creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000267548

2019년 8월
교육학석사(체육교육)학위논문

태권도 자유품새 경기의 문제점에 대한 연구

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 대 영

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

태권도 자유품새 경기의 문제점에 대한 연구

A study on the Problems of Taekwondo Freestyle poomsae game

2019년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 대 영

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

태권도 자유품새 경기의 문제점에 대한 연구

지도교수 정 재 환

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2019년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 대 영

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

김대영의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 이 계 행 인

심사위원 조선대학교 교수 김 홍 용 인

심사위원 조선대학교 교수 정 재 환 인

2019년 6월

조선대학교 교육대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1
A. 연구의 필요성 ····· 1
B. 연구 목적 ····· 4
C. 연구의 제한점 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5
A. 태권도 ····· 5
B. 품새 ····· 6
1. 품새의 정의 ····· 6
2. 품새의 구성 ····· 8
3. 품새 경기 규칙 ····· 14
4. 품새경기 채점기준 ····· 19
C. 자유품새 ····· 20
1. 자유품새의 정의 ····· 20
2. 자유품새의 경기화 ····· 21
3. 자유품새 경기 규칙 ····· 22
4. 자유품새 채점기준 ····· 23

Ⅲ. 연구방법 및 절차 ····· 25
A. 연구 참여자 ····· 25
B. 조사도구 ····· 27
1. 심층면담 ····· 27
2. 질문내용 ····· 27
C. 자료분석 ····· 28

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과 ····· 29
A. 자유품새가 품새 선수에게 미치는 영향 ····· 29
B. 자유품새 제작의 제한점 ····· 32
C. 자유품새의 훈련형태 ····· 34
D. 채점기준의 정확성과 주관성 ····· 37
E. 경기적 요인과 경기외적인 요인 ····· 40

Ⅴ. 결론 및 제언 ····· 44
A. 결 론 ····· 44
B. 제 언 ····· 46

참고문헌 ····· 48

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

<표 1> 개인전 부별구분 ····· 15
<표 2> 품새 경기 시간 구분 ····· 17
<표 3> 개인전 ····· 18
<표 4> 단체전, 복식전 ····· 19
<표 5> 평가항목 분류 및 배점표 ····· 20
<표 6> 자유품새 부별 기준표 ····· 22
<표 7> 자유품새 배점표 ····· 24
<표 8> 연구대상의 개인적 배경 ····· 26
<표 9> 질문 내용 구성 ····· 27

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

A study on the Problems of Taekwondo Freestyle poomsae game

KIM, Dae-Young
Advisor : Prof, Jae-Hwan
Major in Physical Education
Graduate School of Education
Chosun University

The purpose of this study is to analyze and explore the problems of Taekwondo freestyle poomsae games. To achieve this research, we conducted a qualitative case study on three former members of the national taekwondo team who participated in the freestyle poomsae championship, a university that currently coaches the poomsae, and two judges of the Korean Taekwondo Association, including a coach of the domestic and foreign poomsae. The data were collected through a literature survey and in-depth interview, and the validity of the data was increased through the trigonometric verification method and the following conclusions were drawn.

First, the effect of freestyle poomsae on the athlete's was said to lead to large and small injuries due to the pressure to suddenly practice that had never been experienced. He said that exercising without professional knowledge about kicking a technology was suffering from injury and that a leader with expertise in freestyle poomsae should be nurtured.

Second, it was analyzed how the limitations were placed on the

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

composition of the freestyle poomsae. The order of the required kick should be freely constructed without order, and although there are prerequisites for the stance and the kick, the doubtful point of the absence of essential actions for hand movements remains a problem to be solved.

Third, it was analyzed the most important training for freestyle poomsae. It was found that basic actions training was essential, and that acrobatic, turning and high-flying kick training was mostly conducted. Since there are many movements that are different from poomsae and there are a lot of high-level movements, it was indicated that physical training should be carried out steadily, and that a systematic training program should be developed.

Fourth, it was shown that accuracy and subjectivity were absolutely necessary for the reglement technique. In making, we will have to score with the referee's subjectivity with the correct rules of taekwondo movements and skill kicks in the taekwondo textbook.

Fifth, it was shown that in order for freestyle poomsae to be activated, there needs to be a lot of attention and support not only sporting elements but also in the nonsporting elements. It is necessary to prevent injury to the athletes and improve their performance by increasing the number of days of competition and replacing them with a more elastic mat, rather than a hard mat. It is necessary to prevent injury to the athletes and improve their performance by increasing the number of days of competition and replacing them with a more elastic mat, rather than a hard mat.

They also said that participation rates and attention should be increased by age and gender so that men and women, not by technology kick-oriented competitions, can be easily accessed from taekwondo studio through fostering a leader with professional knowledge.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

I.서 론

A. 연구의 필요성

우리 고유의 무술인 태권도는 한국의 문화자산이자 대표 브랜드로써 인정을 받았으며, 현재 세계태권도연맹(WTF) 에 가입된 209개국 약 8천만 명의 수련자를 보유한 세계를 대표하는 스포츠로 자리매김을 하고 있다.

여러 나라의 무술을 뛰어 넘어 세계화를 이루고 있는 태권도가 무도적인 면만을 고집하여 스포츠 경기화가 되지 못하였더라면 현재의 스포츠로써 태권도의 모습을 찾아보기란 힘들었을 것이다(안용규, 2006). 즉 태권도가 스포츠 경기화가 됨으로써 관중들의 흥미를 불러일으키고 긴장감 있는 경기를 통해 급격한 발전과 전 세계에 보급을 이룰 수 있었다.

태권도는 겨루기, 품새 ,시범으로 나뉘어 운영되고 있는데 그 중 태권도를 대표하는 겨루기는 2016년 리우데자네이루올림픽의 핵심종목인 동시에 5회 연속 정식종목으로 채택되어 한국을 대표하는 스포츠이며(정재환, 김지혁, 김종수, 2012), 2020년 도쿄 올림픽까지 정식종목으로 채택이 되어 태권도의 종주국으로써 자리를 지켜내고 있다. 반면 수련의 한 형태로 이어져 오던 품새는 1992년에 제1회 태권도 한마당 대회를 계기로 경기화 되기 시작하였고(전민우, 이송삭, 이재돈, 2009), 2006년에는 제1회 세계 품새 선수권 대회 개최를 시작으로, 2009년 하계유니버시아드대회에 정식 종목으로 채택되면서 세계화에 한 걸음씩 나아가고 있다.

태권도의 모체라고 할 수 있는 품새는 옛 태권도 지도자들의 수련과 실전 경험을 바탕으로 창조된 것으로 태권도 기술과 정신을 총체적으로 수련할 수 있다(강신철, 2005). 즉, 품새는 태권도의 내면적 가치를 표면화 시킨 것이라고 할 수 있으며, 그 중요성은 매우 크다고 볼 수 있다(임신자, 곽정현, 2009).

품새의 발달과정을 살펴보면 현재의 태극, 고려, 금강, 등과 같은 품새 재정이전에는 평안, 철기, 연비, 십수, 자온 등의 소림류와 소령류의 형을 수련하였으며(최홍희,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1959), 1968년 이후 대한태권도협회의 품새재정위원회가 구성되어 팔괘, 고려, 금강, 태백, 평원, 십진 등 17가지의 품새가 제정되었다. 그 후 1972년 학교교과 과정에 삽입 될 태극 품새 8가지가 추가 되어 총 25가지의 태권도 품새가 제정되었다(이경명, 이송학, 서민학, 2008).

1962년에 대한체육회의 경기단체로 가입하면서 태권도대회가 시작이 되었지만, 그 후 20년이 지난 1992년에서야 품새 경기가 첫 발 돋음을 시작 하였다. 태권도 한마당 대회에서 처음으로 품새 경기가 이루어 졌고, '창작품새' 라는 단어가 처음 사용이 되었다.

초창기 품새 대회에서는 공인 품새, 창작 품새가 대중화 되어 경기의 종목으로 자리를 잡았으나, 자유 품새의 평가 기준에 대한 어려움과 경기 품새 위주의 출전, 일선 도장에서의 태권도 품새 수련의 목적으로써 국기원 승품, 단 심사에 맞추어 태극 품새와 고려, 금강, 태백과 같이 공인품새 위주의 지도 등 여러 가지 이유로 국내 대회에서는 자유 품새 종목과 거리가 점점 멀어져만 갔다. 하지만 국기원, 대한 태권도 협회, 세계 태권도 연맹(WTF)은 품새 경기대회의 발전 및 올림픽에서 태권도의 종목을 지켜내기 위해서 경기용 품새 개발(비각, 한류), 품새 경기 규칙의 변화, 2000년 제1회 코리아 오픈 춘천국제 대회, 2012년 제 7회 세계 품새 선수권 대회와 같이 세계태권도연맹이 주관하는 대회에서 공인 품새와 자유 품새(창작 품새)를 실시하면서 전 세계에 공인 품새뿐 만아니라 자유 품새를 세상에 알리는 계기를 마련하였다. 이를 바탕으로 2017 하계 유니버시아드, 2018 자카르타 – 팔렘방 아시안게임에서 태권도의 품새(공인 품새, 경기용 품새, 자유 품새)가 정식종목으로 채택되었다.

자유품새 도입 초기, 공인 품새에 강점을 보이는 대한민국과 달리 체조가 강세인 유럽과 미주가 자유품새를 선도했다. 이어 동남아시아 국가로 열기가 이어졌다. 각 나라의 고유 전통무술이 있는 필리핀, 중국 대만, 베트남, 태국 등이 아시아권 자유품새 교두부를 확보해 주었으며(태권도신문, 2018), 태권도 종주국의 자존심을 지키기 위해 국내에서도 자유 품새에 대한 관한 관심이 높아져가고 있는 추세이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

현재의 품새 경기에서는 정형화되고 정해져 있는 품새 틀 속에 같은 동작을 반복하여 지루하며, 일반인들이 보기에는 점수에 대한 부분이 난해한 품새 경기였다면, 자유품새는 웅장함 음악과 함께 다양하고 난이도 있는 태권도 동작, 지면을 뛰어올라 공중에서 나오는 화려한 발차기, 선수들의 다이나믹한 아크로바틱 동작을 바라보면서 자유 품새를 처음 보는 사람들에게 흥미를 유발 하며, 겨루기뿐만 아니라 품새 종목에서도 빠른 움직임이 기반이 되는 기술력 있는 동작을 볼 수 있는 좋은 기회로 남았다.

그러나 자유 품새에 대한 경기규칙의 변화와 참여율은 이전 까지는 활발하게 이루어지지는 못하였다. 매년 열리는 품새경기규칙 강습회에서는 자유 품새에 대한 경기 규칙의 변화는 미흡하였고, 2017년 KTA 품새 경기규칙 강습회에서야 자유품새 경기에 대한 채점 및 기술지침이 발표가 되었다. 갑작스러운 자유 품새 경기에 대한 관심으로 인해 자유품새 심판들의 교육은 미흡 하였으며, 대한태권도협회에서 발표한 자유품새 경기 지침에는 '발차기 난이도 기술의 종류는 매년마다 대한태권도협회 심판위원회에서 지정한다(대한태권도협회, 2019).'라고 표기가 되어있지만 실제로는 그렇지 못하여 채점의 방식 및 기술 기침의 정확한 점수 표출이 어려워질 뿐만 아니라 참가 선수들이 태권도의 뿌리라는 품새에서 기본 동작을 보안하는 것이 아니라 아크로바틱, 기계 체조에 더욱 더 심혈을 기울이는 현상이 나타났다. 이에 따라 자유품새가 더욱더 발전할 수 있도록 여러 방향의 개발이 필요로 여겨지고 있다. 또한 지금까지 품새 경기의 문제점, 품새의 발전 방향에 대해 선행 연구는 활발히 이루어져 왔으나, 자유 품새에 대한 문제점 및 발전방향에 대한 연구는 많이 부족하다고 볼 수 있다. 따라서 태권도 자유품새가 세계대회 및 올림픽 정식종목으로 채택될 수 있도록 문제점을 제시하고 활성화하는 방안의 모색이 필요하다고 할 수 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 연구 목적

태권도의 품새 경기가 매년 활발하게 이루어지고 있으며, 매년 경기규칙 강습회를 통해 조금씩 품새의 경기 방식 및 기술이 수정이 되어가고 있다. 하지만 자유 품새에 대한 경기 규칙 및 규정은 많은 변화를 요하지 않고 있으며 국내에서는 자유 품새 경기가 많지 않기 때문에 관심이 적은 현실이다. 또한 현재 자유품새 경기는 품새 동작이 아니라 체조에 대한 채점 기준 및 필수 발차기에 대한 모호한 채점 기준, 대학 입시에 대한 선수들의 참가 인원 미흡 등의 여러 문제점을 지닌 채 자유 품새 대회가 운영 되고 있다.

따라서 본 연구는 자유품새 경기의 문제점에 대하여 심층적으로 분석 하여 자유 품새 경기의 활성화에 기초적 자료를 제공하고 자유 품새의 경기가 나아가야할 바람직한 운영 방법을 정립하는데 그 목적이 있다.

C. 연구의 제한점

본 연구는 태권도 자유품새 경기 문제점에 대해 다음과 같이 제한점을 두었다.

첫째, 연구 대상이 한정이 되어 있어 자유품새 경기의 문제점을 일반화 하는데 주의가 요구 된다.

