이용하여 온몸의 힘을 주먹에 실은 후 있는 힘껏 가격하는 모습을 볼 수 있으나, 일렬격파에서처럼 얇고 가벼운 송판을 격파할 시에는 가볍게 툭툭 내던지는 듯한 지르기의 모습 또한 함께 확인할 수 있다.

현재의 교본에서는 이러한 지르기 기술의 방법에 따라 “바로지르기, 반대지르기, 세워지르기, 젖혀지르기”등으로 구분하고 있으며, 목표에 따라서는 “얼굴지르기, 몸통지르기, 아래지르기”등으로 구분하고 있다. 또한 방향에 따라서는 “옆지르기, 돌려지르기, 내려지르기, 치지르기”등이 있으며, 이외에도 양쪽 팔을 함께 사용하는 특수지르기가 있다.

2) 찌르기

찌르기는 기술수행 시 팔의 움직임에 있어서는 지르기 기술과 같다고 판단할 수 있으나, 사용부위의 면적을 좀 더 작고 날카롭게 만들어 주먹이 다다르기 힘든 목젓이나 인중, 명치 부분과 같은 급소를 공격하고자 할 때, 좀 더 정확하게 가격하기 위한 목적으로 활용 된다.

사실 급소 부위를 공격할 시 정확한 가격이 이루어질 수만 있다면 지르기와 같이 많은 체력을 요구하는 기술을 굳이 행할 필요가 없다. 가볍게 툭툭 치는 동작 만으로도 눈이나 목젓과 같은 급소에는 치명타를 입힐 수가 있으며, 인중이나 명치, 목젓과 같이 모든 급소는 그 면적이 극히 작기 때문에 이 부분을 정확히만 가

격할 수만 있다면 찌르기 기술 하나만으로도 상대를 능히 제압할 수가 있는 것이다.

그러나 실제적으로 상대의 급소를 정확히 가격하기란 매우 어려우며 모든 급소는 그 면적이 매우 작기 때문에 손끝과 같이 사용부위의 면적이 상대적으로 작은 신체부위를 사용하여 상대의 “눈, 인중, 목젓, 명치” 등을 포함한 급소 부위를 공격하기 위해 이러한 찌르는 기술의 수련이 이루어지는 것이다. 또한, 찌르기 기술은 지르기 기술보다 적은 힘으로도 상대에게 큰 치명상을 입힐 수도 있기 때문에 기술의 기능성에 있어서도 지르기 기술과는 구분되어진다.

특히, 눈이나 목젓 등과 같이 작은 타격으로도 심각한 상해를 가할 수 있는 급소를 공격할 경우에는 팔을 완전히 펴지 않고 한손가락의 끝으로 톡톡 치는 듯한 찌르기 기술만으로도 상대에게 충분한 치명타를 가할 수 있으며, 명치나 늑골 등과 같이 단단한 뼈에 싸여 있는 급소를 공격할 경우에는 세손가락을 일렬로 모아 온몸을 던지듯이 뺨어 찌르는 기술을 활용하는 것이 좋다.

흔히 격파 시범에서 이루어지는 찌르기 기술의 경우, 다량의 송판을 격파하는 위력적인 모습을 보이며 이는 상대의 명치나 늑골 등에 치명상을 입힐 수 있는 파괴적 기술이나, 반면 한손가락찌르거나 가위손 찌르기와 같은 경우 기술 수행의 목적이 강하게 상대를 공격하기 위함이 아니고 눈이나 목젓과 같은 상대적으로 더욱 약한 주요 급소부위를 빠르고 정확히 가격하여 상해를 입히는 것이 그 주목적이다.

표 15. 찌르기 기술의 활용 예시

기술의 분류	설명
세워찌르기	명치나 목 부위를 강하게 가격하기 위한 기술
젓혀찌르기	상대의 급소를 빠르기 잡아채기 위한 기술
얹어찌르기	인중이나 목젓 등을 정확히 찌르기 위한 기술

또한, 이러한 찌르기 기술은 반드시 손가락을 붙여서 사용해야만 하는 것은 아니고 공격 목표부위에 따라 눈을 공격할 시에는 두 개의 손가락을 벌려 한 번에 두 눈을 찔러 공격할 수도 두 눈것이다. 이와 마찬가지로 태권도의 찌르기 기술에는 눈핍 수두눈핍 수세눈핍 찌르기 등의 기술도 존재하나 흔히 편눈핍찌르기 기술을 대표 기술을 사용하는 이될 눈세 개의 손가락을 나란히 힘 두게 붙이고 세 손가락의 끝을 맞춤기술써, 찌르 눈손가락이 목표물을 가격하였을 때 힘이 분산되

지 않고 최대의 을 력을 발휘하기 위해서이다. 이때 사용되 눈검지덤표 지 눈손가락을 곧게 펴서 상대의 급소를 파고들기 용이한 형태술을만들고, 중지 눈검지덤표 지의 길이를 맞추기 위해눈손가락을 약간 구부린 형태가 되며, 이 눈검지덤표 지의 손가락을 고정시켜 줌기술써 힘이 분산되지 않도록을도와주 눈역할을 한다. 특히, 찌른 후에는 수세눈핥가격한 힘의 반작용으로 인해 찌른 손이 뒤로 밀려나지 않도록 팔굽과 어깨를 곧게 펴서 온몸으로 충격을 흡수하여 버틸 있게 하여 주는 것이 좋다.

태권도의 찌르기 기술은 이렇듯 우리 선조들이 수많은 사투 속에서 상대와 맞부딪치며 습득한 경험을 바탕으로 전래된 무술임을 생각하여 볼 때, 매우 위험한 실전 기술 중의 하나라 할 수 있으며, 너무 위험한 기술이기 때문에 선수의 생명을 중시하는 경기겨루기에서는 엄격히 제한되고 있는 것이다.

이 밖에도 찌르기 기술은 상대를 빠르게 잡아채거나 넘기기 위한 수단으로서도 사용되는데 일례로 고려 품새에 등장하는 ‘젓혀찌르기’의 경우는 상대의 낭심을 찢어서 공격하고자 하는 것이 아닌 상대의 급소부위인 낭심을 재빠르게 잡아채기 위한 수단으로서 활용되는 것이다.

태권도 교본에서 나타나는 찌르기 기술은 사용부위에 따라 “편손끝찌르기, 가위손끝찌르기, 모은두손끝찌르기, 모은세손끝찌르기, 모듬손끝찌기”로 나누어지며, 방법으로는 “엎어찌르기, 젓혀찌르기, 세워찌르기”등이 있다. 또한, 이외에도 학다리를 선 자세로 편손끝세워찌르기를 하는 ‘학다리서기찌르기’라는 특수찌르기가 있다.

3) 치기

치기는 몸의 회전력을 이용하여 신체의 단단한 부위로 상대의 주요 급소부위를 가격하여 심각한 부상을 입힐 수 있는 기술이다. 지르기와 찌르기의 경우 기술의 사용부위가 손으로 제한되고 기술동작의 움직임이 대부분 전진운동(물체가 앞쪽을 향하여 움직이는 운동)으로 이루어지는 것에 반하여, 치기 기술은 손, 발, 팔, 다리 등 타격 가능한 인체의 모든 관절부위를 최대한 활용하기 때문에 상대가 미처 예측하고 방어하기 힘든 다양한 방향에서의 가격을 행할 수 있는 기술이다. 또한, 지르기와 찌르기는 기술 수행 시 신체의 관절을 완전히 펴며 일정시간 그 운동을 지속하려는 모습을 띄나, 치기 기술의 경우에는 원운동을 그리며 목표물을

후리거나 혹은 직선운동의 경우에는 목표물 가격 직후 탄력적(타격물과의 반작용)으로 본래의 위치로 돌아오는 듯한 동작이 특징이라 할 수 있다.

태권도에서 이러한 치기 기술을 활용하는 주된 이유 중의 하나는 상대와 서로 맞잡을 수 있을 정도로 근접한 거리에 있을 때는, 지르거나 차기 기술을 행할 경우 신체의 일부를 잡혀 역습을 당할 우려가 크기 때문에 이때에는 팔굽이나 무릎 등의 관절부위를 접은 상태로 직접 가격하는 팔굽치기, 무릎치기 등의 기술을 활용하는 것이다. 특히, 팔굽치기의 경우에는 사용되는 신체부위가 매우 단단하므로 급소 가격 시 적은 힘으로도 상대에게 치명상을 입힐 수 있으며, 무릎치기의 경우 지면을 딛는 탄력과 함께 골반을 축으로 한 원운동이 크게 이루어지므로 상대에게 더욱 큰 충격을 줄 수 있는 것이다.

표 16. 치기 기술의 활용 예시

기술의 분류	설명
올려	손목이나 팔굽, 무릎 등을 이용하여 올려치는 기술
내려	메주먹이나 등주먹, 손날, 바탕손, 팔굽을 이용하여 내려치는 기술
안	곰손, 메주먹, 손날, 손날등, 바탕손, 팔굽을 이용하여 안치는 기술
바깥	등주먹, 메주먹, 손날, 등손날, 팔굽을 이용하여 바깥치는 기술

또한, 이러한 치기 기술은 가격하고자 하는 급소 및 수행 방법에 따라 다양한 신체부위를 활용할 수 있는데, 코나 인종과 같이 상대의 얼굴 급소를 공격할 시에는 등주먹의 인종과 중지부분을 사용하여 앞치는 것이 용이 하며, 목과 같이 주먹으로 가격하기 어려운 신체부위는 사용부위의 면적을 손날과 같이 작게 만들어 가격할 수도 있다. 또한, 팔굽의 경우에는 “왼쪽, 오른쪽, 위쪽, 아래쪽, 모(대각선)쪽” 등 모든 방향으로의 타격이 자유롭기 때문에 상대의 공간적 위치나 다양한 상황에 따라 “올려치기, 내려치기, 돌려치기, 뒤로치기, 옆치기”등의 기술을 활용할 수 있다.

상대를 이미 잡고 있는 경우에도 해당 신체부위에 따라 다양한 치기 기술을 활용하여 볼 수 있는데, 우선 머리를 잡았을 경우에는 팔꿈치나 무릎으로 얼굴을 가격하여 치명상을 줄 수 있으며, 상대의 팔목을 잡았을 경우에는 손날로 상대의 목을 가격하거나 메주먹이나 등주먹으로 상대의 관자놀이를 가격할 수도 있다. 또한, 상대의 어깨를 잡았을 경우에는 무릎으로 명치를 올려칠 수도 있으며, 상대의 멱살을 잡았을 경우에는 팔꿈치로 상대의 인종을 가격할 수도 있다. 이러한 모든

잡아 치는 기술의 활용 시에는 목표물을 안으로 당기거나 밑으로 끌어 내리며 치기 기술을 행하는 것이 상대에게 더욱 심각한 부상을 입힐 수 있으며 이러한 응용기술을 습득하기 위해서는 꾸준한 노력이 필요하다.

또한, 치기 기술 수행 시 다른 한손을 거들어 주는 이유는 기술의 파괴력을 높이거나 다음 기술을 수행하기 용이하게 하기 위해서인데 예를 들어, ‘팔굽옆치기’ 기술의 경우에는 팔굽으로 상대의 명치나 복부를 가격함과 동시에 다른 한손으로 밀어 주어 공격자의 몸이 뒤로 밀리지 않고 상대에게 더욱 큰 충격을 안겨줄 수 있다. 또한, ‘얼굴거들어바깥치기’ 기술의 경우 등주먹으로는 상대의 얼굴을 가격하며 거드는 손은 다음 기술을 신속하게 행하기 위한 준비동작으로 이해할 수 있다. 예를 들어, 등주먹으로 얼굴바깥친 후 거드는 손으로는 지르기나 찌르기 공격을 연이어 수행할 수 있다으며, 이는 손이 허리에 위치하고 있다가 나가는 것 보다 명치에 위치하고 있다가 나가는 것이 당연히 빠르다는 사실을 생각하여 볼 때 쉽게 이해할 수 있을 것이다.

흔히, 올림픽 스포츠에서 이루어지는 경기겨루기에서는 선수의 부상을 예방하기 위하여 머리보호대나 몸통보호대와 같은 각종 보호 장구를 착용한다. 이 때문에 태권도 기술은 기술의 위력 보다는 정확성에 초점을 맞추어 공격기술이 발달하게 되었고, 선수의 안전을 위해 치기와 같은 기술은 엄격히 제한하였다. 또한, 보호구의 착용으로 인해 상대를 실신시키기가 매우 어려워졌기 때문에 지르기나 차기 등 주로 득점 위주의 타격 기술이 성행하게 되었다. 또한, 품새에서처럼 온몸의 체중을 내던지는 듯한 위력적인 기술보다는 스텝을 통해 상대와의 거리 조절을 하며 최대한 빠르게 치고 빠지는 발기술을 중심으로 발달하게 되었다. 그러나 만약, 이러한 경기겨루기의 규칙이 바뀌게 되거나, 혹은 실전 상황에서 상대와 맞부딪히게 되었을 경우 이러한 치기 기술은 매우 다양한 형태로 활용될 수 있을 것이다.

태권도교본에 수록된 치기 기술은 여러 가지가 있으나 대개 사용부위 혹은 가격하고자 하는 목표 또는 기술 수행의 방법에 따라 그 용어(품명)가 정해진다. 먼저, 목표에 따라서는 “얼굴치기, 몸통치기”가 있으며, 방향에 따라서는 “앞치기, 옆치기, 올려치기, 돌려치기, 내려치기, 뒤로치기, 안치기, 바깥치기”등이 있다. 사용부위에 따라서는 “등주먹치기, 메주먹치기, 두손날치기, 손날치기, 손날등치기, 손등치기, 곰손치기, 바탕손치기, 아귀손치기, 굽힌손목치기, 집게손치기, 팔굽치기,

무릎치기”등이 있다. 이외에도 두 팔을 같이 사용하는 특수치기로는 “제비품턱치기, 제비품목치기, 당겨턱치기, 표적치기, 두메주먹옆구리치기, 두손날목치기, 두손날옆구리치기, 비틀어한손날목치기, 두손날옆구리치기, 비틀어한손날목치기”등이 있다.

4) 꺾기

앞서 기술하였듯이, 태권도는 그간 경기화의 영향에 따라 상대를 잡는 행위가 엄격히 금지 시 되었고 이로 인해 상대를 잡아 꺾거나 넘어트리는 유술적 기술보다는 주로 발로 차거나 주먹으로 지르는 타격 기술 중심으로 발달 되었다. 그래서 일부 태권도인들은 이러한 “지르기, 찌르기, 치기, 차기, 막기”등은 분명한 태권도의 기술이나, 상대를 잡아서 꺾거나 넘기는 기술은 태권도의 전통적 기술이 아닐 것이라는 주장을 펼치기도 하였다. 허나 현재 품새에 남아있는 일부 기술들을 참고로 하여 다시금 왜 이러한 기술이 유도나 합기도 등에서 유입된 기술이 아닌 순수 태권도 기술로 판정될 수 있는가에 대하여 재고하여 보고자 한다.

태권도에서는 같은 방법을 활용하는 기술일지라도 사용부위의 모양에 따라 각기 다른 기술로 구분하고 있으며, 한 예로는 주먹을 쥔 상태에서 사용하는 기술인 ‘몸통바깥막기’와 주먹을 편 상태에서 사용하는 기술인 ‘한손날바깥막기’를 들 수 있다. 두 가지 모두 겉으로 보여 지는 기술의 움직임은 분명 같지만, 이것들이 다른 기술로서 구분되어질 수 있는 이유는 단순히 손의 모양이 다르기 때문이 아닌 그 기술의 속성 자체가 다르기 때문이다. 몸통바깥막기의 경우 우리가 잘 알고 있는 것처럼 상대의 공격을 바깥팔목 부분으로 쳐낸 후, 지르거나 차기 기술을 활용하여 다음 공격을 이루기 위함이지만, 한손날바깥막기의 경우 이는 팔목으로 상대를 쳐낼 수도 있지만 동시에 상대의 팔목이나 팔목 등을 잡아서 꺾거나 넘기기 위한 목적을 동시에 가지고 있다. 이는 같은 동작은 같으나 손의 모양에 따라 다른 기술이 되어지는 “몸통거들어막기와 손날막기”에서도 확인할 수 있는데 몸통거들어막기의 경우 상대의 공격을 바깥팔목으로 쳐낸 후, 거드는 반대손으로 상대에게 지르기, 찌르기, 치기 기술을 곧이어 행하기 위한 준비동작이나, 손날막기의 경우 이와같은 몸통거들어막기처럼 활용될 수 있음과 동시에 막는 손으로 상대의 팔목을 잡아서 바깥쪽으로 꺾으며 거드는 손으로 지르거나 찌르기, 차기 기술을 곧이어 행하거나 혹은 팔목을 꺾음과 동시에 상대에게 가까이 몸을 밀착하여 받

이나 무릎 등을 걸어 넘기기 위함이다.

