



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](#)

2021년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

코로나 19로 인한  
태권도 품새 대회 진행 시  
마스크착용이 경기력에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

추 예 빈

코로나 19로 인한  
태권도 품새 대회 진행 시  
마스크착용이 경기력에 미치는 영향

Impact of wearing a mask on competitiveness during  
the Taekwondo Poomsae competition due to Corona 19

2021년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

추 예 빈

코로나 19로 인한  
태권도 품새 대회 진행 시  
마스크착용이 경기력에 미치는 영향

지도교수 정 재 환

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2021년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

추 예 빈

## 추예빈의 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

<b>I. 서 론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구 필요성 .....	1
2. 연구 목적 .....	3
3. 연구 제한점 .....	3
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>4</b>
1. 코로나 19의 개념 및 현황 .....	4
가. 코로나 19의 개념 .....	4
나. 국내·외 발생 현황 .....	6
다. 사회적 거리두기 .....	7
라. 그 외 국내 발생 되었던 바이러스 .....	8
2. 태권도란 .....	10
가. 태권도의 역사 .....	10
나. 태권도의 의의 .....	12
다. 태권도의 품새 .....	14
라. 대한태권도협회 2021 태권도 품새 경기 규칙 .....	20
마. 태권도의 품새의 경기력 .....	22
<b>III. 연구 방법</b> .....	<b>24</b>
1. 연구 참여자 .....	24
2. 조사 도구 .....	26
3. 자료 분석 .....	27

<b>IV. 연구 결과</b> .....	<b>28</b>
1. 마스크를 착용하고 경기를 할 때와 착용하지 않고 경기 시 차이점 .....	28
2. 마스크를 착용한 후 품새 시 호흡에 가장 문제가 많은 품새 .....	30
3. 태권도 품새 대회 경기 진행 시 마스크 착용이 경기력에 미치는 영향 .....	32
<b>IV. 결론 및 제언</b> .....	<b>34</b>
1. 결론 .....	34
2. 제언 .....	36
<b>참고문헌</b> .....	<b>37</b>

## 표 목 차

<표 1> 품새 경기 시간 구분 .....	22
<표 2> 연구대상의 개인적 배경 .....	25
<표 3> 질문 내용 구성 .....	26



## 그림 목 차

<그림 1> 5심제 경기장 .....	21
<그림 2> 7심제 경기장 .....	21

## ABSTRACT

### Impact of wearing a mask on competitiveness during the Taekwondo Poomsae competition due to Corona 19

Chu Ye-Bin

Advisor : Prof, Jung Jae-hwan

Major in Physical Education

Chosun University Graduate School of Education

Covid 19 is pandemic declared in the WHO, which had influenced on sports industry through border closures and public place closure. Thus, nations prohibited people to move or travel between two countries. Also, 2020 Tokyo Olympic Games was delayed and some sports leagues were canceled. Especially, Tokyo Olympic, one of the four international sports competitions is the first Olympic which was postponed because of infectious disease except for from the war. Like this, Korea Taekwondo Association decided to postpone or cancel national sports competitions provisionally. However, they are trying to build strict anti-Covid 19 system for sports competitions which must be held inevitably for educational transition. Still, the most important factor in holding such events is whether they wear a mask or not. This virus indeed happen through droplet infection so it needs at least 2 meters, but in terms of Taekwondo, could reduce the performance through the obligation of wearing a mask due to the nature of this sports.

The purpose of this thesis is to have athletes to reconsider the

necessity of putting on masks to prevent the infection and to search for some solutions to enhance athletic performance analyzing how it affects athletes.

This study conducted document research about preceding research data of official Poomsae competition to achieve the purpose. Also, this study used opinions of Poomsae players who engaged in national contests wearing a mask to prevent infection of Covid 19 and preceding research data related to the influence of wearing a mask on sports performance. Besides, this thesis adopted an inductive method to figure out common logic about the contents, suggested solutions based on the results, and the results are as follows.

First, the biggest difference between wearing mask or not in Taekwondo Poomsae competition in case of Covid 19 is an inconvenience. Athletes' psychological anxiety related to the fact that they are engaged in the competition wearing a mask in the situation which they had never been experienced and inconvenience due to unexpected movement caused by mask lead to degradation of performance in Taekwondo Poomsae competition. Therefore, to reduce inconvenience and anxiety, athletes need to practice putting their masks on in a daily basis not to make any trouble.

Second, breath is also an important factor in progressing the Taekwondo Poomsae competition. Poomsae emphasizes flow. However, while showing off Poomsae wearing masks, breath becomes unstable causing imbalance. Finally, it is difficult to perform accurate action of the Poomsae. Since each Poomsae requires a different way of breathing, proper breathing training after wearing masks to keep on the flow.

Third, when practicing Poomsae after wearing masks, hand movement and kick by unit should be conducted separately. Taekwondo Poomsae involves from Taguk Poomsae, which is relatively easy to Free Poomsae

and a blackbelt holder Poomsae that even professional athletes find difficult. Among them, some who put great emphasis on breath, flow, kick, and diverse hand movements but if these types of factors are done at the same time, there will be some troubles in performing. Thus, it will be easy to perform Poomsae if separated hand movements, kick by the unit are practiced to find out breath control and whether the mask is straighten up.

Fourth, each competition needs enough break to minimize the inconvenience caused by wearing a mask when performing Poomsae in competition. After the first Poomsae match, if players engage in the second Poomsae match having some break, instability of breathing leads to psychological anxiety. Therefore, players will not show off well-prepared performance. As a result, enough break should be ensured to recover players' stamina, stabilize psychology, and rearrange masks.

Lastly, well-organized distancing policy should be adopted when performing Taekwondo Poomsae. Distance between judges and players should be estimated to be appropriate with quarantine guidelines. Also, the game format should be converted from the tournament: two players perform to cut-off: one player performs Poomsae so that players anxiety will be reduced while matching.

Additional research about the influence on performance that wearing masks have seems to be required through the pandemic case on the later study. A study about how to enhance players' performance searching requirements except for the results mentioned before through researching effects of wearing masks on players' psychological state and breath.

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

2019년 12월에 중국의 우한이라는 곳에서 처음 발생한 후 전 세계로 확산이 된, 새로운 유형의 호흡기 감염 질환인 코로나바이러스로 2021년 2월 9일 화요일 9시 기준 현재 216개국, 1억 명 이상의 확진자와 230만 명의 사망자를 발생시켰다. 세계보건기구(WHO)는 감염 세가 확산하자 2020년 1월 31일 새벽 코로나 19 사태에 대하여 '국제적 공중보건 비상사태'(PHEIC)를 선포했으며, 유럽과 미국에서도 확진자가 늘어나면서 WHO는 3월 11일 역사에 있어 세 번째로 세계적 대유행(Pandemic)을 선포했다.

이러한 코로나 19는 세계보건기구(WHO)에서 선언한 세계적 대유행으로 각국 국경 봉쇄, 공공장소 폐쇄를 통해 국가 간 이동, 여행을 금지함으로써 경제적인 부분에 큰 영향을 줄 것이라고 전망하고 있으며, 이와 같은 여파로 인해 코로나19는 스포츠 산업에서도 영향을 미치어 2020년 도쿄 올림픽이 연기가 되거나 스포츠 리그가 중단이 되는 사태로도 이어지고 있다(김현중, 2020).

특히 세계 4대 스포츠 중 하나인 2020 도쿄올림픽은 2021년 7월 23일로 연기됨에 따라 1916년 베를린올림픽, 1940년 도쿄올림픽, 1944년 런던올림픽과 같이 전쟁으로 인한 취소, 연기를 제외하곤 전염병으로 인한 사상 첫 연기가 될 것이다. 더불어 한국프로축구연맹은 2020년 2월 24일 오후 2시 이사회를 통해 2020 K리그를 잠정 연기하기로 하면서 코로나 19 확산세가 심각 단계에 접어들었음을 보여주고 있다.

사회적인 측면에서는 20년 3월 2일 개학을 앞두고 있던 학교들은 코로나 19로 인해 유례없는 개학 연기를 3차례나 하면서 학생들의 안전한 등교를 위해

담임 선생님들은 각 학급 책상 거리 유지, 칸막이 설치, 손 소독제 비치 등 방역에 최선을 다하는 모습을 보여줬다. 또한, 4월 8일 개학과 동시에 등교수업과 온라인수업을 병행하면서 한 번도 경험해보지 못한 상황을 겪는 선생님들과 학생들 사이에 많은 혼란이 있었지만, 시간이 지날수록 적응해 나갔다.

이처럼 코로나 19로 인해 각 나라, 전 세계가 어려움을 겪는 상황에 태권도계 또한 어두웠다. 2020년 문화체육관광부 기업경기 동향조사에 따르면 태권도장이 속해 있는 스포츠서비스업의 1분기 경기 현황은 40.7p로 전년(86.9p) 대비 -53.1% 하락한 것으로 나타났다. 이렇듯 감염에 대한 우려와 불안감을 해소하기 위해 상시소독, 손 씻기, 거리두기 유지, 발열 체크, 정원제 등의 노력과 철저한 방역 활동을 하고 있지만 코로나 19가 장기화 된다면 전국의 태권도장은 지금보다 심각한 경영악화로 폐업을 하는 도장이 늘어날 것이며, 도장을 계속 운영하더라도 매달 지출되는 비용을 감당하기 어려운 실정에 놓이게 될 것이다. 또한, 대한태권도협회는 코로나 19가 심각 단계에 접어들자 2020년 1월 31일 제15회 제주평화기 전국태권도대회 잠정연기를 시작으로 수많은 전국 대회들을 잠정연기 및 취소했다. 하지만 상급 학교 진학을 앞둔 중3, 고3 학생들의 입시 및 선수 수급에 문제가 생기면서 대회 개최를 해야 한다는 의견에 따라 새로운 대회 운영방식인 엄격한 방역 체계를 구축하기 위해 노력하고 있다.

