



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](#)

2021학년도 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

국가대표 품새 선수들의 자유품새,
공인품새 동시 경연 시 나타나는
문제점 탐색

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

배종범

국가대표 품새 선수들의 자유품새, 공인품새 동시 경연 시 나타나는 문제점 탐색

Problem exploration while members of the national
team performing free-style Poomsae and Official
Poomsae at once

2021년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

배종범

국가대표 품새 선수들의 자유품새, 공인품새 동시 경연 시 나타나는 문제점 탐색

지도교수 정 재 환

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2021년 4월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

배 중 범

배종범의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 윤 오 남 인

심사위원 조선대학교 교수 이 계 행 인

심사위원 조선대학교 교수 정 재 환 인

2021년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 연구 필요성	1
2. 연구 목적	3
3. 연구 제한점	3
II. 이론적 배경	5
1. 태권도	5
2. 품새	6
가. 품새의 정의	6
나. 품새의 종류	6
다. 태권도 품새대회역의 역사	12
라. 품새 대회 경기 진행방식	17
III. 연구 방법	19
1. 연구대상	19
2. 조사도구	21
3. 자료분석	22
IV. 연구 결과	23
1. 공인 품새 자유 품새 동시 경연과 개별 경연의 차이점	23

2. 동시 경연 시 선수들의 비중 차이	25
3. 동시 경연 시 공인 품새에 끼치는 영향	28
4. 동시 경연 시 자유 품새 경기력에 영향을 끼치는 요인	30
5. 국제대회 경기 진행방식 변경에 대한 국가대표 선수들의 의견	32
6. 자유 품새 난이도 조정에 대한 선수들의 생각	34
7. 경기 행정적 개선 사항	36
V. 결론 및 제언	39
1. 결론	39
2. 제언	42
참고문헌	44

표 목 차

표 1. 공인 품새 채점방식	7
표 2. 새품새의 연령 구분	8
표 3. 새품새 채점방식	9
표 4. 창작 품새 배점표	10
표 5. 자유 품새 배점표	11
표 6. 국내 대한태권도협회 및 국기원 품새대회 현황	12
표 7. 세계태권도연맹 국제 품새대회 현황	14
표 8. 유니버시아드, 아시안게임 품새대회 현황	16
표 9. 연구대상 특성	20
표 10. 질문 내용 구성	21

ABSTRACT

Problem exploration while members of the national team performing free-style Poomsae and Official Poomsae at once

Bae Jong Beom

Advisor: Prof. Jeong Jae-hwan

Major in Physical Education

Graduate School of Education

Chosun University

Taekwondo became a sport as traditional martial arts of Korea through lots of development. Currently, kyorugi-also known as sparring, is adopted as Olympic official event, and Poomsae, which develop him or her physically and mentally also can be called of the center of Taekwondo is getting great attention from all over the world but still, it is not adopted as Olympic official event.

However, from the 2009 Serbia Universiade, Poomsae is maintaining its title in the 2011 Seonjeon Universiade, the 2015 Gwangju Universiade, the 2017 Taipei Universiade and the 2019 Napoli Universiade. Also, it takes a step closer to official Olympic event adaptation, that is a peak of sports globalization while adapting in the 2018 Jakarta and Palembang Asian Games. The way the match is handled is demonstration official Poomsae and freestyle Poomsae at once at the international contest. Considering this flow, if Poonsae is adapted as an official Olympic event, it seems that the match will be conducted in this way.

However, demonstration at once involves physical, mental burden to

players because it is conducted with a short break time—about 1 minute. In terms of freestyle Poomsae, a high-risk of injury exists. Moreover, demonstration at once enhances this risk and reduce performance. The purpose of this study is to find out the current matching style to magnify the interest of the audience, protection for players, performance enhancement, and function of the sport to be adapted as an Olympic official event.

To achieve the purpose of this study, this thesis conducted document research about previous research related to the Poomsae contest, official Poomsae, and free style Poomsae.

The research involves in-depth interviewing with the research recipient. Also, this study collected documents using national athletes' opinions who did official Poomsae and freestyle Poomsae at once at an international contest. With data, this study conducted investigator triangulation, one of the qualitative research methods, investigating problems about the current way of international contest proceeding and demonstration at once so that figure out and analyze the course of development. Such study draw problems and course of development about demonstration style and the results are as follows.

First, this type of demonstration—style causes players to get great burden and negative views.

Due to the short break time, it seems that there is a big problem at demonstrate freestyle Poomsae which requires using up a lot of energy. This physical problem leads to players' injury so that they get higher psychological burden and lower performance.

Second, lots of players get burden through the high level difficulty of freestyle Poomsae.

Players come to care about freestyle Poomsae that has higher discrimination so enable players to expand the score difference because

official Poomsae has lower discrimination which has already been upward leveling. Official Players don't show their 100% ability for official Poomsae as they should keep their energy and expand score difference for freestyle Poomsae. Official Poomsae gives players physical, mental burden since freestyle Poomsae itself values expression and requires high-level skills while players are used to official Poomsae through lots of experiences. This causes players to have a great burden at demonstrating both two Poomsae at once.

Third, this type of demonstration-style affects official Poomsae, which starts previously: especially on performance.

Since official Poomsae starts earlier than freestyle Poomsae, the study participants said that burden caused by freestyle Poomsae affects the performance of official Poomsae both directly and indirectly. They said that the performance was lowered not concentrating on official Poomsae because they control their performance for official Poomsae to distribute energy and consider freestyle Poomsae.

Fourth, this demonstration-style influences the performance of freestyle Poomsae.

However they do distribute their energy in official Poomsae, they can't recover all of their energy with a short break time- about 1 minute after official Poomsae, aerobic activity using the whole body. With this state, a burden for technology changes into fear. Consequently, it leads to mistakes or injury.

Fifth, the way contest proceedings of the international contest should be changed.

The objectivity of judges who grade both official Poomsae and freestyle Poomsae gets lowered and the standard of assessment becomes inappropriate. Thus assessing separately is required. The best scoring system is to grade in a row in terms of official Poomsae and grade with the

same way in terms of free style Poomsae. Also, there is an opinion of grading only official Poomsae on the first day and grading freestyle Poomsae on the next day.

Sixth, the level of difficulty of freestyle Poomsae should be required to prevent players' injury.

In terms of free style Poomsae which needs a high level of difficulty but has a same scoring rubric for both men and women, female players have a relatively higher burden and fear for skills so that has high risk. Therefore, the difficulty of freestyle Poomsae should be controlled separately for male and female players because the system of scoring rubric enables players to get a high score if the difficulty of skill is high no matter how they compose their Poomsae. This leads players to demonstrate skills regardless of Poomsae so freestyle Poomsae is losing the essence of Poomsae.

Seventh, an administrative improvement is needed. Administrative factors affect players' performance. Through this, influence on decline of performance is bigger in demonstration.

To improve players' safety and performance, supplementary stadium or athletes' waiting room is needed so that they fluently change competition schedule. Also, well-structured emergency care center so that quick emergency care can be done in case of injury.

Until now, 19 players experienced real-time demonstrations. This study was conducted only in Korea so qualitative research was possible. However, it is believed that quantitative research should be involved in later research and results will be different.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

태권도는 대한민국의 정통무예로서 많은 발전을 통해 스포츠화 되었다. 현재 겨루기만 올림픽 정식종목으로 채택되어 있고 심신을 수양하고 태권도의 꽃이라고 할 수 있는 품새는 전 세계적으로 폭발적인 관심을 받고 있지만, 현재는 올림픽종목으로 채택되지 못한 상황이다. 품새대회의 역사 또한 이제 약 30년 정도로 다른 올림픽종목에 비하면 짧은 편인데 1992년 세계태권도 한마당을 첫 시작으로 1998년 용인대학교 총장기를 거쳐 수많은 품새대회가 창설되고 세계적으로도 품새가 발전됨에 따라 2006년 제1회 세계태권도 품새선수권대회가 창설되며 세계대회의 장이 열리기 시작하였다. 종합스포츠대회로는 2009년 세르비아 유니버시아드를 시작으로 2011년 선전 유니버시아드, 2015년 광주 유니버시아드, 2017년 타이페이 유니버시아드, 2019년 나폴리 유니버시아드까지 꾸준히 명목을 이어오고 있으며 2018년 자카르타, 팔렘방 아시안게임에 채택되며 스포츠 세계화의 정점인 올림픽종목 채택에 한발 다가가고 있다. 이러한 흐름 속에서 대중들의 관심과 불거리를 향상 시키고 상향 평준화되어 버린 품새만으로는 변별력에 대한 문제를 해결하기 위해 2011년 제6회 세계태권도품새선수권대회에서 자유 품새를 시범종목으로 채택 후 이듬해 2012년 제7회 세계태권도 품새선수권대회에서 자유 품새를 정식종목으로 채택하여 2020년 세계태권도품새선수권대회까지 이어 오고 있으며 2018년 자카르타·팔렘방 아시안게임에는 2016년에 개발된 새 품새를 도입하여 품새의 스포츠화를 더 빠르게 발전시키고 있다.

국내대회에서는 현재 국가대표 선발전과 각종 연맹과 협회, 총장기 등의 대회에서 자유 품새와 공인 품새를 따로 진행하고 있는데 일부 국제대회에서는 자유

폼새와 공인 폼새를 동시에 경연하고 있다. 가장 먼저 두 종목을 동시에 경연하기 시작한 2017년 타이페이하계유니버시아드부터 2018년 프레아시아선수권, 2018년 자카르타·팔렘방 아시안게임, 2019 나폴리하계유니버시아드의 대회에서 자유 폼새와 공인 폼새를 한 번의 경연에서 동시에 진행하고 있다. 현재와 같은 흐름으로 볼 때 앞으로 폼새가 올림픽에 들어가게 된다면 위에 사례와 같이 공인 폼새와 자유 폼새를 동시 경연하게 될 것으로 보인다.

하지만 이러한 동시 경연은 선수들에게 약 1분의 짧은 쉬는 시간을 가지고 진행되기 때문에 신체적·정신적 부담감을 동반하게 된다.

실제로 폼새만을 경연하는 대회에서도 금강 짓짱기 동작을 하다가 무릎의 부상을 당하거나 국제대회에서 발차기를 차던 중 근육경력이 일어나 넘어지며 다치는 경우가 발생하고 있고 체력이 충분한 상태로 자유 폼새만을 경연하는 경기 중 회전 발차기나 아크로바틱 기술을 경연하다 발목이나 발가락에 부상을 크게 입는 경우가 많은데 동시 경연 시에는 이러한 위험부담이 더 커지기 때문에 선수들이 자연스럽게 100%의 경기력을 펼치기가 어렵다.

또한, 선수들이 경기 전 몸을 풀 수 있는 보조경기장이나 연습 공간이 마련되어 있지 않아 복도에서 몸을 푸는 경우가 대부분이며 선수들은 자유 폼새의 고난도 기술을 경기 시작 전까지 제대로 연습할 수 없어 상당한 부담을 가지고 경기에 임하게 된다. 그렇지 않아도 동시 경연으로 인해 체력적 부담을 가지게 되는데 이러한 경기장 환경에 의한 심리적 부담도 더해지며 경기력에 큰 영향을 미치게 되어 동시 경연에 대한 선수들의 심리적, 신체적 부담과 부상위험도의 상승이 큰 문제로 작용 되고 있다.