표 17. 꺾기 기술의 활용 예시

품새	기술	설명
고려	무릎꺾기	상대가 앞차기 기술로 공격해올 시 한손으로는 상대의 발목을 잡음과 동시에 다른 한손으로는 상대의 무릎을 치거나 눌러 꺾는 기술
평원	헤쳐산틀막기	상대가 양손으로 자신의 허리 부분을 잡아 박치기나 무릎치기로 공격하려 할 때에 헤쳐산틀막기로 상대방의 팔굽을 꺾는 기술
십진	손날등몸통막기	상대가 지르기나 찌르기, 치기 등의 기술로 공격해올 때에 아귀손으로 상대의 팔목을 잡아 시계 반대 방향으로 꺾는 기술
천권	제쳐내기	상대가 지르기, 찌르기로 공격해 올 때에 한손날바깥막기로 상대의 공격을 쳐낸 후, 쳐낸 손으로 상대의 팔목을 잡아 꺾어 당기는 기술

태권도에서의 ‘꺾기’기술은 우선적으로 상대를 잡았다는 전제하에 이루어진다. 그리고 이러한 잡는 방법에 대하여서는 보조기술로서의 ‘잡기’기술에 대한 설명에서 이미 언급하였으므로 생략하겠다. 유단자 품새에 남아 있는 꺾기 기술을 보면 먼저, 고려 품새에서 나타나는 ‘무릎꺾기’가 있다. 이는 상대가 앞차기 기술로 공격해올 시 한손으로는 상대의 발목을 잡음과 동시에 다른 한손으로는 상대의 무릎을 치거나 눌러 꺾는 기술이며, 평원 품새에서 나타나는 ‘헤쳐산틀막기’는 상대가 양손으로 자신의 허리 부분을 잡아 박치기나 무릎치기로 공격하려 할 때에 헤쳐산틀막기로 상대방의 팔굽을 꺾는 기술이다. 십진에서 나타나는 ‘손날등몸통막기’는 상대가 지르기나 찌르기, 치기 등의 기술로 공격해올 때에 아귀손으로 상대의 팔목을 잡아 시계 반대 방향으로 꺾는 기술이며, 천권에서 나타나는 ‘제쳐내기’는 상대가 지르기, 찌르기로 공격해 올 때에 한손날바깥막기로 상대의 공격을 쳐낸 후, 쳐낸 손으로 상대의 팔목을 잡아 꺾어 당기는 기술이다.

이밖에도 잡기 기술을 활용한 꺾기 기술은 “손날엿걸어막기(팔목으로 상대의 공격을 걸어 막은 후, 양손으로 잡아 꺾거나 넘기기 위한 방어 기술), 한손날얼굴막기(상대의 공격을 팔목으로 쳐내거나 손바닥으로 잡은 후, 꺾거나 넘기기 위한 방어기술)등이 있으며 이를 통해 위협 상황에 따라 다양한 꺾기 기술을 활용할 수 있다.

5) 넘기기

넘기기 기술은 그간 태권도가 타격기술을 중심으로, 그 중에서도 경기화의 영향에 따라 발기술을 중심으로 발달하게 됨에 따라, 꺾기와 마찬가지로 넘기기 기술 역시 다양한 차기기술과 같은 기술의 진보적 발전은 이루어지기 못하였으나 아직 까지도 태권도 ‘호신술’이라는 영역 안에서는 가장 널리 활용되고 있는 태권도의 대표적 기술 중의 하나임에는 틀림없다. 따라서 태권도교본(1987, 2005)의 ‘7장 태권도의 겨루기’부분에서 등장하는 다양한 넘기기 기술을 참고로 하여 위협 상황에 따른 넘기기 기술의 활용방법을 토대로 하여 다음과 같이 정리하였다.

표 18. 넘기기 기술의 활용 예시

교본		기술	설명
7장 태권도의 겨루기	한번겨루기, 짧은칼겨루기	걸어넘기기	먹살이나 팔목 등을 잡아 당기거나 가슴이나 어깨 등을 손으로 밀치며, 상대의 발목이나 오금 등을 걸어 넘어트리는 기술
	짧은막대겨루기, 긴막대겨루기	들어넘기기	상대의 먹살이나 옷깃 혹은 팔목 등을 잡은 후, 아래에서 위로 솟구치는 허리힘을 이용하여 상대를 들어 넘기는 기술

태권도에서 나타나는 넘기기의 기술은 위와 같이 크게 두 가지로 분류할 수 있다. 첫 번째는 ‘걸어넘기기’ 기술로서 주로 상대와 맞붙게 되었을 시 상대의 먹살이나 팔목 등을 잡아 당기거나 가슴이나 어깨 등을 손으로 밀치기도 하며 중심을 잃게 만든 후, 다리로 상대의 오금 혹은 발목 등을 걸어 넘어트리는 기술이다. 두 번째는 ‘들어넘기기’ 기술로서 상대가 미처 예상치 못한 때에 주춤서기와 같은 자세로 가까이 몸을 가까이 밀착시킨 후, 상대의 먹살이나 옷깃 혹은 팔목 등을 잡아 당기는 동시에 아래에서 위로 솟구치는 허리힘을 이용하여 상대를 들어 넘기는 기술이 있다. 이외에도 복합기술로서는 꺾기 기술을 활용하여 상대를 잡은 후 쉽게 넘기기 위한 수단으로 팔목이나 어깨 관절부위를 꺾은 후 뒤축이나 오금으로 상대의 발목이나 무릎 등을 걸어서 넘기는 기술 등을 비롯한 다양한 복합기술들이 있다.

6) 차기

차기는 지르기와 더불어 태권도의 대표적인 기술 중 하나이며, 발로 이루어지는 모든 공격 기술을 포함한다. 지르기와 찌르기와 같은 손기술의 경우 상대와 근접한 거리에 위치하여 있을 때에는 활용하기 용이하나, 상대와 일정 정도 이상의 간격을 유지하고 있을 경우, 지르거나 찌르기, 치기 등의 손기술은 기술의 가용범위가 비교적 제한되어 활용하기 어렵기 때문에 기술의 가용범위가 가장 큰 차기 기술이 주로 사용된다. 차기 기술은 태권도에서 가장 다양하고 진보된 기술적 체계를 갖추고 있는데 이를 기술적 원리와 핵심기술로서 구분하여 볼 때 아래와 같이 나누어볼 수 있다.

- ① 뺨어차기란, 무릎 관절을 일순간 곧게 펴며 목표물을 수직되게 가격한 후, 그 힘을 지속 시키려는 기술동작을 의미한다.
- ② 꿇어차기란, 사용부위가 타격물에 닿는 순간, 반작용을 이용하여 본래의 위치로 빨리 되돌아오게 하려는 기술동작을 의미한다.
- ③ 밀어차기란, 사용부위를 타격물에 대고 있는 상대로 체중 및 지면을 딛고 있는 촉발, 다리를 펴는 힘을 이용하여 목표물의 공간적 위치를 이동시키기 위한 기술동작을 의미한다.
- ④ 후려차기란, 사용부위가 목표물을 치고 지나가며 본래의 운동진행 방향을 유지시키려는 기술동작을 의미한다.
- ⑤ 뒤돌아차기란, 지면을 딛는 힘을 이용하여 몸의 회전력을 가속시킨 후, 몸을 반바퀴이상 뒤쪽으로 돌아 차는 기술동작을 의미한다.

표 19. 차기기술의 활용 예시

	앞차기	돌려차기	옆차기	내려차기	뒤차기	뒤후려차기
뺨어	○		○		○	○
꿇어	○	○	○		○	○
밀어	○		○			
후려		○		○		○
뒤돌아					○	○

대표적인 차기 기술로는 “앞차기, 돌려차기, 옆차기, 내려차기, 뒤차기, 뒤후려차기” 등을 들 수 있는데 먼저 앞차기 기술은 기술 수행 시 주로 앞축을 사용함으

로써 이는 다른 차기 기술과 비교하여 볼 때, 사용되는 신체부위의 면적이 비교적 좁기 때문에 인중이나 명치 등과 같은 급소를 공격하기에 용이하며 시범에서도 다량의 격파물을 차기 기술로 깨트릴 경우에는 이와 같이 앞축을 활용한 앞차기 기술이 이루어진다. 그러나 태권도 수련 시에는 대개 발등을 활용한 앞차기 수련이 이루어지는 데 이 같은 이유는 초보자의 경우 앞축(발가락을 뒤로 젖혀 올린 부분)의 모양을 만들기가 대단히 어려우며, 이 역시 별개의 수련을 요하기 때문에 차고 접는 (다리의)기술동작을 우선적으로 숙련하기 위하여 미트 등을 활용한 발등 앞차기 기술이 수련되는 것이다. 그러나 실제 상대와 겨룰 경우에는 인중이나 턱, 명치, 낭심 등을 정확히 가격하고 큰 충격을 주기 위해서는 앞축 앞차기가 더욱 효과적이며 실제 태극품새 및 유단자 품새 시에도 발등 앞차기가 아닌 앞축 앞차기가 쓰이는 까닭은 이러한 연유에서다.

돌려차기는 주로 발등을 사용하여 기술을 수행하지만 과거에는 앞축을 활용한 돌려차기 수련이 주가 되었다. 이 같은 까닭은, 과거에는 아무런 보호구 없이 맞불게 되었을 때에 기술의 사용부위를 작게 만들어 상대의 급소를 정확히 가격하기 위함이었으나, 경기겨루기가 발달함에 따라 선수를 보호하기 위한 보호구 착용으로 상대를 실신시키기 위한 급소 공격이 사라지고 득점을 따내기 용이한 발등 돌려차기가 성행하게 되었다. 현재의 앞축 돌려차기와 발등 돌려차기는 그 기술의 수행방법은 동일하지만 사용부위 면적의 차이에 따라 공격 목표가 달라질 수 있는데, 먼저 앞축 돌려차기의 경우에는 주로 관자놀이나 늑골 등을 가격하고자 할 때 사용되며, 발등 돌려차기의 경우에는 볼이나 복부와 같이 넓고 평평한 신체부위를 가격하고자 할 때 사용된다.

옆차기는 수많은 태권도의 차기 기술 중에서도 단연 대표적인 발기술 중의 하나인데 과거 “옆차기 하나로 그 사람의 태권도 실력을 알 수 있다”는 말이 있었을 정도로 태권도에서는 매우 중요한 기술이다. 옆차기 시에는 발바닥 전체를 사용하는 것이 아닌 주로 발의 ‘뒤축’만을 이용하는데, 이 같은 까닭은 상대의 급소 부위를 가격할 시 온 몸의 힘을 한 곳으로 집중시켜 발바닥 전체를 사용하는 것 보다는 뒤축과 같이 사용부위의 면적이 좁은 곳을 이용하는 것이 더욱 효과적이기 때문이다. 이 같은 사실은 편손으로 상대를 치는 행위보다 권손(주먹)으로 상대를 칠 때 더욱 큰 상해를 가할 수 있다는 것을 생각한다면 쉽게 이해될 수 있다. 또한, 옆차기 기술의 수련 시 단순히 발가락을 앞으로 젖히는 것이 아니라 반드시

‘발날’의 모양을 만들어야만 하는 까닭은 상대를 가격 후 반작용으로 인해 몸이 뒤로 밀려날 때 발가락을 단순히 뒤로 젖혔을 경우에는 이때 발바닥 전체가 목표물에 닿게 되지만, 발날의 모양(앞축을 안쪽으로 당겨 발의 바깥쪽 면만이 목표물에 닿을 수 있도록 한 상태)을 만들어 타격하였을 경우에는 발날에 해당되는 발의 옆면 부위만이 닿게 되어 공격이 끝나는 순간까지도 상대에게 최대한의 충격을 가하게 할 수 있기 위해서이다.

뒤차기는 상대의 공격에 대한 반격기술로써 활용된다. 이 같은 이유는 무술에서는 몸을 돌려 등을 보인다는 것은 상대에게 큰 허점을 보이는 것이며, 이로 인해 심각한 부상을 초래할 수 있기 때문이다. 따라서 상대가 앞차기나 돌려차기, 내려차기 등으로 먼저 공격하여 올 때, 상대가 오른발로 들어올 경우에는 왼발로, 상대가 왼발로 들어올 경우에는 오른발을 사용하여 뒤차기로 맞받아 대응할 수 있다. 반드시 다른 발을 사용해야 하는 이유는 같은 발을 사용할 경우 다리를 채 뺀 것도 전에 상대의 발에 걸려 기술이 실패하거나 혹은 다리가 서로 맞부딪혀 상해를 입기가 쉽기 때문이다. 또한, 뒤차기의 사용부위는 주로 옆차기와 같이 뒤축을 이용하는데 그러한 이유는 옆차기에서와 같이 사용부위의 면적을 줄여 상대에게 큰 타격을 주고자 함이다.

내려차기는 상대의 몸에 닿지 않도록 다리를 접어 올린 후, 발바닥이나 뒤축으로 상대의 얼굴이나 어깨, 가슴 등을 위에서 아래로 내려찍는 기술이다. 공격목표에 따라 기술의 사용부위가 달라지는 데 얼굴이나 가슴을 공격할 경우에는 발바닥 전체를 이용하여 상대를 밟고 동시에 앞면을 훑어 내리듯이 차는 반면에 어깨(쇄골)를 공격할 경우에는 뒤축을 이용하여 위에서 아래로 내려찍는 듯이 찬다. 이 같은 이유는, 사람의 뼈 중 쇄골은 가장 쉽게 부러질 수 있을 정도로 약한 뼈이며, 이 때문에 뒤축을 이용하여 마치 망치로 내려치듯이 찍어 차는 것이다. 또한 이 같은 내려차기 기술을 응용하여 발날등으로 바깥쪽에서 안쪽으로 내려차거나 발날로 안쪽에서 바깥쪽으로 내려차는 기술 등을 활용할 수 있다.

뒤후려차기는 차는 발을 지면에 던지는 힘으로 몸의 회전력을 가속시켜 상대의 얼굴에 심각한 상해를 입힐 수 있는 기술이다. 주로 발바닥 전체를 사용하여 얼굴의 측면부위를 가격하는데 활용되며, 간혹 관자놀이나 턱 등에 심각한 상해를 주기 위한 목적으로 발바닥 전체가 아닌, 뒤축 뒤후려차기 기술을 활용하기도 한다. 이러한 뒤후려차기 기술은 뒤차기와 같이 주로 상대의 공격에 대한 반격기술로써

활용되며, 그러한 이유 역시 뒤차기와 마찬가지로 무술에서 등을 보인다는 것은 상대에게 큰 허점을 보이는 것이기 때문이다. 또한 상대가 앞차기나, 돌려차기, 내려차기 등으로 먼저 공격하여 올 때, 상대가 오른발로 들어올 경우에는 왼발로, 상대가 왼발로 들어올 경우에는 오른발을 사용하여 뒤후려차기 기술을 활용할 수가 있으며, (뒤후려차기와 마찬가지로 상대와 반대발이 되는) 앞발을 사용해서 앞후려차기 기술을 활용할 수도 있다.

이상의 것들은 모든 태권도 차기 기술의 근간을 이루는 ‘기본’ 차기기술에 해당되며, 보조기술 및 다른 공격기술과 결합하여 다양한 응용기술의 형태로 발현된다. 예를 들어, 딛기와 결합된 응용기술로는 돌개차기와 540도 뒤후려차기 등이 있으며, 뛰기와 결합된 응용기술로는 공중뒤돌아앞차기(쭈가리), 공중뒤돌아양발앞차기(양발쭈가리) 등이 있으며, 잡기와 결합된 응용기술로는 잡고 앞차기, 잡고 돌려차기, 잡고 옆차기 등이 있다. 또한 다른 차기기술과 결합된 복합기술로는 가위차기(앞차기+옆차기), 이어차기 5방(앞차고 가위차고 돌려차고 후리기), 돌개차기 10방(돌개차기 9회 + 540도 뒤후려차기) 등이 있다.

이와 같은 다양한 차기기술을 토대로 하여 현재 태권도 교본에 나타나는 기본차기로는 “앞차기, 옆차기, 돌려차기, 몸돌려차기”등이 있으며, 변화기술로는 “반달차기, 비틀어차기, 뒤차기, 뺨어차기, 밀어차기, 낚아차기, 후려차기, 내려차기, 안차기, 바깥차기, 뛰어차기, 두발당성차기, 모듬차기, 가위차기, 거듭차기, 섞어차기, 이어차기, 넘어차기, 일자차기, 다방향차기” 등이 있다. 이외에도 손기술과 같이 활용하는 ‘외산틀옆차기’가 있으며, 손바닥을 표적으로 정하여 발날등으로 차는 ‘표적차기’가 있다.

3. 방어기술

‘방어’란, 사전적 정의로는 “상대편의 공격을 막아내는 일체의 행위”를 나타내며, 군사 용어로서의 의미로는 “적의 공격에 대해서, 가용(可用)의 모든 수단과 방법을 이용하여 방해·저지·격퇴 또는 격멸하는 전투수단”라고 하였다(두산백과편집부, 2001). 이러한 개념적 정의에 비추어 볼 때, 태권도의 방어는 “다양한 상황적 위협요소로 부터 자신과 무리를 보호하기 위해 대응하는 일체의 행위”로써 이해

할 수 있다.