그러나 대회 개최에 있어 가장 큰 요인은 마스크 착용 여부이다. 코로나 19는 비말을 통해 감염되기 때문에 최소 2m 이상 떨어져야 하지만 태권도 겨루기 경기 특성상은 공방을 주고받으며 상대방과 몸이 붙게 됨으로써 비말 감염 우려가 있고, 태권도 품새 경기 특성상은 2m 이상 떨어져 시작하는 것은 가능하지만 품새의 속도에 따라 거리 유지가 되기 어려우며, 호흡이 중요한 품새에는 마스크 착용의 의무화로 인하여 경기력이 떨어질 수도 있다. 하지만 마땅한 해결책을 찾지 못한 상황에서 감염을 막기 위해서는 마스크 착용이 최우선일 것이다.

이에 따라 사스, 신종플루, 메르스, 코로나 19까지 전 세계적으로 유행한 감염병 재난사태에서 마스크 착용이 태권도 품새 선수들의 경기력에 어떠한 영향을 미치는지 예측하고 그에 따른 대응방안을 모색하여 훈련 및 새로운 경기방식에 필요한 기초 자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구 목적

본 연구의 목적은 코로나 19와 같은 감염병 재난사태에서 태권도 대회에 출전하는 선수들의 감염 예방을 위해 마스크 착용의 필요성을 제고하고, 어떤 영향을 미치는지 분석하여 경기력을 향상할 수 있도록 여러 방안을 모색 하는데 목적이 있다.

## 3. 연구의 제한점

본 연구는 질병 재난사태에 의한 태권도 대회 진행 시 마스크 착용이 경기력에 미치는 영향에 대해서 다음과 같은 제한점을 두었다.

첫째, 본 연구에서 사용된 자료는 기초 자료 및 선행 연구들의 자료를 바탕으로 선정한 만큼 전체적인 면은 고려하는 것에 대한 한계가 있다.

둘째, 조사 대상은 마스크를 착용하고 태권도 품새 대회를 진행한 소수의 학생에게 진행되는 것으로 모든 태권도 대회를 종합적인 판단하고 평가하는 것에 대한 한계가 있다.

셋째, 질병 재난사태에 의한 내용 중 코로나 19에 관한 내용을 중심으로 하여 여러 질병 재난사태에 의한 종합적인 내용이 아닌 것에 대한 한계가 있다.

## II. 이론적 배경

### 1. 코로나 19의 개념 및 현황

#### 가. 코로나 19의 개념

코로나 19는 중국 우한에서 2019년 12월 처음 발생하여 이후 전 세계 나라에 확산한 호흡기 감염 질환인 새로운 유형의 코로나바이러스이다.

초반에는 원인이 불분명한 호흡기 전염병으로 알려졌었지만, 2020년 1월 9일 세계보건기구(WHO)에 의해 병원체가 확인되었다. 코로나바이러스의 영문 공식 명칭은 COVID 19인데 CO는 코로나바이러스(Corona)를 의미하고 VI는 바이러스(Virus)를 의미하며, D는 질환(Disease)을 의미한다. 마지막으로 19는 발병연도(2019년)를 의미한다. 이에 대한민국 정부는 해당 질병의 국문 공식 명칭을 코로나바이러스감염증 19로 정하였고 약칭을 코로나 19로 발표했다(황성보, 2020).

발병 시 폐렴이 주요 증상으로 나타나 초창기에는 Corona라는 명칭 대신 우한 폐렴이라고 불렸다. 우한 폐렴이 인접국으로 계속해서 번져나가면서, 세계보건기구(WHO)는 이 질병이 단순 변종 폐렴이 아니라 특정 바이러스에 의한 감염으로 인해 발생되었음을 확인하였다. 전 세계적으로 코로나 19가 확산 하면서 세계보건기구(WHO)는 3월 11일 코로나 19에 대해 범유행(Pandemic)을 선언하였으며, 국내 코로나-19는 2020년 1월 20일 국내 첫 확진자가 보고된 이후 지속해서 증가하였고, 이후 2월 들어서면서 일부 지역 및 특정 종교를 중심으로 하는 역사회 전파가 급증하면서, 심각한 단계에 이르렀으며, 2020년 10월 현재까지도 여전히 산발적인 집단 감염 및 지역 감염이 발행하면서 종식되지 않고 있다(질병



관리본부, 2020).

코로나 19 이전 우리나라는 2015년에 중동호흡기증후군(MERS) 신종감염병 유행을 겪으면서 정부의 부실한 초기대응으로 바이러스가 급속히 확산되는 감염병에 대한 트라우마를 한차례 경험해왔다. 그 때문에 감염병에 대한 일반 대중이 경험한 두려움과 정서적 디스트레스에 관한 연구에 의하면 본인이 메르스에 감염될까봐 두려웠다고 응답한 비율이 80.2%이며, 가족이 메르스에 감염될까봐 두려웠다고 응답한 비율은 88.4%로 메르스로 인해 정서적 디스트레스를 경험한 비율은 46%로 보고되었고, 이처럼 신종감염병으로 인해 대중이 심리적으로 두려움 현상을 겪을 수 있다는 것을 알 수 있다(이동훈 · 김지윤 · 강현숙, 2016).

코로나 19의 전염은 직접적 전염과 간접적 전염으로 구분 지어 진다. 직접적인 전염은 코로나 19는 감염된 사람이 기침, 재채기했을 때 발생한 물방울 속 바이러스가 다른 사람의 호흡기에 들어가 전염되는 것으로 접촉자가 손으로 눈, 코, 입 등을 만질 때 감염된 사람의 바이러스가 점막으로 침투해 전염될 수 있다(손희나, 2020).

간접적 전염은 감염된 사람의 바이러스가 포함된 침 등이 물건 표면 등에 묻었을 때 접촉한 손으로 눈, 코, 입, 등을 만지게 되면 점막을 통해 바이러스가 침투한다(보건복지부, 2020). 실제 전염이 되었던 사례를 보면 2020년 2월 중국 후베이 지역에 거주하는 코로나 19 환자가 자신이 살고 있는 아파트 단지의 현관 손잡이에 침을 뱉는 일이 있었다. 그 때문에 이 아파트에서는 93명이 발열 증세를 보였으며 이 중 30명이 집단 전염되었었다(김수산, 2020).

국내에서도 코로나 19로 인한 집단 감염 사례가 존재하였다. 2020년 신천지 신도로 밝혀진 31번 환자가 코로나 19 증상이 있으면서도 의료진의 검사 요청을 거부하고 신천지 예배에 참석하면서 대구 경북 지역의 신천지 교인을 중심으로 대량 확진자가 발생하였다(김윤호, 2020). 이렇듯 코로나 19의 심각성과 경각심을 가지지 못한다면 코로나 19를 사회에 퍼트리는 원인이 될 수도 있다.

코로나 19는 마른기침, 고열, 피로와 같이 감기와 비슷한 증상을 보이고 있다. 일부 환자는 코 막힘, 통증, 설사 또는 인후염 증상을 보이기도 했으며 고혈압, 심장질환, 당뇨병 또는 고령자와 같은 기저 질환이 있는 사람은 중증으로 진행되기 때문에 발열, 호흡곤란, 기침 등의 증상을 보이는 사람은 즉시 치료를 받아야 한다. 전염병에 대한 치료제는 바이러스에 따라 존재하기도 하지만 존재하지 않을 수 있다(Tim Smith & Tony Prosser, 2020). 현재 코로나 19 예방 및 치료를 위해 치료제와 백신 개발에 전 세계가 노력 중이다.

## 나. 국내 · 외 발생 현황

코로나 19 국내 첫 발병은, 2020년 1월 19일에 중국 우한에서 입국한 중국의 한 여성을 통해서이다. 이후 대구 · 경북지역을 중심으로 빠르게 증가하였으며 2월 말에서 3월 초에 가장 급격한 증가세를 보였다. 이후 사회적 거리두기, 생활방역 등을 기반으로 확진자 수는 감소 추이를 보였으며 지역사회감염이 아닌 해외 유입 감염이 주를 이루었다. 5월 초를 기점으로 국내 지역감염자 수가 10명 내외로 감소하였지만 5월 중순 이후 다중이용시설을 시작으로 감염자 수가 다시 증가하였다. 이 감염으로 인해 서울, 경기, 인천을 중심으로 감염자 수가 크게 증가하기 시작하였으며 5월 29일 일일 감염자 수는 79명까지 증가하였다. 이러한 과정을 통해 2020년 6월 7일 기준으로 국내 총 코로나 19 감염자 수는 11,776명이며 이 가운데 10,552명은 완치로 인해 격리가 해제되었다. 951명은 아직 격리 중이며 사망자는 273명이다. (황성보, 2020). 미국의 경우 사망자만 33만명(2020.12)을 넘어섰으며, 세계 208개국에서 확진자가 발생할 정도로 빠른 전파 속도와, 2차 대유행의 조짐마저 나타나고 있다. 국내의 경우 5만 2천명 이상이 확진을 받았으며, 사망자는 7백명을 넘었다(질병관리본부, 2020).

## 다. 사회적 거리두기

사회적 거리 두기는 코로나 19의 지역사회 감염확산을 줄이고 막기 위하여 사람들의 사이를 물리적으로 거리를 유지하는 감염통제조치로서, 거리 두기의 가장 기본인 예방수칙으로는 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기, 외출 시 마스크 착용은 필수, 옷소매로 코와 입을 가리고 기침 등 가장 기본을 권고한다. 코로나 19 확진자가 급증하면서 정부는 지역사회의 감염을 차단하고자 정부의 권고 수칙을 발표했는데, 많은 사람들이 오고 가는 행사 및 모임 방문 제한, 바깥 외출자제, 재택근무 전환 등이 이에 해당된다.

코로나 19에 대해 사회적 거리 두기는 2020년 2월 29일에 시행하였다. 3월 22일에는 강화된 사회적 거리 두기, 4월 20일에는 완화된 사회적 거리 두기, 5월 6일에는 생활 속 거리 두기 체계를 시행하였다(곽현선, 2021). 그러나 명확하게 명시되어 있지 않은 사회적 거리 두기는 국민들을 혼란 시켰고, 그로 인하여 사회적 거리 두기를 통일하고자 하여, 사회적 거리 두기'를 실시하여 코로나 19 전염병의 심각함과 방역 조치의 강도에 따라 1에서 3단계로 생활방역인 1단계, 지역유행의 1.5-2단계, 전국유행인 2.5-3단계로 구분하여 시행하고 있다.

