



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](#)

2023학년도 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

태권도 겨루기 3전다승제
경기규칙 개정에 의한 훈련방안
탐색

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 태 원

태권도 겨루기 3전다승제 경기규칙 개정에 의한 훈련방안 탐색

Exploring the training plan by revising the rules of
Taekwondo competition for multiple wins

2023년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 태 원

태권도 겨루기 3전다승제 경기규칙 개정에 의한 훈련방안 탐색

지도교수 최 연 호

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2023년 4월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

김 태 원

김 태 원의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 이 계 행 인

심사위원 조선대학교 교수 정 재 영 인

심사위원 조선대학교 교수 최 연 호 인

2023년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구 문제	4
4. 연구의 제한점	4
II. 이론적 배경	5
1. 겨루기	5
1) 겨루기의 정의	5
2) 겨루기 발전과정	6
2. 겨루기 경기 방식 및 규칙(2023년 기준)	8
1) 2022년 경기규칙과 개정된 2023년 경기규칙	10
III. 연구방법	12
1. 연구참여자	12
2. 조사도구	14
1) 심층면담	14

2) 질문지	15
3) E-mail 및 전화	15
3. 조사절차	17
4. 자료분석	18
1) 전사	18
2) 귀납적 분석	18
3) 연구의 타당도 및 신뢰도	18
IV. 연구결과 및 논의	19
1. 최종점수제와 3 전다승제의 차이	19
1) 최종점수제와 3 전다승제 경기규칙 차이점	20
2) 최종점수제와 3 전다승제의 훈련방법 차이점	23
2. 3 전다승제 경기방식의 문제점	26
1) 문제점	26
2) 경기력 향상을 위한 개선방안	38
V. 결론 및 제언	46
1. 결론	46
2. 제언	48

참고문헌 49

표 목 차

표 1. 경기규칙 개정안	8
표 2. 2022 년 경기규칙과 개정된 2023 년 경기규칙	10
표 3. 연구 참여자의 개인적 배경 - 지도자	13
표 4. 연구 참여자의 개인적 배경 - 선수	13
표 5. 질문지	15
표 6. 최종점수제와 3 전다승제 훈련방법의 차이점	20
표 7. 최종점수제와 3 전다승제 훈련방법 차이점	23
표 8. 최종점수제와 3 전다승제 훈련방법의 차이점	26
표 9. 환경적 요인	31
표 10. 최종점수제와 3 전다승제 훈련방법의 차이점	38

그림 목 차

그림 1. 조사절차 17

ABSTRACT

Exploring the training plan by revising the rules of Taekwondo competition for multiple wins

kim. tae-won

Advisor : Choi, YeonHo Ph.D.

Major in Physical Education

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this research is to understand an appropriate training method by comparing the difference between the final score system and the three-game multi-win system in Taekwondo, and to identify suitable training methods focusing on improving performance through a survey of athletes and instructors.

First, the three-game multi-win system requires aggressive and active attack management, especially in close situations, and players need a lot of physical strength to improve their performance. In particular, Taekwondo athletes must train for their upper and core muscles, which are chronic problems.

Second, the three-game multi-win system has a characteristic that the flow of the game is fast and the winner is divided by each turn. In order to improve players' performance by taking advantage of the advantages of the game method, it is necessary

to establish highly subjective referee decisions and highly subjective rules that interfere with the flow of the game.

Third, a scientific system has been introduced in Taekwondo competitions, scores are judged by electronic equipment such as electronic protective equipment and electronic headgear. Such a scientific system has secured fairness and reliability in judgment, however the problem of electronic equipment during games affects the flow of games and the performance of players. Therefore, it is necessary to replace old electronic equipment and manage it in advance to improve the performance of athletes and create the best stadium environment.

Fourth, the psychological factors of athletes affect their performance. In the case of the three-game multi-win system, players are under psychological pressure due to various factors, and leaders can be considered as an important factor in their psychological state. In order to improve the performance of athletes, training to control psychological factors in the practice process is needed, and it will be necessary to help control psychological anxiety in the stadium.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

태권도는 동양적 전통을 지닌 우리의 무도이면서 서양 스포츠의 형식을 수용하여 교육적·수련적 개념, 즉 인간교육을 위한 교육적·경기적인 개념의 복합성을 띤 무도 스포츠라는 새로운 개념으로 다양한 문화를 수용하고 있다(임관인, 2004). 한국의 무도는 체력과 기술적인 실력뿐만 아니라 도덕적 가치와 정신적 수양을 중시하는 특징을 가지고 있으며, 2000년 시드니 올림픽에서 공식 종목으로 채택되어 세계 태권도 선수권 대회를 비롯한 올림픽, 아시안 게임 등 세계적인 인기를 끌고 있다.

태권도 경기는 2000년 시드니 올림픽 정식종목의 채택을 기점으로 2004년 아테네 올림픽, 2008년 베이징올림픽, 2012년 런던 올림픽에서 태권도를 공유하였으며, 나아가 2016년 리우데자네이루 올림픽, 2020년 도쿄 올림픽 핵심종목으로 채택되었다(세계태권도연맹, 2023). 또한 세계태권도연맹은 아프리카 대륙 남서부에 위치한 나미비아를 213번째 회원국으로 승인하였다.(박흥신,2014).

이와 같이 국제적인 세계스포츠로 자리잡고 있음에도 불구하고 태권도의 경기가 지속적으로 올림픽종목에서 문제가 되고 있는 것은 득점과 판정에 관한 의견 차이, 경기규정에 관한 문제점, 보는 관중들로 하여금 쉽게 이해가 되지 않아 흥미유발의 어려움, 기술의 단조로움, 잦은 경기중단과 시간 지연 등으로 지루함을 주어 관전하는 재미가 없다는 점들이 구체적으로 제시되었다(장권, 2010).

세계태권도연맹(WT)은 문제를 해결하기 위해 2008년 베이징올림픽 이후 전자호구 시스템 채택방식을 도입하였고, 이후 세계태권도연맹, 대한태권도협회(KTA)에서는 2009년, 2010년부터 영상판독제를 시행중에 있으며 기존과 다른 차등점수제를 세부화 시켜 개정하고 경기장의 규격 기준을 8mX8m로 축소시켰다(도해경, 2013). 전자호구는 태권도 경기에서 기존의 판정 방식에 전자적인 요소를 추가하여 보다 정확하고 공정한 판정을 하기 위한 시스템이다. 전자호구 시스템은 경기자가 차려고 하는

기술의 세기, 위치, 충격 등을 측정하여 판정에 반영한다. 또한 영상판독 시스템은 경기의 판정을 더욱 정확하게 하고, 판정결과의 공정성을 높이는 데 큰 역할을 한다.

이러한 문제점들을 보완하기 위하여 대한태권도협회에서는 다양한 경기규칙의 변화를 시도하여 경기화가 진행되고 있으며, 2022년부터 기존의 2분 3회전, 총 득점을 합계하여 경기 결과를 결정했던 최종점수제 및 골든라운드 방식이 아닌 2분 3회전, 각 회전마다 득점을 합계하여 3회전 중 2회전을 이긴 선수가 경기에서 승리하는 3전 다승제를 도입하였다(대한태권도협회, 2023).

회전승패제(3전다승제)는 관중들에게 태권도 경기의 흥미를 이끌어내기에는 충분히 흥미로운 경기규칙이다. 그러나 국외에서는 대회를 시범적으로 수행한 적 있지만, 국내에서는 2022년 처음으로 도입되어 선수 및 지도자들이 혼동을 겪었다. 또한 경기 규칙이 시즌 도중 변화하면서 적응할 기간 없이 바로 경기규칙을 적용하여 많은 혼란을 겪었다(오혜리, 문원재, 정광채, 정인호, 전민수, 2022).

기존의 총점으로 승자를 결정하는 최종점수제 방식에서 3전다승제로 경기규칙이 개정되며 선수들의 적극적인 공격, 빠른 경기진행을 통한 관중들의 흥미를 높이는데 충분히 긍정적인 반응을 했으나(오혜리, 문원재, 정광채, 정인호, 전민수, 2023), 기존의 최종점수제에서 우수한 성적을 기록했던 선수들이 3전다승제로 경기방식이 변경된 후에는 경기에서 성적이 부진한 경우가 있을 것으로 예상된다. 또한, 지도자들은 새로운 경기방식에 적응하며 기존의 훈련방법을 수정해야 할 필요성이 있을 것으로 생각된다. 이러한 혼동은 향후 경기에서 선수들의 성적에 영향을 미칠 수 있으며, 이를 방지하기 위해서는 새로운 경기방식에 대한 충분한 이해와 이에 맞는 적절한 훈련방법의 개발이 필요할 것으로 예상된다. 전자호구가 처음 도입되며 판정에 대한 불만이 줄어들었으며 판정에 대한 긍정적인 반응을 보였다. 하지만 기존의 일반호구에 강점을 보이던 선수들의 부진과 ‘발펜싱’이라 불리며 흥미가 떨어지는 경기력을 보이기도 하였으며, 실제로 전자호구로 변경되며 태권도 기술훈련은 기존의 훈련법과 많은 차이를 보이기도 하였다.

오혜리, 문원재, 정광채, 정인호, 전민수(2022)의 선행연구를 살펴보면, 회전승패제(3전다승제)에 있어 어떠한 인식을 지니고 있는지, 과거와 달리 경기운영 변화가 발

생하였는지, 개선점을 확인하는 것으로 실시되었다. 그러나 선행연구에서 밝힌 제언점에서도 3전다승제로 경기규칙이 변화되면서 훈련방식에도 변화가 생길수 있다는 점을 고려해보았을 때, 경기방식이 변화하면서 훈련방식에도 변화가 생길 수 있다는 가설을 세우고, 지도자 및 선수들의 훈련방식 선호도를 파악하여 경기력 향상에 중점을 두는 훈련방식을 조사해야 한다는 필요성을 제시한 바 있다.

따라서 본 연구는 3전다승제에 대한 이해를 바탕으로 훈련방식의 선호도를 조사함으로써, 효과적인 훈련방식을 도출하여 선수들의 경기력 향상과 기술적인 능력을 향상시키고, 선수들의 훈련 방향성을 제시하고자 한다.

이를 바탕으로 지도자 및 선수들의 경기에 대한 전략 수립에 도움이 될 수 있는 정보를 제공하고자 하는데 본 연구의 필요성이 있다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 기존의 최종점수제와 3전다승제의 훈련방식 차이를 비교하여 3전다승제가 도입된 후 경기방식에 따른 선수 및 지도자의 훈련방식 선호도 조사를 통해 경기력을 향상시키는 기초자료로 제공하고자 한다.