이렇듯 빠른 경기화의 변화와는 달리 경기장 환경이나 선수들에 대한 경기력 향상 방향, 경기 운영 등의 부분들은 발전이 더딘 것이 현실이다. 아직 폼새대회의 역사가 30년 정도로 짧기에 폼새 경기 운영이나 선수들의 고충에 관한 연구가 많이 부족하고 특히 자유 폼새에 대한 부분은 더 심각한 상태이다. 또한, 직접 폼새 경기를 경험해 보지 못한 사람들이 경기를 운영하고 있어서 경기 운영 본부가 선수들의 고충을 이해하지 못하는 부분도 작용하고 있는 것으로 보인다.

이러한 선수들의 고충과 경기의 운영방식을 연구 통해 품새 선수들이 더 좋은 환경에서 경기를 치를 수 있게 되고 이는 자연스레 대중의 관심과 직결되어 나아가 올림픽종목 채택이라는 효과를 나타낼 수도 있을 것이다.

그러므로 선수들의 보호와 경기력 향상, 그리고 스포츠의 기능을 확대를 위해서 본 연구가 필요하다.

2. 연구의 목적

현재 태권도 품새는 유니버시아드, 아시안게임과 같은 국제종합스포츠대회에서 선수들에게 신체적·정신적으로 큰 부담을 주는 공인 품새, 자유 품새를 약 1분 정도의 짧은 휴식시간을 가지고 바로 진행하는 동시 경연의 운영방식을 사용하고 있고 이로 인해 부상위험도가 높아지고 경기력의 저하가 이루어지고 있으므로 품새가 올림픽종목에 들어가기 위해서 선수들이 대중들에게 더 좋은 경기력을 보여주고 부상 방지를 위해서는 이러한 경기 운영방식의 변화는 필요하다고 보인다.

따라서 본 연구는 국가대표 품새 선수들이 국제대회에서 최고의 기량을 펼치고 올바른 경기 운영이 활성화될 수 있는 기초적 자료를 제공하여 동시 경연의 문제점을 찾고 효과적인 국제대회 경기 운영방식을 정립하는 데 그 목적이 있다.

3. 연구의 제한점

본 연구는 국가대표선수들의 경기력 향상과 국제대회 경기 운영 방법을 정립하는데 다음과 같은 제한점을 두었다.

첫째, 연구대상은 2017년 타이페이 하계유니버시아드, 2018년 프레아시아선수권, 2018년 자카르타·팔렘방 아시안게임, 2019년 나폴리 하계유니버시아드 대한민국 국가대표 품새 선수로 제한하였다.

둘째, 연구참여자들이 대한민국 국가대표로 한정되어 있어 세계대회 경기 운영 방식을 정립하는 방안으로 보기엔 다소 무리가 있다.

셋째, 연구참여자들의 주관적인 사고가 연구결과에 완전히 배제되었다고 볼 수 없다.

II. 이론적 배경

1. 태권도

대한태권도협회에서는 태권도를 다음과 같이 정의하고 있다.

“태권도는 남녀노소 어떤 사람이나 제한 없이 아무런 무기를 지니지 않고, 언제, 어디서나 손과 발을 사용해 방어와 공격의 기술을 연마하여 심신의 단련을 통해 인간다운 길을 걷도록 하는 무도이자 스포츠이다. 맨몸투기로서 태권도는 맨손과 맨발로 상대방을 타격하는 기술체계를 갖는다. 특히 다른 무술과 뚜렷이 차이를 갖는 것은 위력적이고 다양한 발기술이다. 발기술이야말로 태권도가 세계 최강의 투기고 존재하는 이유이다. 태권도는 어떤 무기의 사용도 없이 인체를 사용하지만, 일편 필승의 가공할 공격력을 갖고 있다. 그러나 태권도는 방어를 우선하는 기술습득원리를 강조한다. 이는 평화와 공정성을 존중하는 태권도의 정신적 기반에서 비롯한다. 이를 통해 태권도는 배우는 이가 수련의 목적을 결코 남을 공격해서 제압하려는 것이 아니라 자기 극복의 고결한 태도에 두도록 만든다. 스포츠로서의 태권도는 팬암 게임, 아시안게임, 올 아프리카게임, 남아메리카게임 등의 대륙별 종합경기 대회는 물론 올림픽 경기장의 관중들이 환호하는 새로운 가치를 지니게 되었다. 아시안게임이나 올림픽의 개회식에서처럼 1,000명이 넘는 많은 수련자가 아름답고, 정확하고, 강력한 힘이 표출되는 태권도 매스게임을 보이는 장면은 어떤 스포츠 종목에서도 발견하기 어려울 것이다. 더욱이 맨몸투기로서 인명에 미칠 피해를 없애고 합리적이고 공정한 경쟁을 하도록 과학적인 경기규칙과 보호 용구를 개발한 건은 태권도가 각광 받는 국제스포츠로 발전한 원동력이다. 이제 태권도는 고도산업 문명사회의 길을 가고 있는 인류에게 적합한 현대스포츠로서 유희성, 안전성, 규칙성, 경제성을 골고루 갖추게 된 것이다(대한태권도협회, 2021)”.

2. 품새

가. 품새의 정의

품새는 국기원과 대한태권도협회에서 다음과 같이 정의하고 있다.

“태권도 기술체계 가운데 으뜸을 차지함. 태권도 정신과 기술의 정수를 모아 심신 수양과 공방원리를 직접 또는 간접으로 나타낸 행동 양식이다. 기술적인 측면에서 품새란 공격과 방어의 기술을 규정된 형식(틀, 型)에 맞추어 지도자 없이 수련할 수 있도록 이어 놓은 동작이다. 품새는 품새 선에 따라 수련하는 데, 품새 선이란 품새를 할 때 발의 위치와 그 이동 방향을 선(線)으로 표시한 것을 말한다(국기 태권도 교본, 국기원, 1987)”.

“상대방을 가상해 놓고 공격과 방어기술을 수련자 스스로 연마할 수 있도록 일정한 틀로 짜인 기술체계이다. 특히 태권도의 품새는 그 진행선이 한민족의 전래 사상에서 기초 되었으며, 각 품새의 외형적 모양새의 총화가 품새 이름을 뜻하는 사상적 형상에 맞추도록 짜여 있다. 품새의 체계는 단순하여 쉬운 것부터 복잡하고 어려운 것으로 점진적으로 배우게 된다(대한태권도협회, 2021)”.

즉, 품새란 공격과 방어의 기술을 규정된 형식에 맞추어 스스로 연마하도록 만들어진 신체와 정신을 동시에 수련하는 기술체계이다.

나. 품새의 종류

태권도 품새의 종류는 과거에 ‘공인 품새, 경기용 품새, 창작 품새’ 이렇게 3가지로 분류하였으나 현재는 ‘자유 품새’가 추가되어 4가지로 분류하고 있다.

1) 공인 품새(Poomsae)

공인 품새는 품새 명과 품새선, 동작군, 기합 등으로 구성되어 있다. 유급자용 품새인 태극 품새 8개와 유단자용 품새인 고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태, 천권, 한수, 일여 등 9개의 품새를 의미한다. 품새는 각 품새에 의미를 지니고 있다. 현재 경기화 되어 사용되고 있는 품새는 유급자 품새의 태극 3장부터 8장까지와 유단자 품새 9개가 경기화 되어 사용되고 있다.

대한태권도협회에서 대부분의 품새 대회를 주관하고 있으며 채점방식은 <표 1>과 같다.

<표 1> 공인 품새 채점방식 (대한태권도협회, 태권도 품새 경기규칙, 2021)

배점	채점항목	세부 기준항목	배점
4.0	정확도	기본 동작	4.0
		각 품새별 세부 동작	
		균형	
6.0	표현력	속도와 힘	2.0
		조화(강유, 완급, 리듬)	2.0
		기의 표현	2.0

2) 경기용 품새 (New poomsae)

경기용 품새는 새품새라고 불리며 2018년 자카르타·팔렘방 아시안게임에 품새가 신설되면서 기존 품새의 낮은 변별력을 와해하고 시범과 겨루기의 스텝, 기술 등을 조화하여 2016년에 개발된 품새이다.

2016년 처음 새품새가 공개되었을 때 너무 높은 난도와 회전 방향 등의 여러 문제를 선수 및 지도자들이 건의하여 2017년 개정형 새품새가 나왔으며 이것이 현재 사용되고 있는 새품새이다.

<표 2> 새품새의 연령 구분

연령	품새
18세 미만	힘차리, 야망
18세 ~ 30세	새별, 나르샤, 비각
30세 ~ 40세	어울림, 새아라
50세 ~ 60세	한솔, 나래, 온누리

<표 2>의 나와 있는 총 10개의 새품새 중 ‘힘차리, 새별, 나르샤, 비각’ 4개의 품새가 가장 활성화되어 있으며 2018년 아시안게임에서 시행한 품새도 이것들이다.

새품새의 경우 대한태권도협회에서 2018년 아시안게임 국가대표선발전에서 먼저 선보였으며 이 당시의 채점방식은 <표 3>과 같다.

<표 3> 새 품새 채점방식 (대한태권도협회, 2018)

정확성 (4.0)								
기술 및 연출성 (6.0)								
① 순발력, 도약력, 회전능력, 체공력								
잘함			보통			못함		
상	중	하	상	중	하	상	중	하
1.5	1.4	1.3	1.2 / 1.1	1.0 / 0.9	0.8 / 0.7	0.6 / 0.5	0.4 / 0.3	0.2 ~
② 기술 발차기의 수행력, 속도와 힘, 크기								
잘함			보통			못함		
상	중	하	상	중	하	상	중	하
1.5	1.4	1.3	1.2 / 1.1	1.0 / 0.9	0.8 / 0.7	0.6 / 0.5	0.4 / 0.3	0.2 ~
③ 착지, 균형, 안정감, 중심이동								
잘함			보통			못함		
상	중	하	상	중	하	상	중	하
1.5	1.4	1.3	1.2 / 1.1	1.0 / 0.9	0.8 / 0.7	0.6 / 0.5	0.4 / 0.3	0.2 ~
④ 동작 간의 연결능력, 리듬								
잘함			보통			못함		
상	중	하	상	중	하	상	중	하
1.5	1.4	1.3	1.2 / 1.1	1.0 / 0.9	0.8 / 0.7	0.6 / 0.5	0.4 / 0.3	0.2 ~

3) 창작 품새 (Creative poomsae)

창작 품새는 국기원이 발행한 태권도 교본을 바탕으로 다양한 기술 동작을 응용한 새로운 형태의 창작 품새를 의미한다. 3~5인으로 구성하며 남, 여 혹은 혼성으로 팀을 구성할 수 있다. 1품당 5동작 이내로 구성해야 하며 지정기술 동작은 거듭 옆차기 2회, 뛰어 옆차기 2회, 뒤차기 2회, 뒤 후려차기 2회, 돌개차기 2회, 540도 뒤 후려차기를 시행하여야 한다. 채점법은 정확성 4.0과 연출성 6.0으로 채점한다. 정확성은 동작의 정확성과 지정기술 동작을 평가하는 것이며 연출성은 숙련성 2.0 일치성 2.0 창작성 2.0의 점수로 평가하는 것이다(국기원, 세계태권도한마당 경연 규정 및 규칙, 2019).

창작품새의 배점표는 <표 4>와 같다.