1단계는 생활 속 거리 두기로 기본적인 방역 및 의료체계의 감당이 가능한 범위 내에서 유행을 최대한 통제 중으로 주 평균 일일 국내 확진자 수가 수도권 100명, 충청도·호남·경북·경남권 30명, 강원·제주 10명 미만으로, 일상생활과 사회경제적 활동을 유지하면서, 코로나 19 예방을 위해 방역수칙을 준수한다. 1.5-2단계는 지역적 유행 단계로 1.5단계는 지역적 유행 개시로 특정 권역에서 의료체계의 통상 대응 범위를 위협하는 수준으로 인하여 1주 이상 유행이 지속되어 주 평균 일일 국내 발생 확진자 수가 수도권 100명, 충청도·호남·경북·경남권 30명, 강원·제주 10명 이상과 60대 이상의 분들이 평균 일일 확진자 수가 수도권 40명, 충청도·호남·경북·경남권 10명이나 강원·제주 4명 이상일 경우를 말하며, 지역유행 시작 단계로서 위험지역은 철저한 생활방역이 필요하고, 2단계는

지역유행 급속 전파로 전국적 확산 개시로 인하여 1.5단계 조치 후에도 코로나 19가 지속적 유행 증가 양상을 보이며, 전국적으로 유행이 확산되는 조짐으로 관찰되면서 다음과 같은 세 가지 중 하나라도 충족이 되면 실시한다. ① 유행지역에서 1.5단계 조치를 진행 후 1주 경과 후, 확진자 수가 1.5단계 기준의 2배 이상 지속 ② 2개 이상 지역에서 1.5단계 유행이 1주 이상 지속 ③ 전국 확진자 수 300명 초과하여 상황이 1주 이상 지속 하는 것에서 세 가지 중 하나라도 충족이 되면 2단계를 실시하며 지역유행 본격화로 인해 위험지역에서는 불필요한 외출과 모임 자제하고 다중이용시설인 사람이 많이 모이는 곳을 자제하여야 한다. 2.5단계~3단계는 전국적 유행 단계로 2.5단계는 전국 유행 본격화로 인해 의료체계의 통상 대응 범위를 넘는 수준으로 전국적인 유행이 1주 이상 지속 또는 확대가 전국 주 평균 확진자가 400~500명 이상이거나 전국이 2단계 상황에서 더블링과 기타 급격한 환자 증가 상황을 이야기하며 격상 시 60대 이상 신규확진자 비율과 중증환자 병상수용능력 등 중요하게 고려하여야 하며, 전국유행 확산으로 인하여 가급적 집에 머무르며 외출과 모임 등 다중이용시설 이용을 최대한 자제를 하여야 한다. 마지막으로 3단계는 전국적 대유행으로 전국으로 급격하게 환자가 증가하여 의료체계 붕괴 위험에 직면 하였을 때를 이야기하며, 전국 주 평균 확진자 800~1,000명 이상이거나, 2.5단계 상황에서 더블링 등 급격한 환자 증가로 격상 시 60대 이상 신규확진자 비율, 중증 환자 병상 수용 능력 등을 중요하게 고려하여야 하며, 전국적 대유행이기 때문에 원칙적으로 집에 머무르며 다른 사람과 접촉을 최소화하여야 한다(질병관리본부, 2020).

## 라. 그 외 국내 발생 되었던 바이러스 (사스, 신종플루, 메르스)

### 1) 사스

사스는 중증급성호흡기증후군으로 2002년 겨울에 중국에서 발생이 시작되어

수개월 만에 전 세계적으로 확산하였던 신종전염병으로 원인 병원체는 사스 코로나바이러스이다. 기본적인 전파 경로 방식은 환자의 호흡기 비말과 오염되어 있는 매개물을 통하여 점막의 직·간접 접촉에 의한 것으로 따라서 사스는 많은 환자 대부분이 환자의 가족이나 접촉자, 진료에 참여한 의료인에서 발생하였다. 평균 잠복기는 4~6일로 발병 전에 전파된 사례는 없다고 한다. 증상으로는 발열, 권태감, 근육통, 두통, 오한, 기침, 호흡 곤란, 설사 등이며, 특이적인 증상이나 증후는 없었으며, 발열이 가장 흔한 증상이지만 처음 발생한 초기에 발열이 없을 수도 있다.

## 2) 신종플루

신종 인플루엔자는 A형 인플루엔자 바이러스가 변이를 일으켜서 생긴 새로운 바이러스로 2009년에 전 세계적으로 유행을 하였다. 돼지독감 바이러스의 유전자가 재조합되어 새로운 바이러스로 감염된 환자의 호흡기가 주가 되어 기침, 재채기 등에 의하여 외부로 방출되는 바이러스를 호흡기를 통해 들이마실 때 다른 사람에게 감염을 시킨다. 호흡기 분비물 이외에도 설사와 같은 다른 체액에서 나오는 것도 전파가 가능하다. 증상으로는 갑작스러운 고열과 근육통, 오한 등의 증상과 마른기침과 인후통 등이 증상으로 나타난다. 구토나 설사도 흔한 증상이었다. 폐에 침범하여 바이러스 폐렴을 일으키면 호흡 곤란이나 발열이 빠르게 진행하며, 발열과 흉통 등 많은 증상이 나타난다.

## 3) 메르스

메르스는 2012년 4월 사우디아라비아와 이외 다른 중동 지역을 중심으로 주로 감염자가 발생하는 것은 급성 호흡기 감염병으로, 메르스를 일으키는 바이러스 자체는 이전에는 사람에게서 한 번도 발견된 적이 없는 새로운 바이러스의 종류

로 정확하게는 감염원이 확인되지 않았으나 박쥐나 낙타 등에 있는 동물의 바이러스가 사람에게 감염되었을 가능성이 크게 제기되고 있다. 메르스의 전염은 바이러스에 걸린 환자가 말을 하거나 기침과 재채기를 할 때 나오는 침에 바이러스가 공기 중으로 전파되어 나오는 비말로 인하여 감염이 이루어진다. 보통 잠복기는 2-14일로 잠복기간에는 아무 증상이 없고 전염도 거의 이뤄지지 않는다. 38도 이상의 고열과 기침 호흡곤란이 있으며, 면역 기능이 저하된 환자들이나 만성 질환이 있는 경우 폐렴과 급성호흡 부전, 급성 신부전 등 합병증이 동반되어 예후가 좋지 않다. 전염성은 낮다고 알려졌으나 국내의 경우 빠른 전파가 이뤄졌다. 2015년 5월에 바레인에서 입국한 한국인으로 인하여 첫 메르스 환자가 발생하였으며, 국내 치사율은 20.4%로 나타났다.

## 2. 태권도란

### 가. 태권도의 역사

태권도의 정확한 역사의 서술은 지난 과거의 사건들과 사실로부터 현재를 성찰하고 미래발전을 향해 도모하는 길을 제시해주는 것이 원천이 된다. 태권도의 역사에 대해서도 이와 같은 맥락에서 그 의미를 찾을 수 있다. 태권도의 기원을 우리나라 자체에서 발생한 독자적 전통설을 주장하고 있거나 혹은 일본 가라테 기원설을 주장하거나 중국의 소림사를 시작으로 달마대사의 역근경에서 비롯된 소림권법으로부터 한국에 전래 되어 온 무술에서 그 기원을 찾으려는 내용이 주를 이루고 있으며, 태권도라는 명칭이 생기기 이전인 조선 시대 이전까지만 하더라도 우리나라의 무술은 많은 역사서 내에서 언급되어 있으며, 그 어느 국가의 무술보다도 많은 문헌과 유물들이 존재해 있다(정재환, 2004). 태권도의 발생은 시

대적 환경에 의하여 형성되었다고 할 수 있다. 부족국가에서는 하늘을 숭상하는  
 가무 유희 오락을 통하여 부족의 서로 단합과 함께 많은 수확을 기원하였는데,  
 이때, 가무와 유희는 자연스레 경쟁의식을 갖게 되는 것을 볼 수 있었다. 제천 행  
 사가 신체 건강을 위하여 공격과 방어 자세 등 투쟁을 경험으로 하여 체계화시키  
 고 오늘날의 태권도 같은 형태가 나타났다. 부족 국가들이 흡수와 통합이 되며  
 한민족은 고구려, 백제, 신라의 3개국으로 나누어졌다. 택견, 수박으로 불리던 태  
 권도는 수련을 기초로 하여 당시 널리 행해지고, 옛 벽화와 석탑 등 현재의 태권  
 도 동작들이 매우 유사하게 보인다. 조선에 와서 고려 때에 나타났던 수박회가  
 계속 성행하여 대중화된 경기로 백성들 사이에서 경기를 행하고, 작은마을에서  
 도 사람들이 많이 모여 수박회로 승부를 다투었다고 한다. 여기서 수박회는 오늘  
 날 태권도와 비슷하며, 이때 수박회는 무예로서만이 아니라 스포츠로도 성행하  
 였다는 것으로 보인다. 태종실록 권 19에 보면 “병조의 의흥부에서 수박회로서  
 인재를 시험하여 방패군에 보하되 3인을 이긴 자를 썼다.”라는 기록이 있으며,  
 “임금이 잔치를 베풀고 군사로 하여금 수박회를 행하도록 하고 구경했다.”(태종  
 실록32)는 기록도 있으며, 그 뿐만 아니라 수박회는 실전에서도 사용되었다고 볼  
 수 있고, 기제잡기 권 7의 임진일록에 보면 “금산에서 적군(왜병)이 몰려오니 우  
 리의 의병들은 무기가 떨어져 할 수 없이 맨손으로 수박회 싸움으로 적과 대결하  
 다가 의병장 조현도 죽고 영구도 싸움터에서 죽었다.”는 기록이 있다. 조선 시대  
 태권도 사료 중 하나로서는 정조 때 간행된 종합무예기술서인 무예도보통지의  
 권법이 오늘에까지 전래되고 있다(대한태권도협회, 2020). 8.15 광복 이후에 잊  
 고 있었던 우리의 태권도를 다시 찾고자 하는 뜻있는 사람들이 모여 후진을 양성  
 하기 위하여 우리의 뿌리를 찾아가게 된다. 그것이 대한태권도 협회 창설로  
 1961년 9월 16일에 창설되었으며, 1963년 2월에 대한 체육회에서 27번째 가맹  
 단체로 가입인정이 되어 처음 태권도가 공식경기로 참가할 수 있었던 1963년 10  
 월 9일 전주에서 시합을 개최한 제44회 전국체전으로 처음 참가하게 되었다. 오  
 늘날 계속적으로 스포츠 제전인 올림픽에서까지도 주목받고 있는 태권도 경기는

바로 25년전이라는 세월 전에 1963년의 전국체육대회를 시작으로 경기 규칙과 보호 용구를 비약적으로 발전을 시작했다. 태권도 품새 경기는 태권도의 다양성을 알리고 다양한 연령대의 선수들이 참가 할 수 있도록 하기 위해 개최하였던 1992년 제 1회 태권도 한마당 대회를 통해서 시작되었다. 품새 경기는 이제 활성화 차원을 넘어서고 세계화되면서 2018년 인도네시아 자카르타 아시안게임에도 정식종목으로 채택이 되었으며, 올림픽 정식종목까지도 기대를 해 보아야 하는 현실에 다가와 있다(정재환, 박찬우, 2016)

## 나. 태권도의 의의

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(윤오남, 2003).