3. 연구 문제

본 연구에서는 연구 목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 최종점수제와 3전다승제의 훈련방식의 변화된 점은 무엇인가?

둘째, 현재 3전다승제 경기방식의 문제점은 무엇인가?

셋째, 현재 3전다승제 경기방식의 경기력향상을 위한 개선방안은 무엇인가?

4. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, G광역시 태권도 지도자 및 선수로 한정되어 일반화 시키기 어렵다.

둘째, 경기규칙 변화의 시기가 짧아 훈련 프로그램의 정형화가 어렵다.

셋째, 훈련방식에 대한 선호도 조사는 면담을 통해 이루어졌으며, 개인 차이나 실제 수행 능력 등을 반영하지 못할 수 있다.

II. 이론적 배경

1. 겨루기

1) 겨루기의 정의

겨루기는 태권도 기술체계 및 수련의 하나로서 겨루기라는 용어는 동사 ‘겨루다’에서 비롯된 명사이며 태권도 정신에 입각하여 기본자세, 품세의 토대를 두어 상대와 공방의 기술을 수련하며 상대방과 기술을 겨루며 우열을 가리는 것이다(태권도 용어 정보사전, 2011). ‘경기’란 사전적 의미로는 일정한 규칙 아래 기량과 기술을 겨루는 일을 뜻하며 이는 주로 운동 경기를 가리키는 단어로 사용된다. 겨루기 경기는 태권도의 구성 원리에서 비롯된 각종 공방 기술을 구사하여 상대와의 겨루기를 스포츠화한 것이 특징이다(장권, 2010). 즉 겨루기 경기는 두 명의 선수가 서로 대결하여 겨워서 이긴다는 것이 목적이며, 고유한 기술과 기량을 겨루는 경기이다.

또한 태권도 경기는 체급별 경기로, 차기와 치기를 이용하여 격렬한 대결을 벌이는 스포츠이다. 특히 차기 기술은 강력한 파괴력과 함께 아름다운 기술미가 돋보이는 스포츠라고 말할 수 있다(김경훈, 2009). 경기지역은 장애물이 없는 평평한 표면이며, 탄력성이 있고 미끄럽지 않은 매트로 구성한다. 필요에 따라 경기지역은 바닥에서부터 높이 0.6m ~ 1m로 설치할 수 있으며, 선수의 안전을 고려하여 30도 이내의 경사각이 적용된다. 경기지역의 모양은 사각모양, 팔각모양 중 하나를 선택하여 적용할 수 있다(대한태권도협회, 2023).

태권도 경기규칙은 세계태권도연맹(WT) 창설 이후 1973년 최초 제정된 태권도 경기규칙이 수많은 개정을 거쳐 현재 시행되고 있다. 경기규칙 개정은 태권도 경기 변화에 큰 영향을 미치며, 태권도가 무예, 무술, 무도뿐만 아니라 스포츠로 발전하는 과정에서 기본적인 토대를 마련하였다. 이러한 경기규칙의 개정과 변화는 태권도 경기가 발전하는데 긍정적인 역할을 하고 있으며, 2021년 기준으로 18차례의 개정이 이루어졌다(김지혁, 2010). 태권도가 스포츠로 발전하는데 있어 태권도 경기규칙의 개정은 중요한 역할을 하고 있다. 지금까지 수차례에 걸쳐 이루어진 경기규칙의 개정

은 태권도 경기에 새로운 재미를 제공해 왔으며 개선된 경기 규칙은 태권도 선수들에게 더욱 공정하고 안전한 대회 환경을 제공해주는 역할을 하고 있다. 이러한 노력과 발전은 태권도 경기를 즐기는 선수들과 관중들에게 더욱 매력적인 대결을 선보일 수 있게 해준다.

2) 겨루기 발전과정

태권도의 발전 과정에서 가장 큰 변화는 무도에서 경기로의 전환이라 할 수 있다. 인류사에서 무도는 다양한 문화적 환경요인에 따라 변화해왔다. 초기에는 실전기술 수련 문화였고 이후 화기의 등장과 함께 수련 방식이 변화되었다. 또한 외래문화인 스포츠의 영향으로 무도에서 경기화가 진행되었으며 이제는 무도가 동양만의 것이 아닌 세계 속의 문화로 국제화를 이룬 상태이다(장권, 2010).

태권도 경기는 1962년 10월 24일 제43회 전국체육대회에 시범종목으로 채택, 1963년 2월 23일 대한체육회 대의원총회에서 대한태수도협회를 정식 경기단체로 승인하였으며 태권도의 본격적인 경기화가 시작되었다(김지혁, 2009). 또한 시범경기를 가진 태권도가 이후 정식종목으로써 전국 무대에 첫 모습을 보인 것은 1963년 10월 4일에 개최된 제 44회 전국체육대회가 효시라 할 수 있다(강원식, 이경명, 1999).

태권도의 경기화가 순조롭게 시작된 것만은 아니었으며, 1960년대 중반 태권도의 경기화가 가시화되자 태권도 지도자들 사이에 찬·반 논쟁이 벌어졌다(김태일, 2007). 이 중 반대하는 측은 대부분 1세대 지도자들로서, 최흥희와 황기가 대표적인 인물이었다(강원식, 이경명, 2002).

1세대 지도자들의 보수적 태도와는 달리 2세대 지도자들은 경기화를 적극적으로 추천하였으며, 태권도의 경기화를 적극적으로 옹호하고 실천한 대표적 인물로는 이종우를 들 수 있다. 그는 태권도가 현대적인 스포츠로 전환되어 발전할 필요가 있다고 주장했다. 또한 경기화가 이루어지면 대한체육회의 공시 가맹단체가 될 수 있어, 유사단체들 중에서 주도권을 확보할 수 있고, 이를 통합시킬 수 있는 계기를 마련할 수 있을 것이라고 판단했다(송형석, 이규형, 2005).

태권도 경기규칙은 1962년 최초로 제정되었으며, 1963년~1964년 사이에는 경기규

칙의 개정이 이루어지는 등 활발한 경기규칙의 발달이 이루어졌다. 대표적인 대회로는 1964년 4월 18일 제1회 전국태권도신인선수권대회, 1966년 7월 23일 제1회 전국중고대종별개인선수권대회, 1966년 10월 28일 제1회 대통령쟁탈전국태권도대회로써 경기화가 진행되기 시작하였다(박귀순, 2017). 이후, 1975년 국제스포츠연맹연합회(GAISF) 가입, 1978년 중앙본관 통합하여 대한태권도협회 창설, 1980년 국제올림픽위원회에서 세계태권도연맹(WTF)승인, 1988년 서울올림픽과 1992년 바르셀로나 올림픽 시범종목 채택, 2000년 시드니올림픽에 정식 종목으로 채택되어 앞으로 있을 2024년 파리올림픽까지 8회 연속 이름을 올리게 되었다(정선교, 2011).

2. 겨루기 경기 방식 및 규칙(2023년 기준)

대한태권도권도협회와 세계태권도연맹의 경기 규칙은 1973년 5월 28일 최초제정되어 2023년 기준 대한태권도협회는 2022년 12월 5일 29차까지 개정되었고, 세계태권도 연맹의 경기 규칙은 2023년 1월 27일 30차까지 개정되었다.

2023년 기준으로 대한태권도협회와 세계태권도협회의 경기규칙 개정을 정리하면 표1.과 같다.

표 1. 경기규칙 개정안

구분	제정 및 개정일자	제정 및 개정 회수	협회
태권도 경기규칙	1973. 05. 28	최초 제정	대한태권도협회
	1977. 10. 01	1차	세계태권도연맹
	1982. 02. 23	2차	대한태권도협회
	1983. 10. 19	3차	세계태권도연맹
	1986. 06. 01	4차	대한태권도협회
	1989. 10. 07	5차	세계태권도연맹
	1991. 10. 28	6차	대한태권도협회
	1993. 08. 17	7차	세계태권도연맹
	1997. 11. 18	8차	대한태권도협회
	2001. 10. 31	9차	세계태권도연맹
	2003. 02. 14	10차	대한태권도협회
	2003. 09. 23		세계태권도연맹
	2003. 11. 25	11차	대한태권도협회
	2005. 04. 12		세계태권도연맹

2005. 11. 07	12차	대한태권도협회
2008. 01. 15	13차	대한태권도협회
2009. 01. 14	14차	대한태권도협회
2009. 02. 13	12차	세계태권도연맹
2010. 01. 19	15차	대한태권도협회
2010. 03. 02	13차	세계태권도연맹
2010. 10. 07	14차	세계태권도연맹
2011. 01. 13	16차	대한태권도협회
2011. 04. 30	15차	세계태권도연맹
2011. 10. 04	16차	세계태권도연맹
2012. 01. 30	17차	대한태권도협회
2012. 04. 03	17차	세계태권도연맹
2012. 12. 26	18차	세계태권도연맹
2013. 01. 11	18차	대한태권도협회
2013. 07. 14	19차	세계태권도연맹
2014. 01. 14	19차	대한태권도협회
2014. 03. 19	20차	세계태권도연맹
2014. 10. 30	21차	세계태권도연맹
2015. 01. 16	20차	대한태권도협회
2015. 05. 11	22차	세계태권도연맹
2016. 01. 18	21차	대한태권도협회
2016. 11. 15	23차	세계태권도연맹
2017. 01. 09	22차	대한태권도협회
2017. 12. 14	23차	대한태권도협회
2018. 05. 04	24차	세계태권도연맹
2018. 12. 14	24차	대한태권도협회
2019. 01. 18	25차	대한태권도협회
2019. 05. 14	25차	세계태권도연맹
2020. 01. 14	26차	대한태권도협회
2020. 10. 01	26차	세계태권도연맹

2021. 02. 26	27차	대한태권도협회
2022. 01. 28	28차	대한태권도협회
2022. 02. 16	27차	세계태권도연맹
2022. 04. 29	28차	세계태권도연맹
2022. 07. 12	29차	세계태권도연맹
2022. 12. 05	29차	대한태권도협회
2023. 01. 27	30차	세계태권도연맹

1) 2022년 경기규칙과 개정된 2023년 경기규칙

2022년 경기규칙과 개정된 2023년 경기규칙을 비교하면 표 2. 와 같다.