<표 4> 창작 품새 배점표 (국기원, 세계태권도한마당 경연 규정 및 규칙, 2019)

채점항목	세부기준항목	점수
정확성(4.0)	각 품새별 세부 동작의 정확성	4.0
	지정기술 동작	
연출성(6.0)	숙련성	2.0
	일치성	2.0
	창작성	2.0

4) 자유 품새 (freestyle poomsae)

자유 품새는 90~100초 이내에 ‘뛰어 앞차기, 다단 앞차기, 회전 발차기, 연속 발차기, 아크로바틱’ 이렇게 5가지의 평가기술을 순서대로 경연하며 태권도 동작과 음악을 조화롭고 자유롭게 구성하여 경연하는 품새를 말한다. 창작 품새와는 비슷한 맥락을 가지고 있지만, 누구나 할 수 있게 기존의 품새를 응용하여 새롭게 만드는 생활체육 개념의 창작 품새와는 달리 엘리트 선수들의 경기를 위해 스포츠화된 엘리트 스포츠 종목이라는 것이라는 것이 다르며 평가항목과 목적성이 완전히 다른 분류이다. 자유 품새의 경우 5가지의 정해진 기술인 뛰어 앞차기, 뛰어 옆차기, 회전 발차기, 연속 발차기, 아크로바틱동작에 대한 난이도와 정확도 및 품새의 완성도를 기술력으로 채점하며 연출력으로는 창의성, 조화, 기의 표현, 음악 및 안무를 4.0의 배점을 두고 채점하는 방식이다.

<표 5> 자유 품새 배점표 (대한태권도협회, 태권도 품새 경기규칙, 2021)

채점항목	세부기준항목		점수
기술력 (6.0)	발차기 난이도 (5.0)	뛰어 앞차기 (뒀 높이)	1.0
		뛰어 앞차기 (발차기 수)	1.0
		회전 발차기 (회전각)	1.0
		연속 발차기	1.0
		아크로바틱 동작	1.0
	동작 정확도 및 품새 완성도		1.0
연출력 (4.0)	기의 표현		4.0
	조화		
	창의성		
	음악 및 안무		
최대점수 (10.0)			10.0

다. 태권도 품새대회의 역사

1) 국내 태권도 품새대회의 역사

품새대회가 가장 처음 개최된 것은 1992년 12월 9일 ~ 12월 11일까지 올림픽 제2 체육관에서 열린 제1회 태권도 한마당대회부터이다.

“태권도 품새경기의 다양성을 알리고 다양한 연령대의 선수들이 참가할 수 있도록 하기 위해 개최하였던 1992년 제1회 태권도한마당 대회를 통해서 시작되었다. 품새 경기는 이제 활성화 차원을 넘어서고 세계화되면서 2018년 인도네시아 자카르타 아시안게임에도 정식종목으로 채택이 되었으며, 올림픽 정식종목 까지도 기대를 해 보아야 하는 현실에 다가와 있다(정재환, 박찬우, 2016)”.

태권도한마당 대회는 창설 이후 매년 연례행사로 태권도협회에서 주최 및 주관해 오다가 2000년 제9회 대회부터 주최가 국기원으로 이관돼 국기원에서 ‘세계태권도한마당대회’ 라는 이름으로 개최해 오고 있다(강원식·이경명, 2002).

이후 1998년도 용인대학교에서 대한태권도협회의 승인을 받아 4월 22일 용인대학교에서 열린 제8회 용인대학교 총장기 대회가 최초로 대한태권도협회의 승인을 받은 품새대회가 되었다.

용인대학교 총장기를 시작으로 이후 2000년 경희대학교, 2003년 우석대학교, 2005년 한국체육대학교와 계명대학교, 2007년 동아대학교 등의 대학교가 대한태권도협회의 승인을 받아 공식적으로 품새대회를 개최하기 시작하였으며 대학교뿐 아니라 한국 중·고 태권도연맹, 한국 대학 태권도연맹, 한국 실업 태권도연맹, 한국 여성 태권도연맹 등의 연맹이나 협회에서도 대한태권도협회의 승인을 받아 품새대회를 개최하였다.

<표 6> 국내 대한태권도협회 및 국기원 품새대회 현황

개최일	대회명	대회장소
1992.12.9	제1회 세계태권도 한마당	올림픽 제2 체육관

1998.4.22.	제8회 용인대학교총장배 전국품새대회	용인대학교
2000.6.7	제12회 경희대학교총장배 전국품새대회	경희대학교
2002.6.11	제1회 여성가족부장관기 전국 태권도대회	KBS 88체육관
2003.8.5	제1회 한국여성태권도연맹회장배 전국품새대회	국기원
2003.8.11	제1회 우석대학교총장배 전국품새대회	우석대학교
2004.11.29	제1회 대한태권도협회장배 전국품새대회	춘천호반체육관
2005.4.25	제1회 한국중·고태권도연맹회장배 전국품새대회	전남 나주 실내체육관
2005.5.29	제1회 한국체육대학교총장배 전국품새대회	한국체육대학교
2005.6.4	제2회 계명대학교총장배 전국품새대회	계명대학교
2007.8.23	제2회 동아대학교총장배 전국품새대회	동아대학교
2009.3.30	전국대학태권도개인선수권대회 겸 제1회 전국대학 품새대회	전남 구례실내체육관
2009.4.1	제1회 한국실업태권도연맹회장기 전국태권도품새대회	영천실내체육관
2009.7.31	제20회 문화체육관광부장관기 전국남녀중고태권도대회	삼천포체육관
2013.9.27	제4회 상지대학교총장배 전국품새대회	상지대학교
2014.4.19	2014년도 전국종별태권도선수권대회	전북 무주 국민체육센터
2014.6.26	제7회 나사렛대학교총장배 전국태권도품새대회	청양군민체육관
2014.8.15	제49회 대통령기 전국단체대항태권도대회	무주 태권도원
2015.9.5	2015 태권도원배 전국태권도대회	무주 태권도원

2) 국제 태권도 품새대회의 역사

태권도 품세의 국제대회는 2006년 9월 4일에 서울에서 열린 제1회 세계태권도품새선수권대회를 시작으로 2009년 5월 20일에 카자흐스탄 아스타나에서 제19회 아시아태권도선수권대회에 품새 종목이 추가되면서 아시아선수권대회에서도 품새대회를 시작하게 되었다. 이후 2009년 세르비아 베오그라드에서 하계유니버시아드, 2010년 스페인 비고에서 열린 세계대학태권도선수권대회, 2012년 베트남 호치민에서 아시아청소년태권도품새선수권대회, 2013년 대한민국 청양에서 아시아대학선수권대회, 2018년 자카르타·팔렘방 아시안게임 순으로 국제대회가 진행되었다. 2020년 덴마크에서 개최 예정이었던 세계태권도품새선수권과 베트남에서 개최 예정이던 아시아선수권대회가 코로나19 사태로 인하여 사상 최초로 온라인으로 개인전만 진행하게 되었다. 2021년 현재 세계대학선수권대회와 아시아대학선수권대회는 진행되지 않고 있다.

<표 7> 세계태권도연맹 국제 품새대회 현황

개최일	대회명	개최 장소
2006.9.4	제1회 세계태권도품새선수권대회	한국 서울
2007.11.4	제2회 세계태권도품새선수권대회	한국 인천
2008.12.6	제3회 세계태권도품새선수권대회	터키 앙카라
2009.11.30	제4회 세계태권도품새선수권대회	이집트 카이로
2010.5.20	제19회 아시아태권도선수권대회	카자흐스탄 아스타나
2010.6.29	제11회 세계대학태권도선수권대회	스페인 비고
2010.10.8	제5회 세계태권도품새선수권대회	우즈베키스탄 타슈켄트
2011.7.29	제6회 세계태권도품새선수권대회	러시아 블라디보스토크
2012.5.4	제1회 아시아청소년태권도품새선수권대회	베트남 호치민
2012.5.5	제2회 아시아품새선수권대회	베트남 호치민
2012.5.25	제12회 세계대학태권도선수권대회	한국 포천
2012.12.6	제7회 세계태권도품새선수권대회	콜롬비아 툰하

2013.6.20	제2회 아시아청소년태권도품새선수권대회	인도네시아 자카르타
2013.10.31	제4회 아시아대학선수권대회	한국 청양
2013.10.31	제8회 세계태권도품새선수권대회	인도네시아 발리
2014.5.26	제21회 아시아태권도선수권대회	우즈베키스탄 타슈켄트
2014.6.8	제13회 세계대학태권도선수권대회	중국 후허하오터
2014.10.30	제9회 세계태권도품새선수권대회	멕시코 아과스칼리엔테스
2016.4.24	제4회 아시아품새선수권대회	필리핀 마닐라
2016.9.29	제10회 세계태권도품새선수권대회	페루 리마
2018.5.20	제5회 아시아품새선수권대회	베트남 호치민
2018.11.15	제11회 세계태권도품새선수권대회	타이페이
2020.11.13	온라인 2020 아시아태권도품새선수권대회	온라인
2020.11.16	온라인 2020 세계태권도품새선수권대회	온라인

3) 유니버시아드, 아시안게임의 태권도 품새 역사

유니버시아드와 아시안게임 같은 국제종합스포츠대회에서 품새의 첫 등장은 2009년 세르비아 베오그라드에서 열린 제25회 하계유니버시아드에서 부터이다. 품새 종목은 이때 남녀개인전, 남녀단체전, 복식전 총 5개의 금메달을 걸고 대회를 진행하였는데 이는 현재까지의 유니버시아드에서도 적용되고 있다. 이후 2011년 중국 선전에서 열린 제26회 하계유니버시아드에서 한국 국가대표팀은 금메달 3개와 은메달 1개, 동메달 1개를 획득하였다. 2013년 러시아 카잔 유니버시아드에서는 품새를 진행하지 않고 2015년 광주하계유니버시아드에서 다시 품새를 진행하는데 이때 한국 품새 대표팀은 남자 개인전 조선대학교 배종범 외 9명의 선수들은 품새에 걸린 5개의 금메달을 모두 획득하여 한국의 유니버시아드 종합우승에 크게 기여하였다.

이는 현재까지도 깨지지 않은 대기록이다. 2017년 타이페이 하계유니버시아드에서는 자유 품새가 처음 적용되었으며 조선대학교 배종범 외 9명의 선수는 남자 단체전, 여자 단체전, 남자 개인전에서 금메달을 획득하여 금메달 3개 은메달 1개로 대회를 마무리하였다. 2018년에는 품새가 아시안게임에 채택되어 진행하게 되었는데 새품새를 사용한 대회였다. 종목은 남녀 개인전, 남녀 단체전으로 총 4개의 금메달이 걸려있었다. 개인전의 경우는 공인 품새와 새품새를 경연하고 단체전은 8강까지 공인 품새와 새품새를 경연하고 4강부터 결승전까지는 새품새와 자유 품새를 경연하였다. 한국 대표팀은 남자 개인전과 남자 단체전에서 금메달, 여자단체전은 은메달, 여자 개인전은 동메달을 획득하였다.

2019년 이탈리아 나폴리에서 진행된 제30회 하계유니버시아드에서 조선대학교 황예빈 외 5명의 선수는 금메달 4개, 동메달 1개로 2015년 광주하계유니버시아드 다음으로 가장 좋은 성적으로 마무리하였다.