태권도를 풀이하면 태는 발로 뛰다 차다 밟는다 라는 뜻과 권은 주먹으로 찌른다 혹은 부신다 라는 뜻을 가지며 도는 태권을 수련하고 있는 사람이 행하고 걸어가야 할 올바른 길을 걸어가야 한다는 즉, 정신수양을 표현하려는 의미를 가진다. 각 명칭에서의 뜻에서 보듯이 태권도는 손, 발을 주로 사용하는 신체를 사용하는 운동이며, 옳은길을 추구하는 정신과 신체적 발달을 이루는 신체 활동이다. 다시 말하면 기술체계의 향상, 인내심, 자기통제 등 공동체 의식과 협동심 등 정신적인 성장을 함께 이룬다. 또한, 태권도는 사람이 선천적으로 약한 사람이라 할지라도 수련을 통하여 자신감을 키우고 힘을 얻게 될 수도 있지만 잘못 태권도를 적용한다면 흥기가 될 수도 있을 것이다. 그러므로 이를 남용하지 못하도록 하는 정신교육이 항상 강조되지 않으면 안 된다(최홍희, 1990).

신체수련을 목적으로 하고 예의로 시작하여 예의로 끝나는 태권도 정신은 인간



이 사회에서 필요한 신체, 사회, 교육적 의미가 담겨 있는 만큼 사회생활에서 갖는 의미가 크다. 체육의 궁극적인 목표가 신체단련을 통한 인간다운 인간을 만드는 데 있다면 태권도는 조금도 손색이 없는 운동으로서 다른 운동에서 찾아볼 수 없는 주된 운동 수행 능력을 하체와 허리의 능동적인 유연성을 필요로 하기 때문에 급속한 사회에 공감의 갈 만큼 수동적인 현대사회에서 발생하기 쉬운 현대 문화병과 현대 사회인으로서의 역량을 겸비할 수 있는 바람직한 인간성을 확립시켜 준다(최영렬, 1988).

즉 인간은 손과 발의 기술을 습득하고 일상적인 몸짓을 공격과 방어의 동작으로 표현·조화와 개선을 이루어 인간다운 길을 걷도록 하는 운동이 태권도라고 할 수 있고, 우리 민족의 역사·전통을 토대로 이루어진 고유의 무예·무도로 이어져 왔고, 현대에 이르러서는 태권도가 경기스포츠로 발전되어 전 세계 수많은 인구가 관심을 두고 즐기는 세계적인 스포츠로 자리매김을 했다(정향기, 2018).

이렇게 태권도의 신체적 의의 또한 중요하며 모든 운동이 그렇지만 특히 태권도는 신체의 국한된 부분만을 이용하는 것이 아니고 신체의 전 부위를 사용하며 주로 신체의 관절과 근육을 뻗으면서 행하는 운동이기 때문에 뼈에 장력을 주어 뼈가 성장하는 데 큰 도움이 되며 성장 발달에도 큰 영향을 주고 균형 잡힌 몸과 높은 수준의 체력을 갖추는데 알맞은 운동인 것이다(최연호, 2006).

태권도의 정신적 의의는 강하고 용기 있는 사람으로 만들어 선두에서는 통솔력을 양성시키고 통솔력과 담력은 모든 일에 자신을 갖게 하여 그 자신은 심리적인 안정감을 유지 시켜 주며 또한 의연한 태도는 인내와 겸양을 낳아 희생적인 정신으로 자기를 극복하고 공동의 질서를 유지 시키고 질서 있는 사회를 만들고 비굴하지 않는 사회봉사자로서 명확한 개성을 강조함으로써 즉 태권도는 바른 품성을 지닌 인간을 만드는 것이 그 근원이며, 애국으로 인도하는 데 그 의의가 있다(이기도, 1986). 태권도는 남녀노소 어떤 사람이나 제한 없이 아무런 무기를 지니지 않고, 언제, 어디서나 손과 발을 사용해 방

어와 공격의 기술을 연마하여 심신의 단련을 통해 인간다운 길을 걷도록 하는 무도이자 스포츠인 것이다(대한태권도협회, 2020). 태권도는 한국의 전통 무예로서 최초에는 품새 위주의 호신 기술을 보급하였다. 그러나 점차적으로 대인 대전의 겨루기에 비중을 두는 경기로서 전 세계인의 각광을 받게 되었다(정향기, 2018). 특히 현대에 이르러서는 태권도가 세계적 스포츠로서 커다란 가치를 인정받게 되었고, 우리나라에서는 한국 문화의 10대 상징으로 문화적 가치를 인정받고 있다(안용규, 2006). 태권도는 과정 속에서 가르치는 사람과 배우는 사람이 땀을 흘리고 아끼고 협조와 배움을 통하여 민주시민의 자질을 선의의 경쟁 속 약자를 도우며 이상적인 인간을 형성하는 것에 대한 의의가 있다. 또한 신체적, 사회적, 정신적으로 자신을 완성을 해내지 못하는 사람들을 태권도 수련으로 이상적인 인간으로 기르는 것에 대한 목적이 있다.

## 다. 태권도의 품새

품새는 태권도의 여러 가지 모든 기술과 기법의 수련 과정으로 하나하나의 동작을 정형화하여 가상의 인물인 상대를 대상으로 품새를 표현해내는 것이다. 태권도의 품새는 단순한 공격과 방어수단으로써 고전적 무술에서, 사람의 인지가 발달하고 사회가 조직화 되면서 겨루는 양상이 집단적 공동 대처 현상으로 바뀌는 것에 따라 형성된 모양새들의 모든 집합체라 할 수 있다. 즉 하나의 기술이 수련과 전술의 편함을 위해, 무질서하고 다양하며 복잡한 기술을 필연적으로 통일하고 정리란 것이다. 이러한 원시 형태의 품새가 실전 경험을 통하여 기술의 발전과 전통사상 및 의학적인 요소가 첨가되어 점차적인 체계화 과정을 거쳐 초기의 태권도 품새와 같은 형태로 완성된 것이다(국기원, 2005). 공인 품새는 이처럼 정의 할 수 있다. 품새 수련은 다양한 공격과 방어기술의 연결된 동작으로 몸의 이동, 시선, 힘의 강약, 호흡 등을 품새선의 방향으로 따라 하는 것인데, 여기서 품새선은 발의 위치와 그 이동 방향을 선으로 표현한 것을 말하고 있으며, 진

행선은 넓은 의미로 깊고 헤아릴 수 없는 뜻이 며 품세의 생명을 담고 있다. 태권도 교본에서 밝히고 있는 유급자 품새 및 유단자 품새의 의미와 특징들은 다음과 같이 요약하고 있다.

## 1) 공인 품새 - 유급자 품새

### 가) 태극 1장

태극 1장은 18개의 품으로 이루어져 팔괘의 건(乾)을 의미하여 하늘과 양을 뜻하며, 건은 만물 중에서 맨 처음 하늘에 생겼음을 뜻하며, 태권도 품새에서도 맨 처음의 품새이다. 서기 중 가장 기본서기인 앞서기 위주로, 기본 동작인 아래막기, 몸통막기, 몸통지르기, 얼굴막기로 구성이 되어있다.

### 나) 태극 2장

태극 2장은 18개의 품으로 이루어져 팔괘의 태(兌)를 의미하며, 여기서 태는 못을 상징하는데, 이 뜻은 속은 단단, 겉으로는 부드러움을 뜻으로 태극 1장을 수련한 후, 기본적인 동작들인 막기와 차기를 할 수 있다. 새로운 동작은 지르기 동작인 얼굴을 공격하는 얼굴지르기이며, 앞차기 동작이 더 많아져 몸에 익도록 하였다.

### 다) 태극 3장

태극 3장은 20개의 품으로 이루어져 팔괘의 이(離)를 의미하며, 밝음이 계속 되는 것을 의미한다. 새롭게 나오는 동작은 한손날 목치기와 한손날 몸통 바깥막기가 있으며, 새로운 서기는 뒷굽이, 기술은 막고 지르기와 발차고 지르기가 특징이다. 속도를 빠르게 상대방의 공격을 막고 되치는 동작의 기술의 힘을 중요시한다.

### 라) 태극 4장

태극 4장은 20개의 품으로 이루어져 팔괘의 진(震)을 의미하며, 큰 힘, 위엄을 뜻하고, 우레를 상징한다. 새롭게 나오는 동작은 몸통바깥막기, 편손끝찌르기, 제비품목치기, 등주먹얼굴앞치기가 나오며, 차기는 옆차기가 나온다. 겨루기에 대비한 각종 동작과 뒷굽이인 서기 동작이 많이 나오는 것이 특징이다.