‘기술’의 사전적 정의는 수행된 행동 양식을 구성하는 단위으로써 “일련의 처리방식, 목적 달성을 위한 방법, 문제를 분석하고 해결하는 방법”이라고 했다(이봉, 1999). 태권도에서의 기술이란, 태권도적 동작이게 하는 의미 있는 손과 발의 움직임의 과정, 형태가 동작이고 그것의 재주가 ‘기술’인 것이다(배영상, 이경명, 2006; 임신자, 2009 재인용).

이와 같은 내용을 참고하여 볼 때 태권도에 있어서의 방어기술이란, “다양한 상황적 위협요소로 부터 자신의 신체를 보호하기 위해 행하는 규칙화되고 체계화된 몸짓”이라고 말할 수 있다.

태권도의 방어기술은 공격자와 방어자의 몸이 서로 붙어 있는 시간차에 따라 분류될 수 있는데 먼저, ‘잡기’는 공격자와 방어자의 몸은 일정시간 이상 붙어 있게 되어 몸의 교착된 시간이 가장 긴 기술로써 상대에게 팔목이나 발목 등의 특정 신체부위를 잡혔을 경우에 빠져나오는 기술이다. ‘막기’는 상대의 공격을 짧은 시간 내에 쳐내거나 받아막고, 혹은 걷어내거나 걸어막아 상대와 몸이 서로 맞부딪히는 시간이 잡기에 비하여 짧다. ‘피하기’의 경우에는 몸을 틀거나 비틀고, 젖히고 숙여 상대의 공격이 몸에 전혀 닿지 않도록 하는 기술을 일컫는다.

1) 막기

‘막기 기술’이란, 태권도의 대표적인 방어 기술로서 주로 팔목이나 손날 부위로 상대의 공격을 막는 기술이다. 최근까지도 태권도의 막기 기술은 곧 태권도의 방어 기술로서 인식되어 왔으나, 과거 몇몇 문헌에서는 이러한 방어 기술 내에 ‘막기’와 함께 피하기 등의 다양한 방어적 기술을 함께 분류하였으며, 세계태권도본부인 국기원 또한 가장 최근에 발간한 태권도교본(2006)에서는 방어기술 내에 이러한 막기 기술 외에도 두 동작 이상 연결한 기술동작을 하나의 명칭으로 나타내기 위한 ‘특수막기’와 상대의 신체부위를 잡아 공격을 차단하거나 다음 기술을 행하기 위한 예비동작으로서의 ‘잡기’ 및 상대에게 팔목을 잡혔을 경우 빠져나가기 위한 ‘빠기’ 기술을 방어 기술의 구성요소로서 분류하고 있다.

태권도의 막기기술을 기술의 원리에 따라 분류화하여 그것을 지속적으로 발전시키려면 체계적인 응용기술의 개발이 필수적이다. 따라서 여기서는 막기기술 시 사용되는 힘의 쓰임에 따라 아래와 같이 네 가지로 나누어 막기기술을 분류하여

보고자 한다.

표 20. 막기기술의 원리 예시

순서	분류	활용방법			특징
1	쳐막기	상대의 급소를 쳐내어 큰 타격을 주고자 하는 기술			기술정립 이전, 과거의 정형화된 수련방법에 따라 대부분의 막기 기술이 끊어 치는 방식의 막기 동작으로 주로 수련되었다.
2	견어막기	상대의 공격을 손이나 팔로 밀치듯 견어버리며 공격의 운동진행방향을 자신의 신체 밖으로 이탈시키는 기술			상대의 주요 급소 부위를 공격하여 작은 힘으로 큰 상해를 줄 수 있다.
		교본번호	번호	활용체계	
		76	9	안으로견어막기	
3	걸어막기	상대가 공격할 때에 팔목, 무릎 등의 관절부위를 손이나 팔목 등으로 걸어 상대의 공격을 사전에 차단시키는 기술			선제 막기로써 이를 응용하여 꺾기, 잡기, 넘기기, 조르기 등의 연결이 가능하다.
		교본번호	번호	활용체계	
		7	1	얼굴엇걸어막기	
		21	2	얼굴옆막기	
		40	3	손날아래엇걸어막기	
		34	4	손날얼굴엇걸어막기	
		제안	5	날개걸어막기	
		제안	6	한팔걸어막기	
4	받아막기	상대의 공격을 진행방향 그대로 완충적으로 흡수함으로써 몸(장기)에 대한 충격량 및 통증을 최소화하는 기술			팔을 몸에 밀착시키거나 팔목을 완전히 구부린 상태에서 행한다.
		교본번호	번호	활용체계	
		73	1	(발날)아래받아막기	
		79	2	정강리아래받아막기	
		제안	3	밀팔목받아막기	
		제안	4	손바닥받아막기	

첫째는, ‘쳐막기’로서 이는 태권도 기본동작 및 품새에서 쓰이는 가장 일반적인 막기기술이다. 이 기술의 특징은 상대의 급소를 쳐내어 큰 타격을 주고자 하는 막기기술로서, 상대의 공격을 힘이 오는 방향 그대로 거의 수직되게 막아 쳐내는 기술이다. 상대방의 공격보다 방어자가 더 세게 막지 않으면 부상을 입을 수 있으나, 공격자의 힘보다 방어자의 힘이 더 세면 방어 겸 공격이 되는 것이다.

둘째는, ‘받아막기’로서 상대의 공격을 진행방향 그대로 완충적으로 흡수함으로써 몸(장기)에 대한 충격량 및 통증을 최소화하는 막기기술이다. 즉, 상대의 공격을 손이나 팔, 다리 등의 면적이 넓은 부위로 받아냄으로서 충격이 발생하는 면적을 확장시켜 공격자의 충격력의 분산을 도모하는 기술이다. 이는 동작으로만 본다

면 회내 또는 회외의 동작(스냅)처럼 보이기도 하나, 궁극적인 목표는 충격이 발생하는 면적을 확장시킴으로써 충격력을 감소하려는 동작으로 이해할 수 있다. 주로 경기겨루기에서 활용되며, 태권도교본에 수록된 막기기술 중에는 “(발날)아래 받아막기, 정강이 아래받아막기”등의 기술이 이에 속한다.

셋째는, ‘걸어막기’로서 상대의 공격을 손이나 팔로 밀치듯 걷어버리며 공격의 운동진행방향을 자신의 신체 밖으로 이탈시키는 기술의 의미한다. 이는 힘을 직접적으로 전달하는 말단분절의 옆구리(주먹 공격 시 팔, 발 공격 시 다리)를 막기 동작 등으로 걷어냄으로써 충격력으로 작용하는 말단분절이 공격목표에 도달하지 못하도록 방향을 바꾸어 주는 기술을 의미하며, 주로 호신술에서 활용된다. 태권도교본(2005)에 수록된 유사한 막기기술로서는 ‘(발날등)안으로걸어막기’ 등이 있다.

넷째는, ‘걸어막기’로서 상대가 공격할 때에 팔목, 무릎 등의 관절부위를 손이나 팔목 등으로 걸어 상대의 공격을 사전에 차단시키는 동작이다. 이같은 기술은 주로 경기겨루기에서 활용되며, 공격자의 다리가 상단을 차지 못하도록 피공격자가 한팔 혹은 양팔을 벌리며 거는 기술 등이 있다. 교본에서는 주로 두팔을 엮걸어 활용하는 기술이 나타나는데 “얼굴엮걸어막기, 손날아래엮걸어막기, 손날얼굴엮걸어막기” 등이 그러한 예이다.

이러한 네가지 막기기술은 직접적인 막기 시에 이뤄지는 특성이고, 같은 막기라도 발의 위치 이동 방향, 이동 거리 등으로 인해 막기의 양상이 달라질 수 있다. 예로 근육이나 살이 많은 부위를 공격당할 시 발이 뒤로 물러나 이동함으로써 충격량이 작용하는 시간을 길게 함으로써 충격을 줄일 수 있는 겨루기 시 받아막기가 있을 수 있고, 똑같은 앞굽이 아래막기라도 대각선 방향으로 전진하며 몸을 45도 가량 틀며 아래막기 시 상대의 공격을 더욱 효과적으로 비켜낼 수 있다.

또한, 힘을 전달하는 상대방의 주먹 또는 팔, 발 또는 다리 자체의 동작 가동범위에서 몸의 움직임, 발의 움직임 등으로 벗어나 상대방의 힘이 본인의 신체에 전혀 미치지 못하게 하는 피하기가 있으며, 상대방의 ‘지르기’나 ‘치기’ 공격에 대해 충격력을 분산시키며 받아내거나 흘리는 동작 후 재빠르게 손으로 잡아 상대방 공격의 진행방향으로 본인의 힘을 작용시켜 당기거나 밀쳐내는 술기의 방법이 있으며, 이는 상대방의 힘을 역이용하므로 본인의 힘을 적게 들이고 상대의 공격을 방어할 수 있는 기술이다.

2) 피하기

피하기는 상대가 손기술로 공격을 할 시에 몸을 좌우 방향으로 틀거나 비틀고, 앞으로 젖히거나 뒤로 숙이며 상대의 공격이 방어자의 몸에 전혀 닿지 않도록 하는 기술을 일컫는다. 태권도에서의 손기술이 지르기나 찌르기, 치기 등과 같은 기술로 이루어져 있음을 고려하여 볼 때, 상체의 움직임만으로도 능히 상대의 공격을 피해낼 수 있다. 그러나 보조기술인 딛기를 활용한 피하기 기술이 반드시 필요한데 그 이유는 상대가 차기 기술로 공격할 시에는 상체의 움직임만으로는 공격을 피해내기가 대단히 어렵기 때문이다. 따라서 뒤로 물러딛거나 대각선 뒤쪽방향으로 모뎀으며 상대의 공격을 피할 수 있다. 이 같은 피하기 기술은 앞의 막기 기술에 비하여 보다 적은 운동량으로 상대의 공격력을 점차 소비시킬 수 있으며, 서로 간에 상해를 방지할 수 있기 때문에 매우 효과적인 방어 기술임에 틀림없다. 그러나 아직까지 피하기 기술의 이론적 정의나 개념화가 이루어지지 못하였기 때문에 교본에는 미처 수록되지 못한 것으로 보이나, 경기 겨루기나 호신술 등의 수련에서는 이미 오래 전 부터 널리 쓰였던 태권도의 대표적인 방어 기술 중 하나이다. 기술은 실제 상대와의 공방 시 나타날 수 있는 인간의 몸짓이 시간의 흐름에 따라 점차 체계화 된 형태를 띠며 지극히 자연발생적으로 등장한다는 사실에 미루어 볼 때, 이제는 태권도의 방어 기술 중의 하나로써 이러한 피하기 기술의 수용 및 정립이 반드시 필요한 때이다.

이는 과거의 문헌이나 태권도교본(1987, 2005)에서도 그 기술의 쓰임을 찾아볼 수 있으며, 김정록, 김병운(1985)의 ‘종합태권도전서’나 현석주, 천명기, 조철훈, 문대성(2005)의 ‘태권도수련론Ⅱ’에서도 나타난다. 태권도교본에서는 ‘7장. 태권도의 겨루기’부분에서 피하기 기술이 등장하는데 먼저, ‘앞아겨루기’에서는 상대가 (지르기)공격하면 몸을 뒤로 피하는 ‘젖히기’기술이나 왼쪽으로 몸을 누우며 피하는 ‘틀기’기술이 나타나며, ‘긴막대겨루기’에서는 상대가 막대기로 공격 시 머리를 밑으로 내려 피하는 ‘숙이기’기술을 확인할 수 있으며, ‘권총겨루기’에서 역시 상대가 총을 머리에 겨룰 경우 그 즉시, 재빨리 몸을 낮추며 공격 기술을 행하기 위한 ‘숙이기’기술이 나타난다. 또한, 종합태권도전서(김정록, 1985)에서는 이미 피하기를 막기와 함께 방어기술로서 분류하고 있으며, 태권도수련론Ⅱ에서 역시 호신술 내에 이러한 피하기 기술을 수록하고 있다. 따라서 이러한 기록을 참고로 하여 본다면, 현재 태권도가 스포츠화 되기 전 ‘경기규칙’이란 기술적 제한 요소가

없었을 당시에는 좀 더 다양한 방법과 형태의 피하기 기술이 활용되었을 수도 있다는 짐작을 가능하게 한다.

상대의 공격기술에 따라 피하기 기술은 다양한 형태로 활용될 수 있는데 먼저, 상대가 방어자의 얼굴을 목표로 지르거나 찌르기, 팔굽올려치기 공격을 할 때에는 고개를 좌, 우로 틀거나 비트는 동작만으로도 상대의 공격을 능히 피해낼 수 있으며, (얼굴)지르기의 동선이 아래에서 위로 올라오기 때문에 숙이는 동작은 오히려 더 큰 충격을 받을 수 있기 때문에 가급적 삼가해야 한다. 그러나 상대가 지르는 순간 몸을 웅크리고 가까이 붙어 즉시 반격하려고 할 때에는 용이하게 활용될 수도 있다. 돌려지르기, 팔굽안치기와 같이 좌에서 우로 혹은 우에서 좌로 오는 공격기술의 경우 무릎을 굽히며(자세를 낮추며) 고개를 숙이거나 고개를 뒤로 젖히며 피할 수 있으며, 상대의 공격이 오는 같은 방향으로 고개를 틀거나 비틀어 상대의 공격을 피하거나 부득이 하게 맞더라도 충격력을 감소시킬 수 있다. 올려치르기(치지르기)와 같이 아래에서 위로 솟구쳐 올라오는 공격의 경우에는 고개를 뒤로 젖히며 피하는 것이 가장 안전한 동작이며, 고개를 아래로 내리는 것은 절대 삼가야 한다. 이러한 손을 이용한 공격기술을 피할 때에는 무리하게 몸을 많이 움직일 필요는 없으며, 고개를 조금 움직이는 행위만으로도 능히 상대의 공격을 피해낼 수 있다.

상대가 방어자의 몸통을 목표로 지르거나 찌르기 등으로 공격할 때에는 윗몸을 좌, 우로 틀거나 비틀어 피해낼 수 있으며, 무리하게 상체를 뒤로 젖히는 동작보다는 물러닫기를 이용하여 상대의 공격을 피하는 것이 좋다. 상대가 돌려지르기로 공격해올 경우에는 공격의 유효거리가 상대적으로 짧기 때문에 상체를 뒤로 젖혀 피하는 것이 좋으며, 공격의 진행방향과 같은 방향으로 몸을 틀거나 비틀어 팔이나 등과 같은 단단한 부위로 받아막을 수도 있다. 올려지르기(치지르기)로 공격해올 경우에도 유효거리는 매우 제한되기 때문에 상체를 뒤로 젖혀 피하거나 물러닫으며 몸을 틀거나 비틀어 피할 수도 있으며, 자칫 실수로 상체를 숙이게 될 경우에는 턱이나 얼굴 등을 맞기가 쉽기 때문에 조심해야 한다.

상대가 차기 기술로 공격해올 경우에는 상체의 움직임만으로 상대의 공격을 피하기가 대개 불가능하다. 그 이유는 손기술에서 사용되는 팔의 길이보다 발기술에서 사용되는 다리의 길이가 긴 것이 그 까닭인데, 태권도의 경기겨루기가 타 무술 스포츠와 달리 독특하고 다양한 딛기 기술이 발달한 이유 중의 하나도 발기술을

중심으로 한 공격 기술이 주로 이루어짐에 따라, 상대와의 거리조절을 통해 미리 피할 수 있는 거리를 확보하고, 뒤로 물러딘거나 대각선으로 모뎀으며 공격을 원활히 피하거나 막아내기 위함이다.

예를 들어, 경기겨루기에서 가장 많이 활용되는 돌려차기 기술을 피할 경우에는 대개 몸을 틀거나 비틀어 팔이나 등과 같은 단단한 신체부위로 받아막는 기술이 쓰이나 가장 이상적인 방어 기술은 상체를 움직임과 동시에 던기 기술을 활용하여 상대의 공격이 아예 방어자의 몸에 닿지 않도록 하는 것이 가장 좋은 방어 방법이라 할 수 있겠다. 또한, 돌려차기나 뒤후려차기에 비하여 내려차기와 같이 공격기술의 타격부위가 선이 아닌 점으로 느껴지는 차기 기술의 경우에는 방어자가 막아 내기가 무척 힘들기 때문에 대각선 앞쪽 혹은 좌우로 발을 내딛으며 피하는 기술이 가장 안전한 방어 기술이라 할 수 있다.

이렇듯 피하기 기술은 상대의 공격기술에 따라 다양한 방법으로 활용하여 볼 수 있으며, 이미 경기겨루기나 호신술의 영역에서는 막기 기술과 더불어 가장 많이 쓰이고 있는 방어기술이라 할 수 있다. 그러나 품새의 경우 가상의 적을 대상으로 하는 자기 수련이기 때문에 이와 같은 피하기 기술동작은 나타나지 않거나 혹은 본래 존재하였으나 기술의 왜곡된 해석으로 인해 현재는 다른 기술로써 이해되고 있을 수도 있다. 그러나 앞으로는 경기겨루기나 호신술 등의 영역에서만 국한되어 활용되고 있는 피하기 기술을 품새 등에 적극 도입하여 태권도 방어 기술의 하나로써 지속적으로 개발 및 정립하여 나가야 할 것이다.