둘째, 질적연구의 특성상 연구자의 주관적인 사고가 연구결과에 완전히 배제 되었다고 볼 수는 없다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

A. 태권도

우리의 역사와 함께 발전해 온 국기(國技) 태권도는 선조(先祖)들의 지혜와 혼(魂)이 담긴 민족 고유의 무술로서 전신의 근육(筋肉)과 관절(關節), 손과 발을 사용하여 상대의 공격을 피함과 동시에 공격(받아차기)하는 기술 체계를 이룬 격투기(格鬪技)이다(정현도, 2003).

대한태권도협회(2018)는 "태권도는 남·녀·노·소 어떤 사람이나 제한 없이 아무런 무기를 지니지 않고, 언제 어디서나 손과 발을 사용해 방어와 공격의 기술을 연마하여 심신의 단련을 통해 인간다운 길을 걷도록 하는 무도이다 스포츠이다." 라고 정의 하였다. 국기원(2018)은 "태권도는 손과 발을 사용하여 방어와 공격에 필요한 기술을 습득하고 동작의 아름다움을 체험하여 심신을 단련함으로써 인격의 완성을 추구하는 한국 전통 무예스포츠이다."라고 정의 하였다.

태권도는 무기를 사용하지 않고 맨손과 맨발을 이용하여 타격하는 기술체계이다. 주로 다양한 발기술을 사용하기 때문에 다른 무술에 비해 발기술이 위력적인 힘을 가지고 있다. 다양하고 위력적인 발차기가 기본이 되지만 공격을 우선시 하지 않는다. 수련의 목적이 남을 공격하거나 위협을 가해서 상대방을 제압하려는 것이 아니라, 자기 방어에 기반을 두며, 자아발전 및 자기발전을 위한 심신을 연마하여, 올바른 마음, 바른 자세를 가지고자 노력하는데 그 의미가 있다.

따라서 태권도는 상대의 공격을 맨손과 맨발로 방어하고 공격하는 호신의 기술을 기반으로 한 무술로, 정신 수양과 투지를 기르고 강자에겐 강하고 약자에겐 유하며 공손과 겸양, 또는 예의를 지키며 나아가 용맹과 인내로 자신의 덕을 아는 행동철학의 무도라고 할 수 있을 것이며(강신철, 1997), 대한민국을 대표한다는 무도로써 태권도는 우리나라의 자랑이자, 태권도를 수련하는 아이들에게 애국심, 올바른 가치관

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

을 심어 줄 수 있으며 전 세계적으로 태권도를 통하여 대한민국을 알릴 수 있는 좋은 홍보 수단으로 사용되고 있다.

B. 품새

1. 품새의 정의

태권도의 중심이라고 일컫는 국기원(2019)에서는 “태권도의 정신 및 기술의 정수를 모아 올바르게 심신을 수양하고 호신을 목적으로 만들어진 수련양식이며 공격과 방어의 원리를 직접 또는 간접으로 나타내는 행동양식”이라고 정의 하였으며, 대한태권도협회 (2019)에서는 “품새는 상대방을 가상해 놓고 방어와 공격의 기술 및 원리를 수련자가 스스로 연마하고 수련할 수 있도록 일정한 틀에 짜여놓은 기술 체계이다.”라고 정의하였다.

품새는 태권도 공격과 방어기술을 한정된 범위 내에서 체계적으로 연결하여 종합한 것 또한 가상의 적으로부터 공격을 받았을 때 그에 대응하는 기술을 효과적이고 합리적으로 스스로 품새 선에 따라 막아내며, 역습 공격할 수 있는 기술을 습득 할 수 있도록 꾸며진 것이다(강익필, 2005).

품새의 명칭은 국기원 기술심의회에서 1987년 2월 22일 한글 학회의 자문을 받아 「품세」에서 「품새」로 수정된 것이며, 과거의 품세(品勢)란 한자어에서 세(勢)자는 기세나 형세를 뜻하며, 중국 무술 등에서도 많이 사용되었기 때문에 이에 대한 차별화를 위해 한글을 사용하게 된 것이다(안용규, 2006). 품새는 품(모양)과 새(기운, 맵시)의 두 글자가 합쳐진 단어로서 품은 ‘모양이나 법시’을 일컫고 새는 ‘기운, 맵시, 꼴, 됨됨이’등을 뜻하여 태권도에서 품자는 두 가지 의미를 가지고 있다(김동규, 2008). 첫째는 태권도 1품, 2품이라고 하듯이 물건이나 벼슬아치의 등급을 매기는 단위로 ‘품’자를 사용하고, 둘째는 법식(法式)을 가르키는 뜻으로 품행

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(品行). 품성(品性), 기품(氣品) 등의 일반적인 말로 쓰이는데 품새라고 할 때는 두 번째 의미를 지니고 있는 것으로 보아야 할 것이다(김동규, 2008). '새'는 세련된 모양을 나타내는 의미뿐만 아니라 '기운', '됨됨이'등의 뜻을 내포하는데, 생김새, 짜임새, 쓰임새 등의 단어로 널리 쓰이고 있으며, 따라서 품새는 우리말로서 '모양과 기운', '모양의 됨됨이' 등으로 해석 할 수 있다(안용규, 1998).

또한 예상할 수 없는 방향에서 공격자의 가상적 공격이 가해진다고 생각하고 그것을 방어하고 공격하기 위하여 의미심장한 순서로 배열된 서기, 막기, 지르기, 치기, 차기 등의 연속 동작으로 구성되어 있으며, 태권도를 전수하기 위한 공식적이며 유일한 수단일 뿐만 아니라 수련생들에게 태권도의 본질을 이해시키고 태권도의 기본을 가르칠 수 있는 유일한 수단이다(김동규, 2008). 즉, 품새는 태권도의 기초가 되며, 방어의 공격기술을 일정한 형식에 맞추어 이치와 기술 향상 그리고 특수한 기술 등을 스스로 연마할 수 있으며, 그 진수는 극치에 도달하게 하는 기법이라 할 수 있고 지속적인 반복훈련만이 품새 수련의 효과가 있으며, 품새, 겨루기, 격파로 나뉘는 태권도 3대 요소 중 가장 밑바탕이라고 할 수 있다(김경찬. 1998).

이처럼 품새의 품 하나하나는 반만년의 유구한 역사를 통해 전통 사상의 정수와 실전 경험을 바탕으로 이루어진 과학적인 기술의 결정체이다(태권도교본, 2005). 기술적인 측면에서 품새를 보았을 때 품새는 태권도의 자체이자, 기본동작은 품새를 위한 예비동작에 불과하며, 겨루기는 품새의 실전 응용에 지나치지 않으며, 태권도 정신도 문자로 표현되는 상징적이고 추상적인 정신 철학 속에 있지 않고 품새에 의한 품새 행동 속에서 찾아진다(태권도교본, 1992).

이렇듯 태권도에 있어서 품새는 가장 기본이자, 수련과정에 있어서 매우 중요하게 여겨져 왔다. 수련자가 스스로 혼자서 수련이 가능하게 만들었으며, 태권도의 기본이 되는 동작들을 바탕으로 공격과 방어의 기술 및 정신을 연결해 놓은 동작들의 체계라고 할 수 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 품새의 구성

품새의 종목은 공인품새, 자유품새, 경기용품새로 나누어지며, 공인품새는 팔괘품새, 유급자품새, 유단자품새 총 3가지로 나누어 볼 수 있다. 공인품새는 2007년 발표 되었던 '비각', '한류', 2018 아시안 게임을 위해 새롭게 개발된 '비각', '나르샤', '힘차리', '새별'을 말한다.

a. 공인품새

1972년 대한태권도협회에서는 「품새제정위원회」를 구성하여 팔괘 품새를 1장부터 8장까지 8개의 팔괘품새와 유급자 품새 8가지 유단자 품새 9가지를 제작하여 공포 하였다.

품새 수련은 변화가 다양한 공격과 방어기술의 연결동작으로 시선, 몸의 이동, 호흡, 힘의 강약 등에 유의하여 품새선 방향으로 따라하는 것인데, 여기서 품새선이란 품새를 할 때 발의 위치와 그 이동방향을 선으로 표시한 것을 말하고 있으며, 진행선에는 깊고 헤아릴 수 없는 넓은 의미의 뜻이 있으며 품새의 생명을 담고 있다(이동호, 2016).

또한 2005년에 개정한 태권도교본에서 밝히고 있는 태극 품새의 의미와 각종 여러 태권도 저서에서 밝히고 있는 태극품새 및 유단자 품새의 의미와 특징을 다음과 같이 요약하고 있다.

(1) 태극1장

태극 1장 품새는 팔괘의 건(乾)을 의미하며 하늘을 상징한다. 건의 관념은 우주만물 중에서 하늘이 맨 처음으로 생겼음을 뜻하며, 만물의 시초를 나타내는 것처럼 태권도 품새에서도 맨 처음에 나오는 품새이다. 기본서기 중 동작이 가장 쉬운 걷기 위주의 동작이 대부분이며, 기본막기인 아래막기, 몸통막기, 몸통지르기, 앞차기로 구성이 이루어져 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(2) 태극2장

태극 2장 품새는 팔괘의 태(兌)를 의미하며 못을 상징하며, 속으로는 단단하지만 겉으로는 부드럽다는 뜻을 지니고 있다. 이전 품새인 태극 1장을 수련 후, 기초적인 막기를 비롯하여 차기를 할 수 있다. 새로운 동작은 지르기 중 얼굴을 공격하는 얼굴 지르기이며, 앞차기 동작을 많이 넣어 몸에 익히게 하였다.

(3) 태극 3장

태극 3장 품새는 팔괘(八卦)의 이(離)를 의미하며 불을 나타내며 밝음이 거듭되는 것을 의미한다. 새롭게 나오는 동작으로는 손날을 이용한 한손날목치기와 손날막기가 있으며, 새로운 기본서기인 뒷굽이, 기술은 연속 막고 지르기와 발차고 연속지르기가 특징이다. 빠른 속도로 상대방의 치기 공격을 막아내고 되치는 기술의 힘을 중요시한다.

(4) 태극 4장

태극 4장 품새는 팔괘(八卦)의 진(震)을 의미하며 큰 힘과 위엄을 뜻하며, 우레를 상징한다. 새롭게 나오는 동작으로는 방어동작인 한손날 몸통막기와 몸통바깥막기 공격동작인 편손끝찌르기, 제비품목치기, 등주먹얼굴앞치기 새로운 차기인 옆차기가 있다. 겨루기에 대비한 각종 동작과 기본서기인 뒷굽이 서기가 많다는 것이 태극 4장의 특징이다.

(5) 태극 5장

태극 5장 품새는 팔괘(八卦)의 손(巽)을 의미하며 위세와 고요를 뜻하며, 바람을 상징한다. 동작에 대한 힘의 강약을 조절할 수 있는 수련단계라 말 할수 있다. 새롭게 나오는 동작으로는 메주먹내려치기, 팔굽돌려치기, 옆차며옆지르기, 팔굽표적치기가 있고, 기본서기에는 꼬아서기와 옆서기(왼서기, 오른서기)가 나온다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(6) 태극 6장

태극 6장 품새는 팔괘(八卦)의 감(坎)을 의미하며 물을 상징한다. 기술의 연결이 물의처럼 물 흐르듯 흘러간다. 새롭게 나오는 동작으로는 한손날얼굴바깥막기, 얼굴바깥막기, 바탕손몸통막기가 있고 차기에는 돌려차기가 있으며 품새의 중간에 편히서기가 나온다. 수련 시 유의사항은 돌려차고 난 후 찬 발을 정확히 앞으로 내딛어야 하며, 바탕손몸통막기를 할 때에는 막는 부위가 다르기 때문에 팔목으로 막을 때보다 손바닥 길이만큼 낮춰서 막아야 한다.

(7) 태극 7장

태극 7장은 품새의 팔괘의 간(艮)을 의미하며 '육중함과 굳건하다.' 라는 뜻을 지닌 산을 상징한다. 흔들리지 않는 수련 의식과 다양한 기술 습득으로 인해 동장에 대한 힘의 무게를 지닐 수 있다. 새롭게 나오는 동작으로는 손날아래막기, 보주먹가위막기, 바탕손거들어막기, 무릎치기, 몸통헤쳐막기, 제친두주먹몸통지르기, 엇걸어아래막기, 표적치기, 옆지르기가 있고 기본서기에서는 범서기와 주춤서기가 나온다. 새로운 동작이 다양하므로 동작들에 대한 연결성에 중점을 두어 수련해야 한다.

(8) 태극 8장

태극 8장은 품새의 곤(坤)을 의미하며 팔괘의 마지막 괘로써 유순하고 사물을 성장시키는 덕을 나타내며, 땅을 상징하고 있다. 또한 유급자들의 마지막 품새로서 마지막으로 이를 익히면 국기원 승단(승품) 심사에 나갈 수 있는 자격이 갖춰진다. 새롭게 나오는 동작으로는 바깥팔목 몸통거들어바깥막기, 외산틀막기, 당겨턱지르기, 거들어아래막기, 팔굽돌려치기가 있으며 차기로는 두발당상앞차기, 뛰어차기가 있다.

(9) 고려(高麗)

9가지로 구성된 유단자 품새 중 고려 품새는 첫 번째 품새이다. 고려 품새는 선배를 의미하고 있으며, '선배'는 강한 상무정신과 대나무와 같이 곧은 선비정신을 나타내고 고구려를 시작으로 발해 - 고려로 이어지는 선배(선비)의 얼을 바탕으로

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

엮은 품새이다. 새롭게 나오는 동작으로는 거듭옆차기, 엎은손날바깥치기, 손날아래막기, 몸통헤쳐막기, 칼제비무릎눌러꺾기, 주먹표적지르기, 편손끝제쳐찌르기, 바탕손눌러막기, 팔굽옆차기, 메주먹아래표적치기가 있으며, 이전 유급자 품새인 태극 품새와 다르게 유단자 품새다운 기술들이 많이 나온다. 또한 준비자세 역시 태극 품새와 다르게 준비서기는 통밀기준비자세이다. 손의 위치와 모양이 상단전과 중단전 사이이며, 이것은 신과 정이 합쳐지는 지점이며 정신통일을 중요시 여기는 서기 자세이다.