<표 8> 유니버시아드, 아시안게임 품새대회 현황

개최일	대회명	개최 장소
2009.7.1	제25회 하계유니버시아드대회	세르비아 베오그라드
2011.8.12	제26회 하계유니버시아드대회	중국 선전
2015.7.7	제28회 하계유니버시아드대회	대한민국 광주
2017.8.21	제29회 하계유니버시아드대회	대만 타이페이
2018.8.19	2018아시안게임	인도네시아 자카르타·팔렘방
2019.7.7	제30회 하계유니버시아드대회	이탈리아 나폴리

4) 국제 태권도 품새대회의 자유 품새 역사

자유 품새가 국제대회에서 처음 선보인 것은 2012년 콜롬비아 투하에서 개최된 제7회 세계태권도품새선수권대회에서부터이다. 하지만 대한민국은 자유 품새 대표선수를 선발 및 출전시키지 않았는데 국제대회에서 대한민국 국가대표선수들이 자유 품새를 처음 선보인 것은 2017년 타이베이하계 유니버시아드에서 자유 품새가 유니버시아드대회결승전 종목에 채택되고 나서부터이다. 또한, 자유 품새와 공인 품새를 동시 경연하는 첫 번째 대회이기도 하였다. 이때 대한민국 대표팀은 남자 개인전 1위, 남자 단체전 1위, 여자단체전 1위, 복식전 2위라는 좋은 성적을 거두어 중주국의 자유 품새의 위엄을 보였다. 이후 2018년 아시아 품새선수권대회에서 남자 단체전, 여자단체전 두 종목에 출전하여 두 종목 모두 1위를 하였으며, 같은 해에 세계태권도품새선수권에 자유 품새를 처음 출전하여 17세 이하부 남자/여자 개인전, 복식전 17세 초과부 남자/여자 개인전, 복식전에 출전하여 금메달 3개, 은메달 2개를 따내며 한국 대표팀의 첫 세계선수권대회를 화려하게 장식하였다.

라. 품새 대회 경기 진행방식

1) 국내 품새대회 공인 품새, 자유 품새 경기 진행방식

2021년 기준 현재 대한태권도협회의 경기 진행방식은 공인 품새와 자유 품새를 완전히 다른 종목으로 분류하여 취급하고 각각 개별적으로 진행하고 있다. 하지만 아시안게임, 유니버시아드 같은 공인 품새와 자유 품새를 모두 경연해야 하는 국제종합스포츠대회의 국가대표선발전에는 경우는 다르다. 예선에서는 공인 품새만을 평가하며 본선에서부터 결승까지는 공인 품새와 자유

품새를 모두 평가한다. 본선부터는 각 조의 대진 번호 순서대로 공인 품새를 평가한 후 1번부터 마지막 번호까지 공인 품새가 끝나면 다시 1번부터 자유 품새를 평가하여 총점을 계산하는 방식을 사용하고 있다.

2) 국제 품새대회 공인 품새, 자유 품새 경기 진행방식

세계태권도품새선수권이나 아시아 품새선수권의 경우 아시안게임, 유니버시아드 국가대표선발전을 제외한 대한태권도협회 주관 대회와 마찬가지로 자유 품새와 공인 품새를 완전히 분류하여 각각의 종목으로 취급하고 있다. 그렇지만 아시안게임, 유니버시아드와 같이 국제종합스포츠대회의 경우는 다르다.

종합스포츠 국제대회에서 자유 품새가 처음 도입된 2017년 타이베이하계유니버시아드부터 2018년 자카르타·팔렘방 아시안게임과 2019년 나폴리하계유니버시아드까지 예선에서는 공인 품새(새품새)만을 평가하며 본선부터 결선은 공인 품새와 자유 품새를 평가하고 있다. 이때는 대한태권도협회의 국가대표선발전과는 다르게 한 번에 경연에서 공인 품새를 먼저 경연한 후 약 1분의 쉬는 시간을 가지고 바로 자유 품새를 경연한다.

이러한 공인 품새, 자유 품새 동시 경연이 선수들에게 큰 부담으로 작용하고 있는 현실이다.

Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 국가대표 품새 선수들의 동시 경연에 대한 문제점을 탐색하고 새로운 경기 운영방법을 정립하는 데 목적이 있다. 연구의 목적을 달성하기 위해 품새 대회 및 공인 품새, 자유 품새와 관련된 선행연구논문에 대한 문헌고찰을 진행하였다. 본 연구자가 연구대상자에게 방문하여 반 구조화된 면담법인 심층 면담인터뷰를 시행하였다. 국제대회에서 공인 품새와 자유 품새를 동시 경연한 국가대표 선수들의 견해를 활용하여 자료를 수집하였으며, 수집된 자료를 질적 연구 방법의 하나인 다각검증법(imvertigator tringulation)을 실시하여 국제대회의 진행방식과 동시 경연의 문제점을 알아보고, 보다 나은 국제대회 진행방식과 동시 경연의 문제점에 대한 발전 방향을 탐색하고 분석하기 위해 연구를 진행하였다.

이를 토대로 연구대상, 조사 도구는 다음과 같다.

1. 연구대상

본 연구에서 사용된 연구대상의 선정방법은 비확률적 표집의 방법의 하나인 목표 표집을 이용 하였다. 이 방법은 연구의 목적이나 대상 또는 문제에 대한 정보를 기초로 하여 연구에 적합한 대상을 선별하는 방식이다.

이를 토대로 연구대상자는 국제대회에 참가한 국가대표 선수 중 공인 품새, 자유 품새를 동시 경연한 경험이 있는 선수 19명의 중 10명의 선수를 선정하였다.

이들을 연구대상으로 선장을 한 이유는 직접적인 경험을 통해 동시 경연에 대한 문제점을 직면한 선수들이 느낀 점을 토대로 더 좋은 경기 진행 환경과 발전의 방향성을 제시할 수 있을 것으로 판단하였기 때문이다.

연구대상자 특성은 <표 9>와 같다.

<표 9> 연구대상 특성

구분	성별	공인·자유 품새 동시 경연 국제대회 경력
AAA	남	2017년 타이페이 하계유니버시아드 남자개인전 2019 나폴리 하계유니버시아드 복식전, 남자 단체전
BBB	여	2017년 타이페이 하계유니버시아드 여자 단체전 2018년 아시아선수권대회 여자 단체전 2018년 자카르타·팔렘방 아시안게임 여자 개인전 2019년 나폴리 하계유니버시아드 여자개인전, 단체전
CCC	남	2018년 자카르타·팔렘방 아시안게임 남자 단체전
DDD	남	2017년 타이페이 하계유니버시아드 남자 단체전
EEE	남	2019년 나폴리하계유니버시아드 남자 단체전
FFF	여	2017년 타이페이 하계유니버시아드 여자 단체전 2018년 아시아선수권대회 여자 단체전 2018년 자카르타·팔렘방 아시안게임 여자 단체전
GGG	여	2019년 나폴리하계유니버시아드 복식전, 여자 단체전
HHH	여	2017년 타이페이 하계유니버시아드 복식전
III	여	2017년 타이페이 하계유니버시아드 여자 개인전
JJJ	여	2017년 타이페이 하계유니버시아드 여자 단체전

2. 조사도구

국제대회에서 자유 품새와 공인 품새를 동시 경연한 국가대표 품새 선수 중 연구참여자로 선정된 10명에게 질적 연구 방법의 하나인 심층 면담 방법을 시행할 계획이다. 질문 내용은 표 10과 같다.

<표 10> 질문 내용 구성

구분	질문 내용
질문 1	공인 품새와 자유 품새를 동시에 경연하는 것과 각각 시차를 두고 경연하는 것에 차이가 있는가?
질문 1-1	공인 품새와 자유 품새를 동시에 경연하는 것과 각각 시차를 두고 경연하는 것에 차이가 있다면 무엇인가?
질문 2	공인 품새와 자유 품새 동시 경연 시 더 비중을 두는 부분은 어디인가?
질문 2-1	질문 3에서 선택한 부분에 비중을 두는 이유는 무엇인가?
질문 3	동시 경연에 대한 부담으로 인해 먼저 시행하는 공인 품새 경기력에 문제가 있었던 적이 있는가?
질문 4	현재 국제대회의 진행방식인 동시 경연 대신 다른 진행방식으로 하는 것은 어떻게 생각하고 다른 방법이 있다면 어떤 것이 있는가?
질문 5	동시 경연 시 자유 품새 기술에 영향을 미치는 요소가 있었는가?
질문 5-1	동시 경연 시 자유 품새 기술에 영향을 미치는 요소가 있었다면 무엇인가?
질문 6	선수들의 부상 방지를 위해 자유 품새의 난이도 조절이 필요하다고 생각하는가?
질문 7	선수들의 안전을 위해 경기 운영본부에서 경기 행정적으로 필요한 부분은 무엇이라고 생각하는가? (ex. 충분한 휴식시간, 보조경기장 등)

3. 자료 분석

연구참여자들을 통해 수집된 자료는 연구 결과의 신뢰도와 타당도를 확보하기 위하여 지도교수, 연구에 참여한 국가대표 품새 선수와 태권도 품새 지도자와 함께 전문가 회의를 여러 차례 실시하였다. 그리고 연구 결과의 타당도를 높이기 위해 질적 연구의 하위 검증 단계 중 하나인 삼각검증법을 통해 결론을 도출하였다 (정재환, 2008).

IV. 연구 결과

1. 공인 품새 자유 품새 동시 경연과 개별 경연의 차이점

공인 품새만 혹은 자유 품새만을 경연하는 것과 동시 경연하는 것에는 10명의 연구대상자 모두 차이가 있다고 답하였다. 공인 품새만을 하게 되면 체력이나 정신적으로 큰 부담 없이 경기를 치를 수 있으며, 자유 품새만을 하게 되면 100%의 기술력을 발휘할 수 있고, 부상의 위험도가 떨어진다고 설명하였다.

하지만 공인 품새와 자유 품새를 동시 경연하게 되었을 때 연구대상자 10명이 모두 신체적 혹은 정신적으로 부담을 느낀다고 말하고 있다.

또한, 선수마다 체력적 정신적 부담 이외에도 신경이 예민해져 외부에 의한 자극이나 소리에 민감하게 반응하게 되는 경우, 동작의 정확성이 떨어지고 기술력의 저하, 부상 등의 문제를 일으킨다고 말하는 선수도 있었다.

동시에 경연할 경우 쉬는 시간은 약 1분도 안 되는 시간에 호흡이 돌아오지 않은 상태에서 고난이도 기술을 할 경우 선수입장에서는 부담이 많이 되는 부분입니다. 따로 경연할 경우 충분한 휴식을 한 후 기술을 경연할 때 안정감이 있고 품새는 품새에만 자유 품새는 자유 품새에만 집중할 수 있는 부분이 있어서 차이가 있습니다. (AAA)

공인 품새를 경연하고 바로 연결해서 자유 품새를 경연했을 경우 호흡 상태가 온전히 돌아오지 않은 상태에서 자유 품새를 경연 했을 때 긴장감은 더 해지고 신경 써야 하는 부분이 더욱 늘어난다.