### 마) 태극 5장

태극 5장은 20개의 품으로 이루어져 팔괘의 손(巽)을 의미와 위세, 고요를 뜻하여, 바람을 상징한다. 동작에 있어 힘의 강약을 완급을 조절할 수 있는 수련단계라고 말하며, 새롭게 나오는 동작은 메주떡내려치기, 팔굽돌려치기, 옆차며옆지르기, 팔굽표적치기가 있으며, 서기는 꼬아서기, 옆서기인 오른서기, 왼서기가 나온다.

### 바) 태극 6장

태극 6장은 19개의 품으로 이루어져 팔괘의 감(坎)을 의미, 물을 상징한다. 기술의 연결이 물흐르듯 물처럼 흘러간다. 새롭게 나오는 동작은 한손날얼굴바깥막기, 얼굴바깥막기, 바탕손몸통막기이며, 차기는 돌려차기가 나오며, 중간에 편히서기가 나온다. 태극 6장을 할 때 유의사항은 돌려차기를 한 후 찬고 난 발을 정확하게 앞으로 내디뎌야 하며, 바탕손몸통막기를 할 때는 막는 부위가 달라 팔목을 막을 때 보다 손바닥 하나의 길이 만큼 낮춰서 막아야 한다.

### 사) 태극 7장

태극 7장은 25개의 품으로 이루어져 팔괘의 간(艮)을 의미하며, 육중, 굳건의 뜻을 가지고 있는 산을 상징한다. 다양한 기술을 습득, 흔들리지 않게 수련을 하여 등장에 대한 힘의 무게를 나타낼 수 있다. 새로운 동작들인 막기는 몸통해쳐막기, 엇걸어 아래막기, 지르기는 제친두주먹몸통지르기, 옆지르기, 치기는 무릎

치기, 표적치기가 있으며, 서기는 범서기와 주춤서기가 나온다. 연결성에 중점을 두어 수련을 해야 한다.

### 아) 태극 8장

태극 8장은 27개의 품으로 이루어져 팔괘의 곤(坤)을 의미하며, 마지막 괘로 유순하고 사물을 성장시키는 덕을 나타내고 땅을 상징한다. 또한 유급자의 품새 중 마지막 품새로 이를 익히게 되면 국기원 심사에 나가는 자격이 갖춰진다. 새롭게 나오는 동작은 바깥팔목 몸통거들어바깥막기, 외산틀막기, 당겨턱지르기, 거들어 아래막기, 팔굽돌려치기이며, 차기는 두발당상앞차기, 뛰어차기가 있다.

## 2) 공인 품새 - 유단자 품새

### 가) 고려

고려 품새는 30개의 품으로 이루어져 유품단자의 첫 번째 품새이다. 고려는 선배를 의미하며, ‘선배’는 강한 상무 정신, 대나무와 같이 곧은 선비 정신을 나타내며, 고구려를 시작으로 이어지는 선비의 얼을 엮은 품새다. 새롭게 나오는 동작인 엷은손날바깥치기, 손날아래막기, 몸통헤쳐막기, 칼제비무릎눌러격기, 주먹표적지르기, 편손끝제쳐찌르기, 바탕손눌러막기, 팔굽옆치기, 메주먹아래 표적차기, 거듭옆차기가 있으며, 유급자 품새인 태극 품새와는 조금 다른 유단자 품새에 많은 기술들이 많이 나오며, 준비 자세 또한 역시 태극 품새와 다르게 통밀기준비자세이다. 준비자세는 상단전가 중단전 사이며, 신과 정이 합쳐지는 지점으로 정신통일을 중시 여긴 서기자세이다.

## 나) 금강

금강 품새는 27개의 품으로 이루어져 지와 덕(德)이 견고하며, 밖으로부터의 공략과 파괴 되어지지 않은 강력한 힘, 매우 단단하여 절대 부서지지 않는 것을 의미한다. 금강산, 부처의 호범으로 음과양의 두 개의 신장을 뜻한다. 새로운 동작은 금강막기, 산틀막기, 바탕손턱치기, 한손날뿔통막기, 큰돌찌귀와 서기는 학다리서기가 있다.

## 다) 태백

태백 품새는 27개의 품으로 이루어져 민족의 얼, 전통, 홍익인간의 사상을 나타내고, 백두산을 의미한다. 또 단군의 높은 이상의 관념을 기반하여 품새가 만들어졌으며, 품새의 선은工的 글자로 사람이 열린 하늘과 땅 사이 올바르게 이어주는 것을 뜻하며, 새롭게 나오는 동작은 금강뿔통막기, 손날엮어잡기, 손날아래헤쳐막기, 잡힌손목빼기가 있다.

## 라) 평원

평원 품새는 21개의 품으로 이루어져 드넓게 펼쳐져 있는 큰 땅을 의미하며, 이러한 땅은 생명등을 보존, 삶의 터전을 나타낸다. 새롭게 나오는 동작은 멩에치기, 헤쳐산틀막기, 팔굽올려치기, 얼굴거들어엮막기, 당겨턱치기가 있으며, 또 준비서기가 모아서기 자세에서 왼겍손은 땅이 삶의 시작이자 인체의 힘의 근원이 라고 말하여 하단전의 기운을 모으고 얻어 행동하기 위한 서기 동작이다.

## 마) 십진

십진 품새는 28개의 품으로 이루어져 자연승배와 함께 원시신앙에서 나왔던 십장사상에서의 십장생인 오래도록 살고 죽지 않는다는 말을 뜻한다. 새롭게 나오는 동작은 황소막기, 손날엮걸어아래막기, 손바닥거들어막기, 손날등뿔통헤쳐막기, 손날등뿔통막기와 바위밀기, 끌어올리기, 쳇다리지르기가 있다.

## 바) 지태

지태 품새는 28개의 품으로 이루어져 땅 위에서 사람이 하늘을 향하여 두 발로 서있는 것을 의미하며, 사람의 삶의 공간이자 생활 공간인 땅 위에서 두 발로 차고 밟고 뛰는 행동으로 경쟁 속에서 나타나는 여러 가지 모습 등을 동작으로 엮어 놓은 품새가 지태 품새이다. 새롭게 나오는 동작은 한손날얼굴막기, 금강몸통지르기, 메주먹옆차기, 안팔목거들어막기가 있다.

## 사) 천권

천권 품새는 26개의 품으로 이루어져 천권은 하늘이 가진 가장 큰 능력을 의미하며, 하늘에 대한 무한한 능력으로 창조의능력, 변화의능력, 완성의능력을 나타낸다. 한민족의 시조라 하던 하늘임금 ‘환인’에서 비롯되어 웅장하고 긴 역사와 사상의 바탕 위에 천권 이라는 품새가 되었다. 움직임이 큰 동작들을 비롯하여 손동작은 완만한 곡선을 표현하는 것이 특징이다. 품새의 선은 지태와는 반대인 하늘에서 내리는 사람 등 다양한 뜻을 가지고 있다. 새로운 동작은 휘둘러막기, 밤주먹숫음치기, 날개펴기, 금강옆지르기, 태산밀기, 휘둘러잡아당기기 동작이 나오며, 보범으로는 자진발이 있다.

## 아) 한수

한수 품새는 27개의 품으로 이루어져 한(漢)은 ‘크다’라는 의미로 큰물을 뜻하며, 물은 자연 만물의 생명을 책임지는 생명수, 즉 물의 성분이 중요한 요소라는 것을 의미한다. 이러하듯 한수 품새는 물은 유연해야 하며 뻗뻗하고 단단한 것을 다 무너뜨리고 물리치는 것은 물을 대신할 것은 없다. 물에서의 유연함이 경직함을 물리치는 위력을 나타내고 다투지 않고 모든 것들의 조화를 강조한다. 품새선은 수(水)이다. 새롭게 나오는 동작은 손날등몸통헤쳐막기, 거들어칼채비, 안팔목아래표적막기, 손날금강막기, 메주먹양옆구리치기가 있고, 서기는 걸다리서기가 있다.

## 자) 일여

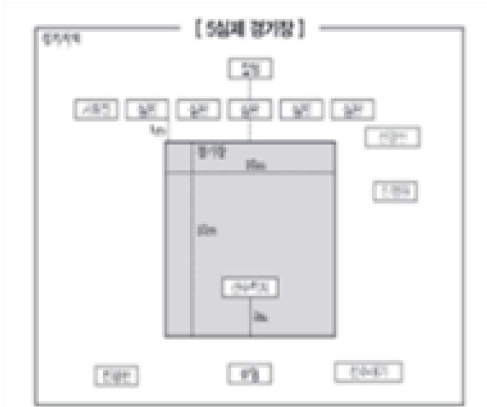
일여 품새는 23개의 품으로 이루어져 신라의 위대한 승려 고승원효의 사상이 정수를 모아두었다. 원효대사의 사상은 마음과 몸이 하나고 원리는 단 하나뿐이라는 높은 천리를 나타내며, 새로운 동작은 외산틀엮차기, 뛰어엮차기, 두손펴비틀어잡아당기기가 있으며, 서기는 오금서기가 처음으로 품새에 나온다. 또 준비서기 역시 보주먹모아서기로 처음으로 나오며, 이 준비서기의 자세는 태권도의 마지막 품새로 통일성, 중용의 의미가 내제하여 턱 앞에 준비손을 두고 두 손을 맞잡아 감싸 인체의 기가 손으로 막힘없이 흐르게 하는데 목적을 둔다.

유급자 품새와 유단자 품새를 살펴보면 유급자 품새인 태극1-8장의 굳셈과 건강, 단단함과 부드러움, 뜨겁고 밝음, 위엄과 결단, 위세와 고요, 유연함, 육중함과 고요함, 안정과 온순함을 나타내고 유단자 품새는 강인함, 웅장함과 무거움, 신성함, 평온함, 조화로움, 날카로움, 변화와 섬세한, 가득참, 통일과 중용의 상징을 내포하고 있음을 알 수 있으며, 유단자 품새에서는 힘과 기술이 조금 더 요구되는 것을 볼 수 있다. 즉, 품새는 단순하게 형태만을 나타내지 않고 의미도 있으며, 손과 발, 몸과 정신을 하날 하여 태권도적인 기술과 무예로서의 종합적인 선을 따라 태권도를 표현하고 기술하는 것인 특징을 지닌다.