(10) 금강(金剛)

금강 품새는 지(智)와 덕(德)이 견고하며 외부로부터의 공략(攻略)과 파괴되어지지 않는 힘, 매우 단단하여 결코 부서지지 않는 것을 의미한다. 한반도의 정기가 모인 영산인 금강산, 부처의 호법으로 음양의 두개의 신장(神將)을 뜻한다. 새롭게 나오는 동작으로는 금강막기, 산틀막기, 바탕손턱치가, 한손날몸통막기, 큰돌쩌귀이며, 기본서기로써 학다리서기가 있다.

(11) 태백(太白)

태백품새는 한민족의 얼, 전통, 홍익인간의 사상을 나타내고 있으며, 한민족의 태반인 백두산을 의미한다. 또한 단군의 높은 이상의 관념을 바탕으로 품새가 만들어졌다. 품새의 선은 공(工) 글자로서 사람이 열린 하늘과 땅 사이를 올바로 이어주는 것을 뜻하고 있다. 새롭게 나오는 동작으로는 금강몸통막기, 손날엎어잡기, 손날아래헤쳐막기, 잡힌손목빼기가 있다.

(12) 평원(平原)

평원품새는 아득한 사방으로 드넓게 펼쳐진 넓고 큰 땅을 의미하고 있으며, 이러한 큰 땅은 생물의 모체로서 생명들을 보존, 삶의 터전을 나타낸다. 새롭게 나오는 동작으로는 멍에치기, 헤쳐산틀막기, 팔굽올려치기, 얼굴거들어옆막기, 당겨턱치기이며, 또한 준비서기인 모아서기는 왼겹손은 땅이 삶의 시작이자 근본인 것과 같이

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인체의 힘의 근원이라고 할 수 있는 하단전의 기운을 모으고 얻어서 행동하기 위한 서기동작이다.

(13) 십진(十進)

십진품새는 자연숭배와 함께 원시신앙에서 나온 십장사상에서의 오래도록 살고 죽지 않는다는 십장생을 뜻한다. 십장생으로는 해, 달, 산, 물, 돌, 소나무, 불로초, 거북, 사슴, 학을 일컫고 있으며, 이렇게 두 개의 천체와 세 개의 자연, 두 개의 식물과 세 가지의 동물은 사람의 믿음과 바램과 사랑을 나타낸다. 새롭게 나오는 동작으로는 황소막기, 손날엇걸어아래막기, 손바닥거들어막기, 바위밀기, 엎은손끝찌르기, 손날등몸통헤쳐막기, 손날등몸통막기, 끌어올리기, 쳇다리지르기가 있다.

(14) 지태(地跆)

지태품새는 땅 위에서 사람이 하늘을 향하여 두 발을 딛고 서 있는 것을 의미하고 있다. 사람이 삶의 터전이자 생활의 공간인 땅 위에서 두 발을 통해 차고 밟고 뛰는 삶, 또한 그러한 생존경쟁 속에서 나타나는 갖가지 여러 모습 등을 동작으로 엮어 놓은 것이 지태품새이다. 새롭게 나오는 동작으로는 한손날얼굴막기, 금강몸통지르기, 메주먹옆표적치기, 안팔목거들어막기가 있다.

(15) 천권(天券)

천권품새는 만물의 근본이자 우주 그자체인 하늘이 가진 가장 큰 능력을 의미하고 있다. 하늘(天)의 무한한 능력으로는 창조의능력, 번화의능력, 완성의 능력을 나타내고 있다. 한민족의 시조였던 하늘임금 '환인'에서 비롯되었던 웅장한 기나긴 역서와 사상의 바탕 위에 천권품새가 되었다. 기존 품새들과는 다르게 움직임이 큰 동작을 비롯하여 손 동작이 완만한 곡선을 이루어 표현하는 것이 특징이다. 품새선은 지태품새와 반대로 하늘에서 내리는 사람, 또는 하늘로부터 힘을 받은 사람, 하늘과 사람이란 뜻을 다양하게 지니고 있다. 새롭게 나오는 동작으로는 휘둘러막기, 밤주먹솟음치기, 날개펴기, 금강옆지르기, 태산밀기, 휘둘러잡아당기기 등

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이 있으며, 보법으로는 자진발이 있다.

(16) 한수(漢水)

한수품새는 한(漢)은 '크다'라고하는 의미로써 큰물을 뜻하고 있다. 물이란, 자연만물의 생명을 책임지는 생명수이듯 인체 또한 구성에 있어서 물의 성분은 과반수를 차지할 만큼 중요한 요소이다.

이렇듯 한수품새는 물과 같이 유연해야하며 물이 뻣뻣하고 단단한 것들을 다 무너뜨리고 물리친다는 것과 굳세고 단단한 것 또한 무너뜨리는데 물을 대신할 것은 없다. 물의 유연성이 경직함을 물리친다는 위력, 다투지 않고 모든 것과의 조화성을 강조한다. 품새선은 수(水)이다. 새롭게 나오는 동작으로는 손날등몸통헤쳐막기, 거들어칼재비, 안팔목아래표적 막기, 손날금강막기, 메주먹양옆구리치기 등이며 서기로써는 곁다리서기가 있다.

(17) 일여(一如)

일여품새는 신라의 위대한 승려인 고승 원효의 사상의 정수를 모아두었다. 원효대사의 사상에서는 마음(정신)과 몸(물질)이 하나이고 원리는 오직 하나 뿐이라는 높은 천리를 나타낸다.

새로운 동작으로는 외산틀 옆차기, 뛰어옆차기, 두손펴비틀어잡아당기기가 있고 오금서기가 서기로써 처음으로 품새에 나온다. 또한 준비서기 역시 보주먹모아서기이다. 이러한 서기는 태권도의 마지막 품새로써 통일성과 중용의 의미가 내제되어 있으며 턱 앞에 준비손을 두고 두 손을 맞붙고 감싸져서 인체의 기가 두 손으로 막힘없이 흐르게 하는데 목적을 두었다.

태극 품새(1장~8장)의 동작을 살펴보면 1장은 굳셈·건강, 2장은 단란함·부드러움, 3장은 뜨겁고 밝음, 4장은 위엄·결단, 5장은 위세·고 요, 6장은 유연함, 7장은 육중함·고요함, 8장은 안정·온순함을 나타내고 있다. 유단자 품새인 고려는 강인함, 금강은 웅장함·무거움, 태백은 신성함, 평원은 평온함, 십진은 조화로

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

움, 지태는 날카로움, 천권은 변화·섬세함, 한수는 가득참, 일여는 통일·중용의 미적 성질을 내포하고 있다(국기원, 2005). 유급자 품새는 강하고 빠르며, 유단자 품새는 유단자 품새와 다르게 힘과 기술이 요구되며 속도는 일정하지가 않다. 즉, 품새는 단순히 형을 나타낼 뿐만 아니라 의미도 나타내는 것이며, 태권도 품새는 손과 발의 수족과 몸 그리고 정신이 하나 된 태권도적 기술과 무예의 종합적 행위의 선(線)을 따라 태권도의 기술을 표현하는 특징을 지니고 있다(국기원, 2005).

3. 품새 경기 규칙(대한태권도협회, 2019)

a. 목적

이 규칙은 태권도 품새 수련의 전반적 기술 수준을 높이고 품새 경기 분야의 기술 및 발전을 기함으로서 태권도 품새의 기술적 이상을 실현하는데 그 목적을 둔다.

b. 선수

(1) 자격

1) 국기원 품, 단증 소지자

2) 당해연도 선수등록을 필한 자

3) 미등록한 출전선수가 입상시 등위가 박탈되며 지도자와 같이 징계위원회에 회부 된다.

4) 선수등록은 협회에 등록된 소속과 동일하여야 하며 단체전에 출전 하는 팀의 구성은 소속 선수, 지도자가 동일 연고지(도, 광연시) 내에서 구성하여야 한다.(개인전: 학교소속, 단체전: 대회 참가신청 소속 기준)

5) 본 협회 상임 심판으로 활동 한자는 사퇴 후 3년이상 경과 되어야 한다.

6) 각 부별 소속 등록 상항 및 연령에 해당되며, 심신에 결격 사유가 없는 자.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

c. 종목

이 규칙이 인정하는 품새경기의 종목은 다음과 같다.

(1) 공인품새

1) 개인전 : 남자부, 여자부

2) 복식전 : 남녀 혼성 (2명)

3) 단체전 : 남자부, 여자부 (각 3명)

d. 부별 구분

품새경기는 개인전, 단체전, 복식전으로 구분하고 각각 다음과 같은 부별로 시행될 수 있다.

(1) 개인전

부별 구분은 국내 적용은 아래 표와 같이 세분할 수 있다.

<표 1> 개인전 부별구분(대한태권도협회, 2019)

부 별		자 격
초등부	저학년부	초등 1~ 2학년 재학생
	중학년부	초등 3~ 4학년 재학생
	고학년부	초등 5~ 6학년 재학생
중등부	1학년부	중학교 1학년 재학생
	2학년부	중학교 2학년 재학생
	3학년부	중학교 3학년 재학생
고등부	1학년부	고등학교 1학년 재학생
	2학년부	고등학교 2학년 재학생
	3학년부	고등학교 3학년 재학생

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

대학 1부	대학교 1,2학년 재학생
대학 2부	대학교 3,4학년 재학생
금강 1부	만 18세 이상 ~ 만 25세까지
금강 2부	만 26세 이상 ~ 만 30세까지
태백 1부	만 31세 이상 ~ 만 35세까지
태백 2부	만 36세 이상 ~ 만 40세까지
지태 1부	만 41세 이상 ~ 만 45세까지
지태 2부	만 46세 이상 ~ 만 50세까지
천권부	만 51세 이상 ~ 만 60세까지
한수부	만 61세 이상

개인전은 남·여로 구분하며 4명이상 참가하여야 하며 3명 이하인 경우 경기가 성립되지 아니한다.(단, 세계대회 및 아시아대회 관련 대회선발 참가자격은 경기력향상위원회에서 조정할 수 있다.)

(2) 단체전

1) 단체전 부별구분

초등저학년부(1~3학년), 초등고학년부(4~6학년), 중등부, 고등부, 대학부, 성인부(금강1부, 금강2부) 장년부(태백1부 ~ 한수부)로 구분하며, 남자부와 여자부로 분류하며 구성인원은 3명이다.

2) 4팀 이상이 참가하여야 하며 3팀 이하인 경우 경기가 성립되지 아니한다.

(3) 복식전

1) 복식전 부별구분

초등저학년부(1~3학년), 초등고학년부(4~6학년), 중등부, 고등부, 대학부, 성인부(금강1부, 금강2부) 장년부(태백1부 ~ 한수부)로 구분하며, 남·녀 혼성으로 구성한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 4팀 이상이 참가하여야 하며 3팀 이하인 경우 경기가 성립되지 아니한다.

e. 경기 방식

(1) 구성

1) 일리미네이션 토너먼트방식

2) 컷 오프(단계별 점수제) 방식

3) 컷 오프 방식 + 토너먼트 방식 = 혼합 방식

4) 라운드 로빈(리그전) 방식

경기 방식 및 경기 운영에 대한 구체적인 사항은 대회요강을 통해서 사전에 정해져야 하며 대표자 회의 시 변경될 수 있다.

f. 경기 시간

각 종목별 제한 경기시간은 다음과 같다.

<표 2> 품새 경기 시간 구분(대한태권도협회, 2019)

부 별	자 격
공인 품새	30초 이상 90초 이내 (1개 품새시 해당) 태극 3장은 예외
경기 품새	120초 이내

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

g. 공인품새의 지정

지정품새는 2개의 품새를 시연함을 원칙으로 하고 대회요강에 따라 조정될 수 있다.

지정품새 추천방식은 경기방식에 따라 경기 당일 대회조직위원회에서 추첨 후 발표하는 방식으로 나눈다.(지정 8개 품새 중 앞쪽4개 품새 중 1개 뒤쪽4개 품새 중 1개씩 추첨되도록 허용한다)

공인품새 경기는 각 부별로 다음의 표에서 정한 품새 가운데 지정 또는 추첨하여 정할 수 있다.

부별 지정품새는 아래 표와 같다.