표 2. 2022년 경기규칙과 개정된 2023년 경기규칙

구분	2022년 경기규칙	2023년 경기규칙
머리 득점	발기술로 가격하였을 때.	발기술로 터치하였을 때.
금지 행위	다리를 들어 허리 위 허공에 3회 이상 발차기를 할 경우.	허리 위 방향으로 허공에 4번 혹은 그 이상 차는 행위.
금지 행위	회전승패제(라운드시스템)에서, 한 회전에 선수가 4개의 감점을 받으면, 상대 선수는 그 회전에 승자가 된다.	3전다승제에서, 한 회전에 선수가 5개의 감점을 받으면, 상대 선수는 그 회전의 승자가 된다.
선수가 경기를 회피하거나 지연시키는 행위	두 선수가 5초 동안 움직이지 않고 그대로 있다면 주심은 “공격”지시 신호를 보낸 후 5초 동안 원래 위치에서 뒤로 움직인 선수에게 감점을 부여.	두 선수가 3초 동안 움직이지 않고 그대로 있다면 주심은 “공격”지시 신호를 보낸 후 3초 동안 원래 위치에서 뒤로 움직인 선수에게 감점을 부여.
상대를 잡거나 미는 행위	상대 선수의 신체 또는 도복이나 보호용구의 일부를 손으로 잡거나, 다리나 발을	빠른 타격 혹은 한 번의 미는 행위 후 상대방으로부터 떨어지는 경우에는 허용.

	<p>잡거나 팔 위에 거는 행위, 상대방의 옆구리, 어깨 등 호구선에 손이 넘어가 상대선수를 압박하여 공격을 방행하는 행위는 감점을 부여.</p>	
<p>상대를 잡거나 미는 행위</p>	<p>클린치 상황에서 선수들은 심판의 “공격” 구령에 떨어져야 하며, 5초 이내에 떨어지지 않을 경우 소극적인 선수에게 감점 부여.</p>	<p>선수가 서로 끌어안은 상황에서 주심의 “공격” 지시 신호에 따라 선수들은 떨어져야 하며 3초이내에 서로 떨어지지 않을 경우, 좀 더 방어적인 자세의 선수에게 감점 부여.</p>
<p>보호구 테스트</p>	<p>지도자가 1,2회전에 몸통보호구 및 머리보호대의 테스트를 요청할 시 주심카드로 테스트를 하고 3회전(골드라운드)에 요청시에는 지도자의 카드를 받아 테스트하고 이상이 없을 시 지도자의 카드를 회수하고 바람직하지 못한 행위로 감점을 부여.</p>	<p>지도자가 1회전에 몸통보호구 및 머리보호대의 테스트를 요청할 시 주심카드로 테스트를 하고 2,3회전에 요청 시에는 지도자의 카드를 받아 테스트하고 이상이 없을 시 지도자의 카드를 회수하고 바람직하지 못한 행위로 감점을 부여.</p>
<p>우세승 기준</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1회전부터 3회전까지의 전체 합산 점수 1회전부터 3회전까지의 점수 중 회전발차기 기술에 의한 점수의 합이 더 높은 경우 1회전부터 3회전까지 감점을 적게 받은 선수 상기 기준이 동일한 경우 주심과 부심이 해당 회전의 내용만으로 우세기록을 결정. 	<ol style="list-style-type: none"> 회전공격으로 많은 점수를 득점한 선수 회전공격의 점수가 동점일 때는 기술 가치가 더 높은 공격 순으로 득점을 획득한 선수 전자채점보호구에 유효타의 횟수가 많은 선수 주심과 부심이 해당 회전의 경기내용을 평가하여 우세승 결정

III. 연구방법

본 연구는 3전 다승제 경기규칙 개정에 의한 훈련방안을 탐색하기 위하여 현 3전다승제 경기에 출전하였던 지도자 및 선수들을 대상으로 경기방식의 특성에 맞는 효율적인 훈련방안을 도출하고 이를통해 태권도 겨루기 선수들의 경기력 향상을 도모하고 지도자들에게 체계적이며 전문화 된 훈련방안을 제공하고자 하였다. 이러한 연구 목적을 위해 본 연구는 질적 연구 방법(qualitative approach)으로 진행하였다.

본 연구는 연구 대상을 중심으로 심층면담 인터뷰를 실시하였다. 또한 대한태권도협회(KTA)의 경기규칙 자료를 기반으로 3전다승제 경기방식을 분석하고 이에 따른 효율적인 훈련방안을 도출하며, 선수 및 지도자들의 견해를 수집하기 위해 질적사례 연구(qualitative casestudy)방법을 활용하였다.

본 연구에서는 각 내용에 대한 공통적인 논리를 파악하기 위해 귀납적 방법을 활용할 것이며, 연구 참여자, 조사도구, 조사절차, 자료처리 방법은 다음과 같다.

1. 연구참여자

본 연구의 연구 대상자는 기존 최종점수제와 3전 다승제 모두 변화된 경기규칙에 참여하였던 선수 및 지도자들을 대상으로 선정하였다.

이 연구에서는 유목적 표집법(purposeful sampling)을 사용하여 구체적인 연구대상을 선정하였다. 유목적 표집법(purposeful sampling)은 질적 사례연구에서 사용되는 비확률적 표집(nonprobability sampling) 방법 중 하나로, 연구문제와 관련이 있는 대상자를 대표할 수 있는 특성을 가진 대상자를 표집한다. 이를 통해 연구목적에 적합한 심층적인 정보를 얻기 위해 대상자를 선택하는 방법이다(강상조, 1994).

따라서 연구 참여자는 최종점수제 및 3전다승제 경기에 출전한자로 대한태권도협회 선수경력 10년이상 된자 5명, 지도경력 5년이상 된자 5명으로 G광역시를 선정하여 면담을 실시하였다.

표 3. 연구 참여자의 개인적 배경 - 지도자

성명	성별	나이	지도경력
지도자A	남	40대	10년 이상
지도자B	남	40대	10년 이상
지도자C	남	30대	7년 이상
지도자D	여	30대	5년 이상
지도자E	남	30대	5년 이상

표 4. 연구 참여자의 개인적 배경 - 선수

성명	성별	나이	선수경력	입상경력
선수A	남	20대	10년 이상	최종점수제 : 20회 3전다승제 : 2회
선수B	남	20대	10년 이상	최종점수제 : 1회 3전다승제: 2회
선수C	남	20대	11년 이상	최종점수제 : 4회 3전다승제 : 1회
선수D	여	20대	11년 이상	최종점수제 : 9회 3전다승제 : 1회
선수E	여	20대	10년 이상	최종점수제 : 18회 3전다승제 : 5회

2. 조사도구

1) 심층면담

본 연구에서는 질적 연구 방법 중 하나인 심층면담을 활용하여 정보를 수집하려 한다. 면담은 사전에 계획하고 형식화 하여 피면담자의 정보와 진술을 유도하는 방법으로, 질적 연구에서 가장 일반적으로 사용되는 방법 중 하나이다. 면담은 다양한 형태로 나눌 수 있다. 구조화, 반구조화, 비구조화 면담 등이 있으며, 면담의 대상과 시행 방식에 따라 일대일면담, 집단면담, 전화면담 등으로 구분될 수 있다(유정애, 2004).

면접법은 연구 문제에 대한 구조화 또는 비구조화된 질문을 사용하여 조사 대상의 응답을 조사자가 직접 대면하여 수집하는 방법으로, 연구 목적에 맞게 구체적인 질문을 준비하여 사용하며, 효율적인 정보 수집을 위해 조사 대상의 응답을 적극적으로 유도하고 분석하는 것이 중요하다. 본 연구에서는 조사목적에 따라 질문을 구성하기 위해 반구조화 면접법을 사용하였으며, 이 방법은 반 표준화, 반 지시적 면접법으로도 알려져 있다. 구조화 된 면접법과 달리 연구자가 상황에 따라 적절히 변형시킬 수 있는 유연성을 갖추고 있으며 구조화된 면접과 비구조화된 면접의 장단점을 보완한 것으로서 일정한 분량의 중요한 질문을 구조화하고, 그 위의 질문을 비구조화하여 면접한다. 필요에 따라 심층 면담도 가능하며, 일정한 주제나 형식 없이 자유롭게 면접하여 정보를 수집하는 방법이다.

질문지 구성은 10년이상 태권도 겨루기 심판으로 활동했던 전문가 1인과 태권도 겨루기 전공의 교수 1인이 함께 참여하여 구성하였다.

2) 질문지

표 5. 질문지

질문 내용	
1	최종점수제와 라운드시스템으로 경기규칙이 변화된 이후 어떤 부분에 차이가 있나요?
1-1	최종점수제의 경기방식이었을 때 훈련부분 중 어떤 부분에 중점을 두고 훈련을 하였나요?(예: 기술, 경기운영, 체력 등)
1-2	현 3전다승제로 경기규칙이 변화된 이후 훈련부분 중 어떤 부분에 중점을 두고 훈련을 하였나요?(예: 기술, 경기운영, 체력, 심리 등)
2	현 3전다승제로 규칙이 변경된 이후 효과적인 훈련은 어떠한 방법이 있다고 생각하시나요?
3	현 3전다승제의 경기규칙이 가지고 있는 문제점은 무엇이라고 생각하시나요?
4	앞으로 3전다승제 방식이 계속 적용될 경우 경기력 향상을 위해 가장 시급한 개선방안은 무엇이라고 생각하시나요?(3가지)
5	현 3전다승제로 경기규칙이 변화된 이후 경기결과에 영향을 미치는 요인은 무엇이라고 생각하시나요?(지도자, 경기장, 환경적인 변화 등)

3) E-mail 및 전화

이 연구에서는 E-mail 및 전화 인터뷰를 보완 및 보조적인 자료수집 방법으로 활용하였다. 심층 면담 후에는 연구자가 이해하기 어려운 부분 또는 응답이 부족한 질문이 있을 경우, 연구 참여자의 개인적인 견해를 듣기 위해 추가적으로 인터뷰를 진행하고, 연구자가 이해를 돕기 위해 이해되지 않는 문맥이나 단어 선택 등에 대해서

추가 자료를 수집하기 위한 수단으로도 활용하였다.

3. 조사절차

본 연구 계획의 구체적이 연구 설계 및 연구 절차는 <그림1>과 같다.