공인 품새를 경연 후 따로 자유 품새를 경연했을 경우 호흡에 여유가 생기며 잠깐의 휴식을 통해 몸의 적당한 회복을 하고 좀 더 자신감 있게 경기에 임할 수 있다. (BBB)

공인 품새와 자유 품새를 동시에 경연하는 것과 따로 경연하는 것에

차이가 있다고 생각한다. 공인 폼새의 발차기 동작에서 좋은 점수를 받기 위해서는 높고 강한 동작이 필요로 하다. 그렇기 위해서는 다리 찢기와 스트레칭을 통해 고관절을 열어두는 행위는 필수 요소이다. 하지만 이 행위는 공중 동작이 많은 자유 폼새에서 마이너스 요소가 된다고 생각한다. 체공 시간을 높이기 위해서는 근육을 쪼이게 만들어야 하는데 높게 차기 위해서 어느 정도 근육을 풀어야 하니 공인 폼새와 자유 폼새를 동시에 경연하는 것과 따로 경연하는 것에 차이가 있다고 느꼈다. (CCC)

체력 차이가 있다고 생각이 들지만, 그것은 훈련으로 소화를 하면 될 것 같으며 심리적인 차이가 있다고 생각한다. (DDD)

공인 폼새와 자유 폼새를 따로 경연했을 때 제일 먼저 체력적인 문제에서 부담되지 않는다. 한 분야의 폼새에만 집중할 수 있다.

공인 폼새와 자유 폼새를 동시에 경연했을 때 체력적인 문제를 겪을 수 있다. 또한, 체력적인 문제에 부딪히면서 부상 위험에 크게 노출된다. (EEE)

같이 경연할 때에 우선 체력적으로 부담이 크다. 자유 폼새는 동작의 정확성에서 관대한 반면 공인 폼새는 정확성에 있어서 엄격하다. 그래서 동시에 두 가지를 다 할 때 자유 폼새에서 정확한 동작을 구사할 수는 있으나 다소 딱딱한 구성이 될 수 있고, 공인 폼새에서는 정확성이 떨어지는 동작이 될 수도 있다. 따로 경연할 때는 체력적인 부담이 비교적 적고 두 가지를 확실하게 준비할 수 있다는 점에서 좋은 것 같다. (FFF)

공인 폼새와 자유 폼새를 동시에 경연했을 경우 공인 폼새 경연 후 퇴장을 하게 되면 회복하는 시간이 짧게 주어지며 다음 자유 폼새 경연을 위해서는 빠르게 호흡 조절을 해야만 한다. 하지만 따로 경연할 경우 공인 폼새를 할 때 먼저 폼새에만 집중할 수 있고, 퇴장 후 대기 시간이 길어 호흡을 가다듬을 수 있으며 대기하면서 자유 폼새를 준비할 시간이 길어진다는 것의 차이가 있는 것 같다. (GGG)

공인 폼새는 기존의 태권도 기본 손동작과 기본 발차기 위주의 정형

화된 틀 안에서의 동작을 수행하는 것이라면 자유 폼새는 자신이 가장 잘 표현할 수 있는 동작들을 위주로 구성하여 기존의 공인 폼새에서는 수행하지 않았던 태권도 및 마살아츠 기술을 추가하여 진행되는 것이다. 그렇기 때문에 체력적인 부분에서 많은 힘을 소모하기 때문에 동시 경연 시에 부담이 크다. (HHH)

공인 폼새는 나의 컨디션에 맞게 힘과 속도의 조절이 가능하지만 자유 폼새는 음악에 맞춰 진행이 계속해서 이루어져야 하므로 힘의 분배가 자유롭지 못하다고 느껴진다. 공인 폼새에 비해 자유 폼새에 자신감이 없었기 때문에 공인 폼새 할 때도 자유 폼새에 대한 걱정이 있어 집중력과 몰입감이 저하된 경향이 있다.

공인 폼새와 자유 폼새가 같은 장소, 시간에 진행될 경우 경기장에 소음(자유 폼새 음악, 관중 소리)으로 인해 공인 폼새 경기에 집중력이 흐트러질 수 있다고 생각한다. (III)

차이가 확연하다. 아무래도 체력적인 부분에서 차이가 많은 것 같다. 공인 폼새보다 자유 폼새에 체력 소모가 훨씬 큰데, 공인 폼새를 먼저 하니 체력적인 부분 때문에 본인의 기술 100% 보여줄 가능성이 많이 떨어지고, 또한 자유 폼새에만 집중하지 못해 동시에 하고 난 뒤 아쉬운 점이 많이 생기는 것 같다. (JJJ)

2. 동시 경연 시 선수들의 비중 차이

공인 폼새와 자유 폼새 동시 경연 시 선수들은 어느 부분에 더 비중을 두고 훈련을 하며 경기에 임하는지에 대한 설문에 대한 조사는 연구대상자 10명 중 9명은 자유 폼새에 더 큰 비중을 두고 훈련하고 경기에 임한다고 말하고 있다. 기술력과 체력 등의 이유를 가지는 사람도 있고 평준화되어 점수가 비슷한 공인 폼새와는 달리 본인만의 특색을 나타낼 수 있어 변별력을 더 높일 수 있기 때문이라고 말하는 사람도 있으며, 이미 익숙한 공인 폼새는 경기 운영이 비교적 쉽고 자유 폼새는 경기 운영이 더 어려우므로 더 많은 비중을 둔다고 하는 연구 참가자도 있다.

비중을 두는 부분은 자유폼새입니다. 이유는 난이도가 높은 기술을 할 때 선수에게는 부담이 많이 되는데 그 부분을 모든 선수 마찬가지로 시합 준비할 때도 많이 연습할 것입니다. 그리고 폼새에서 실수할 경우 손을 짚는 실수는 거의 하지 않지만, 자유 폼새 경우에는 손을 짚는 경우가 상당합니다. 그래서 자유 폼새에 비중을 더 많이 두고 최대한 실수를 하지 않으려 노력합니다. (AAA)

자유 폼새에 좀 더 비중을 둔다. 2가지의 이유를 가지고 있는데 첫 번째 이유는 점수 (심판 판정) 차이 때문이다. 공인 폼새의 경우 큰 실수를 하더라도 비슷한 선수들과의 점수 차이가(자유 폼새와 비교하면) 그리 크지 않았다. 그러나 자유 폼새의 경우 기술력은 거의 비슷하더라도 작품성(표현성)에서 차이가 크게 벌어지기 때문에 자유 폼새 경연에 더 비중을 두는 편이다.

두 번째 이유는 체력이다. 공인 폼새는 한번 경연하고 나면 그래도 체력의 여유가 있는 편이다. 그러나 자유 폼새의 경우 한번 경연을 할 때 온 체력을 다 써서 경연해야 하므로 체력적으로 정신적으로 큰 집중력을 두고 경연해야 한다. 조금만 집중력을 잃으면 기술 수행 시 부상의 위험이 매우 크기 때문이다. (BBB)

자유 폼새의 더 비중을 두는 것 같다. 그 이유는 여러 가지가 있다. 먼저 첫 번째로 자유 폼새 경기가 활성화된 지 얼마 되지 않아 공인 폼새 선수로서 몸에 익숙하지 않다. 그래서 몸에 익숙하지 않은 자유 폼새의 비중을 더 두고 신경을 쓰는 것 같다. 두 번째로는 선수들의 공인 폼새 실력이 거의 평준화가 되어 변별력을 올리는 게 많이 힘들어졌다. 그래서 아직 비교적 평준화가 되어있지 않은 자유 폼새의 비중을 더 많이 두어서 변별력을 올리려는 이유도 있다. (CCC)

비중을 두는 건 사실상 크게 차이는 없는 것으로 보이나 대부분 자유 폼새 쪽으로 비중이 많은 건 사실이다. 그 이유는 공인 폼새보다 변별력이 높고 자유 폼새는 많은 기술이 들어가기 때문에 훈련 시에 더 많은 신경을 쓰게 된다. (DDD)

공인 폼새와 자유 폼새 동시 경연 시 저는 자유 폼새에 비중을 더 둡니다. 이유는 공인 폼새의 경우 익숙하게 경기 운영을 할 수 있고

자유 폼새의 경우 공인 폼새보다 난이도 높은 동작들과 비교적 활동량이 많기 때문이다. (EEE)

더 성적을 내기 유리한 쪽으로 비중을 두는 것이 당연하기 때문에 나는 자유 폼새 쪽에 더 비중을 둔다. 그 이유는 평준화된 공인 폼새보다 변별력이 높고 준비 기간도 자유 폼새가 더 오래 걸리고 준비할 것들이 많아서 비중이 치우칠 수 있다고 생각한다. (FFF)

자유 폼새에 더 많은 비중을 두고 훈련했습니다. 이유는 제가 단체전을 나갔는데 공인 폼새는 이미 오랫동안 해왔기 때문에 동료들과 쉽게 호흡을 맞출 수 있었지만, 아직 익숙하지 않고 기술력이 높은 자유 폼새에서 판가름이 나기 때문에 자유 폼새에 더 많은 비중을 두고 훈련하고 시합에 임했습니다. (GGG)

자유 폼새에 더 큰 비중을 둔다. 왜냐하면, 공인 폼새에서도 나만의 스타일을 가지고 동작을 경연하지만, 특히나 자유 폼새는 본인의 몸이 가장 잘 어울리는 동작으로 디자인된 것이기 때문에 내가 더 잘 표현할 수 있는, 내가 더 잘 할 수 있는 자유 폼새에 비중을 두어 훈련하였다. (HHH)

나는 자유 폼새이다. 아무래도 자유 폼새가 기술의 난이도도 있고, 기술이라는 것은 그 날 자신의 몸 상태에 따라 실패할 가능성도 생기기 때문이다. 공인 폼새는 같은 동작, 같은 발차기이기 때문에 변별력이 크게 있다고 생각하지 않는다. 그러나 자유 폼새는 잘하던 친구도 갑자기 기술을 경연하다가 손을 짚을 수 있고, 착지에 실패할 수도 있는 상황이 발생하기 때문에 시합의 결과가 어떻게 될지 모른다고 생각한다. 그리하여 공인 폼새와 함께 경기를 진행한다면 자유 폼새에 비중을 둘 것이다. (JJJ)

공인 폼새에 더 비중을 두는 선수는 1명으로 첫 번째 경연하는 공인 폼새는 익숙하고 오랜 시간 연습해왔기 때문에 자신이 있고 이로 인해 높은 점수를 끌어내면 두 번째 경연하는 자유 폼새에서 자신감이 상승하기 때문이며, 채점 기준 또한 자유 폼새보다 공인 폼새가 더 객관적이기 때문이라고 말한다.

자유 품새보다는 공인 품새에 대해 더 자신감을 느끼는 게 가장 큰 이유이다.

자유 품새가 도입되기 이전 공인 품새를 더 오랜 시간 연습해왔고, 대회에 대한 경험치도 많으므로 자신감이 더 있을 수밖에 없다고 생각한다. 또한, 공인 품새에서 최고의 점수를 끌어내야지만 자유 품새를 경연할 때 자신감이 상승하는 걸 느꼈다. 채점의 기준도 자유 품새보다는 공인 품새가 더 객관적이라고 본다. 예비 동작 과정, 끝점의 높이, 모양 등과 같은 규정화된 정확성 채점 기준이 그 이유이다. (III)

3. 동시 경연 시 공인 품새에 끼치는 영향

동시 경연을 하게 될 때 뒤에 경연하는 자유 품새로 인해 공인 품새에 영향을 끼친다는 질문에 8명의 연구대상자가 그렇다고 답변하였다. 첫 경연인 공인 품새 뒤에 약 1분의 짧은 휴식시간 때문에 다음 경연하는 자유 품새를 의식하여 100%의 기량을 내지 않고 힘을 비축하는 경우, 마음속으로 이미 자유 품새에 대한 생각으로 인해 공인 품새에 집중력이 떨어져 경기력이 저하되는 경우, 몸 상태에 따라 영향을 받는 경우, 공인 품새는 큰 실수를 하지 않는 한 점수 차이가 크게 나지 않으므로 자유 품새의 변별력을 높이기 위해 체력을 비축하는 경우 등이 있다고 답하였다.