<표 3> 개인전 (대한태권도협회, 2019)

부 별	자 격
초등부 (저)	태극 3·4·5·6·7·8장, 고려
초등부 (중)	태극 4·5·6·7·8장, 고려, 금강
초등부 (고)	태극 5·6·7·8장, 고려, 금강, 태백
중등부	태극 5·6·7·8장, 고려, 금강, 태백, 평원
고등부	태극 6·7·8장, 고려, 금강, 태백, 평원, 십진
대학부/ 금강1, 2부	태극 7·8장, 고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태
태백1, 2부/ 지태 1, 2부	태극 8장, 고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태, 천권
천권부/한수부	고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태, 천권, 한수

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 4> 단체전, 복식전(대한태권도협회, 2019)

부 별	자 격
초등부 (저)	태극 3·4·5·6·7·8장, 고려
초등부 (중)	태극 4·5·6·7·8장, 고려, 금강
초등부 (고)	태극 5·6·7·8장, 고려, 금강, 태백
중등부	태극 5·6·7·8장, 고려, 금강, 태백, 평원
고등부	태극 6·7·8장, 고려, 금강, 태백, 평원, 십진
대학부	태극 7·8장, 고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태
성인부	태극 7·8장, 고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태
장년부	고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태, 천권,

4. 품새경기 채점기준(대한태권도협회, 2019)

- 품새경기 채점 지침은 심판위원회의 의결을 거쳐 개정된다.
- 공인품새 경기의 채점기준은 다음과 같은 내용으로 분류한다.

a. 정확도

1) 기본 동작
2) 품새별 세부 동작
3) 균형

b. 표현력

1) 속도와 힘
2) 조화 (강유, 완급, 리듬)
3) 기의 표현(몸동작의 흐름의 표현, 품위, 기합의 표현)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

- 채점은 10점 또는 100점 만점제로 한다.
- 각 기준항목별 점수의 배분은 다음 표와 같다.

<표 5> 평가항목 분류 및 배점표(대한태권도협회, 2019)

배 점	채점항목	세부 기준 항목	배 점
4.0	정확도	기본동작	4.0
		각 품새별 세부 동작	
		균형	
6.0	표현력	속도와 힘	2.0
		조화(강유, 완급, 리듬)	2.0
		기의 표현	2.0

C. 자유품새

1. 자유품새의 정의

사전적 의미로써의 자유란? “남에게 구속을 받거나 무엇에 얽매이지 않고 자기 마음대로 행동하는 일, 또는 그러한 상태(네이버 백과사전).” 다시 말해 자유품새는 남의 것을 번안하거나 모뜨지 않고 본인의 태권도를 수련하는 과정에서 공방의 동작이 기존의 동작과 구별되어 창안된 동작을 구성으로 완성된 품새라 하겠다. 본인만의 생각과 개념으로 태권도 기본동작의 공격과 방어의 기술 및 바탕으로 만들어낸 새로운 형태의 품새이다.

태권도의 자유 품새는 태권도의 모든 동작을 이해하는 태권도인이 자신이 생각하

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

고 있는 동작의 내적·외적 이미지를 객관적인인 형식으로 나타낸 예술인 경지의 작품이다. 태권 동작의 변화된 형상을 연속적인 이미지로 변환하여 창조인 작품으로 이끌어내는 창작 품새는 착상과 상상력 등이 동원된 오랜 시간의 숙고과정을 거쳐 탄생되기도 하고, 돌발적인 영감으로 인한 일정한 미적형상을 단 시간에 고정화시켜 만들어내기도 한다. 즉, 창작 품새란 품새를 독창으로 만들거나 표하는 일로써, 처음으로 만들어 낸다는 것을 뜻하며, 기존 공인 품새에서 제한적으로 구성된 동작의 한계나 표준을 넘어 태권도의 멋진 기술 동작을 독창적이고 창의적인 동작으로 재구성하여 만들고 표한 새로운 품새를 말한다(전민우, 2011).

2. 자유품새의 경기화

자유품새의 첫 시행은 자유품새의 이름이 아니라 창작품새의 이름으로 시작을 하였다. 최초로 창작품새 종목이 있었던 대회는 1992년에 개최 되었던 제1회 태권도 한마당대회였다. 이후, 각종 품새 대회에서는 자유품새의 종목이 아니라 창작품새라는 종목을 가지고 경기화가 되었고, 경기 규칙과 품새의 의미는 자유품새와 비슷하였다.

자유품새라는 종목이 시작되었던 대회는 2011년 러시아 블라디보스틱에서 개최되었던 제6회 세계품새선수권대회에서 시범종목으로 첫 시행이 되었다. 그 후, 2012년 콜롬비아 툰하에서 개최 되었던 제7회 세계품새선수권대회에서 정식종목으로 채택이 되어 현재 제11회 세계품새선수권대회에서도 진행 중에 있으며, 2017 하계 유니버시아드, 2018 아시안게임에서도 자유품새가 선보이면서, 국내 각종 대학교 대회에서도 자유품새 종목이 활성화되기 시작하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 자유품새 경기 규칙(대한태권도협회, 2019)

이 규칙이 인정하는 품새경기의 종목은 다음과 같다.

a. 자유품새

1) 개인전 : 남자부, 여자부
2) 복식전 : 남자 여자 혼성 (2명)
3) 단체전 : 남자부, 여자부 혼성부로 구분하여 인원은 5명이다.

b. 부별 구분

품새경기는 개인전, 단체전, 복식전, 구분하고 각각 다음과 같은 부별로 시행될 수 있다.

<표 6> 자유품새 부별 기준표(대한태권도협회, 2019)

부 별	17세 이하	17세 초과
개인전(남자부, 여자부)	12 ~ 17세	18세 이상
복식전(남, 녀 혼성)	12 ~ 17세	18세 이상
단체전(혼성)	남, 녀 2명이상을 포함한 5명으로 구성	

c. 경기시간

자유품새 경기 시간은 60초이상 70초 이내로 규정한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 자유품새 채점기준(대한태권도협회, 2019)

a. 자유품새 구성

1) 연무선

참가 선수가 자유로이 구성(기술발차기 순서는 배점표에 표기된 순서대로 해야 한다)

2) 음악 및 안무

참가 선수가 자유로이 구성

3) 태권도 기술이라 볼 수 없는 기술은 감점대상이며 태권도 기술의 정의는 참가 선수가 사전에 자유품새 계획서 제출(대회참가 신청 마감 시 까지, 상황에 따라 변동될 수 있음) 해야 하며, 계획서 내용을 기술전문 위원회 심판위원회가 사전 심의하여 태권도 기술로 인정하는 기술이다(범서기, 학다리서기, 뒷굽이 동작은 순서에 관계없이 의무적으로 연무선 속에 모두 넣어야 한다).

b. 자유품새 채점기준 및 배점표

(1) 기술력(6.0)

1) 발차기 난이도

2) 동작의 정확성

3) 품새 완성도

(2) 연출력(4.0)

1) 창의성

2) 조화

3) 기의 표현

4) 음악 및 안무

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

발차기 난이도 기술 종류는 매년마다 대한태권도 협회 심판위원회에서 지정한다. 자유품새 배점표는 아래와 같다.

<표 7> 자유품새 배점표 (대한태권도협회, 2019)

채점항목	세부기준항목	내 용	점 수
기술력(6.0)	발차기 난이도(5.0)	뛰어 옆차기(뛴높이)	1.0
		뛰어 앞차기(발차기수)	1.0
		회전 발차기(회전각)	1.0
		연속 발차기	1.0
		아크로바틱 동작	1.0
	기본 동작 및 실용성		1.0
연출력(4.0)	창의성	–	4.0
	조화		
	기의 표현		
	음악 및 구성		
최대점수(10.0)			10.0

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법 및 절차

본 연구의 목적을 달성하기 위해 태권도 품새대회 및 자유품새경기, 품새 경기규칙에 관련된 선행연구에 대한 문헌고찰을 실시하였으며, 연구 참여자에게 직접 찾아가 심층 면담기법을 실시하였다.

태권도의 대표 기관인 국기원, 세계태권도연맹, 대한태권도협회의 태권도 국가대표 출신 품새 선수 및 지도자, 품새경기분과 위원 등의 견해를 활용 하였으며, 자유품새 및 경기 규칙에 관련된 선행 연구, 각종 언론과 미디어를 통해 자료를 수집하여 선행 연구의 문헌 탐구 방법을 사용하였다.

그리고 각각의 내용에 대한 공통적 논리를 밝히기 위해 귀납적 방법을 적용하였으며, 태권도 자유품새 지도자 및 수련자의 견해를 유용하게 활용하기 위한 질적 연구 방법을 활용하였다.

이에 따라 연구 참여자, 조사도구, 자료분석 방법은 다음과 같다.

A. 연구 참여자

일반적으로 연구 과제를 수행할 때 다양한 실체를 포괄하고 또한 그것에 적응 할 수 있는 가장 융통성 있는 도구는 인간(Guba & Lincoln,1981) 이라고 밝히고 있다. 이렇게 질적 연구에서는 이들을 통한 관찰 및 면담 등이 중요한 자료 수집 방법이 되어가며, 이러한 경우 연구자 및 연구결과에 중요한 영향을 미칠 수 있는 요인으로 작용할 수 있다. 특히 심층면담의 경우에는 연구 참여자와의 자연스러운 대화, 편안하고 다양한 상호작용이 요구되며, 연구자의 자질 및 연구능력이 더욱 그러하게 작용한다.

이 연구에서 사용되었던, 구체적인 연구대상 선정방법으로써는 사례연구에서 유

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

용이 이용하고 있는 비확률적 표집(nonprobability sampling)으로 본 연구자의 주관적 입장이나 판단에 의해 임의적으로 추출하여 사용하는 방법이다. 또한 비확률적 표집중 하나인 목적표집(purposeful sampling)을 이용하였다. 목적표집을 통해 연구의 목적을 위하여 연구자가 의도적으로 연구 대상자를 표집 하는 방법으로 쓰인다. 즉, 연구목적이나 연구문제 또한 연구대상에 대한 정보들을 기초로 하여 연구에 적합한 연구대상을 선출하는 방법이다. 질적 연구는 특정한 연구목적이 있으며 연구의 결과를 일반화하지 않기 때문에 연구의 특정한 장소나 대상 또는 사건을 추출하여 연구를 진행하게 된다. 목적표집을 위하여 연구자는 표집의 대상에 대해서 상세하게 알고 있어야 하고 논리적 사고를 통해 연구대상을 표집 하여야 한다. 또한, 연구결과를 일반화시키는데 제한이 따른 다는 것을 인식하고 연구결과의 적용범위를 제한하여야 한다(성태제, 시기자, 2006: 99).

이를 위해서 대한태권도협회, 국기원, 세계태권도연맹에서 주관하는 대회 또는 국내에서 각종 대회에서 자유품새 종목을 참가했던 자유품새 선수 및 지도진을 비롯하여 품새경기분과위원으로 선정하였다.

<표 8> 연구대상의 개인적 배경

성 명	나 이	직업 및 소속
AAA	20대	국가대표 품새선수
BBB	20대	국가대표 품새선수
CCC	20대	국가대표 품새선수
DDD	20대	대학교 품새팀 코치
EEE	30대	국내 품새팀 코치
FFF	30대	해외 품새팀 코치
GGG	40대	대한태권도협회 품새 심판
HHH	50대	대한태권도협회 품새 심판

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 조사도구

1. 심층면담

면전법이란 연구자가 규명하고자 하는 연구문제에 관한 구조화 혹은 비 구조화된 질문을 바탕으로 조사대상의 반응을 위하여 조사자가 직접 피면접자와 대면하여 조사하는 방법이다. 구조화, 반구조화, 비 구조화 등 다양한 형식으로 분류되어 있으며, 면담대상에 따라 일반 제보자 면담, 조직관리자 면담, 집단면담, 전화면담이 있다. 본 연구에서는 반구조화 면접법을 이용하여 조사의 목적에 맞도록 질문을 구성하였다. 반 구조화 질문은 연구의 목적을 벗어나지 않는 한도 내에서 일반질문을 통해 연구 참여자의 견해를 파악한 후 일반 질문에 대한 의견을 구체화하기에 바람직한 방법으로 활용되고 있다. 면담내용은 참여자들에게 동의를 구 한 다음, 음성기록 장치와 노트를 사용하여 기록 하였으며, 녹음 내용은 모두 텍스트화 하여 사용 하였다.

2. 질문내용

면접 질문내용(표 9)은 태권도 품새경기의 문제점과 활성화 방안을 바탕으로 구성하였다.

<표 9> 질문 내용 구성

구분	질문내용
질문 1	품새 선수로써 자유 품새의 수련 시 문제점이 무엇이 있다고 생각하십니까?
질문 2	자유품새 구성 시(채점 시) 동작을 어떻게 신경을 쓰고 구성 하는지, 현재 자유품새 제작을 하면서 어려움을 느꼈던 부분은 어떠한 부분입니까?
질문 3	자유 품새 수련 시 어떠한 위주의 훈련을 실시하십니까?
질문 4	자유 품새의 채점 기준에서 대해서 어떤 문제점 및 개선방안이 있다고 생각하십니까?
질문 5	자유 품새 경기의 활성화를 위하여 어떠한 지원 부분과 수련 형태가 필요하다고 생각하십니까?

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

C. 자료분석

연구 참여자들을 통해 수집된 자료는 연구 결과의 신뢰도와 타당도를 확보하기 위하여 태권도 품새 전문가, 지도교수와 함께 전문가회의를 실시하였다. 그리고 연구 결과의 타당도를 높이고자 질적연구의 하위 검증 단계인 삼각검증법을 사용 하였으며, 이를 통해 결론을 도출 하였다.

1. 삼각검증법

삼각검증법이란 원 자료를 이용하여 결론을 도출하려는 과정의 연구자료에 대한 타당도와 신뢰도를 높이는 분석 방법이다(Denzen, 1986, Goete & Lecompt 1984).

연구자의 방법론적 삼각검증으로서, 질적 연구에서 각각의 연구방법은 장담점이 있기 때문에 두 가지 이상의 방법을 조합하여 사용함으로써, 한 가지 방법의 사용으로부터 야기될 수 있는 연구자들의 해석의 결점과 오류를 보완할 수 있게 할 것이다. 마지막으로 연구자는 여러 차례의 면담을 실시하고 최종적으로 분석한 내용을 범주화하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과

본 연구는 질적연구방법 중 하나인 심층면담법을 이용 하였으며, 태권도 자유품새의 문제점에 대하여 연구를 진행하였다.

