

## 장대도입에 따른 태권도 시범변화에 대한 인식

전광혁(경희대학교 박사과정) · 조종혁(경희대학교 박사과정)  
· 이선희\*(국민대학교 시간강사)

### 국문초록

이 연구는 태권도 시범에서 필수적인 요소가 되어버린 공중격파기구인 장대의 장·단점, 그리고 시각적인 효과, 그로 인해 새롭게 등장한 기술발차기에 대해 알아보고 앞으로 장대 사용으로 인한 태권도 시범기술이 어떤 양상으로 변화할 지에 대해 알아보고자 하였다. 이에 따라 태권도 시범단 감독, 코치를 연구의 참여자로 선정하여 심층면담을 통해 장대 도입에 따른 변화를 알아보았고, 영상분석을 통해 시범기술의 변화를 알아보았다. 그 결과 순기능적 측면에서 연습의 간결성, 시범프로그램의 변화, 시야확보로 나타났으며, 역기능적 측면은 부상의 위험도 증가, 태권도 시범의 정통성 훼손으로 나타났다. 그 외 기술의 변화에 있어 격파물 개수의 증가, 회전수의 증가, 사람의 신체로 쌓을 수 없는 상당한 높이의 격파까지 나타나게 되었다.

주제어 : 태권도, 태권도 시범, 장대, 장대도입

---

\* woojoo0757@naver.com

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

태권도가 IOC(국제올림픽위원회)에서 올림픽 정식종목으로 5회 연속 선정되고(이준호, 2014), 최근 덴마크령 페로제도까지 WT(World Taekwondo) 회원국으로 승인되면서 전 세계 210개 가맹국을 보유하게 되었으며, 이에 따라 약 1억 명 이상의 인구가 태권도를 수련하고 있는 것으로 보고되고 있다(WT, 2019). 태권도가 세계적인 스포츠로서 성장하고 발전할 수 있었던 배경에는 겨루기의 경기화와 더불어 태권도 시범이라는 요소가 큰 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 태권도 시범은 태권도 홍보를 통한 파급효과가 커서 태권도 저변확대와 발전은 물론 국위선양까지 도모할 수 있기 때문이다(곽애영, 최동성, 2014).

태권도 시범이란 관중들에게 태권도의 진수를 보여주는 행위이다. 즉 태권도를 수련한 상당한 수준의 고단자가 태권도의 기본동작, 품새, 겨루기, 격파, 호신술, 특기기술 등을 구사하여 관중들의 흥미와 감동을 유발시키면서 태권도의 진면목을 효과적으로 보여 주는 것을 말한다. 이런 태권도 시범은 태권도를 대내외적으로 홍보하는데 많은 역할을 해왔다.

1958년 국군태권도시범단의 베트남, 대만 해외시범을 시작으로 1963년 태권도 친선사절단의 태권도 보급활동, 1988년 서울올림픽대회 개막식 시범 등으로 전 세계에 태권도를 알리기 시작하였다. 특히 1974년 국기원 태권도 시범단이 창단되어 세계 각국을 순회하며 태권도를 소개함으로써 외교사절단으로서의 역할을 수행하였다(국기원, 2014). 또한 2000년대 초반을 기점으로 해를 거듭할수록 대한태권도협회 및 시·도지부, 세계태권도연맹, 대학별, 지역별, 국가별로 각 단체를 대표하는 시범단들이 독자적으로 창단되고 운영되고 있다(나채만, 이주화, 2014). 위와 같이 태권도 시범단이 많이 생겨나고 지속적인 발전을 거듭하면서 시범의 프로그램과 기술 또한 많은 발전이 이루어져

왔다. 시범 초창기에는 태권도의 기본적인 동작만을 이용한 시범을 보였다면, 시대가 흐름에 따라 도약과 회전력, 정확성, 민첩성, 힘과 정확성이 혼합된 시범으로 변화하고 있다.

이러한 태권도 시범의 발전은 시범을 구성하는 격파기술에도 변화를 가져오게 되었다. 태권도 시범에서의 높은 비율을 차지하고 있는 격파는 여러 가지 기법으로 격파물을 격파함으로써 태권도가 가지는 그 위력과 묘기의 실용성을 실증하고, 고도의 정신집중과 인간의 힘과 기술에 대한 한계를 극복하고 도전하는 강인한 면모를 보여준다(최영렬, 1993; 신호철, 2013).

초창기의 격파는 손과 발, 팔꿈치와 이마 등의 단일 위력격파에 중점을 두던 것이 현재는 위력격파, 기술격파(기록격파, 도약격파, 회전격파, 장애물격파, 투척물격파)로 세분화 되어 변화되었다(장권, 2002; 신호철, 2013).