저는 영향이 많이 있었습니다. 세계대회나 국내대회도 마찬가지로 선수들 간의 점수 차이가 크게 나는 경우는 자유 품새에서 차이가 크게 납니다. 그렇지만 품새에서 점수 차인 대부분 0.1 많이 차이 나야 0.2 정도지만 자유 품새는 기술이 되지 않으면 0.5 이상으로 차이가 나기 때문에 자유 품새에 신경을 많이 쓰므로 품새에서는 그렇게 신경을 많이 쓰지 못하는 부분이 많습니다. (AAA)

자유 품새를 해야 한다는 부담감 때문에 공인 품새를 경연할 때 초반의 경우 체력 안배를 잘 해야 한다는 생각에 힘을 조금 아껴서 경연

하기도 하고 후반으로 갈수록 긴장감과 불안감이 높아지고 잦은 실수가 동반되기도 했다. 힘을 아껴서 시행하다 보니 폼새의 파워풀함이 확연히 떨어져 보이기도 하고 불안한 마음 때문에 마음이 조급해지기도 하고 평소에 흔들리지 않던 서기 동작에서 약간의 흔들림을 느낀 적이 있다. 심리적 부담이 공인 폼새 경연에 불안함으로 그대로 드러나기도 했다. (BBB)

시합에 출전하기 전까지 공인 폼새만 연습하는 것이 아닌 자유 폼새까지 같이 연습을 해야 한다. 그렇게 되니 엄청난 체력 소모가 되며 자연스럽게 부상 또는 작은 실수들이 나타날 확률이 높다. 이러한 부분들이 부담으로 이어지며 폼새 경연에 나타나기도 했다. (DDD)

동시 경연에서의 먼저 실행되는 공인 폼새에는 비교적 부담이 덜하지만, 뒤에 있을 자유 폼새의 체력 분배에 많은 신경 쓰기 때문에 공인 폼새에서 체력을 비축하기 위해 조금 힘을 빼고 경연을 한다. (EEE)

동시 경연에서 체력적인 문제로 공인 폼새의 경우 적당한 힘을 쓰게 되고 100%의 경기력을 발휘하진 못한다. 그리고 공인 폼새의 배점 차이보다 자유 폼새의 기술에서 배점 차이가 더 커서 자유 폼새에서 뒤집히는 경우가 많아 동시 경연할 때는 자유 폼새에서 실수하지 않으려고 자유 폼새에 더 집중하는 경향이 크다. (FFF)

경기력에 영향을 끼친 적이 있었다. 동시에 경연할 경우 공인 폼새에서 폼새 경연을 할 때 후에 경연할 자유 폼새에 대한 걱정 때문에 정작 현재 경연하고 있는 공인 폼새에서 100%의 체력을 다 발휘하지 못하였다. (GGG)

그날의 몸 상태(부상), 컨디션에 따라 달랐다. 부상이 없었던 경우 경기력에 영향을 받지 않았다. 하지만 부상이 있었던 경우에는 자유 폼새에 대한 걱정 때문에 공인 폼새 경기에 온전히 몰입할 수 없었다. 또한, 대회의 규모가 클수록 자유 폼새에 대한 걱정도 높아지기 때문에 공인 폼새 경기력에 영향을 받았다. 공인 폼새 경기 시 실수가 온전히 자유 폼새에 대한 부담 때문이라고 단정 짓기는 어렵지만, 정신적으로 영향이 있었다. (III)

공인 폼새를 좀 힘을 빼서 한 기억이 있다. 그 뒤에 바로 자유 폼새 경연을 해야 하니 힘을 비축해두려고 힘을 빼고 가볍게 했었다. 사실 중요한 시합에서는 공인 폼새가 잘 기억이 나지 않는다. 그 이유는 공인 폼새 할 때도 자유 폼새를 걱정하면서 경연했기 때문이다. (JJJ)

4. 동시 경연 시 자유 폼새 경기력에 영향을 끼치는 요인

동시 경연 시 자유 폼새 경기력에 영향을 끼치는 요인에 대해 9명의 연구대상자가 체력에 대해 언급을 하였다. 또한, 공인 폼새 점수로 인해 부담감이 생기는 경우, 기술에 대한 부담이나 긴장감에 의한 기술 실수, 경기 지연에 따른 심리적 요인, 먼저 경연하는 공인 폼새와는 다른 근육의 사용 등을 말하였다.

동시 경연 시 일단 폼새보다 자유 폼새에서 체력이 많이 소모됩니다. 그런데 동시에 경연하다 보면 쉬는 시간이 길지 않기 때문에 체력이 고갈상태에서 자유 폼새를 하게 되면 완벽하게 못 하는 경우가 많습니다. 그래서 자유 폼새를 경연할 때 고난이도 기술에 상당히 많은 비중을 두게 되고 심적으로 걱정을 많이 하게 됩니다. (AAA)

호흡이 온전히 돌아오지 못한 상황에서 긴장감이 더욱 유발되기도 하고 긴장감이 더해지면서 손과 발에 땀이 나며 미끄러움이 동반되기도 했다. 미끄러운 덕에 중심이 자주 흐트러지고 한 기술을 발휘할 때마다 중심도 잡아야 하고 기술력도 발휘해야 하고 신경을 써야 하는 부분들이 많아져 체력이 더 빠르게 떨어지기도 했다. 또 자유 폼새의 기술은 난이도가 높은 기술들이 많아 경기 전에 충분한 시간을 갖지 못하면 두려움이 생길 수도 있다. 두려움은 기술 수행의 망설임을 유발하기도 한다. 기술 도중 망설이게 되면 큰 부상의 위험이 따를 수 있다. (BBB)

동시 경연 시 회전 발차기와 아크로바틱 동작 기술에 영향을 받았다. 공인폼새에서 높은 발차기를 차기 위해 다리찢기와 스트레칭을 통해 고관절을 열어두는 행위로 인하여 근육이 풀어져 있어 회전 발차기 동작 시 무릎과 무릎이 제대로 쏘여지지 못 하는 요소와 아크로바틱에

서 다리와 다리 사이의 거리가 너무 벌어지는 요소가 영향을 받은 적이 있었다. (CCC)

자유 폼새를 경연하기에 앞서 공인 폼새를 경연한 뒤 짧은 회복 시간 때문에 체력의 저하가 된 상태로 자유 폼새 경기에 임하게 되고 이로 인해 기술에 대한 부담감이 두려움으로 다가오는 경우가 있다. (DDD)

공인 폼새 후 자유 폼새를 하게 되면 음향이나 시스템 오류로 인한 경기 지연이 생기는 경우가 있는데 이때 긴장감 고조로 인한 컨디션 악화가 있었다. (EEE)

무조건 체력이라고 생각한다. 자유 폼새가 1분 30초로 늘어나서 더욱 그렇게 생각한다. 대부분의 구성이 움직이고 뛰어다니는 동작이기 때문에 실수도 많이 나오고 체력이 떨어지면서 집중력이 떨어져 부상도 많이 나온다. (FFF)

짧은 쉬는 시간에 대한 영향이 크다. 실제로 나는 앞의 공인 폼새를 이미 경연한 후이기 때문에 체력이 충분하지 않은 상태에서 자유 폼새를 경연해야 하는 데 자유 폼새에서는 여러 가지 기술과 발차기, 아크로바틱 동작을 경연해야 하지만 그 동작들을 경연할 만큼의 체력이 남아 있지 않아 연습 때보다 더 좋은 기량을 발휘하지 못하였다. (GGG)

체력 분배에 있어 문제가 될 수 있다고 생각이 든다. 또한, 공인 폼새를 수행한 이후 곧바로 자유 폼새를 수행해야 하는 상황이 온다면 선수들이 완전히 다른 형태의 경기를 준비하는 과정에 있어 심리적인 부분에서도 제약이 많이 가해질 것으로 생각한다. (HHH)

공인 폼새 경기점수가 낮았을 경우 자유 폼새 경기에서 점수를 높게 받아야 순위권에 들어갈 수 있다는 생각 때문에 마음이 조급해진 경향이 있다. 또한, 자유 폼새는 체력이 많이 필요한데 공인 폼새 경연이 끝나고 짧은 쉬는 시간 때문에 체력적인 영향이 많이 생긴다. (III)

체력적인 부분에서 본인 능력을 100% 발휘해야 하는 상황인데, 이

미 공인 폼새로 체력이 떨어져 있을 가능성이 크고 회복 시간이 짧아서 100%의 경기력을 내기가 힘들다. (JJJ)

5. 국제대회 경기 진행방식 변경에 대한 국가대표 선수들의 의견

10명의 연구대상자에게 국제대회 경기 진행방식 변경이 필요한가를 물어본 결과 10명 모두 변경이 필요하다고 답하였다. 그 이유로 너무 짧은 쉬는 시간과 하루 안에 많은 경기를 치르게 되는 일정으로 인한 컨디션 난조를 말하였다. 또한, 어떻게 변경하는 것이 좋겠냐는 질문에는 1번부터 마지막 순번까지 공인 폼새를 먼저 채점 후 다시 1번부터 자유 폼새를 채점하는 방식으로 변경하면 좋겠다는 의견이 가장 많았고 충분한 휴식 후 경기를 치를 수 있게 해주어야 한다, 날짜를 나누어 경기를 진행하면 좋겠다 등의 의견이 있었다.