본 연구에서 제시한 연구결과는 태권도 자유품새의 문제점들을 알아보고, 나아가 자유품새가 발전할 수 있는 방향과 경기규칙에 대한 수정 및 보안점을 제공하고자 하였으며, 자유품새에 대한 인식과 발전에 기초자료를 제공하고자 하였다.

A. 자유품새가 품새 선수에게 미치는 영향

태권도 품새 대회에서 가장 대표적인 종목은 공인품새이며, 참여율 또한 가장 높은 종목도 공인품새이다. 초창기 대회에서는 창작품새도 많은 참가율을 보여 왔다. 그러나 창작품새 보급의 실패로 발전 하지 못하게 되었으며 대회에서도 종목을 감추게 되었다. 품새 대회에 참가하는 선수들은 공인품새의 기본동작, 손동작, 발차기 위주의 훈련을 실시하였다. 최근 들어, 품새의 많은 발전과 관심 속에서 자유품새의 길이 새롭게 열리기 시작하자, 품새 선수들은 공인품새를 비롯하여 자유품새를 병행 하고, 전환하는 선수들이 점차 늘어나기 시작하였다. 하지만 이러한 급격한 발전 속에서 많은 부분의 문제점을 보이고 있다.

“어릴 적부터 품새 선수와 시범단 훈련을 병행하면서 저에게 좀 더 자신 있는 부분은 품새보다 시범 기술 발차기였습니다. 세계태권도 한마당 대회에 참가하여 창작 품새 부분을 출전하면서 자유품새를 약간은 접해 볼 수 있었습니다. 자유품새에서 필수 기술로 표현할 수 있는 부분은 어느 정도 한계 점이 있고 난이도 있게 모든 수행 하려면 체력적인 부담도 엄청나게 있었습니다. 이런 체력적인 부담이 저를 부상으로 다가가게 만들었어요. 잔부상이 많아 졌고 몸에 부담 가는 작품이 많았습니다. 품새와 시범훈련을 같이 진행해왔던 저에게도 부담이 이렇게 큰데 공인품새 수련만

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

몇 년 씩 해온 다른 선수들에게는 뛰어 옆차기 하나만으로도 어려운 일이고 많은 부상으로 품새 선수들을 괴롭혔을 것이라는 생각이 듭니다. 품새 선수들에게 너무나 급격하게 무리한 동작을 요구한 것은 아닌지 의문이 듭니다."(AAA)

"평소에 자주하는 품새랑은 많이 다르게 아크로바틱, 회전발차기, 연결발차기를 차다보니 품새를 할 때 쓰이는 근육이 너무나도 달라요. 그래서 부상을 쉽게 일어납니다. 품새라기보다는 시범 쪽에 더 가까운 것 같아요. 그래서 그런지 품새만 하던 사람보다는 시범을 하던 사람이 훨씬 유리하다는 생각이 듭니다."(BBB)

"공인 품새와 달리 관중들에게 보다 많은 즐거움과 흥미를 가질 수 있을 거라고 생각을 했고, 꾸준하게 연습을 하였습니다. 품새 선수로써 공인품새는 정해진 틀을 가지고 숙련성, 표현성, 정확성을 반복 훈련을 통해 힘의 근본적인 원리와 중심이동 등을 훈련하면서 차근차근 수련을 해왔습니다. 하지만 접해보지 못했던 기계체조, 시범발차기 등과 같이 난이도 높은 시범기술을 선보여야 하기 때문에 부상이 가장 염려가 됩니다."(CCC)

"기존의 공인품새만 참가했던 친구들이 자유품새에 들어가는 뛰어옆차기, 뛰어앞차기, 회전발차기, 아크로바틱 체조 이와 같은 시범 기술들을 체계적으로 훈련 받지 않은 상태에서 이를 준비하는 과정에서 다소 작고 큰 부상이 생기고 큰 부상을 당할 경우 선수가 한 시즌을 참여하지 못 할 수도 있습니다. 그렇기 품새선수가 자유품새에 쉽게 다가서기에는 많은 고충이 있습니다."(DDD)

"태권도 동작 뿐만 아니라 체조, 마샬 등 고난이도 기술들이 들어가야 하기 때문에 위험합니다. 아무래도 자유품새도 상대방과 겨루어 이겨야하는 종목의 특성상 무리하고 고난이도 기술을 하려하기 때문에 부상의 위험도가 커요. 그리고 기존에 하던 태권도 품새와는 많이 다르기 때문에 자유 품새를 제작하고 구성하는데 많은 어려움이 있어요. 그로 인해 기존에 하던 선수들이 이질감을 많이 느껴 자유 품새를 하는 것을 꺼려하고 있습니다. 태권도 품새라고 하면 정해진 동작을 시연하여 평가를 받는 것이라고 인식이 있는데 자유 품새가 등장 하면서 태권도의 품새라는 느낌보다 춤을 추고 공연을 한다는 느낌이 들어서 정체성에 의문이 들기도 합니다." (EEE)

"대체로 품새 선수들은 공인품새를 위주로 경기를 뛰다보니 시범발차기 보다는 품새발차기를 더 많이 연습하고 정해져 있는 틀 안의 규정에 맞추어 품새를 연습하는 것에 익숙해져있습니다. 시범과 맞지 않다고 생각하여 품새를 하게 됐는데 자유품새로 인하여 시범을 하게 되는 상황이면, 시범도 배우고 품새도 하고 둘 다 잘하면 좋지만 이외에 다른 경우들도 있으니, 자유품새를 하다가 다치게

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

된다면 무서워서 못하는 경우도 종종 있습니다. 또 공인품새 할 때 보다 더 많은 부상들이 발생합니다."(FFF)

"품새는 직선으로 근육의 방향이 직선으로 이동하는 수련을 하고 있으나, 자유품새는 품새의 동작도 많고 아크로바틱이나 회전동작에서의 부상이 많이 발생하기도 합니다. 또한 어릴 때 태권도장에서 격파와 시범위주의 수련을 한 품새선수는 자유품새시의 이동 동작, 회전발차기 등에서 높은 점수를 받을 수 없는 아쉬움이 있으며, 품새선수는 스트레칭의 과정에서부터 골반위주의 스트레칭운동과 하체 근력위주의 운동, 높은 차기를 위한 보조운동, 균형을 잡기 위한 수련을 실시하나, 자유품새는 높이에 기술동작이 많으므로 품새 선수에서 자유품새로 전환은 다소 무리가 있으며, 부상의 위험이 높다고 할 수 있습니다."(GGG)

"지정된 품새 시연을 하다가 자유 품새로 전환 시에는 각 항목별 발차기 난이도와 품새 완성도를 잘 구현하기 위한 특별 프로그램을 실시하여야 하므로 개인의 역량을 극대화하기 위해 노력해야한다. 그러나 모든 공인 품새 선수가 전체적인 프로그램 완수를 수행하기 위해선 본인의 기술성과 연출성에 대해 수행 능력이 가능한 지 먼저 판단하고 시작해야 한다. 모든 선수는 품새 시연을 할 때 최우선으로 안전을 고려해야 한다. 실력이나 노력이 부족하여 수행능력이 떨어지는 선수가 자유 품새를 시연하기엔 너무 위험하다. 특히 "아크로바틱" 동작은 착지동작에서 자칫 대형사고로 이어질 수 있기에 본인이나 지도자가 품새 시연을 제대로 할 수 있는지 충분히 생각하여 결정해야 한다."(HHH)

본 연구에 참여하였던 선수 및 지도자들은 자유품새 수련을 하면서 부상에 대한 걱정을 가장 큰 요인으로 꼽았다. 품새선수로써 품새의 기본적인 동작을 계속해서 수련을 해왔지만, 자유품새에 참가하기 위해서는 시범 발차기 대하여 많은 노력을 기울려야 한다고 말을 하고 있다. 하지만 이러한 난이도 있는 발차기를 수행하는데 있어서 새롭게 배워야 한다는 압박감과 두려움에 인해 부상으로 이어진다고 말을 하고 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 자유품새 제작의 제한점

자유품새가 활성화 되면서 수많은 작품이 만들어 졌다. 자유 품새를 출전하는 선수들은 많은 시간과 노력을 투자하여 본인의 자신 있는 태권도 기술, 품새 세계관으로 자유품새를 재작해 내었으며 그 작품으로 시합까지 참가하였다. 대부분의 자유품새에 참가 하는 선수들은 공인품새를 꾸준히 연습해온 선수들이었지만 최근 들어 시범을 전공한 선수들도 점차 자유품새에 흥미를 보이게 되었다. 하지만, 자유품새를 제작하는데 있어서 고난이도 기술 및 발차기의 어려움을 겪는 것이 현실이다.

“필수 기술의 순서가 뛰어옆차기, 뛰어앞차기, 회전발차기, 연결발차기, 아크로바틱 인데요. 이 다섯가지 필수 기술을 순서대로 구성해야하고, 또한 연결발차기 동작을 시행할 시에는 제자리 스텝을 3번~5번을 뛰어야 하며, 뒷굽이,범서기, 학다리서기 3가지 서기가 필수적으로 들어가야 합니다. 하지만 이거는 자유 품새입니다. 공인 품새에서는 뛰어옆차기, 뛰어앞차기, 회전발차기 등 현재 자유품새에서의 필수 기술은 전혀 볼 수 없어요. 또한 품새는 손과 발의 공방으로 되어 있는 것에도 불구하고 필수 동작에는 서기만 들어가 있고 손동작은 전혀 볼 수가 없어서 아쉽습니다. 이에 따라 자유 품새를 보았을 때 태권도 동작인지 알아보기 힘든 동작들로만 구성하는 선수들이 생겨나는 것 같아요. 5가지 필수 기술은 사람들로 하여금 멋있고 화려하며 강렬하게 다가갈 수 있지만, 서기동작은 왜 필수인지, 왜 손동작은 없는지가 의문입니다.”(AAA)

“자유품새는 품새의 기본기보다 시범의 기술력을 더 많이 보는 것 같다고 느낀다. 기술력을 보는데 60%로 중에서 발차기 난이도가 50%이고 기본동작 및 실용성은 10%이다. 기본기보다 기술력을 더욱 많이 보는 것 같아서 품새 선수로써 많은 어려움을 느낀다. 현재 시행되고 있는 기술의 순서가 상관없이 했으면 더 좋을 것 같다는 생각이 든다.”(BBB)

“동작의 제한은 없어야 된다고 생각을 합니다. 말 그대로 자유품새이기 때문입니다. 자신이 생각하고 이해하고 있는 태권도 품새를 표현하는 것이 자유품새라고 생각을 합니다. 하지만 필수동작이 5가지가 있어서 동작을 구성하는데 있어서 많은 어려움을 느끼고 있는데, 필수 기술의 순서가 있으니 어쩔 수 없이 그 동작의 순서로 할 수 밖에 없습니다. 하지만 필수 서기동작에서는 순서가 따로 없기 때문에 제가 생각하고 표현 하고자 할 때 정확히 전달을 할 수

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

있습니다. ”(CCC)

“자유 품새에서는 필수 기술의 순서가 있고, 연결발차기 동작 시 제자리 스텝을 뛰어야하며 필수 서기 동작까지 들어갑니다. 명칭은 자유품새이지만 시합장에서 자유품새를 시합을 지켜봤을때 품새라는 이름보다는 자유시연에 가까울 정도로 태권도 동작의 비중이 그렇게 많지 않고 기술난이도의 따라서 점수 차이가 결정된다고 보여 집니다. 다소 자유 품새지만 기본동작의 채점이 필수 서기 3가지로만 점수를 측정 되는 것 같아서 아쉽고 기본필수 동작의 서기와 기본동작이 들어가면 좋을 것 같습니다. 또한, 명확한 채점 방식입니다. 뛰어앞차기의 정확한 표한 개수, 회전발차기 높이, 겨루기 발차기의 표현성, 아크로바틱의 난이도와 정확한 발차기 표현의 개수 등이 정확한 규정이 나오면 준비하는 선수들 입장에서 더 좋을 것 같습니다.”(DDD)

“자유품새 구성을 보면 필수적으로 해야 하는 기술이 총 5가지가 나와 있으며, 구체적으로 명시 되어있다. 대부분의 선수들이 무리하게 기술의 난이도를 높이기 위해서 무리한 기술을 선보인다. 그렇기 때문에 작품에 완성도에서는 떨어지는 경향을 보인다. 현재 나와 있는 기술 채점과 같이 태권도 동작에 대해서도 필수적으로 행하는 동작이 명시가 되어 있으면 한다.”(EEE)

“도약발차기 익스트림 회전발차기 난이도가 정해져 있다. 이렇게 난이도를 정하고 종목을 정하면 말 그대로 자유품새가 아닌 공인품새를 난이도를 높이는 격이 된다고 생각이 든다. 그렇기 때문에 초급자인 품새선수를 지도 시 선수들이 버거워하고 자유품새라는 종목을 접근하기가 거부감을 느끼고 어렵다고 생각을 먼저 한다. 자유적으로 제한된 시간 안에 작품을 선보이는 게 좋을 것 같다.”(FFF)

“자유 품새의 특성은 기술성에 해당되는 각 항목별 발차기 난이도와 기본 동작 및 실용성을 평가하고, 연출성을 잘 수행했는지 평가한다. 그 중 어려운 점은 자유 품새 시연 시 필수로 지정된 서기 동작(범서기, 학다리서기, 뒷굽이서기)을 잘 수행했는지 잘 판단하기가 어렵다. 정확한 동작이 아닌 비슷한 동작으로 표현 될 수도 있으니 잘 판단해야 한다. 자유 품새는 60초~70초 이내로 수행하는데 어떤 상황에서 서기 동작이 시행되는지 잘 판단하여 평가해야 한다. 기술성에서 발차기 난이도 항목 중 정해진 순서를 빠트리거나, 순서를 바뀌어 하는 경우도 잘 살펴 평가해야 하는데 어려움이 있다.”(GGG)

“품새를 채점할 때는 정확성을 즉시 채점하는 방식이다. 선수의 기본동작을 바탕으로 하는 힘과 동작의 크기, 차기의 우수성을 평가를 합니다. 특히 선수가 경기장에 들어오면 가장 기본적

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인 서기의 동작을 확인하며, 이동간의 서기동작, 서기와 서기로 전환 시 이중동작을 중점적으로 채점합니다. 반대로 자유품새는 3번째 필수 동작의 회전차기 동작에서 순간적으로 회전하는 동작으로 초보 심판들이 채점하기가 상당히 어려움을 겪고 있습니다."(HHH)

연구 참여자들은 자유품새를 구성하는데 있어서 모든 부분이 자유로워야 한다고 입을 모아 말하고 있지만 필수 동장(기술 발차기, 아크로바틱)의 순서가 있기 때문에 제작하는데 있어 어려움을 겪는다는 점을 큰 요인으로 말하였다.