표 21. 피하기 기술의 활용 예시

기술의 분류			설명
상체 움직임	비껴피하기	틀기	상체를 몸의 정방향으로 틀어 피하는 기술
		비틀기	상체를 몸의 역방향으로 비틀어 피하는 기술
	낮추어피하기	젖히기	상체를 뒤로 젖히며 피하는 기술
		숙이기	상체를 앞으로 숙이며 피하는 기술
+ 하체	던기	~던기 피하기	보조기술인 던기를 활용하여 뒤쪽으로 물러딘거나 대각선으로 모뎀으며 상대의 공격을 피하는 기술

3) 빼기

빼기는 주로 상대에게 팔목을 잡혔을 시에 빠져나오는 기술을 의미하며, 이러한 방법으로는 비틀어빼기, 휘둘러빼기 등이 있다. 먼저 ‘비틀어빼기’란, (상대의 오른 손으로)오른팔목을 잡혔을 시 손목을 시계방향으로 돌리며(상대의 왼 손으로 왼팔목을 잡혔을 경우에는 시계반대방향으로 돌림), 손날로 상대방의 팔목을 밀어 내며 빼는 기술동작이다. 이때, 역으로 상대의 팔목을 잡은 후 당겨 지르거나, 잡고 차는 기술 등을 활용할 수 있으며, 상대와 힘이 비슷하거나 혹은 상대의 힘이 방어자 보다 작을 때 더욱 쉽게 활용할 수 있다. 그러나 만약, 상대의 힘이 방어자 보다 세다고 하여도 상대가 미처 예측하지 못하였을 때, 빠르게 비틀어 빼기 기술을 행할 경우에는 충분히 이러한 기술을 활용하여 볼 수 있으며, 태백 품새에서 상대의 손목을 잡아끄는 기술동작의 경우에도 이러한 비틀어 빼기 기술이 이미 전제되어 있음을 확인할 수 있다.

표 22. 빼기 기술의 활용 예시

기술의 분류		설명
빼기	비틀어빼기	(오른)손목을 잡혔을 때, 손목을 시계방향으로 돌리며 손날로 눌러 빼는 기술
	휘둘러빼기	손목이나 옷깃을 잡혔을 때, 어깨 축을 기준으로 팔을 크게 돌리며 상대의 팔이 꺾이게 만들어 빼는 기술

‘휘둘러빼기’란, 팔을 어깨축을 기준으로 안이나 바깥으로 크게 돌리며 이때, 상대의 팔이 함께 꺾이도록 하여 자연스럽게 방어자의 손목을 놓칠 수 있도록 하는 기술동작이며, 이때 방어자가 상대의 팔을 놓지 않을 시에는 역으로 꺾기 기술을 활용할 수도 있으며, 상대를 잡고 있는 상태에서 지르거나 치기, 차기 등의 기술로 반격 기술을 활용할 수 있다. 그러나 이러한 휘둘러 빼기 기술의 경우, 상대와 힘의 차이가 상이하다면 실제 활용하기가 매우 어려운 기술이며, 여성이 남성에게 잡혔을 경우 혹은 아이가 어른에게 잡혔을 경우에는 이러한 휘둘러 빼기 기술보다는 틀어 빼기 기술이 좀 더 용이하게 활용될 수 있다.

위의 기술은 모두 상대에게 팔목을 잡혔을 경우에 활용될 수 있는 빼기 기술에 대하여서만 제시되어 있으나, 실제 상대와 겨룰 시에는 태권도가 발기술을 중심으로 기술이 이루어지는 특성 상 팔목만이 아닌 발목 또한 상대에게 잡히기 쉽다. 경기겨루기에서도 상대의 발목을 손으로 잡거나 팔목으로 거는 행위는 엄격히 금

지되어 있으나, 손목 밑까지 내려오는 소매가 긴 도복을 입고 암암리에 이러한 행위를 하는 선수들이 아직도 상당 수 있다. 이렇게 발목을 잡혔을 경우에는 인체 구조상 특별히 뺄 수 있는 기술은 아직까지 뚜렷이 나타난 바가 없으나, 대다수의 선수들은 잡힌 발을 축으로 하여 디디는 발로 돌려차기나 뒤후려차기 기술을 과감히 시도하여 상대를 실신하게 하는 경우도 더러 발생한다.

그러나 경기겨루기가 아닌 상대와 실제 맞부딪혔을 때 만약, 상대가 방어자의 발목을 잡을 경우에는 잡힌 다리를 곧게 편 채로 상대의 가랑이 밑에 위치시켜 상대로 하여금 넘기기 어렵게 만드는 것이 최선의 방법이다. 상대가 잡은 발목을 자신의 옆구리로 가져갔을 경우에는 다리를 걸어 넘어트리기가 매우 용이하기 때문이다. 따라서 잡힌 다리는 상대의 가랑이 밑에 위치시킨 후, 디디는 다리는 무릎을 약간 굽힌 채로 적절한 탄력을 유지하며, 상대가 방심하거나 힘이 빠졌을 시 잡힌 다리에 일순간 온몸의 체중을 실어 바닥을 내려찍는 듯이 빼거나, 혹은 과감하게 디디는 발로 상대의 얼굴을 돌려차기나 뒤후려차기로 공격하거나, 앞축이나 발바닥으로 상대의 명치나 복부를 가격할 수도 있다. 그러나 이러한 기술은 실패할 시 상대에게 많은 허점을 노출시킬 수 있기 때문에 가급적 자제하는 것이 좋다.

현재 태권도교본에서 나타나는 빼기 기술은 ‘위로빼기’와 ‘아래로빼기’만이 수록되어 있지만, 앞으로는 위와 같은 기술의 방법적 분류에 따라 더욱 더 다양한 빼기 기술의 활용이 이루어 질 것이다.

IV. 기술의 활용

1. 품새

태권도 정신과 정수를 모아 심신수양과 공방원리를 직접 또는 간접으로 나타낸 행동양식으로 공방의 기술을 규정된 형식에 맞추어 지도자 없이 수련할 수 있도록 이어놓은 동작을 말한다. 기술적인 면에서 보면 품새가 곧 태권도이며, 기본동작은 품새를 잘하기 위한 예비동작이며, 겨루기는 품새의 실전 응용이다. 또한 태권도의 정신도 문자로 표현되는 상징적이고 추상적인 정신 철학 속에 있지 않고 품새에 의한 행동 속에서 찾아진다. 겨루기 기술 향상과 동작 응용 능력 그리고 기본동작에서 익힐 수 없는 특수기술을 연마할 수 있는 장점을 지니고 있다.

‘품’이란 순 우리말로 다양한 의미로 쓰이고 있으나 태권도 의미체계에서 동작의 됴됨이를 나타낸다. 즉 동작과 품과의 관계성에서 동작이 움직이는 꼴을 지칭한다면 품은 그 동작이 끝난 상태의 꼴을 의미하는 것이다. 이 때 결과의 모양새를 ‘품’이라 일컫는다. ‘새’는 모양새, 앉음새 등 단어에서 줄여 ‘새’라고 한다.

모든 품새는 각각 고유한 품새 명칭과 그에 상응한 품새선, 준비서기, 의미 있는 동작군, 기합 등 제 요소를 지니고 있다. 태권도인은 품새 수련을 통해 기술숙달을 하며 동시에 정신수련, 예술적 수련, 나아가 수양을 하게 된다. 그 이유는 품새의 형이상학적 의미 자체에 많은 가르침을 내재하고 있고, 그 가르침에 따른 깨달음을 수련자 스스로 체득할 수 있어야 하기 때문이다.

품새는 수련자로 하여금 인간되게 인도하는 가르침과 깨달음을 위한 여러 가지 원리를 담고 있다. 수련자가 품새의 원리를 알면 품새 수련은 재미를 더해 줄 것이고, 품새에 대한 이해와 열정을 갖게 되며 이로 인해 기술적 숙달을 보다 용이하게 할 수 있다.

품새를 무수히 반복함으로써 수련생들은 각 품새가 갖고 있는 본질과 이해에 도달할 수가 있다. 반복된 품새 훈련을 계속하면 균형, 집중, 협동, 적절한 호흡 조절, 자기 훈련을 얻을 수 있으며 또한 적극적이고 도덕적인 가치를 심어주는 신뢰와 용기를 제공하는 한편 내면적으로는 자기 확신과 자기 믿음을 제공해 준다. 품새가 갖는 각기 다른 측면들, 즉 철학적 태도, 스포츠, 신체단련 등을 함께 갖추게 되면 삶에 대한 진지하고 오묘한 접근을 이룰 수 있게 된다.

2. 겨루기 경기

겨루기의 어원은 “겨루다”의 명사형으로서 “서로 버티어 힘과 기를 견주어 본다”라는 뜻이다. 겨루기는 상대와 겨루는 상태에서 태권도의 여러 가지 기본 기술들을 복합적으로 사용하는 태권도의 모든 요소들의 종합적인 발현이다. 여기에는 기술과 체력, 정신력이 함께 깃들여 있어야 하나 일차적으로는 태권도의 기본동작과 품새에서 수련한 공방의 기술을 실제 겨루기에서 변화롭게 응용하는 것이다.

기본동작과 품새를 수련하는 것은 겨루기를 잘 하기 위한 것이다. 그래서 겨루기는 태권도 정신에 입각하여 기본자세와 품새에 토대를 두어 상대방과 공방의 기술을 수련하고 또 우열을 가릴 수 있다. 다시 말해 겨루기는 상대와 근접한 거리에서 손과 발로 공격과 방어를 하는 운동이다. 이는 상대의 움직이는 동작에 따라 자신의 기술을 결정하는 극히 순간적인 운동이므로 빠른 민첩성과 순발력이 요구됨은 물론 주어진 시간과 공간에서 많은 방향전환과 고도의 기술변화를 요구하는 운동이다.

태권도는 크게 기본동작, 품새, 겨루기의 세 가지로 구분되는데 그 중 겨루기는 태권도의 총체이며, 육체적으로는 전신 근육과 관절을 모두 움직이는 종합신체운동이다. 그러므로 겨루기는 신체 각 부위가 고루 운동이 되고 조화를 이루게 되어 성장 발달에 필요한 운동량을 공급해줌은 물론, 온몸을 사용함으로써 신체 각 부분의 기능발달과 체력을 향상시켜준다.

또한, 심리적으로는 강인하고 용기 있는 성품으로 변모시켜 어떤 일에도 앞장설 수 있는 강인한 용기와 담력을 길러주어 자신감을 갖게 하고 자신감은 인간을 의연하게 만든다. 이러한 의연한 태도는 겸양을 낳고, 겸양은 스스로를 돌아볼 수 있는 밑거름이 되어 자신을 성찰하게 하여 사회 봉사자로서의 뚜렷한 개성이 창조된다. 그러므로 겨루기는 신체적으로나 정신적으로 건강하고 강인한 인간을 만드는데 그 목적이 있다.

시합에서 겨루기는 몇가지의 기본적인 응용기술이 있으나, 품새처럼 정형화된 고정기술이란 따로 없다. 이는 상대방의 움직임과 기술에 따라 천태만상으로 변하기 때문이다. 겨루기의 최강자는 상대방이 전혀 예측하지 못하는 각도에서 정확한 기술로 공격을 할 수 있는 자라 할 것이다. 태권도에서의 겨루기는 감투정신과 용기를 북돋우고 순간의 판단력, 예리한 감각, 몇 수 앞을 보는 예지, 흐름을 타는

리듬과 집중력, 순간의 민첩성, 불굴의 투지 등을 길러 준다. 겨루기에는 시합과 고전적인 한번·세번겨루기가 있으며 앓아겨루기, 맞춰겨루기와 응용으로는 2대1 겨루기, 3대1 겨루기, 단체겨루기를 비롯한 무기를 이용한 무기겨루기 등으로 나뉜다.

태권도는 전 세계의 무술 중 가장 다양하고 화려한 발기술을 가진 무술이다. 차기 기술 외에도 지르기, 치기, 찌르기 등의 많은 손기술이 있음에도 불구하고 모든 태권도 경기는 차기 기술을 중심으로 행해지는 이유가 여기에 있다.

돌려차기는 태권도 경기에서 가장 많이 쓰이는 대표적인 차기 기술로서 세계에서 제일 빠른 차기 기술이라 칭송받곤 한다. 돌려차기 방법은 디디는 발을 축으로 온몸을 빠르게 회전시켜 상대의 몸통이나 얼굴을 가격한다. 태권도 경기에서 대부분의 득점은 이 돌려차기에 의해 이루어지며, 겨루기에서의 차기기술의 기본이라 할 수 있다.

내려차기는 다리를 가슴 위로 높이 쳐들어 올린 후, 뒤축으로 상대의 얼굴 혹은 어깨, 가슴 등을 가격하는 차기 기술이다. 태권도 경기에서는 몸통 공격은 1점, 얼굴 공격은 2점인 차등점수제가 적용되기 때문에 점수가 뒤지고 있는 상황에서 내려차기 공격 한번으로 인해 1점차로 지고 있던 선수의 역전의 드라마가 펼쳐지기도 한다.

뒤차기는 태권도의 차기 기술 중 가장 위력적인 발기술로서, 한 번의 공격으로 상대를 기절시키거나 상당한 위해를 가할 수 있는 매우 위험한 기술이다. 뒤차기를 차는 방법은 말이 뒷발질하는 모습과 유사하게 차는 발을 뒤로 뺀다. 이때 온몸의 체중을 실어 목표물을 가격할 수 있게 한다.

‘몸돌아 뛰어 돌려차기’(돌개차기)는 디디는 발을 축으로 하여 온몸을 빠르게 360도 회전시킨 후, 뛰어오르며 돌려차는 차기 기술이다. 몸돌아 뛰어 돌려차기는 빠르고 강하게 회전하고 있는 소용돌이 즉 ‘돌개’의 모습과 같다고 하여 몸돌아 뛰어 돌려차기라고 한다. 몸돌아 뛰어 돌려차기는 겨루기와 시범에서 많이 쓰이는 기초기술로써 태권도 발기술의 화려함과 강함을 모두 갖고 있다.

겨루기 시 차기나 주먹 지르기를 용이하게 하기위한 발의 자세 및 경기스타일은 3가지 유형(공격형, 중립형, 반격형)으로 나눌 수 있다.

- ① 공격형 > 빠른발 차기나 뒷발 돌려차기 공격을 중심으로 하는 공격형 발자세이다. 앞발의 각도는 약 $45^{\circ}\sim 50^{\circ}$ 를 유지하고 뒷발의 각도는 $60^{\circ}\sim 70^{\circ}$ 로 자세 잡는 것이 공격적인 발기술을 할 수 있는 좋은 자세이다.
- ② 중립형 > 가장 기본이 되는 기본 발 자세는 일반적으로 자신의 신체 능력에 적합하고 앞발과 뒷발 중 어느 발을 사용하든 중심이동이 편리하며 공수전환의 효과가 있는 자세로서 앞발을 정면에서 볼 때 앞발의 각도는 약 $45^{\circ}\sim 50^{\circ}$ 를 유지하고, 뒷발의 각도는 약 $90^{\circ}\sim 100^{\circ}$ 로 자세 잡는 것이 공수전환의 기술을 할 수 있는 좋은 자세이다.
- ③반격형 > 상대선수의 공격에 대비한 반격형 자세는 앞발을 정면에서 볼 때 앞발의 각도는 $45^{\circ}\sim 110^{\circ}$ 를 유지하고 뒷발의 각도는 $100^{\circ}\sim 110^{\circ}$ 로 자세 잡는 것이 반격형태의 기술의 하기에 좋은 자세이다.

예) 공격형, 중립형, 반격형, 겨룸새, 옆겨룸새, 낮춤새,

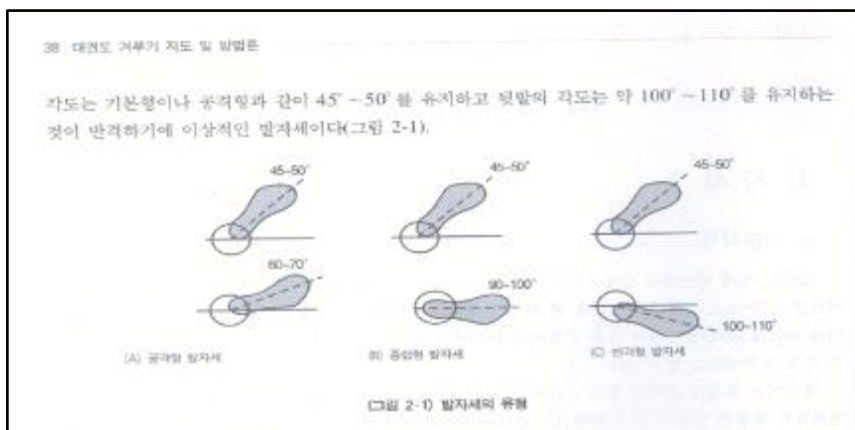


그림 2. 발자세의 유형

(1) 손기술(주먹)

근접한 거리에서는 발기술보다 손 기술이 빠르기 때문에 공격과 방어가 용이하게 이용된다.