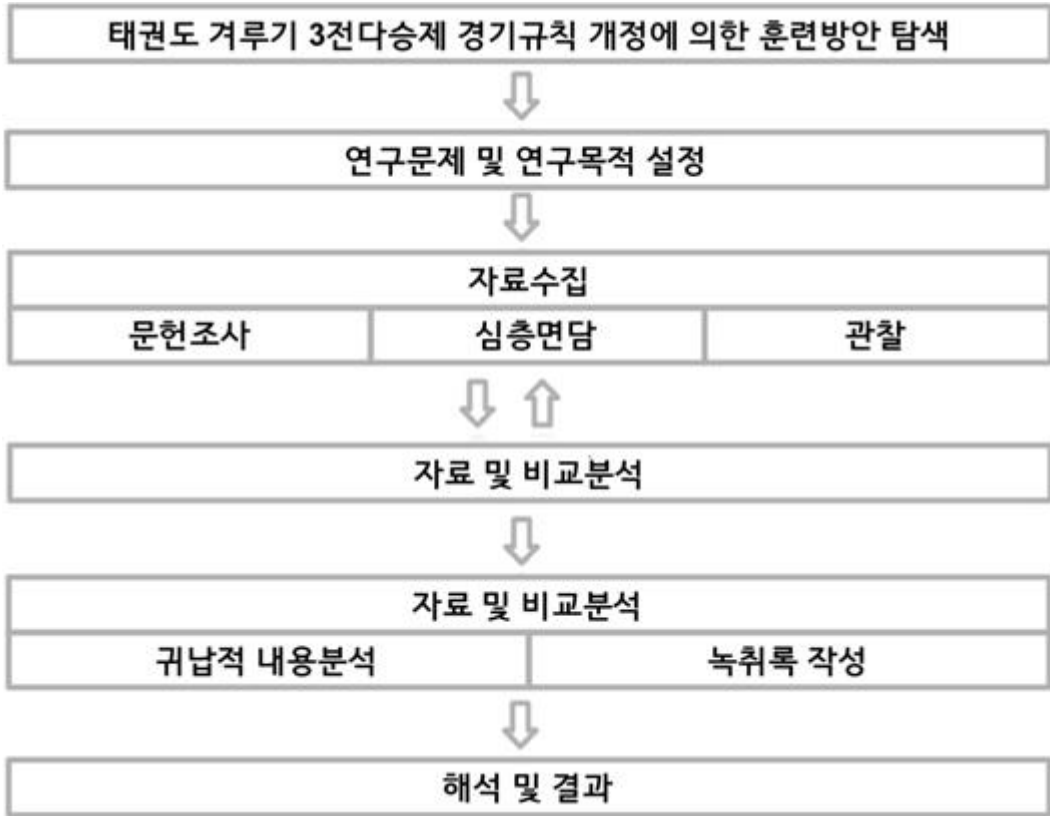


그림 1. 조사절차

본 연구는 경력이 있는 선수 5명과 지도자 5명으로 구성되었으며, 연구자는 질적 연구에 대한 경험이 있고 태권도 겨루기에 전문적인 지식이 있는 전문가 및 지도교수의 도움을 받아 연구 목적에 맞춰 반 구조화 질문으로 구성하였다. 연구대상자들에게 연구 목적을 명확히 전달하고 대상자들의 일정에 맞춰 편한 장소에서 직접 면담을 진행하였다. 기록된 내용을 반복 청취하여 녹취 내용과 일치하는지 확인하고 이를 바탕으로 기록된 자료를 수정하였으며, 이러한 과정을 연구 진행 중에 순환적으로 반복하면서 인터뷰가 추가되거나 삭제되는 과정을 거쳐 녹취된 면담 내용 중 목적과 관련 있는 내용을 구분하고 범주화하여 분석하였다.

4. 자료분석

1) 전사

본 연구에서는 첫 번째 분석으로 수집된 자료를 체계적으로 전사하는 과정을 거쳤다. 이 과정은 심층 면담을 통해 수집하거나 기록한 자료가 후속 분석을 위해 체계적으로 기록하는 과정으로, 스마트폰 녹음 기능을 이용하여 녹음하였다. 또한, 녹음하는 과정에서 핵심적인 부분은 기록지에 전사하여 보관하였다.

2) 귀납적 분석

본 연구에서는 귀납적 내용분석 방법을 사용하여 분석하였다. 귀납적 내용분석은 구조화되지 않은 자료를 깊이 있는 해석을 통해 결론을 도출하는 과정으로, 자료에 내포된 메시지의 특징을 특정한 분석 기준이나 시각에서 재해석하여, 자료의 특징을 체계적이고 객관적으로 밝히는 방법이다(양명환, 2001).

또한, 연구결과의 신뢰도와 타당도를 높이기 위하여 녹취록 작성이 끝나고 녹취록과 녹음내용을 전문가 회의를 개최하여 지도교수의 도움을 받아 신뢰성과 타당성을 높이기 위해 삼각검증을 실시하였다.

3) 연구의 타당도 및 신뢰도

양적 연구와 질적 연구에의 신뢰도와 타당도의 개념은 다르다. 그렇기에 질적 연구에서는 양적 연구의 개념으로 평가해서는 안 된다. 서로 다른 패러다임을 동일한 기준으로 분석하는 결과이기 때문이다(Lincoln:Guva, 1985).

인터뷰 후 수집된 자료는 사례 기록되어 귀납적 분석 과정을 거쳐 범주화 하였다. 범주화 과정에서도 계속적으로 구성원 간 검토를 수행하며, 연구자와 태권도 전문가 그리고 지도교수와 함께 다각도 분석법을 활용하여 자료의 수집, 분석, 해석에 대한 타당성을 확인하였다. 이를 통해 수집된 자료와 범주화된 주제의 일관성을 검토하여 자료의 진실성과 연구의 타당도를 확보하였다.

IV. 연구결과 및 논의

본 연구는 태권도 겨루기 선수들의 경기력 향상을 위해 수집된 자료를 분석하고, 그 결과를 심층적으로 기술하였다. 또한, 심층면담을 통해 얻은 결과를 기반으로, 최종점수제와 3전다승제의 훈련방법에 대한 차이점과 3전다승제 방식의 문제점 및 개선방안, 그리고 겨루기 선수들의 경기력에 영향을 미치는 환경적 요인 등의 범주로 분석하였다. 이를 통해, 태권도 겨루기 선수들의 경기력 향상을 위한 다양한 제안과 시사점을 도출하였다.

1. 최종점수제와 3전다승제의 차이

기존의 최종점수제와 현재 3전다승제 경기 방식의 가장 큰 차이는 각 회전마다 승·패를 결정하는 차이라고 볼 수있다. 기존의 최종점수제에서는 3회전까지의 총 득점으로 승·패를 결정했지만, 현재의 3전다승제에서는 각 회전의 총 점수를 승·패로 결정하여 3회전 중 2회전의 승을 먼저 획득한 선수가 이기게 되는 방식이다. 또한, 최종점수제에서는 3회전까지 득점이 같을 경우 3회전까지의 점수 및 벌칙사항은 무효로 처리하고 골든라운드를 통해 선득점 2점 이상을 한 선수가 이기게 되었지만 3전다승제에서는 심판의 판정 즉 우세기록을 통해 승자가 결정된다.

점수차승의 경우에도 최종점수제의 경우 2회전 종료 시점 또는 3회전 경기 진행 중 20점 차이가 날 경우 점수차 승을 선언하지만, 3전다승제의 경우 한 회전에서 12점 차이가 날 경우 회전 간 승자를 결정하게 된다.

1) 최종점수제와 3전다승제 경기규칙 차이점

기존의 최종점수제와 3전다승제의 경기규칙에는 차이가 존재한다. 득점 방식의 차이가 있지는 않지만, 경기규칙의 차이를 보면 다음 표 5와 같다.

표 6. 최종점수제와 3전다승제 훈련방법의 차이점

	최종점수제	3전다승제
경기시간	2분x3회전 휴식시간 1분	2분 3회전 휴식시간 1분
경기결과	3회전 총점 합산	1회전부터 3회전까지 승리한 회전 합산
연장전	골든라운드 후 우세판정	우세판정
경기 결과 판정	주심 직권승 최종 점수승 점수차승 골든 포인트승 우세승 기권승 실격승 반칙승 비스포츠클럽 실격승	주심 직권승 최종 점수승(최종 회전승) 기권승 실격승 비스포츠클럽 실격승
점수차승	2회전 종료 시점 또는 3회전 진행 중 20점 차	각 회전에서 12점 차
반칙패	감점 10개	각 회전마다 감점 5개

경기방식의 가장 큰 변화는 한 회전 마다 경기의 승자를 결정하는 방식으로 볼 수 있다. 이러한 경기방식의 변화는 선수들이 1회전부터 적극적인 경기를 통해 흥미롭고 빠른 경기의 진행을 위한 변화로 볼 수 있다. 최종점수제의 경우 3회전까지 총점을 합산하여 승자를 결정하였기 때문에 3회전까지 체력 안배를 통한 경기 운영을 주로 이루었다.

점수차승의 차이를 통한 변화를 보았을 때 최종점수제의 경우 점수차이가 많이 나더라도 2회전이 끝나야 점수차승이 이루어 졌지만, 3전다승제의 경우 각 회전마다 12점차 이상이 나게 되면 점수차승 판정이 나기 때문에 1회전부터 선수들이 더욱 공격적이고 회전발차기 등 높은 득점을 획득할 수 있는 발차기의 비중이 늘었다. 또한, 기존의 경기규칙에서 뒤후려차기, 뒤차기, 돌개차기 등 회전발차기를 통한 득점 후 넘어지는 사항에 감점 사항이 부여 되었지만 개정된 경기규칙에서 회전발차기를 통한 득점 후 넘어지는 사항에는 감점이 부여 되지 않는다. 이에 따라 선수들은 회전 발차기를 시도하는 비중이 점차 늘어나게 되었다.

선수A : “3전 다승제에서는 각 회전을 이겨야 하기 때문에 2분안에 모든걸 쏟아야 해요. 기존의 최종점수제는 상대를 파악하고 체력은 안배한 후 3회전에 모든걸 쏟아붓는 전술이 있었지만 현재의 3전다승제 방식에서는 의미가 없어졌죠. 그러다 보니 공격적인 경기 운영이 필요해졌고 체력적인 부분이 더욱 중요해 진거 같아요.”

지도자A : “최종점수제의 경기 규칙에서는 회전 발차기를 차고 득점을 하더라도 넘어지면 감점을 받아서 지고 있는 상황이 아니라면 많이 시도하기가 어려웠어요. 하지만 현재의 방식에서는 점수차승이 12점 차이로 줄었고 회전발차기로 득점을 성공 시킨다면 넘어지더라도 감점을 받지 않기 때문에 회전발차기의 시도가 더 늘었다고 볼 수 있어요.”

선수 B : “기존의 최종점수제에서는 1회전에 점수차이가 크게 벌어지면 심리적으로

로 포기하고자 하는 마음이 컸었지만 현재 3전다승제 경기방식에서는 1회전에 점수 차이가 많이 벌어지더라도 2라운드에 다시 시작할 수 있어서 경기를 포기하지 않고 끝까지 할 수 있는게 좋은거 같아요.”

이와 같은 내용은 현재의 3전다승제는 경기의 속도가 더 빠르고 공격적이며 더욱 적극적인 경기 운영을 이끌어내기 위한 방식으로 운영하는 것을 알 수 있었다. 또한 경기방식의 변화로 인해 기술 훈련, 전술 훈련, 체력 훈련 등 훈련 방법에서도 차이가 있다는 것을 알 수 있었다.