또한 필수 발차기와 서기에 비하여 손동작에 대한 규칙이 없고, 무용 비슷한 손동작처럼 모든 부분을 창작해야 한다는 부담감, 점수 규정에 있어 품새의 기본동작 점수보다 시범 발차기에 대한 기술 점수를 높게 채점함으로써 오랫동안 공인 품새를 수련해온 참가자들에게는 다소 거부감을 느끼게 만들었으며, 현재 시행 되고 있는 자유품새에 대하여 점수를 동등하게 부여하기를 강조하였다.

C. 자유품새의 훈련형태

공인품새에 참가하는 선수들은 품새의 기본동작, 서기, 막기, 지르기, 발차기 등과 같이 공인품새에서 만들어져 있는 동작을 반복하고 숙달하였다. 하지만 자유품새는 참가자들이 직접 만들고 제작하기 때문에 참가자들이 가지고 있는 품새의 정의가 내제되어 있다. 또한 필수 동작들이 있기 때문에 최근에 들어서 자유품새에 참가하는 선수들은 품새만 기본으로 연습하는 것이 아니라, 시범 발차기에 많은 관심을 보이기 시작하였다. 그 결과 체조 전문 강사를 통해 아크로바틱을 직접 배우고 공인품새와 다르게 몸에 균형을 잡아주기 위한 운동을 많이 실시하게 되었다.

"보통 제가 부족한 부분을 채우기 위해 훈련을 계속해서 하고 있습니다. 모든 운동에서는 체력적인 부분이 많이 중요하다고 생각을 합니다. 그래서 저는 체력적인 부분을 많이 훈련을 합니다. 심판들이 보았을 때 그리고 제가 보고 느꼈을 때 자유품새에서 가장 중요한 것은 아크로바틱동작이라고 생각을 합니다. 아크로바틱은 자유품새에서 가장 힘들 때, 거의 맨 마지막에 구성을 하는

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

데요. 아크로바틱이 생각보다 위험한 동작들이 많습니다. 그렇기 때문에 모든 힘들을 전부 사용하고 마지막에 아크로바틱을 선보이기 때문에 체력훈련을 게을리 해선 안된다고 생각합니다. 이러한 아크로바틱 동작을 위해서 기초 동작들을 아주 많이 실시하여 몸에 숙달이 되도록 연습을 합니다. 이러한 기초가 없이 시합에 출전을 하면 부상이 바로 뒤따르기 때문입니다."(AAA)

"평소에 안하던 근력들을 키우고 품새하는 근력이랑 다르기 때문에 기술 발을 찰 때 강화되는 근력운동을 주로하고 탄력운동 스피드 운동을 주로 해주고 있으며, 기초적인 것부터 차근차근 반복연습을 하고 있다."(BBB)

"자유품새는 공인품새와 다르게 음악과 같이 시작이 됩니다. 음악역시 자유품새에서 높은 비중을 차지하는 것 같습니다. 이러한 음악에 맞춰 동작이 빠르게 표현을 할 수 있고, 정적 동작으로 표현을 할 수 있습니다. 이렇기 때문에 음악의 선정이 굉장히 중요하며, 동작과 음악의 합이 굉장히 중요하다고 생각을 하여 리듬훈련을 따로 진행하고 있습니다. 자유 품새도 마찬가지로 품새이므로 기본동작의 연습은 물론이며 필수 기술들의 배점이 높은 비중을 차지하므로 필수 기술들에 대하여 높은 훈련을 하고 있으며, 이러한 필수 기술들이 매끄럽게 연결할 수 있도록 많은 노력을 하고 있습니다."(CCC)

"몇 년 사이에 선수들의 자유품새 난이도가 너무 올라왔기 때문에 선수들의 부족한 부분들을 채워 나가면서 훈련을 시킵니다. 자유품새의 들어가는 기술들이 부상위험이 많은 기술들이기 때문에 근력 및 체력훈련으로 언덕과 계단 오르기, 체계적인 웨이트 트레이닝과 맨몸운동 프로그램으로 부족한 근력과 체력훈련을 하고 있습니다. 그리고 아크로바틱 훈련으로는 에어매트와 매트를 이용하여 충분히 기술의 숙련도를 높이고 자신감을 넣어준다. 그 후 노래와 동작의 연결성, 숙련성을 높이기 위해서 연습은 실전처럼 준비 하고 있습니다."(DDD)

"자유 품새에 필연적으로 들어가야 하는 동작이 기술이기 때문에 작품을 구성하기 이전에 발차기나 체조 등의 기술을 우선적으로 연습을 하고 있다. 체조와 같이 전문적인 기술이 필요한 기술들은 전문 강사를 초청하여 수련을 하고 있다. 어쩔 수 없이 기술력 점수가 높기 때문에 기술력이 많이 뒤처지면 자유품새에 도전을 할 수 없는 게 현실이다. 기술의 연습을 우선시하고 그 이후에 기술 연습과 병행하여 선택하고 편집한 노래에 맞춰 동작 등을 연습한다."(EEE)
"품새의 난이도를 높이기 위해서 고난도의 회전발차기와 아크로바틱 등을 위주로 훈련을 하고 모든 부분에서 기초가 우선이기 때문에 모든 태권도 동작의 기본을 충실히 연습하고 있습니다."(FFF)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

“자유품새 시 심판의 관점으로 3가지 기본동작과 2가지 난이도 동작으로 볼 수 있습니다. 옆차기, 높이차기, 겨루기발차기는 기본선수들의 크나큰 변동의 점수는 없습니다. 하지만 회전차기와, 아크로바틱의 동작에서 많은 실수와 실점을 하게 됩니다. 특히 아크로바틱의 동작은 부상위험도 많지만 좋은 점수를 받을 수 있는 종목이므로 아크로바틱의 동작을 중점적으로 실시합니다.”(GGG)

“현재 심판으로 수행하고 있기에 정확한 훈련 프로그램을 알기 어렵지만 우선적으로 발차기 난이도를 수행하기 위해선 순발력, 점프력, 지구력, 근력, 덤블링 등과 같이 각 발차기 난이도에 맞는 프로그램을 작성하여 실시해야 한다. 품새는 기본기가 중요하다. 서기 동작 과 이동간의 딛기 방법, 방향 전환 등 수련을 통해 훈련을 많이 하여 정확한 동작이 되도록 한다. 발차기 난이도는 한 가지만 부족해도 판정에 많은 영향을 받는다.”(HHH)

연구 참여자들은 아크로바틱에 가장 많은 초점을 두고 있으며, 품새의 동작 보다는 시범발차기 위주의 훈련을 더 많이 하고 있다고 밝혔다. 지도자들 또한 고공발차기, 회전발차기, 아크로바틱과 같이 배점이 높은 곳에 초점을 두고 훈련을 시키고 있다고 말을 한다. 이러한 이유로는 기술력을 채점하는 점수에서 기술 발차기 부분이 상당한 높은 비중을 차지하고 있기 때문으로 여겨진다. 마찬가지로 아크로바틱을 실시하기 위해서는 지금까지 해보지 못했던 기술들을 몸에 숙달하기 위해서 기초체력에도 많은 신경을 쓴다고 말을 하고 있다. 기초체력에 신경을 쓰지 못한다면 큰 부상으로 이어져 선수로써의 많은 발전이 어렵다고 한다. 또한, 자유품새는 다른 품새들과 다르게 음악과 함께 시연을 하기 때문에 음악과 동작에 대한 통일성을 찾아 훈련을 한다고 말을 하고 있다.

이처럼 품새 기본기보다 아크로바틱과 고난이도 기술의 대한 관심이 높아져 품새에 대한 정의가 많이 손상 된다고 문제를 제기하고 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

D. 채점기준의 정확성과 주관성

모든 스포츠에서는 심판판정에 대해서 많은 불평, 불만을 한다. 과학의 발달을 통해 정확한 채점이 이루어진다면 이러한 판정에 대해서 시비가 많이 일어나지 않을 것이다. 하지만, 아쉽게도 태권도 품새에서는 아직 까지 과학 장비를 동원에 채점이 이루어지지 않고 있으며, 심판의 주관적인 판단으로 인하여 결과가 나오기 때문에 심판판정에 대한 불신과 불만이 높아진 것이 현실이다. 자유 품새 경기에 있어서 채점은 객관적인 판단이 이루어져야하며, 정확한 형태의 채점기준을 세워야 할 것이다.

"심판들의 채점표를 보고 있으면, 뛰어 옆차기의 뛴 높이, 사람마다 신장의 차이가 있고 모양도 방식도 모두 다른 발차기를 두고 뛴 높이로 채점한 다는 것은 정확하지 못한다. 영상 판독으로 정확하게 채점하는 것이 아니라면 정확한 채점이라 할 수 없다. 뛰어 앞차기의 발차기수 역시 비슷하다. 4번인지 5번인지 정확하게 무릎을 구부렸다 차기가 이루어 졌는지 눈으로 채점하는 것에는 한계가 있다. 회전 발차기의 회전각 또 한 720도 상단 돌려차기, 900도 하단 뒤 후려차기, 시 회전각으로만 평가한다면 당연 900도 뒤 후려차기 점수가 높아야 한다. 심판들의 기준은 어디에 있는 것인가 의문이 든다. 연속발차기는 제자리 스텝을 3~5회 뛰고 시작해야하고 정확하게 겨루기 발차기 스타일인지, 시범기술의 연속 발차기를 말하는지 알 수 없다. 이 부분에서는 연속 발차기라는 명시보다는 연속 겨루기 발차기가 좀 더 명시로서 정확할 것 같다. 아크로바틱 동작에서는 킥을 여러 번 차는 것이 중요한지 난이도 있는 동작 후 킥을 하는 것이 더 좋은 점수를 받을 수 있는 것인지 알 수 없다. 이 부분에서 조금만 더 명확한 수정이 있다면 좀 더 멋지고 많은 사람들에게 사랑받는 자유 품새가 될 수 있을 것이다."(AAA)

"기술력 채점 부분에서 발차기난이도가 너무나도 높아서 부담이 된다. 모든 동작을 완벽하게 해도 마지막에 아크로바틱 동작에서 실수를 한다면 점수가 많이 떨어지는 것을 경험을 해보아서 그 만큼 부담감이 크고 부상의 빈도가 높아지는 것 같다. 현재 경기규칙에 책자에는 태권도 동작이 아닐 경우 감점이 된다고 적어져 있는데 이 또한 어떠한 기준점으로 채점을 하고 감점을 시키는지 정확하지 못한 것 같다. 심판분들도 감점과 가산점의 기준이 분명하지 않아서 선수로써 많은 어렵다. 또한 자유품새도 하나의 품새경기의 종목인데 너무 기술력에 점수가 높다. 기술력과 연출력이 서로 동등하게 점수를 부여했으면 좋겠다. 공인품새와 마찬가지로 모든 발차기가 높이가 중요한지, 정확성이 중요한지에 대한 기준점이 정립이 되면 좋겠다."(BBB)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

“심판 구성이 개편이 필요할 것 같습니다. 현재 피겨스케이팅에서 실시되고 있는 심판진들은 테크니컬 심판의 경우가 3명이 따로 있어서 태크니컬한 부분을 명확하고 정확하게 볼 수 있다. 하지만 현재 자유품새 심판의 구성은 5~7심제 이지만 따로 어떤 점을 평하는지 배정하고 않고 있습니다. 그렇기 때문에 모든 심판들이 점수 표출에 있어서 품새 선수로써 많은 당혹감과 의아함이 존재합니다. 피켜스케이팅과 같이 태권도만의 심사 방식으로 보완한다면 좀 더 좋을 것 같습니다.”(CCC)