저는 컷오프 방식은 그대로 진행하되 공인 폼새를 모든 선수가 한번씩 하고 휴식을 가진 후 다시 1번부터 순서대로 자유 폼새를 경연하는 방식으로 바꾸면 좋다고 생각합니다. 시합도 중요하지만, 선수들이 최대한의 실력으로 시합을 출전하는 것이 중요하고 그 보다 부상의 방지가 상당히 중요합니다. 그러므로 충분한 휴식을 취한 후 시합을 진행하면 좋을 것 같습니다. (AAA)

동시 경연보다는 따로 경연하는 것이 좋다고 생각한다. 동시 경연은 선수들에게 큰 부담이고 부담은 곧 부상으로 이어진다고 생각한다. 공인 폼새 경연 후 필수적으로 자유 폼새를 경연할 수 있을 만한 회복과 기술의 안정성을 찾을 시간적 여유를 주어야 한다고 생각한다. 예선 본선 결선 모두 하루 만에 경기를 치르는 것보다는 경기 일수의 충분한 여유를 두고 공인 폼새 경연 후 바로 자유 폼새 경연을 하는 것보다는 짧으면 1시간에서 2시간, 길면 하루 뒤에 자유 폼새를 경연할 수 있도록 하는 것이 좋다고 생각한다. 경기장에서 선수가 충분히 회복해야 경기력에 도움이 될 거라고 생각한다. (BBB)

동시 경연 대신 국내 선발전 형식을 활용한 경기방식이 가장 좋다고 생각한다. 예를 들어 10팀이 있다고 가정을 했을 경우 1번부터 10번까지 공인 품새를 차례대로 진행한 후 다시 1번 팀으로 돌아가 차례대로 10번까지 자유 품새를 진행하는 방식이 가장 좋다고 생각한다. 그렇게 진행될 경우 품새의 채점 방식상 절대평가가 아닌 상대평가의 개념이기에 공인 품새랑 자유 품새를 돌아가면서 보는 것보다 공인 품새만 10팀을 계속 보는 것이 채점 기준점의 혼란이 오는 것도 막을 수 있고 충분한 휴식시간을 통해 선수들의 부상 방지와 최상의 경기력을 보일 수 있는 환경이 만들어지게 더 수준 높은 경기를 만들어 낼 수 있다고 생각한다. (CCC)

바꾸어야 한다고 생각한다. 시간이 오래 걸리더라도 공인 품새를 먼저 끝낸 후 다음날에 자유 품새를 진행하고 자유 품새 점수와 공인 품새 점수를 같이 보여주며 합산 점수와 등수 정하는 것도 좋은 생각이라 든다. (DDD)

공인 품새면 공인 품새 자유 품새면 자유 품새에 대한 명확한 구분을 지어줬으면 좋겠다. 태권도 품새 종목이 세계화를 이루어 나간다고 해도 전통적인 부분을 무시할 수 없기 때문이다. (EEE)

개인적으로 공인 품새와 자유 품새를 따로 경연하는 것에 지지하는 편이다. 부상 위험이 높은 자유 품새를 하나만 해도 선수들이 체력적으로 굉장한 부담감을 느끼는데 쉬는 시간이 제대로 주어지지 않고 동시 경연을 한다면 공인 품새와 자유 품새 둘 다 경기력이 떨어질 수 있기 때문이다. (FFF)

2019년도 유대회 선발전과 비슷한 방식으로 결선에 올라가면 남자부터 공인 품새 경연을 다 끝내고 다음으로 여자가 공인 품새를 경연한다. 여자가 공인 품새를 경연하고 있을 때 그 시간에 남자는 다음 경연할 자유 품새 준비를 위해 호흡과 스트레칭을 할 수 있는 충분한 시간을 가질 수 있게 된다. 여자의 품새 경연이 끝난 후 남자들은 자유 품새를 경연하고 그동안 여자들도 마찬가지로 다음으로 경연할 자유 품새 준비를 위해 호흡과 스트레칭을 할 수 있는 시간이 주어진다. 복식전과 단체전에서도 같은 방식을 적용하여 공인 품새 복식전, 단체전

의 공인 품새를 먼저 경연하고 그 후로 자유 품새를 경연해야 한다고 생각한다. (GGG)

동시 경연에서 짧은 쉬는 시간은 몸에 큰 부담을 주는데 이러한 방식보다 공인 품새를 한 팀씩 순서대로 모두 경연 후 다시 자유 품새를 순서대로 경연하면 선수들에게도 체력적 부담이 적어지고 자유 품새 기술에 대한 준비가 이루어질 수 있다. 또한, 심판도 모든 팀이 같은 공인 품새를 먼저 평가하고 자유 품새를 평가하는 것이 공정하게 평가할 수 있을 것으로 생각한다. (HHH)

첫 번째로 선수들이 경기하는 품새에 대해 더 몰입감을 가질 수 있게 낱짜를 다르게 하여 진행한다. 두 번째 방법으로 공인 품새, 자유 품새를 동시 경연이 아닌 개별 경연을 한다. (III)

공인 품새와 자유 품새를 모두 보아야 한다면, 충분히 휴식시간을 가지고 공인 품새만 컷오프 조별로 모두 돌고 난 후, 다른 조가 또 공인 품새를 하고 10~15분 후 자유 품새를 경연한다면 체력에 최대한 지장이 없을 것 같다. (JJJ)

6. 자유 품새 난이도 조정에 대한 선수들의 생각

동시 경연을 통해 자유 품새가 도입된 지 약 4년 정도 되었는데 현재까지 선수를 위한 자유 품새의 변화는 없었다. 60~70초의 경연 시간이 오히려 100~110초로 늘어남에 따라 체력적인 요인이 더욱 심화 되었을 뿐이다. 이러한 변화는 동시 경연에서 더 큰 문제로 작용하기 때문에 연구대상자의 절반이 자유 품새의 난이도 조절이 필요하다고 말하고 있다.

모든 선수의 기량은 다 다르지만 아무리 잘하는 선수여도 난도가 높으면 부담되는 건 사실입니다. 그러므로 자유 품새의 난이도를 자유롭게 열어두는 것보다 발차기 횟수 정확도를 고려하여 조절해서 시합하

면 더 좋을 것 같습니다. (AAA)

난이도의 조절이 필요하다고 생각한다. 난이도 조절뿐만 아니라 경기규칙 관련해서도 수정이 필요하다고 생각한다. 자유 품새 자체의 초점이 품새가 주된 목적이 아니라 기술에 너무 초점이 맞추어 있는 것 같다. 자유 품새 속 필수로 필요로 하는 동작은 모두 기존의 품새에서 보기 어려운 동작들이 필수 기술로 지정되어 있어 많은 공인 품새 선수들에게 어려움이 있다. 또 손기술보다는 발차기 기술에 더 집중되어 있어 점차 자유 품새 경기에서 막고 지르고 피하고 공격하고 등의 손기술은 보기 어려워지는 것은 아닌가 생각한다. 품새의 진짜 중요한 부분을 많이 잃어버린 것은 아닌가 하는 아쉬운 마음이다. (BBB)

난이도 조절 확실히 필요하다. 특히 회전 발차기의 경우 무작정 많이 회전하려고 욕심을 내다보니 발차기의 높이도 많이 낮아지고 정확성도 떨어진다. 그리고 본인의 개인 역량보다 더 초과하여 기술을 수행할 시 부상으로 이어지기 때문에 난이도 조절도 어느 정도 필요하고 고난도 기술 위주보다 자유 품새인 만큼 품새 기술과 짜여진 구성도에 더 비중이 커져야 하는 것은 사실이다. (FFF)

난이도 조절이 필요하다고 생각한다. 특히나 여성 선수와 남성 선수의 기술에서는 어느 정도 차별화가 되어야 한다고 생각한다. 남녀차별이 아니라 남성과 여성은 신체 구조 특성상 다르게 태어나기 때문에 남자체조선수와 여자체조선수의 정해진 필수 기술이 다른 것처럼 태권도 자유 품새의 필수 기술에도 어느 정도 난이도 조절이 필요하다고 생각한다.

또한, 현재 많이 나타나고 있는 자유 품새의 문제점 중의 하나이지만 자유 품새 또한 품새에 속하는 경기이기 때문에 태권도 기술에 해당하는 동작들이 70% 정도는 되어야 한다고 생각한다. 기술의 난이도만 가지고 판단하는 것은 정말 잘못됐다고 생각한다. (HHH)

난이도 조절이 필요하다. 무조건 많이 들고, 무조건 많이 발차기를 차고, 그러한 기준이 오히려 선수들의 부상을 초래하고 품새만의 예술성과 자유 품새의 창의성, 독창성이 무너지고 망가지는 것 같다. 꼭 발찬 개수, 회전의 각이 아닌, 그 기술을 표현하는 능력이나 모양 자세

이런 것들을 함께 보았으면 좋겠다. 특히 아크로바틱 동작은 폼새에 왜 들어가야 하는지 이해가 가지 않는다. (JJJ)

7. 경기 행정적 개선 사항

현재의 폼새 경기장은 체조나 피겨와 같은 타 육체미 종목과 달리 경기 행정적으로 많이 부족한 실정이다. 이러한 상황에서 선수들이 생각하고 있는 경기장 환경의 발전이 필요한 부분들이 많이 존재하고 있다. 연구대상자들의 상당수가 느낀 부분들은 대부분 선수대기실의 협소로 인해 복도에서 몸을 풀거나 경기의 휴식시간이 충분치 않아 부상으로 이어지는 경우와 제대로 된 의료시스템이 구축되지 않아 구급차가 와야지만 처치가 가능한 경우, 자유 폼새에 적합하지 않은 경기장 매트 등 많은 문제 사항을 제시하였다.

일단 경기도 중요하지만, 선수들의 안전이 최우선이기 때문에 충분한 휴식시간을 주는 것이 제일 중요하다고 생각합니다. 그리고 시범 같은 경우에는 보조 매트를 사용하기 때문에 부상을 방지할 수 있지만, 자유 폼새는 보조 매트를 사용할 수 없게 되어있기 때문에 필요한 선수들에게는 사용하는 것도 부상을 방지할 수 있는 좋은 요소가 될 것으로 생각합니다. (AAA)

개인적으로 매트의 변화가 필요한 시점이라고 생각한다. 태권도 조립형 매트는 처음에는 기름진 느낌으로 매우 미끄럽고 또 자유 폼새를 하는 선수들에게 점프하고 회전하는 동작들을 한 후 착지할 때 충격이 많이 흡수되는 매트는 아니라고 생각한다. 기계체조 선수들이 사용하는 마루 매트는 아니더라도 치어 경기용 매트나 에어로빅 선수들이 사용하는 매트를 사용해 보는 것도 태권도 경기 발전에 한 걸음 나아가는 것은 아닐까 하는 생각입니다. (BBB)

충분한 휴식시간을 통해 선수들의 부상 방지와 최상의 경기력을 보

일 수 있는 환경이 만들어지게 더 수준 높은 경기를 만들어 낼 수 있다고 생각한다. 또한, 자유 품새를 준비하기 위한 연습실이나 대기실이 마련되어 있지 않아 경기장에서만 기술을 경연할 수 있는데 이 또한 개선되면 더 좋은 환경이 될 것으로 생각한다. (CCC)

경기 일수를 늘려주면 경기 운영에 있어서 선수들이 체력적인 부분과 컨디션 조절을 잘 할 수 있을 것 같다. 그리고 연습할 수 있는 공간이 협소하여 몸을 풀기가 쉽지 않다. 보조경기장이나 연습할 수 있는 공간이 마련되면 더 좋은 경기력을 만들어 낼 수 있을 것 같다. (EEE)

우선 충분한 휴식시간은 무조건 필요할 것 같다. 비교적 부상이 적은 공인 품새에 비해 자유 품새는 다치면 큰 부상으로 이어지기 때문에 선수들의 부상에 바로 대처할 수 있는 응급처치 시스템을 구축해야 할 것이고 공인 품새나 자유 품새 모두 충분한 운동 공간이 너무나도 필요하다. 선수대기실에서의 대기 시간이 길어지다 보면 선수들이 지치고 몸도 굳기 때문에 대기 시간을 최소화하거나 대기실에서도 충분히 연습할 수 있는 공간이 필요하다. (FFF)

충분한 휴식시간과 보조경기장은 물론이고 탈수 방지를 위한 스포츠 음료를 제한적으로 제공한다면 좋겠다. (GGG)

사실 태권도 경기에서 보조경기장 혹은 시합을 들어가기 전 선수들이 제대로 연습할 수 있는 공간이 마련되지 않고 있다. 야외 돌바닥이나 경기장 내 복도에서 연습하곤 하는데 특히 자유 품새를 준비하는 선수들에게는 적절한 연습 공간이 없어 마음 놓고 편하게 연습할 수 있는 공간이 없는 것이 사실이다. 그뿐만 아니라 실제 경기하는 매트 위에서도 선수들이 충분히 연습 및 매트에 적응할 수 있는 시간도 필요하다고 생각한다. (HHH)

의료본부석의 활성화가 필요하다. 모든 부상에 대한 기본적인 처치가 가능할 정도가 필요하지만, 현실은 구급차가 와야 처치가 가능한 상황이다. 여유로운 경기 진행 또한 필요하다. 경기가 지연되어 일몰 후에도 시합중인 선수들이 생기지 않도록 충분한 여유과 기간을 두고

경기 진행해야 한다. 계절에 따른 경기장 환경의 개선이 필요한데 여름에는 선수들의 탈수와 탈진을 방지하고자 공기의 순환이 잘 되게끔 시원한 환경을 조성하고 겨울에는 땀 흘린 후 급격히 체온이 떨어지는 것을 방지하기 위해 온풍기 가동해주어야 한다.