(2) 겨루기의 차기

표 23. 겨루기의 차기

순번	기술명칭	기술사용	동작설명	응용동작
1	이중 밀어차기	겨루기에서 상대공격시 사용	겨루기 자세에서 앞발, 뒷발이 동시에 나가며 밀면서 뒷발을 한번 더 끌어 밀어차는 기술동작	겨루기에서 앞발로 차거나 밀어차기 기술을 수행 할 때 상대선수가 앞발로 받을 경우 뒷발을 한번 더 끌어 상대의 얼굴이나 몸통을 가격
2	발바꿔 앞(축)차기	겨루기에서 상대공격시 또는 역습공격으로 사용	겨루기 자세에서 상대가 앞발로 공격해 올 경우 옆으로 빠지며 발바꿔 앞(축)차기 하는 기술동작	겨루기에서 상대가 앞발로 빠른발이나 발바꿔 앞차기 및 돌려차기, 앞찍기 공격해 올 경우 옆으로 빠지며 발바꿔 상대의 아랫배를 앞(축)차기로 가격
3	뒷발 끌어앞발 옆차기	겨루기에서 상대공격시 사용	겨루기 자세에서 상대를 공격할 때 앞발을 들어 옆차기 하는 기술동작	겨루기에서 상대가 자신보다 큰 경우 상대의 공격을 차단하거나 기술을 약화시키기 위한 몸통 또는 골반을 가격
4	차 밟기	겨루기에서 상대를 공격한 후 다시 공격할 때 사용	겨루기 자세에서 상대를 공격한 후 내려오는 발로 다시 상대의 발을 밟거나 찌는 기술동작	겨루기에서 상대를 공격한 후 상대의 역습을 차단하거나 상대의 움직임을 무마시키기 위해 상대의 발등을 가격하거나 밟는다
5	뒤돌아 돌려차기	겨루기에서 상대공격시 사용	겨루기 자세에서 뒷발을 들어 뒤돌려차기를 하다 멈춘 상태에서 그 발로 돌려차기 하는 기술 동작	겨루기에서 상대가 공격하려 할 때 뒤돌려차기로 역습을 하다 상대가 차지 않고 다음 차기기술이 올 때 들어 멈춰있던 발로 상대의 얼굴을 돌려차기로 가격
6	발 바꿔 톱차올리기	겨루기에서 상대공격시 역습공격으로 사용	겨루기 자세에서 상대가 앞발로 공격해 올 경우 옆으로 빠지며 발바꿔 뒤꿈치로 차기(차올리기) 하는 기술동작	겨루기에서 상대가 앞발로 빠른발이나 발바꿔 앞차기 및 돌려차기, 앞찍기 공격해 올 경우 옆으로 빠지며 발바꿔 뒤꿈치로 상대의 얼굴을 가격
7	뛰어 뒤돌아 두발 모아 뒷차기	겨루기에서 상대공격시 사용	겨루기 자세에서 상대가 뒤로 물러설 때 뛰어나가며 뒤돌아 두발모아 뒷차기 하는 기술동작	겨루기에서 상대가 물러서거나 회피할 때 상대에게 뛰어들어가 뒤돌아 점프하며 두발모아 몸통을 가격 시범동작에서도 사용
8	점프 들어찍기(내려차기)	겨루기에서 상대공격시 사용	겨루기 자세에서 상대가 물러서거나 제자리에 서 있을 때 차는 기술동작	겨루기에서 상대에게 발놀림이나 몸놀림을 수행하다 재빨리 점프하여 상대의 얼굴을 들어찍기(내려차기)로 가격
9	점프 돌려차기	겨루기에서 상대공격시 사용	겨루기 자세에서 상대가 물러서거나 제자리에 서 있을 때 차는 기술동작	겨루기에서 상대에게 발놀림이나 몸놀림을 수행하다 재빨리 점프하여 상대의 얼굴을 돌려차기로 가격
10	앉아 다리후리기	겨루기에서 상대공격시 사용	겨루기 자세에서 상대가 제자리에 서 있을 때 앉아 뒷발로 후리는 기술동작	겨루기에서 상대가 공격을 하려고 하거나 멈춰 서 있을 때 앉으며 뒷발로 상대의 발목이나 아래를 뒤후리며 가격
11	컷트발	상대의 공격을 제한하고 거리 유지	앞발을 들고 축이 되는 뒷발을 앞으로 끌면서 앞발의 발날이나 발바닥으로 상대의 공격을 방어하는 동작	컷트발에 이어 런너찍기와 붙여차기를 연속으로 한다.

(3) 경기겨루기의 서기

표 24. 경기겨루기의 서기

순번	기술명칭	기술사용	동작설명	응용동작	비고
1	겨루기 기본서기 1,2,3	상대와 겨루기 시 사용	정지 상태와 겨루기 서기 자세에서 앞발 45°방향, 뒷발 45°~110° 방향의 서기 동작	서기에서 앞발 또는 뒷발의 각도가 45°방향에서 110°방향으로 서기동작을 수행. 상대선수에 따라 공격형, 중립형, 수비형으로 구분할 수 있다(기본 1,2,3으로 구분)	
2	비켜서기	상대와 겨루기 시 사용	겨루기 기본서기에서 상대가 공격해 올 때 앞발을 비켜서는 서기동작	서기에서 상대가 앞발로 공격해 올 때 상대의 발을 피해 옆으로 45° 비켜서서 역습을 수행	선수에 따라 두무릎의 구부림이 다름.
3	옆 주춤서기	상대와 겨루기 시 사용	정지 상태와 겨루기 서기 자세에서 두발 모두 90°방향으로 옆으로 주춤서기 동작	서기시 상대의 공격을 차단 할 목적이나 많은량의 발차기를 수행 하지 않을 목적으로 사용. 주로 체력이 떨어지거나 상대 선수와 실력 차이가 많이 발생할 때 사용되는 서기임	
4	앞주춤 겨루기 서기	상대와 겨루기 시 사용	정지 상태와 겨루기 서기 자세에서 앞발 뒷꿈치를 드는 서기동작	서기에서 앞발 뒷꿈치를 들어 서기동작을 수행. 주로 수비형적인 선수가 수행하며 몸은 거의 상대 선수를 비켜서 향해 선다	
5	뒤주춤 겨루기 서기	상대와 겨루기 시 사용	정지 상태와 겨루기 서기 자세에서 뒷발 뒷꿈치를 드는 서기동작	서기에서 뒷발 뒷꿈치를 들어 서기동작을 수행. 주로 공격적인 선수가 수행하며 몸은 거의 상대 선수를 향해 선다	

(4) 겨루기경기 발놀림

표 25. 경기겨루기 발놀림

기술명칭	기술사용	동작설명	응용동작
원 스텝	겨루기시 이동범위를 말하는 것이다.	백스텝, 전진스텝이 있으며 한 걸음 정도의 움직임으로 자세를 바뀌게 한다.	공격과 방공의 전개를 위해 페이크로 사용한다.상대의 반응에 따라 공격 및 방공을 한다.
투 스텝	겨루기시 상대방과의 거릴 두면서 구사 한다.	백스텝, 전진스텝을 이용하여 상대방과의 거리를 좁혀 공격 한다.	상대의 공격에 기인한 동작으로 스텝을 밟은 후 역습
사이드 스텝	상대 선수의 공격을 저지하거나 방향을 바꿔 줌으로써 반격의 기회를 얻기 위한 스텝	앞발이 축이 되어 뒷발이 좌측이나 우측으로 약 70°~90° 정도 옆으로 움직이는 동작	다양한 받아차기를 구사 (스텝을 이용한)
백 스텝	겨루기시 상대방의 공격을 피해 후진시 사용	스텝에 종류에 따라 뒤로 빠지는 동작	상대의 공격에 스텝을 이용해 뒤로 빠진후 다양한 기술로 역습한다.

3. 격파 및 시범

태권도 수련인구가 많아지고 세계인들의 호기심들은 점차 늘어남에 따라 시범과 격파에서 보이는 무한한 파괴력에 대한 관심이 증폭되고 있다. 태권도는 그 어느 무예보다 다양한 발기술을 지닌 것이 특징이다. 발기술은 일반적으로 자주 사용하는 손기술에 비하여 습득하기 어렵고, 발기술이 손기술보다 약 3~5배의 파괴력을 지니고 있는 것은 이미 잘 알려진 사실이다.

태권도의 힘과 기술체계를 보여주기 위한 태권도 시범은 태권도의 기술시범과 격파시범으로 나눌 수 있다.

먼저 시범이란 태권도를 수련한 사람이 태권도 기술과 묘기를 보임으로써 보는 사람으로 하여금 태권도가 무엇인가를 알게 해주는 것이다. 태권도 시범은 신기함과 흥미를 자아내게 하여 배우고자 하는 의욕을 불러일으켜 주며, 주로 기본동작, 품새 격파, 호신술 및 특수기술 등으로 구성하여 짧은 시간 내에 보여주는 태권도의 종합예술이다.

태권도 시범은 태권도의 모든 동작과 기술을 보여줌으로써 태권도의 우수성을 널리 알리고 보급하는 데 그 일차적인 목적을 둔다. 이는 태권도의 높은 수준의 다양한 발차기, 품새, 격파 등의 기술을 시범함으로써, 보는 사람들로 하여금 태권도의 역동적인 아름다움과 위력을 느끼게 하고 체육 효과를 극대화하고자 하는 것이다.

인간의 힘과 기술이 어우러진 태권도 시범은 모든 사람들의 시선을 집중시키기에 충분하다. 시범 중에서 대표적인 것이 격파이며 격파는 단순한 기술 습득만으로 이루어지는 것이 아니라, 고도의 정신적인 수련을 병행되어야 가능하다.

격파는 육체의 능력과 더불어 정신능력이 표출되어지는 고난이도의 수련체계이다. 태권도의 격파는 인간의 피부와 살, 그리고 뼈보다 단단한 벽돌이나 기와, 송판 따위를 뛰어오르거나 날아올라 격파를 하는 것이다. 격파는 고도의 기술과 높은 정신력이 요구되는 매우 위험한 고급 기술이다.

즉, 격파는 태권도의 위력을 보여줄 수 있는 하나의 표현 수단이며, 태권도의 여러 가지 기법을 사용하여 목표물을 격파함으로써 태권도의 기술이 가지는 그 위력을 보이고, 묘기의 실용성을 실증하는 것이다. 또한 태권도 격파는 고도의 정신집중을 통해 인간의 힘과 기술에 대한 한계를 극복하고 도전하는 강인한 면모

를 보여준다.

이렇게 태권도 시범에서는 격파를 통해 태권도의 위력을 남김 없이 보여줌으로써 관객들로 하여금 “나도 수련을 하면 저렇게 강해질 수 있다”는 자신감을 갖게 한다. 태권도 격파는 태권도의 보급 확대는 물론 수련생에게 강인한 정신과 건강한 신체 능력 함양에 크게 기여한다.

결국 태권도 시범이란 시범자의 심적 작용, 신체기능, 운동기능 등이 원만한 상태에 있을 때 가능한 것으로써, 오랜 시간동안의 수련을 통해 타격자세, 각도, 스피드, 타이밍, 힘의 조절, 호흡조절, 정신력 등의 요소가 조화를 이룰 때 수준 높은 시범을 선보일 수 있게 되는 것이다. 만약 이 중에서 한 가지 요소라도 부족하다면 완전한 타격이 이루어질 수 없고, 상해를 입을 위험성이 높아진다는 것은 말할 나위가 없다.

태권도 수련생이 자신의 능력을 타인에게 시범함으로써, 스스로의 실력을 검증받고 자신감을 고취함과 동시에 태권도의 명예를 드높일 수 있다. 태권도 시범은 매우 의미 있는 철학적 행위이며, 이를 위해 완전한 격파와 시범은 평소 꾸준하고 전문적인 연습과정을 통해 체득되어야만 한다.

◎ 위력격파 - 단순타격에 의한 격파로서, 주로 태권도의 위력적인 모습을 보여주는 시범에서 시행된다. 타격하는 신체부위에 따라 손 위력격파와 발 위력격파로 나뉘며 사용되는 격파물의 소재로는 기와, 송판, 벽돌, 대리석 등이 쓰이고 블록이나 얼음 등을 사용하기도 한다.

(1) 손위력격파 - 손을 이용한 위력격파는 정권, 손날, 손날등, 손끝, 등주먹, 팔굽에 의한 격파로 이루어지며 주로 송판, 벽돌, 기와, 대리석을 격파한다.

(2) 발위력격파 - 발 위력격파는 발앞꿈치(앞축), 발뒤꿈치, 발옆날을 이용하여 격파하며, 앞차기와 앞돌려차기의 격파는 발앞꿈치로 하고, 뒤차기, 내려찍기, 뒤후리기의 격파는 발뒤꿈치로, 옆차기나 뒤돌아옆차기 기술은 발옆날로 격파하며, 손위 위력격파와 마찬가지로 각각 독립된 형태의 단일격파 방식으로 시범을 보일 수도 있

고, 연속된 동작의 격파로도 보여줄 수 있다.

- ◎ 기술격파 - 기술격파는 다양한 종류로 나뉘 수 있다. 첫 번째는, 도약격파로서 이는 신체를 공중으로 도약하여 얻은 체공시간을 이용하여 비교적 높은 자세에서 적게는 한두번, 많게는 서너번의 타격으로 격파하는 것을 말하며, 두 번째는 정밀격파로서 보조자의 머리 위에 놓여 있는 목표물이나 칼 끝에 꽂혀 있는 사과 등의 격파와 시범자의 눈을 가리고 감각만을 이용한 격파 등을 말한다.

4. 기본동작, 품새, 겨루기, 호신술, 태권체조, 시범과의 관계성

일반적으로 태권도 기술의 3대 요소는 기본동작, 품새, 겨루기로서(국기원, 2006), 각각의 요소들은 교육적 수단이며, 기술습득의 한 과정으로서 그리고 호신의 기능으로서 다양하게 구성되어 있다.

우선, 기본동작은 독립된 여러 가지 기술의 동작이 모여서 이루어지는데 이 독립된 기술의 동작을 태권도의 기본이라 한다(국기원, 2006). 기본이란 사전적 의미로 사물이나 현상, 이론, 시설 따위의 기초와 근본이라고(국어사전, 2006)할 수 있는데, 이런 기본동작들을 작고 큰 부위를 사용하여 아주 작은 목표를 향하여 ‘지르기’, ‘찌르기’, ‘치기’, 그리고 ‘차기’ 기술로 공격하여 상대를 쓰러뜨리거나 그 반대로 상대방의 이와 같은 기술의 공격을 ‘막기’기술로 막아내는 것이다.

품새는 태권도의 기본인 공격과 방어의 품을 수련의 수준에 따라 종합적으로 연습할 수 있도록 만들어 놓은 동작으로(김경지 외 2인, 1993) 품새는 곧 태권도이며 기본동작은 품새 동작의 바탕이 되는 동작이고, 겨루기는 품새의 실전 응용 동작인 것이다(국기원, 2005; 태권도지도자연수원, 2007).

품새를 연습함으로서 여러 개의 기본동작을 혼합수련하고 겨루기의 기술을 향상시키며, 융통성 있는 동작을 기르고 중심의 이동방법을 익숙하게 하는 동시에 근육단련 및 호흡을 조절하고 중심이동, 부드럽고 율동적인 동작, 그리고 기본 수련에서 습득할 수 없는 어떤 특수한 기술을 연마할 수 있으며 연속되는 기법들 속에서 자신의 몸을 가장 적절하게 두는 법을 익힌다. 품새 안에서는 항상 적으로서의 상대가 가정되어 있기 때문에 가상의 상대와의 겨루기인 것이다(안근아, 2005).

태권도가 고유의 정통성을 구축하고자 하는 노력으로 겨루기의 경기화를 추진하고 그중 손기술보다는 발기술을 중시하면서 기술의 차별화를 시도하였다. 그러나 이런 시도들이 경기 겨루기의 외형적인 변화에 가리어져 정작 중요시해야 할 기술의 근본체계 정립에는 소홀히 하였다. 이로 인해 태권도 기술은 크게 양분되어져, 품새 기술은 도장에서 일반 수련생들을 대상으로 발전하였고, 겨루기는 엘리트 선수들만이 하는 겨루기 경기로 구분되어져 갔다. 이것은 밖으로 발기술을 통해 기술의 차별화를 표방하면서도 안으로는 그 당시 수련의 근간이었던 기본동작이나 품새 기술을 당시의 지도자들이 쉽게 포기하지 못한 채 중요하게 생각했

기 때문이기도 하다(임신자, 2009).

기본동작이나 품새의 기법은 ‘전통’이라는 의미에서 지금까지 고수되어지고 있고, 스포츠화 된 겨루기는 제도화된 경기규정에 의해 기존과는 차별화된 기술체계를 형성하면서 종래의 ‘기본동작 - 품새 - 겨루기’라는 전통적 방식과는 전혀 다른 ‘기본동작 - 품새 - 경기 겨루기’라는 새로운 기술양식을 형성하게 되었다.

즉, 다시금 초창기의 품새가 곧 겨루기이며 겨루기가 곧 품새일 수 있는 형태로 회귀하는 노력이 시작된 것이다.