오혜리, 문원재, 정광채, 정인호, 전민수(2022)는 최종점수제의 경기 규칙 보다 흥미, 재미 측면이 높아졌으며 3전다승제에서는 1회전에 점수차이가 크게 나더라도 2회전부터 다시 시작하는 경기규칙 때문에 역전회 기회가 많아져 긍정적인 인식이 높은 것으로 나타났다고 하였다.

2) 최종점수제와 3전다승제의 훈련방법 차이점

기존의 최종점수제의 경우 선수들이 득점을 쌓아서 3회전까지 지키는 방식의 경기 내용을 주로 볼 수 있었다. 이러한 경기 운영은 1회전과 2회전에 비해 3회전에 체력적인 부담이 크기에 1회전과 2회전의 경기 운영은 다소 소극적일 수 밖에 없었다. 그렇기에 체력적인 부담이 크고 반격을 당하기 쉬운 큰 동작의 회전발차기 등 기술 발차기 보다는 비교적 단조로운 발차기를 통해 득점을 쌓는 것이 중요하였다.

또한, 전술훈련과 기술훈련의 비중보다 근력, 근지구력, 심폐지구력 등 체력훈련의 비중이 높아졌다고 지도자들은 말하고 있다. 기존의 최종점수제 경기 방식에서도 체력 훈련의 중요도는 높았지만, 현재의 3전다승제 경기방식에서는 쉽 없이 발차기를 차고 몸싸움을 진행하며 경기가 진행되기에 선수들의 상지 근력, 근지구력을 향상시킬 수 있는 훈련에 대한 관심이 더 높아지게 되었다. 그러한 훈련 방법에는 웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝, 인터벌 트레이닝 등이 있었다.

표 7. 최종점수제와 3전다승제 훈련방법 차이점

최종점수제		3전다승제	
선호하는 발차기 훈련	정확성을 요구하는 발차기 훈련, 스텝을 이용하는 전술 훈련, 반응을 높이는 순발력 훈련.	회전 발차기 등 높은 득점을 위한 발차기 훈련, 몸싸움을 통한 적극적인 공격을 위한 전술 훈련, 밴드를 이용한 발차기 훈련.	
선호하는 기초체력 훈련	오래 달리기, 복근 운동, 하체운동 등 하체의 근력을 발달시키는 훈련.	웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝, 인터벌 트레이닝 등 전신의 근력을 발달시키는 훈련.	

지도자A : “훈련 자체가 전체적으로 크게 변했다고 말하기는 어려워요. 그러나 더 중요해진 부분을 꼽자면 분명히 체력적인 부분이 크다고 생각해요. 상대보다 힘이 부족하면 체력이 더 빨리 떨어지기 때문에 웨이트 트레이닝이나 서킷 트레이닝 등 근

력을 증가시키는 훈련이 중요해 졌어요.”

지도자B : “예전에 근력 훈련을 진행할 때는 하체 운동의 비중만 높았다고 생각해요. 태권도 선수들을 보면 전체적으로 상체의 근육량은 낮고 하체의 근육량은 높았거든요. 그러나 현재는 몸싸움이 굉장히 중요해지면서 상체의 근력 향상을 위한 훈련을 해야 된다고 생각해요.”

연구 참여자들은 전체적인 기초체력 훈련의 비중이 높아졌다고 말하고 있다. 특히 근력 운동의 중요성이 높아졌다고 말했으며, 하체운동 위주로 이뤄졌던 훈련 방법들이 상체운동을 포함하여 코어 등 전신근력이 같이 상승할 수 있는 훈련방법으로 진행된다고 말하였다.

지도자C : “최종점수제 경기 방식보다 회전 발차기의 비중이 높아졌어요. 한 회전에 12점 이상이면 점수차승으로 경기가 끝나기 때문에 회전발차기 3번이면 경기가 끝나버리기도 하거든요. 그리고 기존에는 회전 발차기로 득점을 하더라도 감점 사항 때문에 시도하기가 어려웠지만 현재는 개정된 경기 규칙으로 조금 더 시도하기가 수월해졌어요.”

지도자D : “기존의 최종점수제 경기보다 경기진행 속도가 확실히 빨라졌어요. 최종점수제 경기를 진행할때는 상대의 발차기를 기다렸다가 정확히 반응해서 때리는 훈련을 많이 진행 했었지만, 현재는 몸싸움을 통해서 쉬지 않고 공격하는 전술 훈련의 비중이 높아졌어요.”

이와 같은 내용을 미루어보면, 기술, 전술적인 훈련 방법에서도 차이가 존재하다는 것을 알수 있었으며, 기존의 최종점수제 경기 방식에서는 리스크가 존재하는 회전 발차기의 비중이 낮고 시도하는 횟수가 적었지만, 현재의 방식에서는 리스크가 있더라도 회전 발차기를 시도하는게 중요하다고 하였다. 그 이유에서는 개정된 경기규칙이

큰 부분을 차지하고 있는 것으로 보여진다. 현재의 경기규칙에서는 붙어서 공격하지 않고 가만히 있는 선수에게 감점이 부여되기 때문에 몸싸움을 통한 전술 훈련을 추가적으로 실시하고 있다는 것을 알 수 있었다.

2. 3전다승제 경기방식의 문제점

3전다승제 경기 방식이 국내에 도입된지 1년이 조금 넘는 시점에서 선수, 지도자들은 현재의 경기방식에 긍정적인 반응이 더 높은 비율을 보였으나 도입이 된 시점이 짧기에 경기방식이 익숙하지 않은 선수들은 불안정한 경기력을 보이기도 하며, 지속적인 훈련과 접근이 필요한 상황이다. 특히, 경기방식의 변화로 인한 경기규칙의 변화는 선수, 지도자에게 혼란을 주고 있는 것으로 보였으며, 심판의 일관되지 못한 판정 등으로 불만을 호소하는 경우가 많았다.

1) 문제점

표 8. 최종점수제와 3전다승제 훈련방법의 차이점

구분	연구 참여자	3전다승제 경기방식의 문제점
1	지도자A	경기규칙의 변화로 선수 및 지도자들의 혼란
2	지도자B	심판의 주관적인 판정에 대한 불신
3	지도자E	비디오 판독 카드에 대한 의존도 상승
4	선수A	전자 장비의 문제
5	선수C	이기고 있을 때 심리적 부담감
6	선수E	전자헤드기어 얼굴 득점의 객관성

다음은 연구 참여자들의 3전다승제 문제점에 대한 인터뷰 내용으로, 연구 참여자들은 다양한 문제점을 제기 하였으며, 경기규칙, 심판의 주관적인 판정, 비디오 판독, 심리적 문제, 전자헤드기어, 장비의 노후화 등의 문제점을 제기하였다. 이러한 문제

들을 첫째, 경기규칙 둘째, 심판의 판정 셋째, 환경적 요인 넷째, 심리적 요인으로 나누어 살펴보았다.

(1) 경기규칙

연구 참여자들은 애매한 경기 규칙이 혼란을 주고 있다고 보고 있다. 특히 경기 상황 중 붙어서 잡는 행위, 붙어서 미는 행위, 붙어서 차는 행위 등 근접 상황에 대한 경기 규칙에 대한 불만을 제기하였으며, 이러한 행위에 대한 정확한 경기규칙 확립에 필요성을 제기하였다.

지도자A : “경기규칙이 변하면서 선수들과 지도자들이 혼란을 겪는거 같아요. 붙어서 경기를 진행하는 것도 그렇고 커트발, 변칙 발차기에 대한 규칙이 애매모호 한거 같아요.”

선수A : “기준점이 정확하게 있어야 된다고 생각해요. 현재 경기 규칙에서는 붙어 있는 상황에서 계속 경기를 진행하여야 하지만 득점을 하고도 손해보는 경우가 많거든요.”

지도자 B : “킥스킥, 전갈킥 등 붙어 있는 상황에서 차는 변칙 발차기에 대한 정확한 기준이 없는거 같아요. 현역 선수들을 지도하고 있고 대회도 참가하고 있지만 경기규칙을 설명할 때는 저도 잘 모르는거 같아요. 애매하단 뜻이겠죠.”

선수C : “붙어서 잡는 행위에 대한 감점 사항이 애매해요. 심판의 주관적인 판정이 나오는데는 애매한 경기 규칙이 한 몫 한다고 생각해요. 붙어서 밀고 발차기를 차는 행위에 대한 감점 사항도 정확한 개정이 필요하다고 생각해요.”

지도자E : “경기 규칙이 개정되고 홍보가 부족하다고 생각해요. 현재 겨루기의 경기규칙은 정말 많이 바뀌고 있거든요. 대한태권도협회에서 경기규칙 강습회나 겨루기 경기규칙 파일을 내고는 있지만 선수나 지도자들이 헛갈려 하는 부분에 대해서는 미디어나 영상을 통해 홍보해주면 기준이 더 잘잡히지 않을까 생각해요.”

선수E : “경기 방식은 더 공격적이고 적극적으로 유도 하고 있지만 애매한 경기 규칙으로 인해 소극적으로 변하는거 같아요. 붙어 있는 상황에서 머리 득점을 하더라도 감점 받진 않을까 불안하거든요.”

정선교(2011)는 효과적인 경기 운영을 위해서는 경기규칙의 변화와 득점, 판정에 대한 명확한 이해가 필요하다고 말하고 있다. 하지만 연구 참여자들은 현재 대회를 참가하는 선수, 지도자이지만 경기규칙을 잘 모르겠다고 말하고 있다. 이는 현재 심판의 주관성이 높은 경기규칙의 판정이 문제로 보이며, 주관적인 판정이 나오는데는 심판의 주관적 판정이 높은 경기규칙을 원인으로 볼 수 있다. 근접 상황에서 나타나는 감점사항에 대한 경기규칙, 경기를 지연하는 행위, 바람직하지 못한 행동 등 심판의 주관성이 들어가는 상황에 대한 경기규칙이 개선되어야 한다고 보고 있다.

(2) 심판의 판정

연구 참여자들은 심판의 판정에 대한 문제가 가장 크다고 지적하였다. 심판의 주관적인 판정으로 인해 경기결과에 영향을 주고 있으며, 각 심판들의 판정이 달라 심판들의 신뢰도가 떨어진다고 말하고 있다. 3전다승제는 경기의 흐름이 빠르고 시간이 단축되어 더욱 흥미 있는 경기를 하는 장점이 있으나 심판의 판정으로 인한 경기 중단으로 장점을 살리지 못하는 만큼 심판의 객관적인 판정이 더욱 중요하다고 보고 있다.