“처음으로 자유 품새의 경우 컷오프로 실시하기 때문에 한명 한명 선수의 정확한 뛰어 옆차기의 높이를 측정 할 수 없는 것 같습니다. 그렇기 때문에 뛰어 옆차기의 높이로 점수를 측정하는건 정확한 채점 방식이 이라고 보기 어렵습니다. 그 다음으로는 뛰어 앞차기의 경우 발차기의 개수로 채점이 되는데 자유품새를 시연하는 선수의 발표현이 4방인지 5방인지 정확하게 발 표현이 되는지 채점하기 어렵다고 보여 집니다. 그리고 마지막 4번을 찬 선수의 발의 높이, 5번의 표현이 제대로 되지 않은 표현의 허리 밑의 높이 숙련도와 표현성의 다른 점수를 주워야한다고 생각이 듭니다. 회전발차기의 경우 회전각으로 점수를 채점하기에 현재까지 900 발차기의 점수가 제일 높은 점수를 받아야하고 그 900도 발차기의 표현성으로 하단 중단 상단을 나누어서 정확한 발의 표현을 봐주고 점수를 채점을 해야 될 것 같습니다. 1080도가 나온다면 제일 큰 점수를 받아야 된다고 생각합니다. 아크로바틱에서 뒤 공중 발의 표현으로 많은 점수를 받지만 뒤 공중과 석고의 차이는 난이도에서부터 다르다고 생각 합니다. 조금 더 명확하게 채점기준 난이도를 정해서 채점해야 된다고 생각합니다.”(DDD)

“현재 자유 품새는 고난이도 작품성과 태권도 동작에 대한 점수보다는 고난이도 기술이 얼마나 들어가 있고 얼마나 완벽하게 시연을 하는가에 따라 결과가 나오는 위주인 것 같아서 많이 아쉽다. 또한 태권도 동작에 대한 가산점도 들어가 채점방식에 비중이 더욱 커졌으면 하는 바램입니다. 자유 품새도 하나의 작품이기 때문에 노래와 동작 등의 표현성에 대한 가산점이 채점할 때 비중이 높아졌으면 합니다.”(EEE)

“경기를 판가름 할 규칙이 모호하다. 기존의 공인품새라 함은 신체동작을 구분지어서 판별하고 나름 세부적이고 객관적으로 판단할 규칙이 정립이 되어가고 있다. 반면, 자유 품새는 기존의 태권도의 기본적인 동작을 포함한 훨씬 더 다양하고 테크니컬한 기술들이 합쳐져 객관적인 잣대보다 지극히 주관적인 시선으로 심사되고 채점이 되는 것 같아 보인다. 다양하고 고난이도의 기술들이 시연되었을 경우 선수들의 부상에 대해 미연의 방지할 수 있는 안전장치 또한 없으니 멋을 추구하다 오히려 눈살을 찌뿌리거나 안절부절하는 효과를 불러일으킬 수 있다고 생각한다. 그렇기 때문에 심판과 채점에 있어 주관적인 판단이 들어갈 위험이 있다. 태권도 전공자뿐만 아니라 일반

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인들도 대략적으로 나마 차이를 느낄 수 있게 채점 방식이라든지 기술의 종류라든지 판가름 할 수 있는 명확한 기준점 등을 미리 보급하는 것이 중요하다 생각한다. 마지막으로 심판들에 대한 자유품새에 대한 경기규칙을 더욱 적극적이고 자세히 설명할 필요가 있을 것이라고 생각이 든다. 자유품새에 대해 적극적으로 참가해보지 못하였으며, 이제 활성화되는 자유품새에 대해서 누구보다 잘 알아야지 채점에 기준이 명확할 것이며, 교육도 활발하게 이루어져야 한다."(FFF)

"자유품새의 자장 기본적인 개념은 심판이 점수를 깎는 방식이 아닌 높은 점수를 부여하는 방식의 자유품새경기 임을 인지하여야 합니다. 현재의 자유품새는 너무나 퍼포먼스 위주의 아크로바틱의 동작에 점수가 높이 주는 영향이 있습니다. 가장 기본적인 바탕인 태권도의 동작에 의한 자유품새가 이루어져야 하는데, 아크로바틱의 회전 덤블링에 품새는 더하는 경기라고 해도 과언이 아닐 것 같습니다. 태권도의 기본동작인 학다리, 범서기, 뒷굽히서기 등의 3가지 기본서기에서 기본차기를 앞차기, 옆차기, 뒤후려차기 등의 기본차기를 추가해서 태권도의 기본에 충실 하는 자유품새가 되어야 된다고 생각합니다."(GGG)

"개인적으로 지금 채점 기준에 대해선 문제점보다는 추가적으로 고난도 기술의 평점에서 발차기 난이도가 각 항목 당 10점에 최대 점수가 1.0점으로 평가를 하고 있는데, 각 항목별 발차기 난이도가 우수한 선수에게 별도의 가산점을 주는 평가제도가 있으면 하는 생각이다. 예를 들어 뛰어 옆차기 (뛴 높이)가 완벽한 자세로 선수의 머리 이상인 경우 높이에 따른 가산점 0.1점~0.3점, 회전 발차기 (회전 각)를 완벽하게 1080도 이상 차는 경우 가산점 0.1점~0.3점 과 같이 가산점 제도가 필요할 것 같다."(HHH)

연구 참여자들은 자유품새 경기의 채점 방식에 대하여 대부분 부정적인 반응을 보였다. 현재 자유품새에 대한 교육이 활성화되지 못하였고, 그로인해 선수들을 포함한 많은 지도자들은 교육의 기회가 부족하여 자유품새를 준비 하는데 있어 어려움을 느끼고 있다. 또한 대한태권도협회 경기규칙을 보면 자유품새 채점 방법에 대한 설명이 부족하기 때문에 심사위원 판정에 있어 정확한 경기규칙을 만들고 숙지해야 한다고 지적하고 있다. 더 나아가 자유품새 경기에 참가한 선수 및 지도자들에게도 전문적인 교육이 필요하다고 말을 하고 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

E. 경기적 요인과 경기외적인 요인

‘이번 아시안게임에서 첫 이벤트 종목으로 무대에 오른 태권도 품새, 태권도계의 기대와 우려가 교차한 가운데 새롭게 탈바꿈한 품새가 선보여 졌으며, 기존의 딱딱하게만 여겨졌던 공인 품새에 화려하고 다양한 기술의 새 품새가 등장했고, 여기에 음악이 가미된 자유 품새는 마치 한 편의 작은 공연을 연상케 했다(태권도신문,2019).’

이처럼 태권도 초창기에는 겨루기가 활성화 되었다고 하면, 최근 들어 품새가 태권도를 알리는데 많은 도움을 주고 있다고 해도 과언은 아니다. 아시안게임에 품새 종목이 채택이 되면서 아시아태권도연맹에서는 경기용 품새가 새롭게 개발이 되었고, 자유품새는 다시한번 비상하면서 국내뿐만 아니라 전 세계에서도 많은 관심이 보이고 있는 추세이다.

하지만 올림픽, 아시안게임 정식종목으로 태권도의 품새가 채택되기 위해서는 많은 노력을 해야 하며, 현재 시행 되고 있는 자유품새의 활성화를 위해 각 태권도 기관들의 지속적인 관심이 필요하다.

“자유롭되 선수들의 안전과 새로움 그리고 도전을 위해 채점방식은 명확하되 틀 안에 가두게 해서는 안된다. 이를 통한 발전은 선수 그리고 지도자 품새를 종사하고 있는 모든 분들이 함께 좋은 방향으로 한 걸음 다가갈 수 있을 것이다. 가장 중요한 것은 안전이다. 운동선수로서의 선수 생명을 지속할 수 있도록 지켜주는 것이다. 채점 방식을 조금 바꾸는 방법 아니면 가장 위엄함 아크로바틱 동작을 수행하는 것에 있어 기초부터 탄탄하게 할 수 있는 환경을 만드는 것에 있어 협회가 유도한다면 많은 선수들의 아크로바틱 동작은 한 뼘 더 성장 할 것이고 안전하고 이를 통해 전체적인 자유 품새의 질이 높아 질 것이다.”(AAA)

“자유 품새에 대해 정확하게 판단 할 수 있는 심판들을 비롯하여, 기초부터 잘 배울 수 있도록 다치지 않게 배울 수 있는 지도자가 많아 생겨나야 할 것 같습니다. 그리고 한조에 사람이 많아서 시간이 너무 오래 걸려 대기하는 시간이 너무나도 길어집니다. 시합 시, 오디오 사고가 가끔 일어나기 때문에 이러한 사소한 문제가 발생하지 않았으면 좋겠습니다. 마지막으로 현재 사용하고 있는 태권도 매트는 탄력이 적어서 많은 부상이 발생이 되는데, 탄성이 많은 자유 품새 전용 매트가

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

있으면 좋겠습니다."(BBB)

"일반 경기용 매트에서 경기를 진행하다보니 경기 중에 부상을 입는 선수들이 많습니다. 경기장 매트자체가 체조 선수들이 사용하고 있는 매트가 개선되어야 된다고 생각이 듭니다. 많은 미디어의 노출이 자유 품새의 활성화의 정답이지 않을까라는 생각을 한다. 어찌되었든 태권도의 진짜의 멋을 쉽게 보여 줄 수 있는 아주 좋은 기회라고 생각한다. 자유품새나 경기품새의 테크니컬하고 화려한 기술들이 요즘 성행하는 SNS나 더 나아가 공영방송에 많이 노출 된다면 태권도를 바라보는 시각도 두터워 질 것이며 일선 도장에서도 지도 할 수 있는 기회나 시간이 훨씬 많이 늘어 날 것이라고 예상한다."(CCC)

"첫 번째 로는 조금 더 명확하고 공정한 채점을 부탁드리고 자유품새를 참가한 선수들의 경우 시합당일날도 부상을 당하기도 때문에 선수들의 부상 방지를 위해서 경기용 매트보다 안전하고 부상방지가 있는 매트로 개선되어야 되어야 한다고 생각합니다. 현재 자유품새대회가 전보다 활성화 되었지만 공인품새 와 자유품새를 같이 참가하는 선수들이 있기 때문에 체력적으로 많이 부담이 되어 대회 일정을 조금 더 늘려 자유품새만 있는 경기 일정을 만들어주시면 체력적으로 안정된 선수들이 조금 더 편안한 상태에서 자유품새를 참여할 수 있고 보다 더 질 높은 대회가 될 것 같습니다."(DDD)

"자유품새는 태권도 체조 그리고 무용이 합쳐진 형태라고 생각합니다. 그래서 자유품새를 하기위해 태권도, 체조 그리고 무용부분의 코치들이 모여 자유 품새를 위해 훈련시키고 동작을 만들 수 있는 형태가 필요하다고 생각합니다. 안전을 기본 베이스로 한 수련 형태가 필요하며 체조나 아크로바틱 등 고난이도 기술을 해도 좋으니 안전에 위험이 없도록 수련하는 것이 중요합니다. 태권도의 품새라는 본래의 의미를 잃지 않도록 해야 한다. 고난이도 기술 등도 좋지만 태권도 품새인 만큼 본래의 의미에서 벗어나지 않도록 경기 규칙을 잘 만들어야 한다."(EEE)

"지도자로써 자유품새가 활성화를 위해서 초급자도 참여할 수 있도록 정해진 틀에 자유품새가 아닌 말 그대로 자유적으로 선수가 할 수 있는 범위 내에서 작품을 선보일 수 있는 제도가 있으면 좋을 것 같다고 생각한다. 예를 들어, 초급자 선수들이 아크로바틱이에 대한 기술이 부족하거나 기술 발차기에 대한 기술이 부족하므로 이러한 기술 적인 측면을 제외하고 다른 부분에 초점을 맞춰서 자유품새를 실시한다면 누구나 참여하는 자유품새가 될 것으로 생각이 든다."(FFF)

"일선도장에서는 자유품새를 이해하고 할 수가 없습니다. 또한 음악을 60~70초를 구사해서 동작을 만든다는 것은 참으로 어려움이 많습니다. 마찬가지로 아크로바틱이라는 부문에서 많

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

은 선수들이 망설이기도 하고 여자선수들의 경우 시범용어인 석고라는 동작만 하더라도 아주 잘하는 자유품새 입니다. 최근 들어서는 BTS아이돌이라는 곡을 편곡해서 세계선수권대회 자유품새에 나가기도했습니다. 저작권이 있지만 그래도 태권도발전을 위한 크나큰 발전이라고 할 수 있습니다. 이렇게 자유품새 보급용 음악을 만들어서 배포하고, 회전발차기의 난이도 점수를 초·중·고·일반등의 점수를 세분화해서 채점하고 구분하여 아크로바틱도 점수를 초·중·고로 세분화한다면 자유품새를 준비하고 자유품새를 참가하는 선수들이 많을 것 이라고 생각합니다. 좋은 규정이 좋은 선수를 만듭니다. 지원보다는 먼저 규정을 간소화 하고 조금씩 발전을 시켜나가는 것이 활성화에 큰 도움이 될 것 같습니다."(GGG)

"2020년부터 전국체전에 품새가 시범 종목으로 채택되었다고 한다. 지금 현재 G지역 품새 선수들이 많이 부족하고, 열약한 상황이다. 각 지역 시, 군에 품새 선수를 늘릴 수 있는 방안을 강구해야 하며, 지역별 품새 시합을 늘려 우수한 선수를 확보해야 한다. 또한 전문적인 품새 심판을 양성해야 한다. G지역의 전문적으로 품새 시합에는 품새 심판이 있어야 한다. 전문성이 없으면 정확한 평가가 어렵고, 전국대회에서도 뒤처지기 마련이다. 모든 지역은 빨리 조치를 취해 우수한 심판을 양성해야 한다. 보통 품새 심판은 한 코트 당 심판은 부장급 1명과 10명의 평가 심판으로 구성되며 1조에 5명씩 구성되어 있다. 대략 3코트 정도로 운영할 수 있어야 한다. 우수한 심판들이 많으면 우수한 선수들이 많이 나올 수가 있다. 지도자들의 경기 규칙 강습과 품새 수련을 협회에서 주관으로 품새 지도자를 선정하여 순회지도나 지도자 교육을 분기 또는 반기로 진행하여야 한다. 자유 품새는 선수 육성 및 지도 전문가를 양성하여 운영할 수 있도록 협회가 육성 관리해야 한다. 우수한 지도자를 선정하고, 장소를 제공하여 실시해야 한다. 품새는 기본기가 매우 중요하다. 자유 품새는 선수 개인의 역량을 평가하고, 발차기 항목에 따라 선수들이 연습 할 수 있도록 세분화하여 프로그램을 만들어 실시해야 한다."(HHH)

자유품새가 활성화가 되기 위해서 연구 참여자들은 부상에 대한 불안함이 줄어들어야 한다고 말하고 있다. 현재 사용되고 있는 경기장이 아닌 부상의 위험이 적고 탄성력이 좋은 체조형 매트가 필요하다고 강조하였고, 자유품새는 음악과 함께 품새가 시작이 되기 때문에 오디오에 대한 문제, 장시간 경기진행이 선수들에게 많은 피로를 불러일으킨다는 문제점에 대해 개선하기를 바라고 있다.