또한 태권도의 기본동작을 바탕으로 응용하여 형성된 것으로 호신술과 태권체조, 시범을 들 수 있는데 호신술은 태권도의 겨루기 형태에서 파생된 것으로 볼 수 있다. 태권도의 가장 실전적인 기본동작들을 토대로 남들과 견주는 ‘겨루기’의 형태로서 상대를 제압할 수 있게 형성된 형태이다.

시범은 모범적 틀을 보여줌으로써 기준을 삼는 것으로서 태권도를 수련한 사람이 태권도 기술과 묘기를 보임으로써 보는 사람으로 하여금 태권도가 무엇인가를 알게 해주고 신기함과 흥미를 자아내게 하여 배우고자 하는 의욕을 불러일으키는 것이다. 그것을 위해 기본동작, 품새, 격파, 호신술 및 특수기술과 묘기 등을 구성하여 짧은 시간 내에 보여주는 태권도의 종합예술이다(장권, 2002; 국기원, 2005).

그리고 더불어 새로운 시도로서 태권체조가 형성되었다. 태권도를 대중화, 세계화 할 수 있는 방법을 모색하기 위하여 다양한 연구가 활발히 진행되고 있는 가운데 태권도 동작과 음악의 접목으로 흥미를 증진시키고 즐거움을 줄 수 있는 프로그램이 개발되고 있다. 즉, 움직임의 하나로 유산소성 운동과 결합된 신종 스포츠가 발달하게 되었고 그러한 사회적 변화를 수용 하여 대중의 욕구를 충족하기 위해 태권체조가 생겨나게 된 것이다.

결론적으로 기본동작은 태권도의 모든 기술영역을 아우르는 핵심기술이라 한다면 품새는 이러한 기술을 수련하기 위한 체계화된 과정으로 이해할 수 있으며, 호신술은 다양한 위협상황에서 이러한 기술을 실제 활용할 수 있도록 연습하는 것이라 할 수 있다. 또한, 이러한 기본동작 및 품새 수련의 궁극적 목표는 결국 겨루기를 잘 하기 위함이며, 최근에는 수련자의 흥미를 북돋우기 위하여 태권체조 등을 수련하기도 하며, 자신의 실력을 남에게 뽐내거나 기술의 정확한 본(本)을 보여주기 위하여 시범을 행하기도 한다.

V. 태권도의 기술체계

1. 기술체계 연구

1) 태권도 교본(2006)

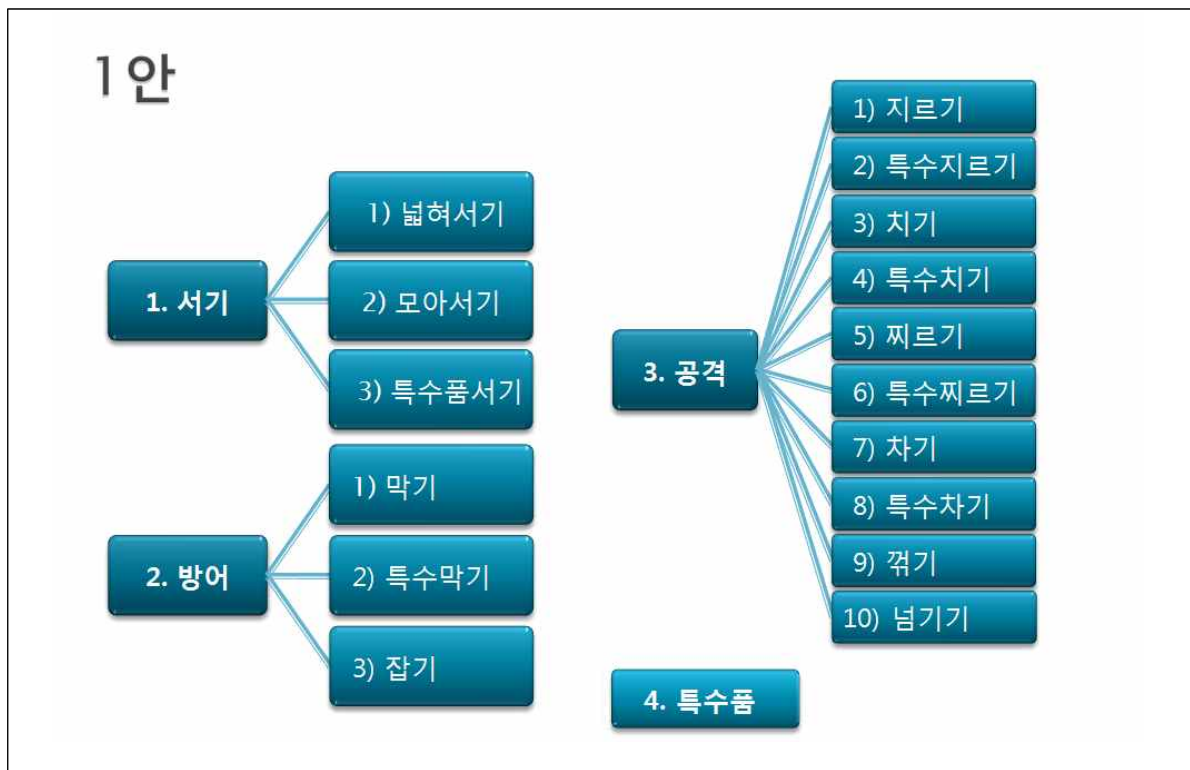


그림 3. 1안

1안은 2006년 발간된 국기원 교본의 기술 체계이며, 기술을 방어와 공격으로 분류하는데 있어서는 문제가 없으나 서기 및 특수품을 방어 및 공격과 같은 등위(等位)로 분류하는 것은 범주의 오류(서로 다른 범주에 속하는 것을 같은 범주의 것으로 혼동하는 데서 생기는 오류)를 발생시켰다.

즉, 서기, 방어, 공격, 특수품을 같은 범주로 자리 시키는 것은 논리적 오류가 있다고 판단되며, 공격과 방어에 대응되는 새로운 기술체계가 요구되고 있다.

2) 1차 회의결과

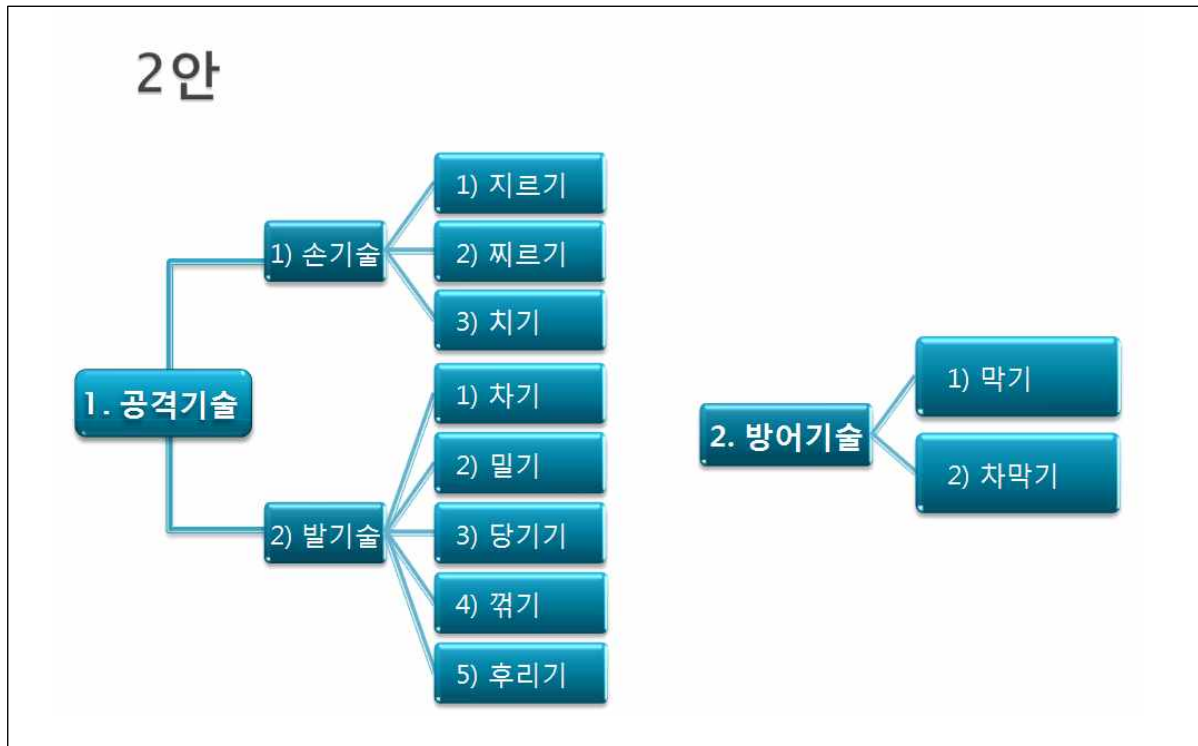


그림 4. 2안

본 2안은 2000년 국기원 기술 관련 회의에서 이종관 교육팀장과 양진방 교수가 당시 정리한 것이며, 현재 교본안과 비교하여 볼 때 매우 유사하며 앞서 다룬 1안과 같은 범주의 오류는 없으나 공격과 방어 기술 외의 서기, 스텝, 몸동작 등이 삽입될 분야가 없게 되는 문제가 발생하게 된다.

따라서 2안에서는 기술 외의 자세, 동작 등이 편재될 분류가 꼭 필요하며, 이를 위해 기존의 교본안에서 도출된 문제처럼 서기 등에 대한 새로운 분류가 요구된다.

3) 2차 회의결과

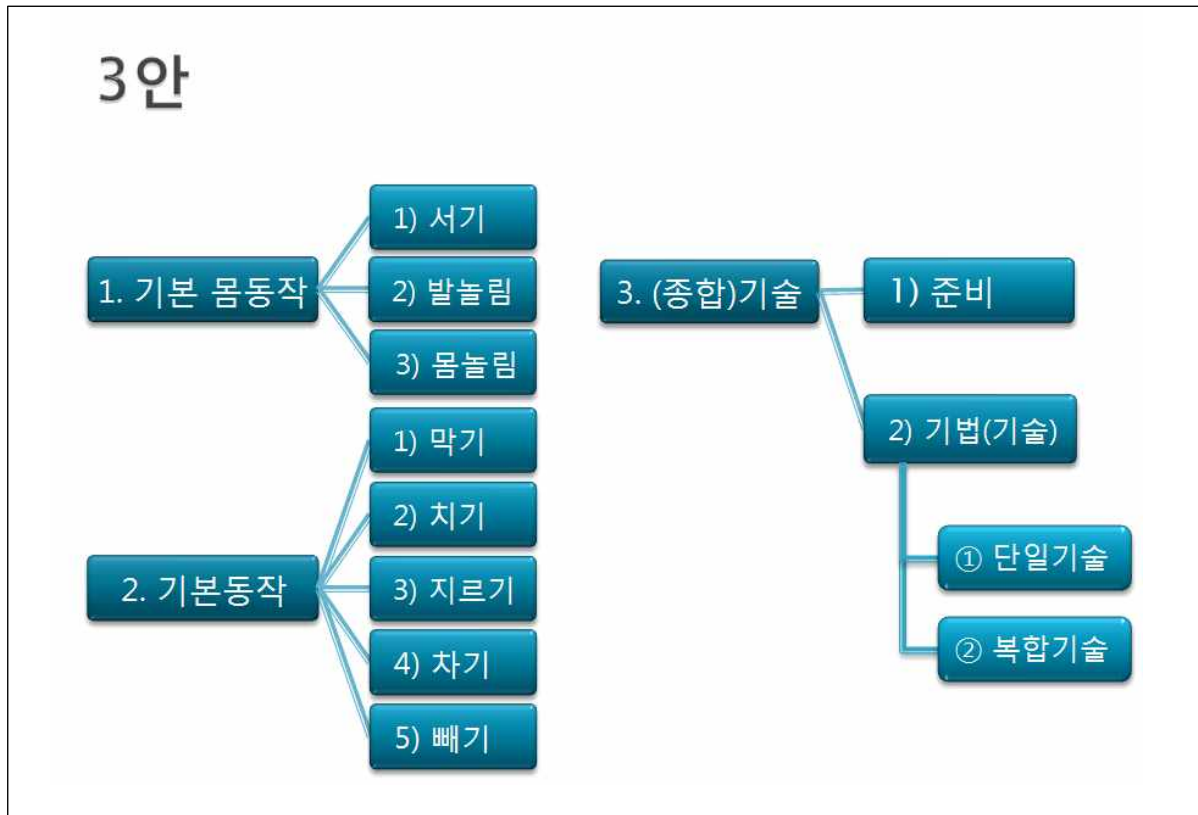


그림 5. 3안

3안은 태권도의 기술 분류 체계를 기본몸동작, 기본동작, 기술로 크게 분류해 놓은 것으로 지난 2차 회의 때 제시되었으며, 본 안에 의하면 2안에서 제외됐던 서기, 발놀림, 몸놀림 동작에 대한 부분을 기본동작을 하기 위한 예비동작, 준비 동작의 개념으로써 자리매김 시키고 있다.

또한 기존의 공격과 방어 기술을 기본동작에 넣음으로써 태권도를 구성하는 기본동작이라는 개념을 사용하였음, 최종적으로 기본몸동작과 기본동작을 합쳐 기술을 형성할 수 있는데, 예로 기본몸동작의 서기와 팔을 내리는 동작을 합해 준비 동작, 기본몸동작의 발놀림과 기본동작의 막기를 합해 단일기술인 아래막기, 기본몸동작의 발놀림, 몸놀림과 기본동작의 돌려차기를 합해 복합기술인 540도 돌려차기 등을 표현하고 있다.

이 안의 특이점은 그간 자세, 동작, 기술의 개념 구분이 별로 없었던 것에 착안했으며, 모든 태권도의 기술이 사진에는 자세로 나와 있었으나 실제로는 동작임을

감안해 설정해 보았다.

특히 교본 상에 존재하는 용어인 기법을 기술의 개념으로 사용할 예정이며, 이중 복합기술에는 8장의 당성차고 막고 두번지르기 처럼 하나로 연결돼 있는 기술들을 표현함으로써 차후 태권도 호신술을 대용할 수 있는 개념으로 도입해 보고자 하였다.

그러나 이 안의 단점은 기본몸동작임에도 불구하고 자세인 서기가 편재된다는 것, 기본동작이라는 용어를 사용할 때 기존 교본의 14개 기본동작과의 차이를 어떻게 둘 것인가, 준비를 기술로 볼 것인가 동작으로 볼 것인가 등의 설명이 필요하다.

4) 3차 회의결과



그림 6. 4안

4안은 기존 3안의 확장 및 수정 형태로써, 기존의 자세 및 동작을 포함하고, 기술을 포함하는 체계이며, 올해 태권도 기술 체계 정립을 통해 자세, 동작, 기술의 개념을 명확히 하며, 특히 동작과 기술의 개념을 정확하게 구분지어야 할 것이다. 4안 역시 지난 2차 회의 때 제안되었다.

이 안에서 특히 주목해야 할 것은 자세이며, 올바른 자세에서 올바른 동작이 나온다는 교육적인 효과를 강조하기 위해 자세의 개념을 재도입하였으나, 기존의 동작 결과점에서의 자세가 아닌, 동작의 멈춤 순간에 대한 자세 개념을 밝혀두고 있다.

즉, 예로 아래막기의 손자세에 대해 말하면 시작자세에서는 주먹등이 아래를 향한 채 위치가 동작하는 팔의 반대쪽 어깨 부근에 위치해 있고, 이 때의 몸자세는 허리를 약간 튼다. 앞굽이 아래막기 시 발자세는 앞굽이이며, 앞서기 아래막기는

앞서기 자세이다.

기본동작은 기존의 기술들을 기본자세와 대응하는 개념으로 손놀림, 몸놀림, 발놀림으로 나누었고, 특히 발놀림 중 딛기를 기존 스텝의 개념으로 도입하였으며 또한 몸놀림의 젓히기, 비틀기, 숙이기 외에 회전, 도약 등을 포함함으로써 시범 기술의 도입을 유도할 예정이다.

기본적인 기본기술, 복합기술의 개념은 3안의 설명과 같으며

단점은 기본동작>손놀림, 발놀림의 하위 분류와 기본동작>몸놀림의 하위 분류가 등위(等位)를 형성하지 못한다는 것이다. 즉, 지르기는 세부 하위분류로 세워/돌려/뒤로 등을 표현할 수 있는데 반해, 몸놀림의 젓히기는 그 상태가 최하위 분류가 된다. 이러한 단점을 극복할 수 있으려면 손놀림과 발놀림의 바로 하위 분류에 올리기/내리기/돌리기/안으로/밖으로 등의 동작 형태를 써주면 되는데, 이렇게 되면 너무 종류가 많아지고 자칫 기술이 가벼워질 수 있어서 좀 더 깊은 논의가 요구되고 있다.