지도자A : “저희가 봤을 땐 똑같은 상황이 연출 됐지만 어떤 심판은 감점을 주고 어떤 심판을 감점을 주지 않아요. 심판들의 주관적인 판정이 너무 많다는 거죠. 그렇다 보니 경기의 흐름이 끊기고 경기를 억울하게 지는 경우가 많은거 같아요.”

선수A : “심판에 대한 믿음이 많이 떨어지죠. 일관성이 없으니까요. 가끔씩은 심판이 고집 부린다는 느낌이 들때도 있어요.”

지도자B : “경기를 진행할 때 심판의 역할은 매우 크고 중요하죠. 심판의 일관성이 가장 중요하다고 생각해요. 어떤 심판은 붙어서 얼굴 공격을 해도 괜찮고, 어떤 심판은 감점을 주고 복잡하네요.”

선수B : “지금은 코트 밖으로 한 발만 나가도 감점을 받아요. 예를 들어 경기 중 상대방에게 밀리는 상황에서 몸싸움을 하는 와중에 손으로 밀려서 코트 밖으로 한 발이 나갔다고 가정하면 어떤 심판은 손으로 밀어낸 선수에게 감점사항을 주고 어떤 심판은 발이 나간 선수에게 감점 사항을 줘요. 이런 상황들이 참 애매한거 같아요.”

지도자C : “경기가 막바지로 흘러가면 이기고 있는 선수는 소극적으로 경기를 진행하거나 경기를 지연하는 행위가 자주 나와요. 만약 제가 지고 있는 선수의 세컨을 보고 있다고 가정을 할 때 분명 이기고 있는 선수가 소극적이거나 경기를 지연하는

행위를 하지만 감점을 주지 않는다고 생각이 드는 경우가 많아요. 반대로 이기고 있을 때 적극적으로 하고 있다고 생각하지만 계속 감점을 주는 상황도 많고요.”

선수C : “경기를 진행하다 보면 상대방 발과 부딪히는 경우가 나올 수 밖에 없어요. 허리 밑으로 공격을 하거나 커트로 상대방의 발을 막는 경우에 감점사항인건 알지만 공방 상황에서 부딪히는 경우에 대한 감점사항이 참 애매한거 같아요. 이런 것들은 다 심판들의 판정으로 이루어 지니까요.”

객관적이고 명확한 경기규칙이 개정된다고 하더라도 심판의 판정에 대한 불만이 없어지기는 힘들다. 그러나 연구 참여자들은 심판의 주관적인 판정의 대한 일관성과 타당성이 오른다면 경기의 흐름이나 불만이 줄어들 수 있다고 말하고 있다. 겨루기 경기의 경우 전자호구, 전자헤드기어, 비디오 판독 등 과학적인 제도가 도입되며 오심이 많이 줄었다고 볼 수 있으나 각 심판들의 일관성 없는 판정은 개선되어야 한다고 보고 있다.

(3) 환경적 요인

환경적 요인은 전자 장비, 경기장 환경, 지도자 배석 등 태권도 겨루기 경기장 안에서 일어날 수 있는 경기장 환경을 구성하는 요인으로 간주한다.

표 9. 환경적 요인

구분	문제점
가. 전자 장비	전자 호구 전자 헤드기어 전자 발등센서 비디오 판독 전광판
나. 경기장 환경	미끄러운 매트 대기실 및 경기운영

환경적 요인으로 본 문제점은 다음 표 9. 와 같다.

가. 전자 장비

현재 겨루기 경기는 전자 호구, 전자 헤드기어, 전자 발등 센서, 비디오 판독 등 과학적인 장비를 통해 보다 정확하고 일관성 있는 판정을 위해 힘 쓰고 있다. 이러한 과학적인 제도는 겨루기 경기의 오심을 줄이는 데 큰 비중을 차지 했으나 장비의 문제로 인한 득점의 오류, 비디오 판독의 높은 의존도는 경기의 흐름을 방해하고 억울할 수 있는 상황을 연출하는 등 큰 비중을 차지하는 만큼 연구참여자들은 전자 장비가 중요하다고 보고 있다.

선수A : “분명 발등으로 정확하게 몸통을 타격한거처럼 보였는데 득점이 올라가지 않을때가 많아요.”

지도자A : “경기가 시작할 때 호구, 헤드기어 테스트를 진행하긴 하지만 경기 중에 작동이 안 되는 경우가 있어요. 빨리 발견하면 그나마 다행이지만 경기 막바지에 발견하면 너무 억울하고 화나죠.”

선수B : “태권도가 발을 드는 동작 즉 커트발의 비중이 높아지면서 재미가 없어졌다는 소리를 듣지만 전자호구에서 이기려면 중요한 발차기가 돼버렸어요. 정말 정확하게 찬 발차기는 득점이 안 올라가고 발바닥만 갖다 대서 득점을 뺏기면 어이 없을 때도 있어요.”

지도자B : “전자 호구나 전자 헤드기어는 대회측에서 준비해주는 걸 착용하는데 노화된 장비는 인식을 잘 못하는 경우가 있어요. 득점이 올라가지 않았을 때 노화된 장비 탓으로 득점이 올라가지 않았다는 걸 증명하기가 어렵지만 선수들의 심리나 공정성을 위해서는 노화된 장비를 주기적으로 교체해주는게 필요할거 같아요.”

선수D : “현재 3전다승제의 경기방식에서는 3회전까지 동점으로 진행이 될 경우 골든라운드 없이 우세승으로 승부가 결정나요. 우세승의 기준이 회전공격으로 많은 점수를 득점한 선수, 높은 공격 순으로 득점을 획득한 선수, 유효타의 횟수 가 있지만 경기를 진행할 때는 정신이 없기 때문에 확인하기가 어려워요. 전광판에 기록이 잘 표시 될 수 있게끔 개선해주면 좋겠어요.”

지도자C : “이제는 지도자들이 어필할 수 있는 사항이 정해져 있고 비디오 판독 카드가 없으면 어필할 수 있는 기회 자체가 사라져 버려요. 그렇다 보니 비디오 판독 카드에 대한 의존도가 너무 높은거 같아요. 전자 헤드기어는 센서가 없는 얼굴 전면은 인식하지 못해요. 그럴 경우 주심의 판정이나 비디오 판독으로 전면에 터치가 됐는지 확인하고 판정하지만 카드가 없는 경우에는 그거마저도 확인하지 못하고 넘어가는 경우가 있거든요. 카드 횟수의 제한을 둘거면 전자헤드기어의 개선이 필요하지 않을까 생각해요.”

선수E : “전자헤드기어가 터치식으로 변하면서 발차기라고 보기 어려운 득점이 많이 나오는거 같아요. 그리고 얼굴 전면에는 센서가 달려있지 않기 때문에 정확히 때려도 득점이 올라가지 않는 경우가 많고 카드가 없는 경우에는 억울한 경우도 많이 나오고 있어요. 특히 그럴 때마다 경기의 흐름이 끊기는건 정말 문제인거 같아요.”

지도자D : “분명히 얼굴을 때렸는데 인식을 못해버리면 허무하죠. 센서가 있는 부분은 비디오 판독 진행도 해주지 않아서 정말 억울해요.”

현재 대한태권도협회가 주체하는 전국대회의 경우 대부분 KP&P 전자호구를 사용하고 있다. 초창기에 나온 전자호구 모델보다 많은 개선을 통해 보다 나은 판정을 보여주고 있지만 전자호구의 특성상 노화가 된 경우, 고장이 날 경우 선수들은 억울하게 경기를 지는 경우가 생길 수 있다. 지도자가 1회전에 테스트를 요청할 경우엔 주심카드로 테스트를 진행하지만 2,3회전에 테스트를 요청할 경우엔 지도자의 카드를 사용해야 하며, 테스트 후 이상이 없을 경우엔 바람직하지 못한 행위로 감점을 부여받기 때문에 테스트를 요청하기에도 어려운 실상이다. 또한 경기의 시간이 짧아지고 경기의 흐름이 빠른 3전다승제 경기방식의 경우 얼굴 득점 등 높은 공격의 비중이 올라가면서 전자 헤드기어의 개선과 관련된 경기 규칙 개정되어 선수들이 경기를 진행함에 있어 억울한 부분을 줄일 수 있기를 바라고 있다.

나. 경기장 환경

현재 3전다승제의 경기 방식에서는 선수들이 공격하는 빈도수가 늘었으며 회전 발차기의 빈도 또한 늘었다. 연구 참여자들은 경기장 매트가 미끄러울 경우 공격하거나 회전공격을 진행할 때 어려움을 겪는다고 지적했다. 또한 현재의 경기 규칙에서는 경기 시작 전에 지도자가 지정석에 배석하여야 경기가 진행되며 부득이하게 같은 팀의 경기가 다른 코트에서 진행 될 경우 임의로 끝날때까지 기다린 후 지도자가 배석하는 방법을 사용하고 있다. 이러한 경우 전체적인 경기가 딜레이 되며 대기하고 있는 선수에게 영향을 미칠 수 있다고 말하고 있으며 경기 운영에 대한 부분을 지적하고 있다.

선수A : “예전부터 미끄러운 매트는 항상 문제였어요. 넘어지기만 하면 감점을 받는 상황에서 매트까지 미끄러워 버리면 경기를 운영하는데 어려움이 있어요.”

지도자A : “경기력을 맘껏 뽐내야 되는 대회에서 경기장 환경이 도와주지 못한다면 잘못 된거라고 생각해요.”

선수B : “매트가 너무 미끄러우면 발바닥에 이물질이 묻혀서 들어가기도 하지만 그마저도 경기가 진행 되며 먼지가 묻기 때문에 소용이 없어요.”

지도자B : “더 공격적이고 적극적인 경기를 원하면서 그런 환경을 만들어 주지 못하는건 대회 주체측의 문제가 있다고 생각합니다.”

매트가 미끄러워 경기력에 불만을 갖는 경우는 전부터 있었다. 이러한 경우 선수들의 경기 운영이 소극적으로 될 수 밖에 없으며, 회전 발차기 등 적극적인 공격에 어려움을 겪는다고 연구참여자들은 말하고 있다. 선수들의 경기력을 더 올려주어야 하는 대회에서 주체측이 관심을 갖고 준비하여 선수들이 더 나은 환경에서 경기를 할 수 있기를 바라고 있다.

지도자C : “각 팀마다 지도자는 한명인 경우가 대부분인데 지도자석에 배석하지 못하는 경우가 생기면 경기 진행 자체가 안되기 때문에 이럴 경우에 대처할 수 있는 방안을 만들어주면 좋을거 같아요”

선수C : “대기석에서 몸 다 풀고 긴장이 된 상태에서 지도자 배석 때문에 대기 시간이 길어져 버리면 경기를 진행하기 전부터 불안감이 높아지는거 같아요.”