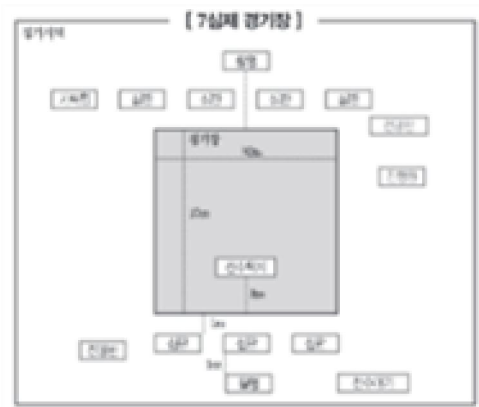
## 라. 대한태권도협회 2021 태권도 품새 경기 규칙

선수의 자격은 국기원 품, 단증을 소지한 자, 해당연도 선수등록을 마친 자, 미등록한 출전 선수가 입상 시 위가 발탁되며 지도자와 같이 스포츠 공정위원회에 넘겨지며, 선수등록은 협회에 등록된 소속과 같아야 하며, 단체전에 출전하는 팀의 구성은 지도자와 소속선수의 연고지가 동일 내에서 구성하여야 한다. 본 협회 상임 심판으로 활동한 자는 상임심판 선발 3년 이상 되어야 하며, 부별 소속 등록 상황 및 연령에 해당하는 심신에 결격 사유가 없는 자를 뜻한다.





<그림 1> 5심제 경기장



<그림 2> 7심제 경기장

경기지역은 경기장 내 설치하며 10m×10m 넓이의 수평 정방향으로 탄력성이 있는 매트 또는 마룻바닥이어야 하며, 경기장은 필요에 따라 높이를 올린 경기대로 할 수도 있다. 단 종목의 특성과 단체전의 규모에 따라 경기장의 면적을 조정할 수도 있다. 경기지역 내의 배치는 다음과 같이 설치해야 하며 경기지역 안으로는 관계자 외 출입할 수 없다.

이 규칙이 인정하는 품새 경기의 종목은 다음과 같다. 공인 품새는 개인전 남자부, 여자부로, 복식전은 남녀 혼성 2명, 단체전은 남자부, 여자부로 각 3명씩이다.

경기방식으로는 일리미네이션 토너먼트 방식, 컷오프 (단계별 점수제) 방식, 컷오프 방식과 토너먼트 방식을 합친 혼합방식, 라운드 로빈(리그전) 방식으로 경기 방식 및 경기 운영에 대한 구체적인 사항은 대회 요강을 통해서 사전에 정해져야 하며 대표자 회의 시 변경될 수 있다.

경기 시간은 각 종목별 다음과 같다.

<표 1> 품새 경기 시간 구분(대한태권도협회, 2021)

부별	자격
공인 품새	90초 이내 (1개 품새 시 해당)
경기 품새	120초 이내

품새 시연 중간 휴식 시간은 30~60초 이내로 한다. (대회 종류에 따라 휴식 시간은 조정될 수 있다.)

### 마. 태권도의 품새 경기력

먼저 경기력은 스포츠를 연구하는 학자들에게 있어서도 중요한 주제로서, 스포츠 과학 분야 및 스포츠를 연구하는 학자들에게 있어서도 중요한 주제로서, 스포츠 상황에서 경기력의 역할이 왜 필요한가를 연구하는 주제에 대하여 다각적인 연구가 이루어지고 있다(전민우, 2016).

스포츠에서의 경기력은 일회성의 단순한 기록이 아닌 장기간 철저한 노력과 준비, 훈련을 통하여 얻어지는 자신의 개인만의 안정적인 운동 능력을 말한다. 또한, 경기력은 선수 자신의 수행을 향상시키기 위하여 이루어지는 전체적 과정으로서, 다양한 요인들이 복합적인 상호작용을 결정한다. 태권도의 경기력은 선수의 개인별 능력과 기술을 모두 포함하여 경기장에서 발휘해내는 종합적인 능력을 의미하며, 여기에서 말하는 종합적인 능력은 체격이나 체력, 훈련 기간 및 훈련의 양, 유전적인 요인, 경기 진행 시 심리적인 상태, 경기장의 여건 등 내적 외적 요인이 복합적으로 수반된다. 다시 말하면 신체적, 물리적, 심리적 요인 등의 직간접적으로 영향을 미치는 것이다. 이러한 복합적인 요인에 영향을 받는 경기력의 향상을 도모하기 위해서는 종목의 경기력 결정 요인의 우선순위를 먼

저 파악해야 한다(구원정, 2015).

경기력은 선수들이 지니고 있는 잠재력의 수준과 더불어 개인의 능력이 평상시의 훈련을 통해서 더욱 개발되고 제대로 활용되었을 때 극대화 되는 것으로 알려져 있다(조철호, 2021).

경기력의 극대화는 선수 자신의 지속적인 반복 훈련과 내재하여 있는 잠재력을 통하여 습득하게 된 기술을 바탕으로 하여 시합 중에 필요한 심리 상태를 유지할 수 있는가에 능력에 의하여 좌우된다.

### Ⅲ. 연구 방법

본 연구의 방법으로는 연구 목적을 달성하기 위하여 공인 품새 대회의 선행연구에 대한 문헌고찰을 진행하였으며, 본 연구자가 연구의 참여자에게 반 구조화된 면담법인 심층 면담 인터뷰를 시행하였다.

코로나 19로 인해 감염을 예방하기 위해 마스크를 착용하고 전국 대회에 참가한 품새 선수 및 지도자 등의 견해를 활용하였으며, 마스크 착용이 스포츠 경기력에 미치는 영향에 관련된 선행 연구, 각종 미디어와 언론을 통해 자료를 수집하여 선행 연구의 문헌 탐구 방법을 사용하였다.

그리고 내용에 대한 공통적 논리를 밝히기 위해 귀납적 방법을 적용하고, 태권도 품새 선수 및 지도자의 견해를 유용하게 활용하기 위한 질적 연구 방법을 활용하였다.

이에 따라 연구 참여자, 조사 도구, 자료 분석 방법은 다음과 같다.

#### 1. 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(김대영, 2019). 질적 연구에서는 이들의 면담 및 관찰 내용이 중요한 자료 수집 방법이 되며, 연구자 및 연구 결과에 중요한 영향을 미칠 수 있는 요인으로 작용할 수 있다. 특히 심층 면담의 경우는 참여자와의 자연스러운 대화 및 편안하고 다양한 요소들이 요구되며, 연구자의 자질과 연구능력은 더욱 크게 작용한다.

이 연구에서 사용한 연구대상의 선정방법은 질적 사례연구에서 사용되고 있는 비확률적표집(nonprobability sampling) 방법의 하나인 목적표집(purposeful sampling)을 이용하였다.

연구의 목적을 위하여 의도적으로 연구 대상자를 표집으로 조사하는 방법으로 쓰인다. 즉, 연구문제나 연구목적 또는 연구대상에 대한 정보를 기초로 하여 연구에 적합한 대상을 선출하는 방식이다.

이를 바탕으로 하여 본 연구의 연구대상은 2020년도 전국 규모 공인 품새 대회 중 마스크를 착용한 품새 대회에서 경기에 참가한 선수를 선정하였다.

<표 2> 연구대상의 개인적 배경

성 명	나 이	성별	마스크 착용 태권도 품새 대회 참가
AAA	대학부	남	유
BBB	대학부	남	유
CCC	대학부	남	유
DDD	대학부	여	유
EEE	대학부	여	유
FFF	대학부	여	유
GGG	고등부	남	유
HHH	고등부	남	유
III	고등부	여	유
JJJ	고등부	여	유

## 2. 조사 도구

태권도 품새 대회에서 마스크 착용 시 미치는 영향을 분석하여 경기력을 향상하게 시키고자 연구 참여자로 선정된 10명에게 질적 연구의 대표적인 심층 면담 방법을 진행하였다. 질문 내용은 <표 3>과 같다.

<표 3> 질문 내용 구성

구분	질문 내용
질문 1	코로나 19 상황으로 인하여 태권도 품새 대회에 마스크 착용을 하고 시합을 출전한 적이 있나요?
질문 1-1	있었다면 어떤 시합을 뛰었나요?
질문 2	코로나 19 상황으로 태권도 품새 대회 경기 진행 시 마스크 착용이 경기력이 영향을 미친 적이 있나요?
질문 2-1	있었다면 무엇인가요?
질문 3	코로나 19 상황으로 태권도 품새 대회 경기 진행 시 마스크가 움직이거나 내려가는 것으로 인하여 경기력이 저하된 적이 있나요?
질문 3-1	있었다면 어떤 부분인가요?
질문 4	코로나 19 상황으로 태권도 품새 대회 경기 진행 시 마스크를 착용하고 경기를 할 때와 착용하지 않고 경기를 할때의 직접적인 영향력이 있었나요?
질문 4-1	있었다면 무엇인가요?
질문 5	코로나 19 상황으로 태권도 품새 대회 경기 진행 시 마스크를 착용한 후 품새를 하였을 때 호흡에 의한 문제가 있었나요?
질문 5-1	문제가 있다면 어떤 품새에서 가장 크게 문제가 나타나고 그 이유는 무엇인가요?

### 3. 자료 분석

연구 참여자들을 통하여 수집된 자료는 연구 결과의 신뢰도와 타당도를 확보하기 위해 지도교수와 태권도 품새 전문가분과 함께 전문가 회의를 하였다. 그리고 연구 결과의 타당도를 높이기 위해 질적 연구의 하위 검증단계 중 한 가지인 삼각검증법을 사용하였고, 이를 통해 결론을 도출하였다.

## IV. 연구 결과

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 코로나 19사태로 인한 마스크 착용하고 시합을 출전한 선수들을 연구 대상으로 선정하였으며, 연구의 참여자들에게 질적 연구방법 중에서 한가지인 심층 면담법을 실시하였다.