5) 4차 회의결과

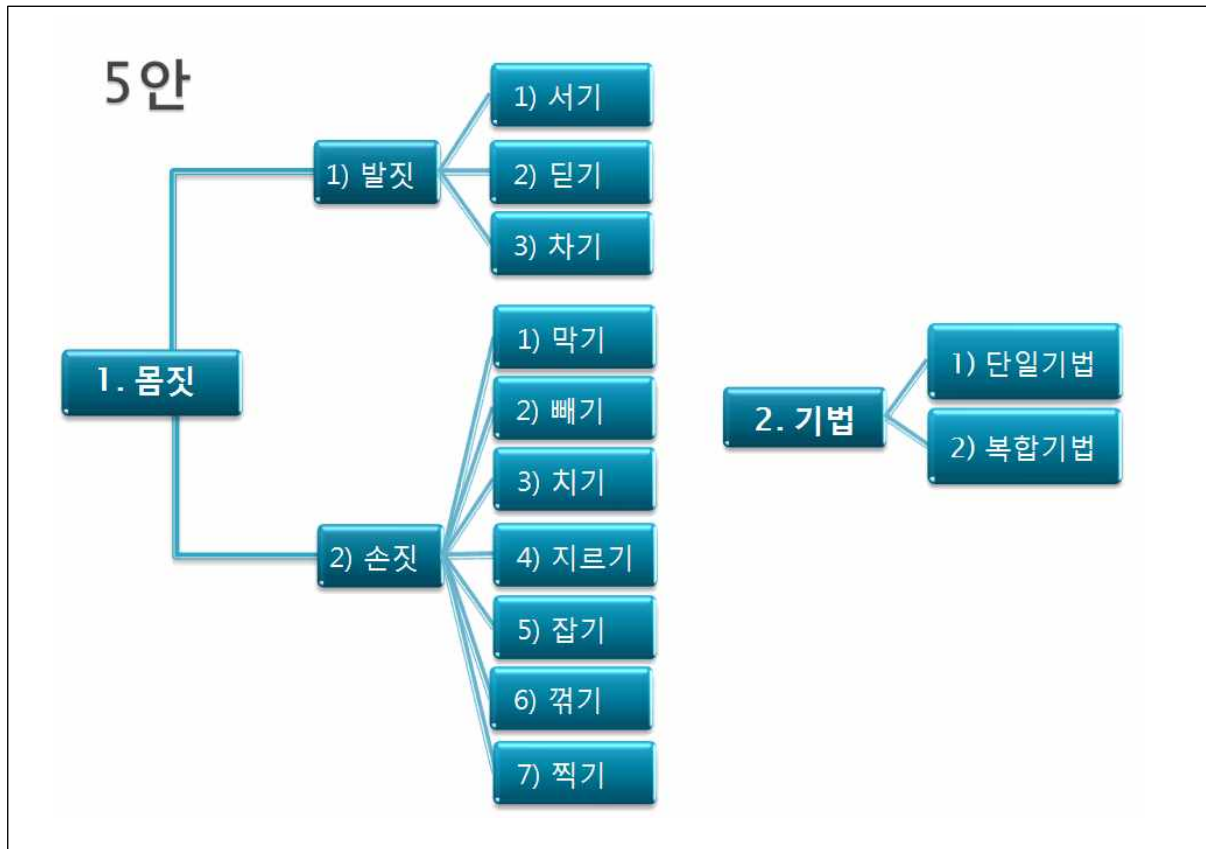


그림 7. 5안

5안은 자세와 동작을 하나로 합친 것을 의미하는 ‘짓’을 사용해 재분류한 것으로써 2차 회의 후 책임연구원, 연구원, 보조연구원 간에 논의된 제시안으로, 발짓과 손짓은 몸짓 안에 포함되므로 몸짓을 손짓, 발짓과 따로 분류할 것이 아니라 그 모(母)개념으로 두자는 제안을 나타내고 있다.

또한 태권도 기술이 동작인만큼 굳이 4안처럼 자세 부분을 고려하지 않아도 통념적인 성격으로서의 ‘자세’의 역할만 견지하자는 의미에서 제안되었다.

몸짓 중 4안의 몸놀림이 빠졌는데, 이 부분은 현행 교본 중 ‘딛고, 물러딛고, ‘가’방향으로 돌아’ 등의 동작 용어처럼 일반적인 동작 용어로 설명하는 것은 어떤가 하는 측면에서 생략해 보았으며 이 경우 4안에서 말했던 단점인 최하위 분류가 동등해 질 수 있다.

그러나 5안의 단점은 ‘짓’이라는 용어가 가벼운 느낌이라는 것과 발짓 중 서기/딛기/차기가 등위(等位)에 올 수 있는가 하는 점 등에서 좀 더 깊은 논의가 필요하다.

6) 5차 회의 통합안

표 26. 5차 회의 통합안

			주요	응용
자세	팔		아래막기	반대 아래막기
	몸통		비튼	비틀어 젖힌
	다리		주춤서기	낮춰 주춤서기
동작	팔		지르기	세워 지르기
	몸통		뛰어	장애물 넘어
	다리		앞차기	꽃아/밀어차기
기술	단일	공격	앞/돌려/옆차기	앞후려/빚/돌개차기
		방어	아래/얼굴/안/바깥막기	엇걸어/옆막기
	복합	공격	나래차기	540도 1~3단계
		방어	금강막기	황소막기
		방-공	아래막고 몸통지르기	엇걸어막고 잡아돌려꺾기

6안은 기존 2안과 4안을 합쳐 태권도 기술 전반에 대한 체계 정립을 시도한 것이며, 핵심 사항은 기본자세, 기본동작, 기본기술 등에서 기본이라는 용어를 제외한다는 것과 각 분류간에 핵심과 응용을 설정해 기존 14개 기본동작의 의미를 확장한 개념으로 부여하였다.

이 분류안의 제일 큰 특징은 각 기술의 핵심과 응용을 분리함으로써 각 분류가 어떤 것이 됐든 - 예로 막기(핵심-아래막기,얼굴막기,안막기,바깥막기, 응용-비틀어막기,손날옆막기 등), 경기겨루기의 스텝(핵심-한발딛기,물러딛기,모로딛기, 응용-두번딛기,돌아딛기 등) - 핵심적으로 학습해야 할 것과 지도자에 따라 취사선택을 할 수 있는 응용의 여지를 제공해 준다는 것에 있다.

즉, 핵심은 각 영역의 기초, 응용은 각 영역의 발전 식의 개념을 도입함으로써 차후 각 기술들의 난이도 설정 시 그 근거를 마련할 수 있다는데 의의를 둘 수 있으며 용어정립 시 핵심 부분(전체 합쳐서 50~60개 예상)에 대한 용어를 간단하게 정립하여 해외에 보급함으로써, 현장에서의 수월한 쓰일 수 있다. 또한 긴 용어로 인한 외국인들의 혼란 방지 등의 기대효과를 예상할 수 있다(동작 부분에

대한 용어는 위원회에서 도출한 배열안을 통해 기존 교본의 형식대로 학명처럼 정립할 예정).

7) 태권도 기술체계안 비교

표 27. 기술체계안 비교

1안 (교본)	2안 (제안 1)	3안 (제안 2)	4안 (제안 3)	5안 (제안 4)	6안 (제안 5)	7안 (제안 6)	8안 (제안 7)														
1. 서기 1) 넓혀서기 2) 모아서기 3) 특수품서기 2. 방어 1) 막기 2) 특수막기 3) 잡기 3. 공격 1) 지르기 2) 특수지르기 3) 치기 4) 특수치기 5) 찌르기 6) 특수찌르기 7) 차기 8) 특수차기 9) 꺾기 10) 넘기기 4. 특수품	1. 공격기술 1) 손기술 ① 지르기 ② 찌르기 ③ 치기 2) 발기술 ① 차기 ② 밀기 ③ 당기기 ④ 꺾기 ⑤ 후리기 2. 방어기술 1) 막기 2) 차막기	1. 기본 몸 동작 1) 서기 2) 발놀림 3) 몸놀림 2. 기본동작 1) 막기 2) 치기 3) 지르기 4) 차기 5) 빼기 3. (종합)기술 1) 준비 2) 기법(기술, 품) ① 단일기술 ② 복합기술	1. 기본자세 1) 손자세 2) 몸자세 3) 발자세 2. 기본동작 1) 손놀림 ① 지르기 ② 찌르기 ③ 치기 ④ 막기 ⑤ 빼기 2) 몸놀림 ① 젓히기 ② 틀기 ③ 비틀기 ④ 숙이기 3) 발놀림 ① 차기 ② 차막기 ③ 딛기(스텝) 3. 기본기술 4. 복합기술	1. 몸짓 1) 발짓 ① 서기 ② 딛기 ③ 차기 2)손짓 ① 막기 ② 빼기 ③ 치기 ④ 지르기 ⑤ 빼기 ⑥ 잡기 ⑦ 꺾기 ⑧ 찌기 2. 기법 1) 단일기법 2) 복합기법	1. 자세 1) 손자세 2) 몸자세 3) 발자세 2. 동작 1) 손놀림 2) 몸놀림 3) 발놀림 3. 단일기술 1) 공격 ① 손기술 ② 발기술 2) 방어 ① 막기(손/발) ② 피하기 4. 복합기술 <table><tr><td colspan="2"></td><td>주요</td><td>응용</td></tr><tr><td rowspan="3">기술</td><td>단</td><td></td><td></td></tr><tr><td>일</td><td></td><td></td></tr><tr><td>복합</td><td></td><td></td></tr></table>			주요	응용	기술	단			일			복합			1. 몸짓 1) 동작 ① 뛰기 ② 돌기 ③ 발놀림 2)자세 ① 서기 ② 멈추기 2. 공격 1) 지르기 2) 찌르기 3) 치기 4) 차기 3. 방어 1) 막기 2) 차막기 3) 빼기 4. 공방기술 1) 잡기 2) 넘기기 3) 꺾기 • 기술체계활용 - 기본기술 - 응용기술 - 복합기술	1. 기본 1) 뛰기 2) 가로돌기 3) 세로돌기 4) 구르기 5) 딛기 2. 공격 1) 지르기 2) 찌르기 3) 치기 4) 차기 5) 밟기 3. 방어 1) 막기 2) 차막기 3) 피하기 4) 빼기 4. 공방 1) 걸기 2) 꺾기 3) 잡기 4) 넘기기
		주요	응용																		
기술	단																				
	일																				
	복합																				

8) 최종 기술체계분류안

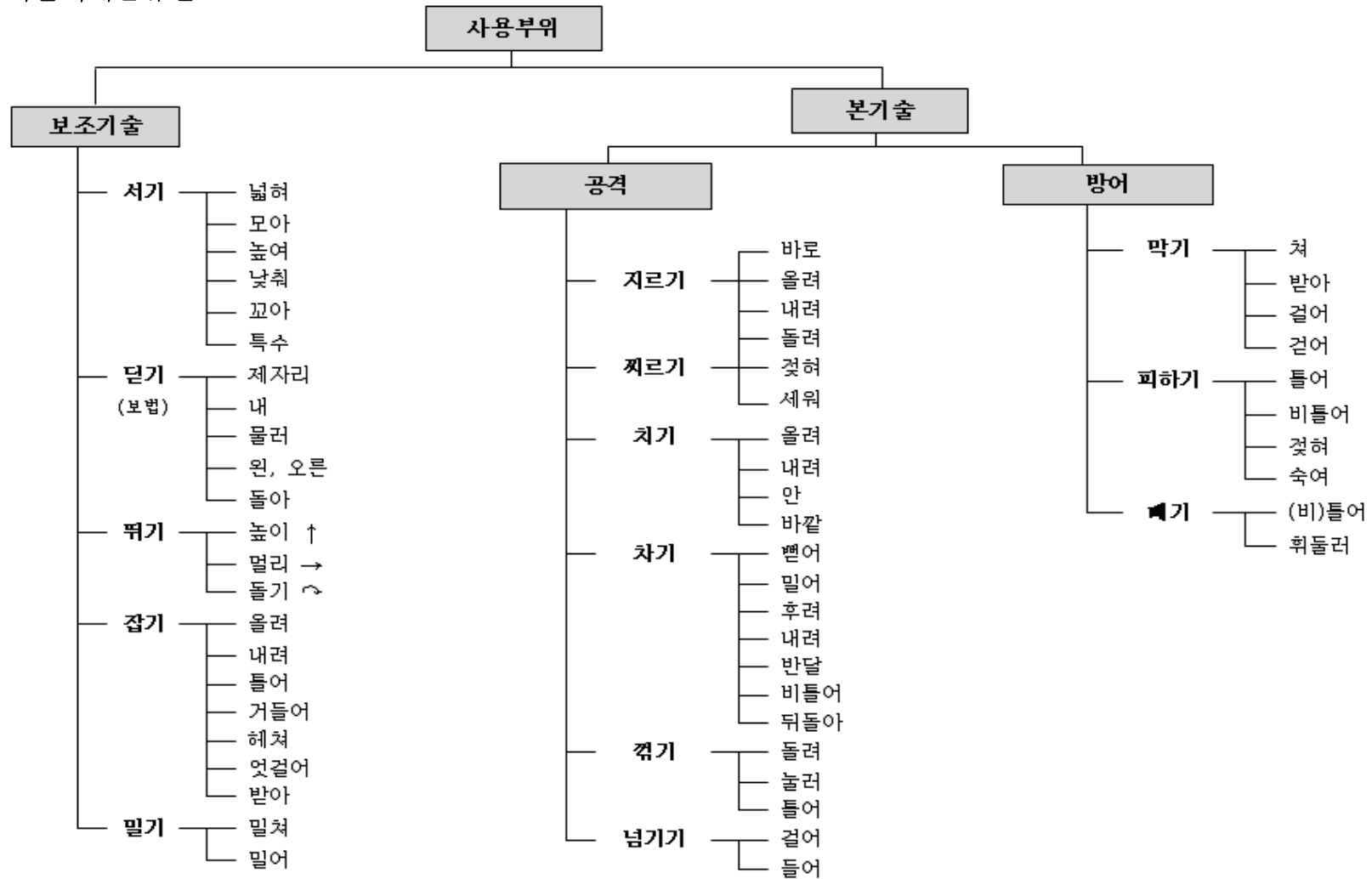


그림 8. 최종기술체계분류안

2. 제언

본 연구는 무도(武道)로서 태권도의 의미를 재탐색하여 보고 그에 따라 기존 기술체계에 대한 개정과 함께 새로운 기술을 수용할 수 있는 교두보를 확보하여 공격 기술 및 방어 기술의 표준을 현대의 요구에 맞게 정립한 후, 이를 각 대학 및 일선 도장 등에 공표하고 향후 지도자 교육 시 적극적으로 활용하고자 하며 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 태권도 기술에 대한 무도적 특성을 파악하고 스포츠화된 태권도를 무도로서의 태권도로 재승화시키도록 연구를 진행하였으며 보다 구체적이고 체계화된 연구가 진행되어야 할 것이다.

둘째, 기존 교본에 수록되지 않은 “겨루기경기/시범/호신술”의 기술을 정립시킴으로써 태권도 수련 프로그램의 확대 및 향상시켜 나가야 할 것이다.

셋째, 태권도 기본/응용 기술의 난이도 등을 고려하여 합리적인 검증절차를 통해 차후 교본에 단계적으로 반영해야 할 것이다.

넷째, 복합/건강/창작/겨루기 품새 등의 연차적 개발에 따른 유단자 이상 수련생의 동기 부여 확대와 노인과 여성 수련 인구 확대시키도록 노력해야 할 것이다.

다섯째, 기존 경기용 품새의 문제점을 수렴 후, 수정·보완하여 각 연맹과 협회와 협의를 거친 후 실제 시합에 적용해야 할 것이다.