선수E : “3전다승제의 경우 경기 시간이 너무 짧기 때문에 예상했던 경기 시간보다 앞당겨져 버리기도 하거든요. 부득이하게 경기장에서 자리를 비울 수도 있는 상황이고 그럴 경우에는 차라리 예전처럼 지도자가 없는 상황에서 경기를 진행하는 방법이 더 나은거 같아요.”

현재 태권도 겨루기 경기는 지도자가 배석되지 않으면 경기를 진행하지 않고 있으며, 같은 팀의 선수가 다른 코트에서 경기를 하고 있지 않을 경우 1분의 시간을 주고 그 이후에도 지도자가 배석하지 않을 경우 실격패로 경기를 패하게 된다. 경기 규칙이 개정된 이후 실제로 지도자가 배석하지 않아 패하게 되는 경우가 일어나고 있으며, 이러한 경우 선수의 잘못이 아님에도 경기를 진행하지 못하게 된다. 연구 참여자들은 지도자석에 배석하지 못하더라도 경기를 진행할 수 있게 개선이 필요하다고 하였다.

(3) 심리적 요인

오혜리(2020)는 태권도 선수들은 경기상황에 따라 심리적 불안요소를 지니고 있으며, 오혜리, 문원재, 정광채, 정인호, 전민수(2022)는 최근 도입된 3전다승제 경기방식 또한 선수들의 심리적 불안이 높게 나타날 수밖에 없다고 생각된다고 말하며, 태권도 선수들에게 3전다승제 도입에 대한 경기방식은 체력, 경기운영을 더불어 심리적인 변화에 있어서도 적지 않은 영향을 미치는 것으로 확인했다.

선수A : “기존의 최종점수제 경기를 진행할 땐 초반에 득점을 잘 쌓아놓으면 경기 운영을 편하게 할 수 있었어요. 지금은 3전다승제로 바뀌면서 이기고 있으면 오히려 쫓기는 기분이 들어서 심리적으로 부담감이 있는거 같아요.”

지도자A : “선수들이 1회전에 크게 지고 있어도 포기하지 않고 2회전부터 다시 시작할 수 있는게 좋은거 같아요. 선수들이 지고 있는 상황에서 심리적으로 포기하지 않는다는건 경기를 역전시킬 수 있는 가장 큰 요인이라고 생각하거든요.”

선수D : “경기를 진행하며 체력이 항상 약점이에요. 3전다승제는 쉬지않고 공격하고 적극적으로 경기운영을 진행해야해서 경기 전 심리적으로 부담이 오더라고요.”

선수E : “기존의 최종점수제 경기 방식으로 경기를 진행할 땐 저보다 힘이 세도 접근전을 피하면서 경기 운영을 했었지만 지금은 그렇게 하기가 어려워서 경기를 어떻게 풀어야 할지 걱정이 많아요.”

선수C “3회전이 동점으로 끝나고 골든라운드라 있으면 동점 상황에서도 흥분하지 않고 골든라운드를 준비할 수 있을텐데 지금은 우세승으로 승부를 가르니 3회전에 너무 흥분하는거 같아요.”

오혜리,문원재,정광채,정인호,전민수(2022)는 3전다승제 도입에 따라 선수들이 한

회전마다 승자를 정하는 측면과 1회전에 큰 점수차로 이기더라도 2회전에 다시 시작해야 되는 경기방식 때문에 심리적인 요소에서 변화가 일어난다고 말한다. 지도자들은 경기방식, 경기규칙의 변화로 인한 선수들의 심리적인 불안을 잘 조절하는 것이 필요하다고 하였다.

2) 경기력 향상을 위한 개선방안

표 10. 최종점수제와 3전다승제 훈련방법의 차이점

구분	문제점	경기력 향상을 위한 개선방안
1	경기규칙	근접상황에서의 감점사항 개선 주관성이 높은 감점사항 개선
2	심판 판정	일관적인 판정 전문적인 심판교육
3	환경적요인	노화된 전자장비 교체 경기장 환경 개선
4	심리적요인	경기방식 적응 지도자의 선수케어 능력

(1) 경기규칙

연구참여자들이 제기했던 경기규칙에 대한 문제점에 대한 개선방안 내용이다.

선수A : “바람직하지 못한 행위나 경기를 지연시키는 행위, 상대방을 밀어내는 행위 등 주관성이 높은 규칙에 대해 개정이 필요할거 같아요.”

지도자A : “근접 상황에서의 경기규칙이 애매해요. 구체적이고 선수와 지도자가 납득이 갈 수 있도록 경기규칙 기준을 만들어 줬으면 좋겠어요.”

지도자B : “경기규칙이 자주 바뀌고 있는 추세인거 같아요. 대한태권도협회나 세계태권도연맹에서 교육을 하고 공지를 올리고 있지만 뭔가 정확한 기준이 없으니 대회 때마다 대표자회의에서 이렇게 할거다 말해주거든요. 대회 당일날 그렇게 말해주면 선수들이 혼란이 올 수 밖에 없어요. 선수나 지도자가 경기규칙에 대해 애매하게 생각하고 있으면 대회 전에 대한태권도 협회 홈페이지나 미디어를 통해서 미리 공지를

해줬으면 좋겠어요.”

지도자C : “심판마다 판정이 다르다는 것은 어떻게 보면 경기규칙이 기준을 잘 못 잡고 있다고 생각해요. 더 구체적이고 명확한 경기규칙이 있으면 심판들의 판정도 일관성을 조금 잡지 않을까 생각해요..”

연구 참여자들은 경기규칙이 구체적이고 명확해 졌으면 좋겠다고 말하고 있다. 겨루기 경기규칙의 개선방안으로는 주관성이 높은 경기규칙의 대한 구체적인 기준과 현재 3전다승제의 경기방식상 근접상황에서의 공방이 많은 상황에서 근접상황에서의 경기규칙 개정이 필요하다는 의견 등을 제시하였다. 3전다승제의 경기방식에 대한 긍정적인 반응이 높은 상황에서 선수 및 지도자들이 납득하는 경기규칙을 확립한다면 과학적 제도 도입과 더불어 겨루기 경기의 공정성을 확보할 것이라고 하였다.

(2) 심판판정

스포츠 경기에서의 심판판정은 경기결과에 영향을 미칠 수 있으며 일관성 없는 심판의 판정은 경기의 흐름을 방해할 수 있다. 심판의 오심으로 인한 불만은 스포츠에서 배제되기 힘들겠지만, 과학적 제도의 도입 등 태권도 경기 또한 오심을 줄이는데 힘 쓰고 있다. 연구 참여자들은 경기규칙의 확립은 객관적인 심판판정에 도움이 될 것이라고 하였고 심판은 주관적인 판정에 일관성을 보여야 한다고 하였다.

지도자A : “스포츠 경기에서 오심은 있을 수 있다고 생각해요. 그러나 오심을 최대한 줄이려는 노력이 필요할 것이고 그렇게 하기 위해선 심판들의 교육으로 심판의 전문성이 더 필요하지 않을까 생각해요.”

선수A : “주심을 보는 심판들의 일관성이 있었으면 좋겠어요. 심판들마다 판정을 보는 기준이 다르다는건 말이 안되지 않아요.”

지도자B : “심판의 판정에 대해서 피드백이 있었으면 좋겠어요. 선수나 지도자들이 판정에 의문이 있을 경우 경기가 끝나고 나서라도 피드백을 받을 수 있으면 다음 경기를 준비하는데 도움이 되지 않을까 싶어요.”

지도자C : “선수가 심판마다 특성이 다르다고 생각하는건 잘못 됐다고 생각해요. 이런 상황에서 어떤 심판은 감점을 주지 않는다. 어떤 심판은 감점을 준다. 이런 말들이 없어지려면 심판들마다 주관적인 판정에 대해 토의하고 교육하는게 필요할거 같아요.”

조성예(2020)는 어떠한 경기규칙이든 정확히 평가할 수 있도록 제대로 된 교육이 이루어 져야 하며, 체계적이며 주기적인 교육으로 전문성을 갖추 수 있도록 해야 한다고 말하고 있다. 연구 참여자들 또한 심판의 전문적인 교육에 힘을 써야 한다고 제시하고 있으며, 이와 같은 교육을 통해 각 심판들의 일관성 없는 판정이 개선되어야

한다.

(3) 환경적 요인

현재 태권도 겨루기 선수들은 전자호구, 전자헤드기어 등 전자 장비를 사용하고 있으며 득점의 판정 또한 전자장비가 판정하고 있다. 이러한 상황에서 연구참여자들은 전자장비의 관리의 중요성에 대해 말하였고 경기장 매트 등 경기장 환경에 대한 주 최측의 관심이 필요하다고 하였다.

다음은 연구참여자들이 제기했던 환경적 요인에 대한 문제점에 대한 개선방안 내 용이다.

선수A : “무조건 새로운 매트가 좋은 매트는 아니라고 생각해요. 매트가 미끄러워 서 발생하는 문제들은 오래 전부터 있었기 때문에 주최측에서 경기장 매트 회사와 조율을 통해서 선수들의 경기력에 방해가 되지 않는 매트를 개발하거나 준비하는 개 선이 필요할거 같아요.”

지도자A : “주최측에서는 전자장비의 관리에 힘 써줬으면 좋겠어요. 선수들은 대회 하나에 목숨을 걸고 준비하는데 장비의 오류 때문에 지는 경우가 생겨버리면 안되잖 아요. 노화 된 장비는 교체하고 전자 장비의 관리 대처가 필요해요.”

지도자B : “현재 태권도 경기장은 지도자 배석이 되지 않으면 경기를 진행할 수 없어요. 지도자들이 경기장 안에만 있을 수 없기 때문에 경기장 밖에라던지 모니터를 설치해서 경기 현황을 볼 수 있도록 해주면 좋을거 같아요.”

선수C : “3전다승제에서는 매 회전마다 작은 점수가 매우 중요해요. 지금도 많이 좋아졌지만 선수들이 전자장비에 대한 불신이 없도록 개발하는게 중요한거 같아요.”

선수E : “우세승을 판정하는 기준을 한 눈에 볼 수 있도록 개선하면 좋겠어요. 선 수들이 경기를 운영하면서 본인들이 지고 있는지 이기고 있는지 알지 못하는 경우가 많거든요. 지금도 많이 좋아졌지만 표시할 수 있는 전광판의 개발이 있으면 좋을거

같아요.”

연구 참여자들의 인터뷰를 살펴본 바 선수들의 경기력 향상을 위한 시설과 장비의 개발은 필요하다고 볼 수 있었다. 연구 참여자들은 노화된 장비의 교체 및 전자 장비의 개선이 필요하고 선수들의 경기력 향상을 위한 경기장 매트 등 환경의 조성이 필요하다 하였다. 또한 경기 현황을 볼 수 있는 모니터 설치, 우세승을 판정하는 전광판의 개발이 선수의 경기력 향상 및 경기운영에 필요하다고 하였다.