코로나 19사태로 인하여 마스크 착용이 경기력에 영향을 미치는가를 알아보고, 나아가 코로나 19사태로 인한 마스크 착용이 경기력 향상의 발전방안을 제공 하는데 목적이 있다.

### 1. 마스크를 착용하고 경기를 할 때와 착용하지 않고 경기 시 차이점

“폼새를 하며 기합을 넣으면 입이 벌어지면서 마스크가 내려가고, 호흡을 하면 마스크가 입안으로 들어왔다 나갔다 하며 신경이 많이 쓰였으며, 호흡 관리가 잘 되지 않고, 옆차기를 차는 도중에 마스크가 올라갔던 적이 있었습니다.” (AAA)

“폼새에서 가장 중요한 건 호흡이라고 생각하는 것만큼 마스크를 착용하게 될 경우 호흡이 어려워 마스크를 착용하지 않고 했을 때보다 훨씬 힘이 들고 호흡이 더 금방 가빠지는 것 같고, 또 기합 넣을 때 마스크가 조금씩 내려가 불편함이 있었습니다.” (BBB)

“경기를 할 때 호흡으로 인하여 마스크에 물방울이 생기는 것이 불편하며, 금강학다리 서기를 할 때 마스크가 눈 반까지 올라갔던 적이 아찔했던 적이 있습니다.” (CCC)



“마스크를 착용하지 않을 때는 호흡에 문제가 있지 않아 힘의 강약을 잘 표현할 수 있었는데, 마스크를 착용 하였을 때는 호흡에 방해가 되어 힘의 강약을 잘 표현하지 못하였습니다.” (DDD)

“폼새를 할 때 호흡이 불편하여 제 흐름대로 폼새를 진행 할 수 없는데 가장 큰 차이점인 것 같습니다.” (EEE)

“마스크를 착용하지 않았을 때 절대 일어나지 않을 마스크가 눈에 찢린다던가 내려가던 가에 대하여 신경이 쓰여 경기를 진행 하는데 방해가 되었다.” (FFF)

“마스크를 착용하지 않고 경기를 할 때는 자신이 얼마나 경기에 진지하게 임하고 있는지를 표정으로도 어느 정도 보여줄 수 있고, 기합 넣을 때 소리만 큰 것과 입 모양의 크기가 보이는 것도 어느 정도의 영향력이 있다고 생각하며, 얼굴이 간지럽거나 걸리적거리며 신경이 쓰여 경기력이 저하된다고 느낀 적도 있습니다.” (GGG)

“폼새는 자신감을 얼굴로도 표현 할 수 있다고 생각합니다. 하지만 마스크를 착용할 때는 그런 표현성도 떨어진다고 생각하며, 마스크를 착용하면 호흡의 분배가 원활하지 않아 힘이 들고 경기력이 저하된다고 생각합니다.” (HHH)

“마스크를 착용하지 않을 때는 얼굴에 걸리적거리는 것이 없었고, 마스크를 착용하고 폼새를 하게 되면 마스크가 얼굴에 있어 걸리적거리며, 마스크가 땀에 젖어 불편함을 많이 느낄 때도 있었다.” (III)

“마스크를 착용하고 폼새 시합에 출전하였을 때 마스크가 젖거나 내려가 당황스러운 적이 있었으며, 마스크를 착용하지 않았더라면 절대 일어나지 않았을 거로 생각하여 그게 제일 큰 차이점이라고 생각한다.” (JJJ)

마스크를 착용하고 경기를 할 때와 착용하지 않고 경기를 할 때의 차이점으로

는 마스크를 착용하면 폼새에서는 호흡이 중요하기 때문에 마스크 착용으로 인하여 폼새의 호흡이 불안정해지고 더욱더 가빠지기 때문에 마스크를 착용하면 호흡이 더욱더 불안정하고 마스크의 움직임으로 인하여 시합을 할 때의 어려움이 있어 착용하지 않고 폼새를 할 때보다는 기량이 낮아지는 차이점이 보인다고 보고 있다.

## 2. 마스크를 착용한 후 폼새 시 호흡에 가장 문제가 많은 폼새

“태백 폼새입니다. 태백 폼새는 원래도 호흡이 어려운 폼새인데 마스크를 쓰고 하니깐 더욱더 체력적으로 힘들었던 것 같습니다.” (AAA)

“모든 폼새가 다 힘들다고 생각합니다. 마스크를 착용하고 폼새를 하면 정상적으로 편안하게 숨을 쉬기가 힘들다. 폼새는 하나하나 모든 동작에 힘을 써야 하는 종목이기에 마스크를 착용하면 모든 폼새가 힘이 든다.” (BBB)

“고려 폼새입니다. 고려 폼새는 발차기가 많아 체력적으로 힘든데 마스크 때문에 호흡하는 것이 한정적이고 3단락에서 호흡 부족으로 인하여 최대 실력을 발휘하지 못하였기 때문입니다.” (CCC)

“태백 폼새입니다. 태백 폼새는 마스크를 착용하지 않고 해도 숨이 벅찬데, 마스크를 착용한 후에 하니 더욱더 호흡이 버거워져 폼새를 하면 호흡이 흐트러지고 숨이 벅차서 많이 힘들었다.” (DDD)

“모든 폼새가 호흡이 버거웠지만 하나만 고르자고 하면 태백 폼새라고 생각합니다. 마스크를 착용하니 호흡이 더 버거워 마스크를 쓰기 전과 후가 비교 되게 힘들고 버거웠다.” (EEE)

“태백 폼새이다. 모든 폼새가 호흡이 벅차지만 태백 폼새에서 제일 호흡이 힘든 것 같다. 공격의 동작들로 폼새의 속도가 빠른 부분이 많다고 느끼기 때문이다.” (FFF)

“태백 폼새입니다. 마스크 착용을 하고 경기를 뛸 때 호흡에 가장 영향을 미쳤던 것 같으며, 바로 이어지는 폼새면서 설 수 있는 구간이 없으며 신경도 많이 필요한 동작이 많기 때문에 태백 할 때 유독 호흡에 영향을 많이 받았던 폼새였습니다.” (GGG)

“8장, 십진입니다. 호흡이 마스크 안쓸 때 보다 거칠어지고 막혀있는 느낌이 들고, 8초동안 하는 동작에서 거친 숨을 쉬는 것이 눈에 쉽게 띵니다.” (HHH)

“십진 폼새이다. 십진 폼새를 할 때 가장 호흡에 문제가 생겼으며, 등척성 동작을 다른 폼새에 비해 많이 나오고 폼새 특성상 더 호흡에 신경 써야 한다고 생각하는데 마스크가 호흡을 방해하여 강약을 잘 표현하지 못했다.” (III)

“고려입니다. 동작이 연결되는 부분도 많고 발차기도 가장 많기 때문에 호흡을 하는 데에 있어서 가장 힘든 것 같습니다.” (JJJ)

마스크를 착용한 후 폼새 시 호흡에 가장 문제가 많은 폼새로는 태백이 가장 많은 비율을 차지하였다. 그 외에는 8장, 고려, 십진 등이 나왔다. 마스크를 착용한 후 폼새 시 태백은 치고 나가는 부분이 많아 마스크를 착용하기 전에도 호흡을 분배를 잘해서 해야 하는 폼새인데 마스크를 착용하고 태백 폼새 시 호흡이 더욱 더 부족하며 힘들었던 폼새라고 말하고 있다.

### 3. 태권도 품새 대회 경기 진행 시 마스크 착용이 경기력에 미치는 영향

“마스크 착용으로 인하여 품새 할 때 호흡 하는데 영향이 있었고, 호흡분배가 가장 어려웠던 것 같다.” (AAA)

“시합에 출전하여 품새에 집중이 안되고 마스크에 신경이 많이 쓰였으며, 호흡 관리가 안되어 숨이 많이 찼습니다.” (BBB)

“호흡이 어려웠지만 평소에 마스크를 쓰고 훈련하여 아주 어려움은 없었습니다.” (CCC)

“제가 생각하기에는 아주 조금 영향이 있었습니다. 경기를 할 때 호흡이 불편한 것과 마스크 안에 물방울이 생기는 것이 영향을 끼쳤습니다.” (DDD)

“마스크가 땀에 젖어 호흡에 문제가 생겨 시합 중 힘의 분배에 실패하여 원하는 품새의 흐름을 하는데 실패했다.” (EEE)

“품새 경기를 할 때 기합을 크게 넣는다고 해도 기합 소리가 더 작게 들리고 호흡이 거칠어져 숨소리 거칠어 지는 것이 심판위원들에게 눈에 띄며, 숨이 더 빨리 차는 기분이 든다.” (FFF)

“마스크에 땀이 차서 품새 할 때 호흡을 뱉고 마시고 할 때 코로 호흡을 하니 너무 불편하고 호흡도 잘 안되어 제 품새대로 흐름을 못 찾았던 것 같습니다.” (GGG)

“마스크 착용을 하고 시합을 뛰는 것이 처음에는 낯설고 경기력에 크게 영향이

있겠다 라고 생각하고 시합을 뛰었지만 경기에는 크게 방해가 되는 것은 아니었습니다. 하지만 기합을 넣어야 하거나 호흡을 중요 시 해야 하는 동작에 서는 조금의 어려움이 있었고, 폼새 중 마스크가 내려가는 상황이 되면 폼새에 집중해야 하는데 내려간 마스크에 신경이 가게 되어서 방해가 되는 상황이었습니다.” (HHH)

“마스크를 쓰지 않았다면 호흡을 좀 더 수월하게 할 수 있어 폼새를 연습할 때 처럼 끝내 경기를 잘 마칠 수 있었을 테지만, 마스크를 써서 호흡이 버거워져 경기를 수월하게 끝내기 힘들었다.” (III)

“마스크가 움직여 호흡이 잘되지 않았고, 마스크가 시야를 방해하여 중심 잡는데 문제가 되었습니다.” (JJJ)

마스크 착용이 경기력에 미친다고 생각하는 의견이 대부분 적으로 많이 있었으며, 호흡으로 인하여 경기력에 영향이 제일 많이 미친다고 나왔다. 마스크로 인하여 호흡분배가 어려우며, 마스크가 젖거나 내려가면 그 부분에 대하여 신경 쓰게 되고 기합 소리가 마스크를 착용하면 더 작게 나타날 수 있으며, 심판들의 눈에 숨이 빨리 차는 것을 더 보이게 되며 경기력에 영향이 미친다는 반면 소수의 인원들은 마스크를 착용하고 시합을 출전하는 것은 연습 때부터 미리 연습하여 큰 어려움이 없다는 의견을 내놓는다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 코로나 19사태로 인한 태권도 품새 대회 진행 시 마스크 착용이 경기력에 미치는 영향에 대하여 알아보고 이를 바탕으로 미래의 개선 방안을 탐색하는 것에 목적이 있다. 이에 따라서 연구자는 연구의 목적을 달성시키기 위하여 질적 연구의 방법 중 한 가지인 심층 면담을 통해서 연구 대상자들에게 자료를 수집하고, 이를 통하여 종합적인 결론을 도출하였다.