참고문헌

- 국기원(1987). 국기 태권도. 서울: 오성출판사.
- 국기원(2005). 태권도교본. 서울: 오성출판사.
- 김세혁(1993). 태권도 경기의 공격 및 발놀림 유형에 따른 시도횟수와 성공도 분석, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김형목(1977). 태권도 경기에서 빗차기가 승부에 미치는 영향, 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 대한태권도협회(1971). 계간태권도. 제2호, 44-49.
- 대한태권도협회(1972). 계간태권도. 제3호, 106-107.
- 박천재(1985). 태권도의 겨루기 기본거리와 돌려차기 거리간의 관계연구, 한국체육대학 대학원 석사학위논문.
- 박철희(1958). 파사권법-공수도교범. 서울: 일문사.
- 성낙준(1984). 태권도 짚어차기의 역학적 분석. 서울대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 손천택(1990). 태권도 경기 공격유형의 탐색. 태권도학회 연구논문집, 2, 13-69.
- 스포츠과학연구소(1984). 체조경기의 코우칭. 스포츠과학연구소.
- 안용규(1984). 태권도 경기의 각 발차기 사용 빈도수와 득점력에 관한 조사연구, 동국대학교 석사학위논문.
- 양진방(1986). 해방이후 한국 태권도의 발전과 그 역사적의의. 서울대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 양진방(2007). 품새론; 태권도의 인문학적 이해(pp21-37). 용인: 용인대학교.
- 유영권(1980). 태권도 경기에서 받아차기가 승부에 미치는 영향, 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 이강희(1981). 태권도 경기내용에 관한 비교연구, 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 이동수(1977). 태권도 경기의 발차기 실태에 관한 조사분석, 경북대학교 대학원, 석사학위논문.
- 이승국(1983). 태권도 경기의 돌려차기 기술분석과 득점부위에 관한 조사연구,

- 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 이승국(1983). 태권도 경기의 기술유형에 관한 조사연구, (계간)태권도, 46, 122-129.
- 이승국(1984). 태권도 경기의 스텝 유형별 분석에 관한 조사연구, (계간)태권도, 49, 106-115.
- 이승국, 문원재, 손재열(1990) 태권도경기 기술의 관한 기본발차기 유형분석. 한국체육대학 논문집, 13, 45-56.
- 이종우(1975). 태권도교본(품새편). 서울: 삼일서적.
- 이원국(1969). 태권도교범, 서울: 진수당.
- 이교윤(1971). 알기쉬운 태권도교본. 서울: 삼신서적.
- 임신자(1993). 태권도 경기기술 구조에 관한 연구. 상명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임신자(1997). 태권도 경기기술 훈련 프로그램 모형. 한국체육과학연구원 1급경기지도자연수 논문.
- 임신자(2005). 태권도 경기기술 유형 및 모형개발. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 정찬모(1976) 태권도 (문교부-체육총서).
- 장 권(1986). 태권도 경기중 받아차기의 기술별 사용빈도수와 득점력에 관한 조사연구, 국민대학교 대학원, 석사학위논문.
- 정국현, 이경명(1994). 겨루기론. 서울: 오성출판사.
- 정락희, 이승국, 신현조(1985). 태권도 경기의 공격유형에 따른 득점변인과 실점변인 분석. 체육과학연구소 논문집, 4(1), 105-133.
- 전정우, 김영지, 최영렬, 방연진, 김형돈(1998). 겨루기론. 서울: 대한미디어.
- 최영렬(1998). 겨루기론. 서울: 삼학출판사.
- 최홍희(1966). 태권도 교본. 서울: 성화문화사.
- 황기(1958). 당수도 교본. 서울: 오랑문화사.

기술개발TF 회의록

회 의 록

1. 태권도 기술개발연구 1차 회의

가. 일 시 : 2009. 6. 2. 화요일 (오후 4시 - 5시 반)

나. 장 소 : 국기원 1강의실

다. 참석인원 : 총 7명

– 기술개발연구 : 이종관(책임연구원), 이상현, 장 권, 곽택용(이상 연구원), 이 봉(연구관리), 오대영(코디네이터), 최치선(연구지원)

라. 불참 : 이선장(연구원),

2. 회의내용 및 결과

가. 주제 - 2009 연구계획안 발표 및 세부진행방향 설정

나. 내용 요약

- 기술개발 연구의 방향을 ‘기술체계정립’ 및 태권도의 ‘무술성’ 회복에 초점을 맞추어 연구를 진행할 것.
- 공격에서 ‘표적부위’와 ‘사용부위’의 세분화가 필요. 2008년도에 논의되었던 자료를 배부해주길 바람.
- 기존의 급소도를 다시 한 번 고찰하여 수정할 필요가 있음. 작년에 비해 다시 처음으로 돌아간다는 생각으로 진행하길.
- 월례회의 방식이 아닌, 책임연구원과 연계하여 시간·장소 구애 이 한 분야씩 해결해 나갈 것임.
- 올해 기술체계 정립 후, 작년 개발 기술과 연계해나가야 함. 태권도 신품새, 신프로그램 개발도 염두에 두어야 함.
- 분담할 수 있는 영역 설정이 필요. 상호 유기적 관계를 유지해 나가면서 진행. 기술의 난이도 분류도 병행해야 함.
- 부위 분류, 서기에 대해 풀 수 있는 (기본적)안만 제시하고, 기술의 아웃라인을 그려와 주길 바람.
- 작년 후속 연구로, 책임연구원 중심으로 여름 방학 때 집중적으로 진행하여 결과물을 11월 초에 나올 수 있도록 하자.
- 다음 회의 날짜는 6월 23일 화요일 오전 10시로 최종 결정
- 보고회: 9월 중간보고, 공청회: 10월 쯤
(팀 구성: 곽택용 & 이선장, 장 권 & 이상현)

회 의 록

1. 태권도 기술개발연구 2차 회의

가. 일 시 : 2009. 6. 23. 화요일 (오전 10시 - 12시)

나. 장 소 : 국기원 1강의실

다. 참석인원 : 총 5명

– 기술개발연구 : 이종관(책임연구원), 이상현, 이선장(이상 연구원), 박정호(보조연구원), 최치선(연구지원)

라. 불참 : 곽택용(연구원), 이 봉(연구관리), 오대영(코디네이터)

2. 회의내용 및 결과

가. 주제 - 신체 부위 분류, 서기 자세, 태권도 기술 아웃라인

나. 내용 요약

- 신체부위는 해부학적으로 표현해야할 것, 또한 해부학적으로 표현해야 학문적 기틀이 마련됨
- 인체에서 나올 수 있는 모든 동작을 뽑아서 기본만을 체계화
- 새로운 기술을 도입하기 위해 기존 기술체계를 재분류
- 잡기, 꺾기, 넘기기 등을 첨가하여 기술의 연결성 부여
- 기술체계 분류안 - 1안(교본: 범주의 오류, 서기-공격-방어)
2안(1차회의안: 몸놀림, 서기 첨가 불가)
3~4안(지속적인 분류안의 재논의 필요)
- 동작-움직임-자세-(몸)짓 등의 어휘에 대한 의미 차이 조사
- 사업의 결과물에 대한 정확한 아웃라인 설정이 필요
- 다음 회의 날짜 - 7월 14일 화요일 오전 10시
- 다음 회의 주제 - 태권도 기술체계 분류

다. 기타

- 세부 연구계획 수립

회 의 록

1. 태권도 기술개발연구 3차 회의

가. 일 시 : 2009. 7. 1. 수요일 (오후 3시 - 6시)

나. 장 소 : 국기원 1강의실

다. 참석인원 : 총 5명

－ 기술개발연구 : 이종관(책임연구원), 곽택용(이상 연구원), 박정호(보조 연구원), 최치선(연구지원), 오대영(코디네이터)

라. 불참 : 이상헌, 이선장(연구원), 이 봉(연구관리)

2. 회의내용 및 결과

가. 주제 - 태권도 기술체계 분류

나. 내용 요약

- 공격방법에 따른 공격목표(인체 급소)의 세부 체계 분류
- 공격목표에 따른 사용부위에 대한 세부 체계 분류
- 옛 기술의 복원 및 활용은 현대에 맞게 적용시킬 방법 필요
- 기술 동작의 구성 체계를 좀 더 합리적으로 체계화
- 용어정립사업과 연계하며 혼용되는 명칭의 단일 표준화
- 태권도의 기술의 가치를 하락시키는 기술은 제한, 신사적인 무술로서 발전시켜야 함
- 다음 회의 날짜 - 7월 22일 수요일 오전 10시
- 다음 회의 주제 - 태권도 기술 동작의 세부체계 분류

다. 기타

- 이종관 - 손기술 체계 정리, 곽택용 - 발기술 체계 정리(스텝)
- 태권체조/호신술 등의 영역 설정에 대해서는 차후 논의
- 태권도의 기술체계 및 구성 원리 등에 대한 지속적 고찰

회 의 록

1. 태권도 기술개발연구 4차 회의

가. 일 시 : 2009. 7. 22. 수요일 (오전 10시 - 12시)

나. 장 소 : 국기원 연구소

다. 참석인원 : 총 6명

－ 기술개발연구 : 이종관(책임연구원), 이상현, 김영인, 곽택용(이상 연구원), 박정호(보조연구원), 최치선(연구지원)

라. 불참 : 이선장(연구원), 이 봉(연구관리), 오대영(코디네이터)

2. 회의내용 및 결과

가. 주제 - 태권도 세부 기술체계 분류

나. 내용 요약

- 기술 동작(지르기/차기 등)의 세부 분류체계 및 조합방법 탐색
- 사용부위 및 방법 내에 수정 및 첨가 되어야 할 항목 논의
- 움직임(뛰기, 넘기 등) + 동작(지르기, 차기) 등의 구성 방법 모색
- 용어정립사업과의 기술용어 연구 교류 필요
- 겨루기 스텝에 대한 통합적 체계분류 및 관련 문헌과의 비교
- 겨루기 시 몸의 이동방향을 8가지 방향으로 표현
- 태권도 기술 체계표 1안~3안 확인 및 검토
- 다음 회의 날짜 - 8월 5일 수요일 오전 10시
- 다음 회의 주제 - 태권도 손/발기술 세부분류 및 체계화



다. 기타

- 김영인 연구원 - 차기 기술의 세부 체계 정리
- 곽택용 연구원 - 겨루기의 연결기술 및 측면 이동 스텝 정리
- 연구소 - 세부기술체계 수정 및 보완

회 의 록

1. 태권도 기술개발연구 5차 회의

가. 일 시 : 2009. 8. 5. 수요일 (오후 2시 - 4시)

나. 장 소 : 국기원 2강의실

다. 참석인원 : 총 5명

– 기술개발연구 : 이종관(책임연구원), 이선장, 곽택용(이상 연구원), 박정호(보조연구원), 최치선(연구지원)

라. 불참 : 김영인, 이상현(연구원), 이 봉(연구관리), 오대영(코디네이터)

2. 회의내용 및 결과

가. 주제 - 태권도 손/발기술 세부분류 및 체계화

나. 내용 요약

- 태권도의 기술체계를 “몸짓(가칭)/공격/방어-기술”로 3원 분류
- 몸짓(가칭)기술에서는 넘기/돌기/던기 등 기존의 정리되지 못한 체조적인 동작들을 기술로써 흡수 및 정리
- 손기술 - 넘기기/찍기 등 유술적인 부분을 공방기술로써 체계화
- 발기술 - 던기(스텝)를 기초동작(4개)과 응용동작(2개)으로 분리
- 공격/방어/몸짓(가칭)을 구성하는 모든 개별 기술은 ‘단일기술’
- 몸짓(가칭)+공격/공격+공격/몸짓+방어/방어+방어 ‘응용기술’
- 상대와의 거리에 따른 공격 및 방어 기술 체계 분류
- 다음 회의 날짜 - 8월 26일 오후 4시
- 다음 회의 주제 - 태권도 몸짓(가칭) 기술의 분류 및 체계화

다. 기타

- 기본 스텝을 중심으로 한 8방향 응용스텝에 대한 정리
- 현재의 기술체계 구성요소에서 누락된 기술에 대해 탐색

회 의 록

1. 태권도 기술개발연구 6차 회의

가. 일 시 : 2009. 8. 26. 수요일 (오후 4시 - 6시)

나. 장 소 : 국기원 연구소

다. 참석인원 : 총 5명

- 기술개발연구 : 이종관(책임연구원), 이선장, 곽택용(이상 연구원), 박
정호(보조연구원), 최치선(연구지원)

라. 불참 : 김영인, 이상현(연구원), 이 봉(연구관리), 오대영(코디네이터)

2. 회의내용 및 결과

가. 주제 - 태권도 기본(가칭) 기술의 분류 및 체계화

나. 내용 요약

- 태권도 기술의 범주를 “기본/공격/방어/공방” 으로 구성
- “뛰기/돌기/던기” 등의 동작을 태권도의 기본 기술로 분류
- 기존 타격 기술 외에 공방기술(걸기/꺾기/잡기/넘기기 등)을 추가
- 기본 스텝의 분류를 제자리 스텝과 응용 스텝으로 분류
- 응용 스텝의 분류를 한발 던기하며 나아가기/뒤로 빠지며 방향 틀어주는 스텝으로 분류
- 싸이드 스텝의 다양성에 따라 방향을 4방향~16방향으로 구분
- 기본 시범 기술을 5가지로 선정하고 그에 대한 훈련방법 조사
- 다음 회의 날짜 - 9월 11일 금요일 (오전/오후 추후 논의)
- 다음 회의 주제 - 태권도 스텝 분류 및 체계화

다. 기타

- 기본 스텝은 한 발이 움직이는 범위 내에서 정리
- 태권도의 모든 기술을 아우를 수 있는 체계 도출

회 의 록

1. 태권도 기술개발연구 7차 회의

가. 일 시 : 2009. 9. 11. 금요일 (오전 10시 - 12시)

나. 장 소 : 국기원 2강의실

다. 참석인원 : 총 4명

- 기술개발연구 : 이종관(책임연구원), 곽택용(연구원), 박정호(보조연구원), 최치선(연구지원)

라. 불참 : 김영인, 이상현, 이선장(이상 연구원)

2. 회의내용 및 결과

가. 주제 - 태권도 스텝 분류 및 체계화

나. 내용 요약

◎ 최종 기술분류(안)

○ 보조기술	○ (본)기술	
- 뛰기 - 돌기 - 던기 - 서기 - 잡기 - 밀기	1. 공격	2. 방어
	- 지르기	- 막기
	- 찌르기	- 피하기
	- 치기	- 빼기
	- 차기	
	- 꺾기	
	- 넘기기	

- 경기겨루기의 “겨름새 ⇒ 서기, 발놀림 ⇒ 던기”로 분류
- 차기 기술에서 기존의 짓짚기는 살리되, 밟기는 삭제
- 막기와 차막기를 통합하고 사용방법에 의해 하위분류
- 막기 기술을 “쳐막기, 걷어막기, 받아막기, 걸어막기”로 세부분류
- 호신술이라 하던 것을 응용기술 혹은 생활기술로 분류
- 다음 회의 날짜 - 9월 25일 금요일 오전 10시
- 다음 회의 주제 - 기술개발연구의 최종 기술체계 검토

회 의 록

1. 태권도 기술개발연구 9차 회의

가. 일 시 : 2009. 11. 4. 수요일 (오전 10시 - 12시)

나. 장 소 : 국기원 1강의실

다. 참석인원 : 총 6명

－ 기술개발연구 : 이종관(책임연구원), 이상현(연구원), 박정호(보조연구원), 김태하, 최연권(이상 자문위원), 최치선(연구지원)

라. 불참 : 김영인, 이선장, 곽택용(이상 연구원), 박해만, 하철수(이상 자문위원)

2. 회의내용 및 결과

가. 주제 - 최종보고서 준비 및 자문위원 보고

나. 내용 요약

① 최종보고서 준비

- 기술체계분류안을 토대로 하여 최종보고서 목차 수립
- 연구원은 지금까지 제출한 연구물을 통합 및 보완하여 제출
- 최종보고서에 수록될 내용은 연구원별 분담하여 작성
- 연구소는 제출된 연구물을 통합 정리하여 최종보고서 마련

② 자문위원 보고

- 기술개발TF에서 도출한 최종기술체계분류안에 대하여 동의
- 태권도 구성도(보조 - 격파, 본 - 품새, 겨루기) 수정 필요
- 태권체조는 품새의 영역으로, 호신술은 겨루기의 영역으로 이해
- 호신술, 무력술, 제압술이란 개념을 도입할 것을 제안

다. 기타

- 기술개발연구에서 도출한 새로운 기술체계분류안을 최종발표회 전까지 원로분들에게 검토 부탁

회 의 록

1. 태권도 기술개발연구 10차 회의

가. 일 시 : 2009. 12. 4. 목요일 (오후 4시 - 6시)

나. 장 소 : 국기원 2강의실

다. 참석인원 : 총 7명

－ 기술개발연구 : 이종관(책임연구원), 이상현, 곽택용(이상 연구원), 박정호(보조연구원), 하철수, 김태하(이상 자문위원), 최치선(연구지원)

라. 불참 : 김영인, 이선장, 곽택용(이상 연구원), 박해만(자문위원)

2. 회의내용 및 결과

가. 주제 - 최종보고발표회 준비모임

나. 내용 요약

① 회의결과

- 기본동작과 품새는 겨루기를 잘하기 위한 수련방법으로 활용
- 겨루기의 하위분류로서 경기겨루기와 약속겨루기 등이 존재
- 태권도의 당위성을 제시하기 위해 기술의 정의를 새롭게 정립
- 새로운 기술체계분류를 통하여 태권도 기술의 저변 확대

② 자문위원 평가

- 최종보고서(초고)의 넘버링을 한국체육학회 규정에 맞도록 수정
- 전체적인 내용 및 구성을 체계적으로 재구성 및 수정할 것
- 새로운 품새 개발 시 경기겨루기에서 쓰이는 기술을 적극 활용
- 보고서 말미에 간략하게 연구결과 및 제언 부분을 첨가할 것

다. 기타

- 결과발표회 전, 수정한 최종보고서를 자문위원들께 감수할 것

태권도 기술개발 연구

2009년 12월 발 행

발 행 처 : 국 기 원
주 소 : 서울특별시 강남구 테헤란로7길 32 국기원 태권도연구소
홈 페이지 : <http://research.kukkiwon.or.kr>
전 화 : 02) 553-5651
F A X : 02) 3469-0189
E - m a i l : research@kukkiwon.or.kr

이 연구보고서의 저작권은 국기원에 있으며, 국기원의 승인 없이 상업적인 목적으로 사용하거나 판매할 수 없습니다. 무단복제나 도용은 저작권법(제7조5항)에 의해 금지되어 있습니다.