(4) 심리적 요인

노희성(2010)은 선수의 심리, 정신력은 경기력에 영향을 미치며, 심리적 훈련이 잘 되어 있고 정신력이 강한 선수들은 경기 상황에서 높은 집중력을 보였다고 하였으며, 심리적인 상태, 정신력이 약한 선수들은 경기 중 실수를 하거나 중간에 포기 하는 경우가 발생한다고 하였다.

지도자A : “선수들이 심리적으로 위축 되어 있으면 본 실력을 발휘하기 어려워요. 물론 기존의 태권도 겨루기 방식에서도 선수의 심리적 요인은 지도자의 역량이 컸지만 경기 방식이 도입된지 얼마 안 된 지금의 시점에서는 더욱 더 중요한거 같아요.”

지도자B : “체력훈련, 기술훈련 등 선수들의 기량을 올리는 훈련도 중요하지만 선수들이 기량을 뽐내는 곳은 시합장이기 때문에 평상시 훈련에서 심리적인 요인을 다루는 것이 중요하다고 생각해요. 선수들이 심리적으로 압박당하는 상황을 연출하고 그 상황을 이겨내는 훈련을 한다던가... 지도자는 선수들이 기량을 뽐낼 수 있도록 훈련에 대한 고민이 필요하지 않을까 싶어요.”

선수A : “결국 심리적 압박은 경험이 많이 필요하다고 생각해요. 선수들은 경기를 많이 뛰면서 성장하고 느끼는 부분이 많거든요. 시간이 지나고 3전다승제 경기 방식으로 경기를 많이 뛰게 된다면 적응할 수 있을거 같아요.”

선수B : “경기를 뛰면서 지도자들의 도움이 가장 필요할 때가 심리적으로 불안할 때라고 생각해요. 물론 경기를 뛰는 선수가 마인드 컨트롤을 얼마나 잘 할 수 있냐가 가장 중요하겠지만 그렇지 못한 상황이 온다면 지도자의 선수 케어가 경기력에 영향을 미칠 수 있다고 생각해요.”

또한, 노희성(2010)은 정신력이 강한 선수와 지도자 간에 신뢰와 믿음은 경기력에 긍정적으로 작용 한다고 말하였으며, 경기력 향상에 영향을 미치는 지도자요인은 지

도자의 마음가짐 및 지도자의 성향과 특성으로 구분하였다. 이를 보아 연구 참여자들은 선수들의 심리적 상태에 중요한 요인은 지도자로 볼 수 있으며 3전다승제의 경기 방식으로 인한 선수의 심리적 불안 상태를 조절하는 것이 선수의 경기력 향상에 중요한 작용을 한다고 하였다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구의 목적은 기존의 최종점수제와 3전다승제의 훈련방식 차이를 비교하여 적절한 훈련방식을 찾고, 3전다승제가 도입된 후 변화한 경기방식에 따른 선수 및 지도자의 훈련 방식 선호도 조사를 통해 경기력 향상에 중점을 두고 적합한 훈련방식을 파악하는데 목적이 있었다.

또한, 연구 참여자는 최종점수제와 3전다승제 경기방식에 대한 지도경험이 있으며 10년 이상의 경력을 가지고 있는 지도자 5명과 최종점수제 및 3전다승제 경기방식으로 전국대회 입상실적이 있는 선수 5명으로 선정하였으며, 심층면담을 통해 자료를 수집하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

태권도 겨루기 선수들의 3전다승제 경기방식에 대한 경기력 향상을 위해 다음과 같은 결론을 제시하고자 한다.

첫째, 기존의 최종점수제 경기방식보다 3전다승제 경기방식은 더욱 공격적이고 적극적인 경기운영을 필요로 한다는 것을 알 수 있었다. 특히 근접상황에서의 공방은 선수들의 많은 체력을 요하고 있으며, 상대보다 근력이 부족한 상황에서는 체력적인 부담이 더 클 수 밖에 없었다. 이를 보아 경기력 향상을 위해서 웨이트 트레이닝과 같은 근력 발달을 위한 트레이닝이 필요할 것으로 보이며, 특히 태권도 선수들의 고질적인 문제인 상지근력, 코어근력을 위한 트레이닝은 필수적으로 수행하여야 할 것으로 보인다. 또한 회전발차기, 얼굴 득점 등 고득점을 위한 기술훈련의 비중이 더 늘어야 되며 골든라운드 가 없어지고 우세승을 판정하는 기준이 변하였기에 고득점 발차기는 경기력 향상에 있어 선수들이 필수적으로 갖추어야 할 것으로 사료 된다.

둘째, 겨루기 3전다승제 경기방식은 경기흐름이 빠르며 각 회전마다 승자를 가르는 게 가장 큰 특징이다. 이러한 3전다승제 경기방식의 장점을 살리기 위해서는 경기의 흐름을 방해하지 않으며 선수들이 적극적인 공격을 할 수 있는 심판판정이 중요하다고 할 수 있다. 겨루기 선수들의 경기력을 향상시키기 위해서는 명확한 경기규칙의 확립이 필요하며, 심판들은 일관성 있는 판정을 위한 전문적인 교육이 이루어져야 할 것이다. 근접 상황에서의 감점, 경기를 지연시키는 행위에 대한 감점, 바람직하지 못한 행위에 대한 감점 등 주관성 높은 규칙에 대한 명확한 기준을 잡는다면 심판의 판정에 대한 불신도 줄어들 것이다. 이와 같이 개선된다면 겨루기 선수들의 혼란을 줄이고 겨루기 경기에 대한 공정성을 확보할 수 있을것이라 사료된다.

셋째, 전자호구, 전자헤드기어 등 전자장비에 의한 득점 판정이 나오고 있는 겨루기 경기의 경우 전자장비가 매우 중요하다고 할 수 있다. 과학적 제도로 인해 겨루기 경기의 공정성은 많은 신뢰성을 확보되었지만, 경기 중 전자장비의 오류로 인한 문제점은 아직도 해결해야할 문제이다. 이러한 현상은 겨루기 선수들의 경기력에 방해가 되고 경기 결과에 영향을 미치는 요소로 작용하고 있음을 알 수 있다. 따라서 겨루기 선수들의 경기력 향상을 위해서 최상의 경기장 환경을 조성해야 하며, 노후된 전자장비의 교체와 사전 관리에 힘써야 할 것이다.

넷째, 겨루기 선수들의 심리적 불안과 약한 정신력은 경기에 영향을 미친다. 매 회전마다 다시 시작하는 3전다승제 경기방식의 경우 선수들이 다양한 요소들로 심리적 압박을 받고 있음을 알 수 있었다. 지도자는 연습 과정에서 심리적인 요소를 조절하는 훈련이 필요할 것이며, 훈련을 바탕으로 경기장에서 심리적 불안을 조절해 주는데 도움이 되어야 할 것이다.

2. 제언

본 연구는 기존의 태권도 겨루기 방식인 최종점수제와 개정된 방식인 3전다승제의 훈련방식 차이를 비교하여 적절한 훈련 방식을 찾고, 3전다승제 경기방식의 문제점을 파악하여 선수들의 경기력 향상을 위한 개선방안은 무엇이 있는지 분석하며 3전다승제가 도입된 후 변화한 경기방식에 따른 지도자의 훈련 방식 선호도 조사를 통해 경기력 향상에 중점을 두고 적합한 훈련방식을 파악하고자 연구를 하게 되었다. 이에 따라 후속 연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 겨루기 선수들의 근력 및 근지구력을 향상시키는 훈련의 빈도가 증가함에 따라 겨루기 선수들에게 효과적인 웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝 등 근력 트레이닝의 연구가 필요하며 겨루기 선수들이 필요로 하는 근육의 양적연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 10년 이상의 경력이 있는 선수들을 연구참여자로 선정하였다. 태권도 겨루기 선수 훈련의 경우 연령별로 선호하는 훈련이 다를 수 있기에 다양한 연령대의 겨루기 선수들로 연구가 필요하다.

참고문헌

- 강원식, 이경명(2022). 우리 태권도의 역사. 상아기획
- 김경훈(2009). 태권도 경기규칙 변화에 따른 경기 기술의 발전방향. 미간행 석사학위 논문, 한국체육대학교 대학원.
- 김지혁(2010). 태권도 경기의 변화에 대한 현상학적 논의. 미간행 박사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 김태일(2007). 사회 변화에 따른 태권도의 변천과정. 한국 스포츠 리서치 18.2, 107-114.
- 노희성(2010). 태권도 품새 선수들의 경기력 향상을 위한 질적 연구. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 대한태권도협회(2023). 태권도 겨루기 경기규칙.
- 도해경(2013). 태권도 경기의 영상판독에 관한 발전 방향 탐색. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 박귀순, 김태양(2017). 광복 이후 체육진흥정책에 따른 중·고등학교 엘리트스포츠 태권도의 변천과정. 체육사학회지 22.4, 45-57.
- 박흥신(2014). 태권도 겨루기 경기 영상판독제의 개선방안 연구. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원
- 세계태권도연맹(2023).
- 송형석, 이규형(2005). 체육철학 : 태권도 개념의 정의에 관한 연구. 한국체육학회지, 44.3, 57-67.
- 양명환(2001). 논문집 : 체육현상 탐구방법으로서의 질적연구. 체육과학연구 7.-, 145-156.
- 오혜리(2020). 연관성 규칙을 적용한 태권도 선수들의 경기상황에 따른 심리적 불안 패턴 분석. 한국체육과학회지, 29.4, 1159-1168.
- 오혜리, 문원재, 정광채, 정인호, 전민수(2022). 토픽모델링을 적용한 태권도선수들의 회전승패제 도입에 따른 인식 및 경기운영 변화 탐색.

스포츠사이언스, 40.3, 97-104.

유정애(2004). 교원 양성 대학 체육과 교육과정 분석 및 개선 방안 : 한국교원대학교
교육과정을 중심으로. 敎員教育, 20.2, 158-174.

임관인(2005). 태권도 품새와 태극권 투로의 비교 연구. 미간행 박사학위논문, 한국체
육대학교 대학원.

장권(2010). 한국 태권도 경기사 연구. 미간행 박사학위논문, 우석대학교 대학원.

정선교(2011). 태권도 경기규칙 개정과 훈련방식의 변화탐색. 미간행 석사학위논문,
한국체육대학교 대학원.

조성예(2020). 태권도 자유품새 선수의 경기력 향상을 위한 훈련방안 탐색. 미간행
박사학위논문, 용인대학교 대학원.

태권도 용어정보사전(2011).