첫째, 코로나 19사태로 인한 태권도 품새 대회 진행 시 마스크를 착용하지 않았을 때와 착용하였을 때의 가장 큰 차이점은 불편하다는 것이다. 한 번도 겪어보지 못한 상황에서 마스크를 착용하고 시합을 출전한다는 것 자체에 대한 선수들의 심리적 불안감과 마스크의 예상치 못한 움직임으로 인한 불편함이 태권도 품새 경기 시 경기력의 저하로 이어진다. 그에 따라, 불편함과 불안함을 줄이기 위해서는 문제가 발생하지 않도록 평상 시 품새 연습을 할 때 마스크를 착용 후 연습이 필요하다.

둘째, 태권도 품새 대회를 진행 하는 데에 있어 마스크 착용이 경기력에 영향을 미치는 제일 큰 요인은 호흡이다. 품새는 호흡이 중요하고 그 호흡을 유지하기 위해서는 호흡이 중요하지만, 마스크를 착용하고 품새를 진행하다 보면 호흡이 불안정해지며 그로 인해 몸의 균형을 잃게 됨으로써 품새의 정확한 동작을 수행하기가 어렵다는 것이다. 이처럼 품새마다 호흡법이 다르고, 그 호흡을 이어가기 위해서는 마스크 착용 후 품새에 맞는 호흡 연습이 필요할 것이다.

셋째, 마스크 착용 후 태권도 품새 연습 시 단락별, 손동작과 발차기를 나눠서 연습해야 할 것이다. 태권도 품새는 비교적 쉬운 태극 품새부터 선수들도 어려워하는 유단자, 자유 품새가 있다. 그중 선수들의 호흡과 흐름, 발차기, 다양한 손동작들을 중요하게 생각 하지만 마스크를 착용한 상태로 이러한 요소들이 한 번에 이뤄진다면 동작을 하는데에 있어 어려움이 있을 것이다. 그에 따라서 호흡 조절 및 마스크에 흐트러짐을 파악하기 위해 품새를 단락별, 손동작, 발차기로 나눠서 연습한다면 어려움 없이 품새를 할 수 있을 것이다.

넷째, 태권도 품새 대회 경기 시 선수들이 마스크 착용으로 인한 불편함을 최소화하기 위해서는 매 경기마다 휴식 시간이 충분히 주어져야 할 것이다. 원래 기존의 휴식 시간으로 1품새 경기 후 잠깐의 휴식을 취한 뒤 2품새 경기를 들어가게 된다며 호흡의 불안정이 심리적 불안으로 연결되고, 그로 인해 본인이 준비했던 실력을 보여주지 못할 것이다. 따라서 선수들이 충분한 체력회복과 안정된 심리 상태, 마스크 재정비를 위해 기존의 휴식 시간보다 더 충분한 휴식 시간이 보장되어야 할 것이다.

다섯째, 태권도 품새 경기 시 마스크 착용하는 것에 대하여 경기방식을 현 코로나 19사태의 상황에 맞게 거리 두기를 적용해야 할 것이다. 심판들과 선수들의 간격을 기존 거리보다 방역수칙에 맞도록 거리를 측정하여 대기하며, 두 출전자가 나오는 토너먼트 방식이 아닌 출전자 한 명이 품새를 시연하는 컷오프 방식으로 경기방식을 전화하여 시합 중 선수들의 불안한 심리를 없애도록 해야 할 것이다.

## 2. 제언

본 연구에서는 코로나 19사태로 인한 마스크 착용이 경기력에 미치는 영향에 대하여 탐구하고 개선 방안을 모색해보고자 연구를 진행하여, 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 코로나 19사태로 인한 태권도 품새 대회 시 마스크 착용에 미치는 영향으로 지금까지 마스크 착용하여 품새 대회가 두 번 실시되어 그로 인한 선수들의 많은 경험을 통해 나온 내용이 아니어서 폭넓게 탐색이 되지 못하여, 마스크를 착용하고 태권도 품새 대회를 뛰는 대회가 많아지면 폭넓게 더 진행하여 볼 필요가 있다.

둘째, 마스크를 착용하고 품새 경기 시 선수들의 심리적 부담감과 신체적 부담감에 대하여 선수들의 경기력 미치는 영향이 있다고 생각하여 경기력 향상을 위하여 경기 방식을 컷오프 방식으로 경기를 진행하는 것과 마스크 착용에 대한 적극적인 방안 모색에 필요가 있다.

셋째, 현재까지 코로나 19사태가 처음 일어난 상황으로 연구에 참여 할 수 있는 인원들이 대부분 중·고등학생들로 이루어지고 인원들이 한정되어 있어 질적 연구로 본 연구를 하였지만, 시간이 지난 후에 후속 연구로 양적 연구가 진행된다면 연구의 결과는 다르게 나타날 수 있을 것으로 생각된다. 하지만 코로나 19사태가 빨리 종식되는 것이 제일 좋은 방도라고 생각된다.



## 참 고 문 헌

<http://ncov.mohw.go.kr/socdisBoardView.do?brdId=6&brdGubun=1>

<https://www.koreataekwondo.co.kr/d006>

Tim Smith & Tony Prosser(2020). coronavirusdusease-19 Drug Therapy - Potential Options ,Elsevier.

곽현선 (2021). "코로나-19 사회적 거리두기가 일상생활스트레스에 미치는 영향." 미간행석사학위논문 대구대학교 대학원.

구원정 (2015). "대학 태권도선수의 경기력에 영향을 미치는 주요 변인 탐색." 미간행석사학위논문 계명대학교 대학원.

국기원 (2005). 태권도 교본 서울 : 오성출판사.

김대영 (2019). "태권도 자유폼새 경기의 문제점에 대한 연구." 미간행석사학위논문 조선대학교 교육대학원.

김수산 (2020. 02. 11). 아파트 현관문 손잡이에 침 뱉고 다닌 여성. 뉴스투데이. [https://imnews.imbc.com/replay/2020/nwtoday/article/5659511\\_32531.html](https://imnews.imbc.com/replay/2020/nwtoday/article/5659511_32531.html)에서 4월 30일 인출

김윤호 (2020). 31번 환자, 대구교회서 2번 예배 1월말엔 강남 다녀갔다. 중앙일보. <https://news.joins.com/article/237088512020>에서 2020년 5월 20일 인출.

김현중 (2020). "코로나 바이러스 감염증-19 (COVID-19)가 스포츠 활동에 미치는 영향에 대한 연구." 미간행석사학위논문 한양대학교 대학원.

대한태권도협회 <https://www.koreataekwondo.co.kr/d002>

대한태권도협회 (2021). 태권도 폼새 경기 규칙.

보건복지부 (2020). 「신종 코로나 바이러스 감염증」 유행대비 어린이집용대응 지침.

- <http://info.childcare.go.kr/cpis2gi/community/policy/PolicySl.jsp?flag=Sl&bgb=1&bid=683427&programId=P0001PG00001364&BVIEWGB=2/>에서 5월 10일 인출.
- 손희나 (2020). 코로나19(COVID-19)로 인한어린이집원장의 어려움과코로나 19에 대한 대응방안 - 가정어린이집을 중심으로, 미간행 석사학위논문 배재대학교 대학원.
- 안용규 (2006). 태권도 탐구논리 서울: 대한미디어
- 윤오남 (2003). "태권도 수련자의 참여만족 및 인격형성에 따른 대중화 방안." 미간행박사학위논문 원광대학교.
- 이기도 (1986). 현대 태권도 교본 진화당
- 이동훈, 김지윤, 강현숙 (2016). "메르스(MERS) 감염에 대해 일반대중이 경험한 두려움과 정서적 디스트레스에 관한 탐색적 연구." 한국심리학회지, 35(2): 355-383.
- 전민우 (2016). "국가대표 태권도 품새 선수들의 경기력에 영향을 미치는 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구." 미간행박사학위논문 경희대학교 대학원, 2016. 경기도
- 정재환 (2004). "태권도장의 성공사례 분석을 통한 발전방향 탐색." 미간행석사학위논문 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 정재환, 박찬우(2016). "태권도 품새의 전국체육대회 정식종목 채택을 위한 탐색." 한국스포츠학회지, 14(4), 93-102
- 정향기 (2018). "문화콘텐츠로서의 태권도 발전방안 연구." 국내석사학위논문 조선대학교 교육대학원.
- 조철호 (2021). "대학 태권도 선수들의 지도자-선수 상호작용이 인지된 경기력에 미치는 영향." 국내석사학위논문 한국체육대학교 일반대학원.
- 질병관리본부 (2020). 코로나19란?
- 질병관리본부 (2020).

- 차영남, 정재환 (2017). “태권도 품세 경기문화의 제고 방안 연구.” 한국스포츠학회지.
- 최연호 (2006). 중학교 태권도 남, 녀 선수의 여가활동에 대한 실태조사 미간행  
조선대학교 교육대학원석사학위논문
- 최영렬 (1988). 태권도 겨루기론 삼학출판사
- 최홍희 (1990). 태권도 백과사전 전 15권. 국제 태권도연맹출판 인쇄, 조선 평양 외국문 종합출판사 인쇄공장
- 황성보 (2020). “코로나19가 농협공판장 거래에 미친 영향 분석”, 석사학위논문, 중앙대학교.