또한, 자유품새는 다양한 연령대가 참가 할 수 있으며, 고난이도 기술보다 태권도의 정신과 본래의 의미를 잃지 않는 대회가 개최 되었으면 좋겠다고 말하였다. 마지막으로 자유품새에 전문화된 지도자를 많이 배출하여 공인품새와 같이 누구나 쉽게 접

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

근 할 수 있는 기회가 필요 할 것이다. “품새의 새 지평을 열고 있는 자유품새, 태권도 종가 한국이 이제 본격적인 자유품새 부분에 뛰어들며 태권도의 원천기술과 대중성을 함께 껴안을 수 있는 인기 종목으로 거듭날 수 있을지에 큰 기대가 모아지고 있다(태권도신문,2019).” 이처럼 현재 자유품새에 대한 태권도인들의 기대는 날이 갈수록 높아짐에 따라 활성화가 이루어지도록 노력해야한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 결론 및 제언

A. 결 론

이 연구는 태권도 자유품새 경기의 문제점에 대하여 알아보고자 하였다. 태권도가 겨루기 경기뿐만 아니라 품새 경기의 발전, 나아가 새롭게 시도 되고 있는 자유품새에 발전을 기대하고 있으며, 자유품새의 준비과정, 제작과정, 태권도 자유품새의 경기의 외적, 내적 발전방향을 제시하는데 그 목적이 있다. 따라서 연구자는 질적 연구방법인 심층면담을 통하여 자료를 수집하였고, 이를 통하여 다음과 같은 결론을 도출 하였다.

첫째, 자유품새가 품새 선수에게 미치는 영향은 품새 선수로써 경험해보지 못했던 고난이도 발차기 기술에 대한 두려움이 가장 큰 요인으로 나타났다. 자유품새에서 회전발차기, 고공발차기, 아크로바틱 등이 높은 비중을 차지하며 상대방보다 더 난이도를 높여야하기 때문에 무리한 동작으로 인하여 부상을 쉽게 당한다고 하였다.

현재 자유품새 지도자는 공인품새 지도자에 비해서 적은 것이 현실이다. 또한, 선수들이 전문적인 지식이 갖춰지지 않고 훈련이 이루어지고 있으며 이로 인하여 크고 작은 부상으로 연결이 된다. 각 태권도 기관은 전문적인 지식을 갖춘 지도자를 양성하여 배출한다면 부상의 위험이 적어지고 자유품새가 활성화 하는데 큰 역할을 할 것이다.

둘째, 현재 시행 되고 있는 자유품새의 경기규칙에는 필수 발차기가 있으며, 뛰어옆차기, 뛰어앞차기, 회전발차기, 연결발차기, 아크로바틱 순으로 정해져 있으나, 이러한 순서 때문에 자유롭게 동작을 구성하는데 있어서 불편함을 겪고 있다고 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

점수에 대한 차등화를 위하여 필수 발차기를 정하였지만 순서까지 있기 때문에 본인들이 생각하고 표현하고자 하는 내용이 정확히 전달이 될 수 없다는 것이다. 또한 시연하는 동작들이 속도가 있기 때문에 태권도 동작을 표현을 하고 있는지 대한 정체성의 혼란을 겪는다고 한다.

자유품새에 참가하는 작품에 있어서 필수 발차기, 필수 서기, 필수 손동작은 존재하나 구성에 있어 순서 없이 본인들이 표현하고 만들고자 하는 품새를 통하여 시합에 출전할 수 있도록 해야 한다. 그리고 자유품새 동작들에 있어서 참가자들의 자유품새 설명서를 통하여 정확하고 올바른 태권도 동작의 설명이 필요할 것이다.

셋째, 자유품새 수련 시 음악을 통한 리듬훈련, 기초체력훈련, 품새 기본동작 연습, 기술 발차기, 아크로바틱 등이 있지만, 이 중 기술발차기, 아크로바틱과 같이 난이도가 높고 품새 선수들이 경험해 보지 못한 부분을 중점적으로 훈련을 한다고 나타났다. 하지만 자유품새이기 전에 품새에 속한 종목이기 때문에 기본동작에 대한 훈련을 배재해서는 안 된다고 한다. 또한 리듬훈련과 음악에 대한 선정은 작품 구성에 있어서 큰 역할을 한다고 하였으며, 일부의 선수들은 음악을 직접 작곡의뢰 하여 훈련을 하며, 시합에 참가하기도 하였다.

자유품새를 시작하는 선수, 공인품새 및 자유품새를 병행하고 있는 선수들을 위하여 태권도 품새의 본질을 흐리지 않고, 태권도 동작에서 나오는 기술 발차기 등과 같이 체계적이고 전문적인 훈련 프로그램을 개발이 필요할 것이다.

넷째, 현재 시행되고 있는 채점기준은 기술력, 연출력으로 배점이 되고 있지만, 채점에 있어서 객관적으로 판단 할 수 있는 대안 및 정확한 채점기준이 개선되어야 한다고 나타났다.

회전 발차기시 공격부위의 높이, 공중 발차기시 발차기의 정확한 표현의 개수, 아크로바틱시 높은 기술에 대한 정의 등 객관적으로 판단 할 수 있는 채점기준이 있어야 한다. 이것을 바탕으로 심사위원들에 대하여 반복적으로 교육을 한다

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

면 전문성을 가진 심사위원들이 나타 날 것이다.

또한, 발차기 기술들이 갈수록 화려하고 난이도가 높아지고 있다. 현재 시행되고 있는 발차기의 채점방식은 난이도에 따라 시행되고 있지만, 점수에 대하여 제한을 두지 않고 가산점을 주는 방식으로 개선이 필요하다고 말하였다.

다섯째, 자유품새가 활성화를 위해서는 경기적인 부분(경기장의 변화, 경기력 향상을 위한 경기시간 조절)과 경기외적인 부분(전문지식을 갖춘 지도자 양성, 도장에서도 쉽게 따라할 수 있는 자유품새 개발)을 나눠서 나타났다.

경기적인 부분에서는 품새 대회 날짜가 늘어난다면 참가하는 선수들의 체력적인 부담을 줄일 뿐만 아니라, 부상으로 인하여 출전하는 하지 못하는 선수들, 시합 중 부상을 입는 선수들이 줄어 들 것이다. 또한 현재 경기장에서 사용되고 있는 매트가 아닌 탄성력이 강한 매트를 사용한다면 보다 안전하게 경기력을 향상 시킬 것이다.

누구나 쉽게 참여 할 수 있게 여러 부로 나뉘어서 참가율을 높여야 한다고 말하고 있다. 기술적인 부분의 강조로 인하여 저연령층과 고연령층의 참가 하는데 어려움이 있다. 기술 발차기 위주가 아닌 자신들이 가지고 있는 태권도의 정신과 동작이 함께 이루어진 작품으로 참가 할 수 있다면 자유품새에 대해서 관심을 가지는 지도자 및 선수들이 늘어 날 것이며, 이것은 대회 참여율에도 큰 영향을 미칠 것이다.

각 태권도 기관에서는 자유품새의 전문적인 지식을 갖춘 지도자를 양성하는데 많은 노력을 기울여야 한다. 도장에서도 쉽게 따라 할 수 있는 자유품새 기본 틀을 개발하고 보급 한다면 자연스럽게 대회로 이어져 각종 대회에서 자유품새 종목이 신설이 될 것이라고 판단이 된다.

B. 제언

본 연구에서는 태권도 자유품새 경기의 문제점에 대해서 탐색하고자 연구를 진행하였다. 연구 결과를 토대로 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

첫째, 본 연구는 연구에 참여자들의 경험을 바탕으로 결과가 나왔으며, 품새 선수들 대상으로 실시하였기 때문에 품새 전공자가 아닌 다른 전공의 대상으로 연구를 진행해 볼 필요가 있다.

둘째, 경기규칙은 계속해서 변화되고 수정되기 때문에 시간과 흐름에 따라 변화하는 자유품새에 대해 많은 연구가 필요하고 판단된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

강희창(2014) **태권도 품새경기 문제점 및 활성화 방안 탐색.** 용인대학교 교육대학원. 석사학위논문.

강익필(2005). **태권도 공인 품새와 창작 품새 비교 분석**. 중부대학교 인문산업대학원 스포츠 마케팅학과 석사학위논문.

강신철(1997). **태권도 고수회편**. 상아기획. 태권도 품새경기의 세계화.

강신철(2005). **태권도 스승과 제자**. 자연과 사람들.

국기원(2006). **태권도 교본 서울**: 오성출판사.

김경찬(1998). **태권도 수련생 지도자료.** 한국태권도교육연구회.

김경업(2016). **태권도 품새심판 관점에서 바라본 품새경기의 발전방향.** 한국체육대학교 사회체육대학원. 석사학위논문.

김병태(2011). **태권도 품새 변천과정과 새로운 이해**. 영남대학교 대학원. 석사학위논문.

김연부(2013). **태권도 품새 경기 활성화 방안.** 한국체육대학교 사회체육대학원. 석사학위논문.

김종명(2013). **태권도 품새경기화 및 경기규칙의 변천과정.** 가천대학교 교육대학원. 석사학위논문.

노민기(2019). **장년층 국가대표 태권도 품새선수의 경기력 요인에 관한 질적 연구.** 한국체육대학교. 석사학위논문.

노희성(2010). **태권도 품새 선수들의 경기력 향상을 위한 질적 연구.** 한국체육대학교. 석사학위논문.

대한태권도협회(2019). **2019 태권도 품새 경기규칙.**

안용규(2006). **태권도 탐구논리**. 서울: 대한미디어.

안진영(2011). **태권도 품새경기의 세계화 방안 탐색.** 한국체육대학교 대학원. 석사학위논문.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

오동호(2008) **태권도 품새 발전방향에 관한 연구**. 용인대학교 교육대학원. 석사학위논문.

유미숙(2012) **태권도 품새 경기규칙의 고찰.** 한국체육대학교 일반대학원. 석사학위논문.

이경명, 이송학, 서민학(2008). **태권도 품새학**. 서울: 정담미디어.

이승진(2015) **태권도 품새선수 육성 전문도장과 고등학교 팀의 경기력 요인 비교 분석.** 조선대학교 교육대학원. 석사학위논문.

이승진(2017) **태권도 자유품새 도입에 따른 선수와 지도자의 품새대회 인식 및 발전방향 탐색**. 국기원 태권도연구.

이정규(2016). **태권도 품새 경기 채점방법에 따른 문제점 및 개선방안**. 한국체육대학교 사회체육대학원. 석사학위논문.

이혜정(2016). **태권도장 품새지도의 문제점과 발전방향.** 한국체육대학교. 석사학위논문.

임신자, 곽정현(2009). **태권도 품새의 정체성 탐색. 움직임의 철학**: 한국체육철학회지, 17(1), 145-166.

전민우, 이송학, 이재돈 (2009). **태권도 품새 대회의 변천과정에 관한 연구**. 한국체육학회.

전민우(2011). **태권도 지도자의 창작품새 경험에 대한 내러티브 탐구.** 경희대학교 대학원. 석사학위논문.

정재환(2008) **태권도 시범의 미적 가치 탐색.** 한국체육대학교 대학원. 박사학위논문.

정재환, 김지혁, 김종수(2012) **태권도 시범단원의 슬럼프 경험에 관한 연구.** 한국스포츠학회지, 10(1), 93-103.

정향기(2018). **문화콘텐츠로서의 태권도 발전방안 연구.** 조선대학교 대학원 석사학위논문.

정현도(2003). **태권도, 가라데 및 우슈의 경기 내용 비교 분석**. 경남대학교 대학원 석사학위논문.

정헌도(2015). **태권도 자유 품새 경기의 활성화 방안.** 세계태권도문화학회지.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

최홍희(1959). **태권도 교본**. 서울: 성화문화사.

태권도신문(2019). **KTA 품새최강전, 자유품새 대중화의 가능성을 엿보다.**

태권도신문(2018). **재밌어진 품새, 태권도의 새로운 미래에 기대감 높아져.**

황초롱(2014). **태권도 품새선수의 경기력 향상을 위한 훈련 방안 탐색**. 한국체육대학교. 석사학위논문.

www.koreataekwondo.org 대한태권도협회 홈페이지

www.kukkiwon.or.kr 국기원 홈페이지

www.wtf.org 세계태권도연맹 홈페이지

www.kwtf.org 한국여성태권도연맹 홈페이지

Collection @ chosun