넓은 공간의 선수대기실은 선수들이 충분히 스트레칭 후 경기장에 들어갈 수 있게 해주며 자유 폼새도 연습할 수 있을 만큼의 공간이 필요하다. (III)

V. 결론 및 제언

국제 태권도 품새 대회에서 공인 품새, 자유 품새 동시 경연에 대한 문제점에 대해 진행된 본 연구의 결론 및 제언은 다음과 같다.

1. 결론

본 연구에서는 국제대회에서 동시 경연을 경험한 대한민국 국가대표 선수들의 설문조사를 통해 동시 경연의 문제점에 대한 의견을 수집하였다.

수집된 의견을 종합적으로 검토하고 전문가 회의를 거쳐 삼각검증법을 사용하여 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 선수들은 공인 품새와 자유 품새를 따로 경연하는 것과 동시 경연하는 것에 상당한 차이가 있다고 말하며 대부분의 선수가 동시 경연에 대해서 부정적 견해를 표하고 있다. 동시 경연의 짧은 휴식시간으로 공인 품새보다 체력적 소모가 높은 자유 품새를 경연하는 것은 큰 문제가 있다고 본다. 체력적인 문제는 부상과 직결되기 때문에 선수들은 자연스럽게 심리적 부담감이 높아지게 되며 이는 경기력 저하로 이어지게 된다.

둘째, 다수의 선수는 자유 품새에 높은 기술 난이도에 부담을 가진다.

연구대상자들은 공인 품새는 상향평준화가 되어있으므로 상대적으로 변별력이 높고 점수 차이를 벌릴 수 있는 자유 품새에 더 큰 비중을 두게 된다고 했다. 상대적으로 익숙하고 체력적 소모가 적은 공인 품새에서는 체력을 비축하기 위해서나 점수 차이가 별로 나지 않는 공인 품새를 다음에 있을 자유 품새를 위해

100%의 기량을 발휘하지 않는다고 한다. 공인 품새는 이미 많은 경험을 통해 선수들이 익숙하고 부담이 적다. 하지만 자유 품새는 특성상 표현이 중요하고 고난도 기술을 시행해야 하므로 선수들에게 신체적·정신적 부담이 된다. 이로 인해 선수들은 자연스럽게 동시 경연 시 자유 품새에 더 비중을 두고 경기에 임하며 자유 품새에 대한 높은 부담감을 지게 된다.

셋째, 동시 경연은 먼저 경연하는 공인 품새 경기력에 영향을 미친다.

동시 경연에서 공인 품새를 먼저 경연하기 때문에 연구대상자들은 나중에 경연하는 자유 품새에 대한 부담감으로 공인 품새의 경기력에 직·간접적 영향이 있다고 한다. 체력의 분배를 위해 공인 품새의 경기에 전력을 다하지 않거나 공인 품새 경기중 머릿속으로 자유 품새에 대해 생각을 하거나 기술에 대한 부담으로 인해 긴장감이 높아진다. 이로 인해 공인 품새에 집중하지 못하여 경기력이 저하되었다고 한다.

넷째, 동시 경연은 자유 품새에 경기력에도 영향을 미친다.

전신을 사용하는 유산소 운동인 공인 품새를 마친 후 체력안배를 하더라도 약 1분의 짧은 휴식시간으로 100%의 체력을 회복할 수는 없다. 이러한 상태에서 선수들은 기술에 대한 부담감이 두려움으로 확대되고, 두려움은 기술의 실수 혹은 부상 등의 경우로 이어지기 때문에 경기력의 저하가 나타난다. 선수들은 동시 경연에 대한 긴장감과 부담감으로 인해 손이나 발에 땀이 나게 되고 이로 인해 경기력의 저하를 경험한 예도 있다.

다섯째, 국제대회의 경기 진행방식의 변화가 필요하다.

현재 시행되고 있는 동시 경연에 대해 다수의 연구대상자가 진행방식이 변경되어야 한다고 말하고 있다. 동시 경연되는 공인 품새와 자유 품새를 채점하는 심판도 객관성이 떨어지고 평가의 기준이 불분명해지므로 따로 진행하여 채점해야 한다고 말한다. 1번부터 마지막 번호까지 순서대로 공인 품새만을 먼저 채

점 후 다시 1번부터 자유 품새를 채점하는 방식으로 진행하는 것이 가장 좋다는 의견이 많았다. 또한, 첫날 공인 품새만을 채점 후 다음 날 자유 품새만을 채점하는 방식으로 진행하는 것이 좋다고 말하는 의견도 있다.

여섯째, 선수들의 부상방지를 위해 자유 품새 난이도 조절이 필요하다.

자유 품새는 동시 경연을 할 때 부상의 위험도가 증가하는데 그 이유는 공인 품새와 다른 근육을 사용하여 고난도의 기술 발차기를 구사하기 때문이다. 고난도의 자유 품새는 남자와 여자 모두 같은 채점 기준을 가지고 있으며 이로 인해 여자 선수들이 기술에 대한 부담과 두려움이 상대적으로 더 크고 부상에 대한 위험도가 매우 높다. 그렇기에 자유 품새의 난이도를 남자·여자 나누어 조절할 필요가 있다. 자유 품새는 동작의 구성과 상관없이 난이도 높은 기술을 구사하면 높은 점수를 받을 수 있는 시스템이 구축되어 있다. 이로 인해 많은 선수들이 무리하게 품새와 상관없는 기술을 경연하고 있으며 이로 인해 자유 품새가 ‘품새’의 본질을 잃어가고 있다. 그러므로 기술 위주의 자유 품새 난이도를 조절할 필요가 있다.

일곱째, 경기 행정적으로 개선이 필요하다.

경기 행정적인 요소들이 선수들의 경기력에 영향을 미치고 있다. 이로 인한 경기력의 영향은 동시 경연에서 더 크게 작용한다. 동시 경연을 하기 위해 선수들이 연습할 수 있는 공간이 없다는 것과 소화하기 힘든 경기일정, 의료시설의 부재 등과 같은 경기 행정적인 요소들도 동시 경연에 영향을 주는 요소들로 작용하고 있다.

선수들은 제대로 된 보조경기장이 마련되어 있지 않아 워밍업을 진행하기 위해 복도나 좁은 선수대기실에서 진행한다. 하지만 자유 품새는 복도에서 연습이 불가능하다. 선수들은 자유 품새 기술에 대한 압박감과 불안감이 상승하고 이로 인해 동시 경연에서 평소보다 더 높은 긴장감이 만들어진다.

하루 안에 예선부터 결선까지의 모든 경기가 이루어지는데 이는 선수들의 컨

디션 저하로 이어진다. 결국, 동시 경연은 최악의 상태로 경기에 임하고 체력과 집중력의 저하가 동반되어 부상에 대한 더 큰 위험에 처하게 된다. 그러므로 경기 운영본부에서 여유로운 경기일정으로 선수들이 최상의 경기력을 끌어올릴 수 있게 해야 한다.

경기 중 다른 선수가 다치는 것을 보거나 다쳐서 누워있는 상태를 보고 선수들은 긴장감이 상승하고 그로 인해 실수로 이어진다. 이는 실제로 태권도 격파나 시범경기에서 앞에 선수가 고난도 기술을 하다 부상을 당하게 되면 뒤에 경연하는 선수들도 연달아 부상을 당하는 경우가 자주 발생하는 것으로 나타난다. 그렇기 때문에 제대로 된 의료시설을 구축하고 경기를 진행해야 선수들이 심리적으로 안정되게 경기에 임할 수 있다고 말한다.

2. 제언

본 연구에서 공인 품새, 자유 품새의 동시 경연에 대한 문제점을 탐구하고 개선 방안에 대해 탐색하고자 연구를 진행하였고 연구에서의 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 동시 경연은 선수들에게 신체적, 정신적 부담이 크고 경기력에 직접적인 영향을 미치는 요소이고 심판 관정에서도 객관성이 떨어질 수 있는 이유이므로 동시 경연보다 각각 시차를 두고 경연 및 채점하는 방식으로 변경할 필요가 있다.

둘째, 선수들의 경기력 향상과 부상 방지를 위해 보조경기장, 여유로운 경기일정, 제대로 된 처치가 가능한 의료본부의 구축 등 경기 행정적인 변화가 필요하다.

셋째, 자유 품새의 기술 난도가 너무 높아 부상위험도가 매우 높고 남자·여자의 평가항목이 같으므로 여자 선수들에게 상대적으로 부담이 크다. 이러한 부분들

을 상쇄하기 위해 자유 품새의 난이도 조절은 필요하다.

넷째, 현재까지 동시 경연을 경험한 선수가 대한민국에 총 19명이고 대한민국만을 한정하여 연구를 진행하였기 때문에 질적 연구만 가능하였으나 시간이 지난 후 후속 연구에서는 일반화를 위해 양적 연구가 병행되어야 하며 이때 연구 결과가 다르게 나타날 수 있을 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- 대한태권도협회 <https://www.koreataekwondo.co.kr/d001>
- 국기원(1987). 국기태권도교본.
- 대한태권도협회(2021). 2021 태권도 품새 경기규칙.
- 강상조(1994). 체육연구방법. 서울: 21세기 교육사.
- 정재환(2008). “태권도 시범의 미적 가치 탐색.” 미간행박사학위논문 한국체육대학교 대학원.
- 조성예(2020). “태권도 자유품새 선수의 경기력 향상을 위한 훈련방안 탐색.” 미간행석사학위 논문 용인대학교 대학원.
- 김연호(2020). "자유품새를 활용한 태권도장의 활성화 방안 탐색." 미간행석사학위논문 한국체육대학교 대학원.
- 김대영(2019). "태권도 자유품새 경기의 문제점에 대한 연구." 미간행석사학위논문 조선대학교 교육대학원.
- 강희창(2014). "태권도 품새경기 문제점 및 활성화 방안 탐색." 미간행석사학위논문 용인대학교 교육대학원.
- 이승진(2015). "태권도 품새선수 육성 전문도장과 고등학교 팀의 경기력 요인 비교분석." 미간행석사학위논문 조선대학교.
- 이기철(2021). "태권도 전문가가 인식하는 미래 태권도 품새경기의 발전방향에 관한 연구." 미간행석사학위논문 가천대학교 일반대학원, 2021.
- 차보람, 정재환(2017). “태권도 품새 경기문화의 재고 방안 연구.” 한국스포츠학회지, 2017.9
- 정재환, 박찬우(2016). “태권도 품새의 전국체육대회 정식종목 채택을 위한 탐색.” 한국스포츠학회지, 14(4), 93-102.