기술격파의 경우, 다양한 테크닉을 표현하고 있으며, 보다 멀리, 보다 높게, 보다 빠르게 더 많은 격파물을 격파하는 기술로 시간과 거리를 측정하는 기록격파, 몸을 위로 솟구쳐 오르는 힘에 의한 도약격파, 수직이나 수평축회전에 의한 회전격파, 사람의 가슴이나 등을 딛고 이루어지는 장애물격파, 그리고 허공에 던져진 물체를 격파하는 투척물격파로 구분하고 있다(국기원, 2014; 대한태권도협회, 2014; 신호철, 2013; 신호철, 이숙경, 2015).

이외에도 움직이는 격파물을 격파하는 다방향격파와 태권도의 손·발을 혼합한 일렬격파, 연속회전 격파, 아크로바틱과 트릭킹 기술에 의한 격파 등이 있다. 이처럼 기술 격파는 그 종류가 매우 다양하고 상당한 고난이도의 기술력을 필요로 하는 행위이며, 기술격파를 시행하는 모든 시범단원들은 기술격파 부분에 많은 신경을 쓸 수밖에 없고 평소 시범훈련 시 가장 많은 훈련량을 차지한다고 볼 수 있기 때문에 그 심리적인 부담감 또한 다른 프로그램에 비해서 더 큰 것으로 나타났다(이정우, 2016).

2010년대에는 태권도 격파기술이 고도화되며 발전한 시기로, 고공 장애물격파와 역동성을 보여주는 회전격파의 신기술들이 대거 개발됨에 따라 더욱 화려함을 갖게 되었다. 세계태권도한마당에서 2010년대 이루어진 대표적인 신기술 격파를 살펴보면, 가슴뺨고 공중 뒤돌아 앞차기 6단계, 가슴뺨고 비틀

어 1080도 돌려차기, 가슴밟고 홀턴 돌려차기, 가슴밟고 톨링 앞차기, 가슴밟고 720도 돌려차기 등이 출현하였으며, 720도 4단계 돌려차기와 900도, 1080도 돌려차기 등과 같은 회전격파와 신기술도 등장하였다(곽애영, 이현정, 2015).

이처럼 고공 장애물 격파가 활성화 되면서 보다 더 높은 격파물을 격파하기 위한 경쟁이 과열되었고, 사람이 직접 의자에 올라가서 A탑을 쌓은 높이조차도 그 높이가 충분하지 않아 격파물을 장대에 고정하여 격파하는 공중격파기구의 모습까지 등장하였다. 처음에는 기다란 장대에 송판을 고정하여 우뚝 솟아 있는 모습이 여러 사람이 높은 A탑을 쌓는 모습에 비해 격파자체가 무게감이 덜해 보인다는 이야기도 있었지만, 현재는 국내 태권도 시범단 중에서 장대를 사용하지 않는 팀이 없다고 해도 과언이 아니다. 이는 고공 장애물 격파가 다양하게 발전하였고, 시범단원들에게 필수적인 격파기술이 되었다고 볼 수 있다. 이렇듯 고공격파에 있어서 장대가 많이 사용됨에도 불구하고 그 필요성에 대한 연구가 미비한 실정이다. 격파와 관련된 연구는 주로 격파의 역학적원리(성낙준, 2001; 강동권, 2012), 격파대회의 경영학적 접근(양결, 강지현, 전익기, 2010), 그리고 시범에서 활용된 격파프로그램에 관한 연구(유동현, 김종경, 조성균, 2010; 곽애영, 이현정, 2015)로 격파 시범에서의 공중격파보조물인 장대활용에 대한 연구는 진행되지 않았다. 이에 따라 본 연구는 최근 격파시범에서 필수적인 보조장치로 사용되는 장대에 관한 전문가들의 의견을 통해 앞으로 장대 사용으로 인한 태권도 시범기술이 어떤 양상으로 발전할 지에 대해 모색해보는데 본 연구의 목적이 있다.

## II. 연구방법

### 1. 연구참여자

본 연구는 장대 도입으로 인한 격파시범의 변화를 알아보기 위해 2019년

현재 시범단 소속으로 활동 중인 감독, 코치를 연구의 참여자로 선정하였다.

연구 참여자 선정방법은 질적 연구(qualitative research)에서 사용되는 특성 표집인 비확률표집(nonprobability sampling)의 하나인 유목적표집법(purposeful sampling)을 사용하였다. 유목적표집법(purposeful sampling)은 연구문제에 적합한 상황에서 특성을 대표할 수 있는 대상자를 표집하는 것으로 연구의 참여자들로부터 심층적인 정보를 얻기 위한 방법이다(강상조, 1994). 또한 연구 참여자 선정을 보다 명확하게 하기 위해 태권도학 전공교수 1인, 스포츠 사회학 전공 박사 1인, 태권도 시범 지도 경력이 10년 이상인 전문가 1인으로 구성된 전문가 집단의 협의에 의해서 이루어졌으며, 최종 선정된 연구 참여자의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자의 일반적 특성

참여자	경 령
A	前 지역 생활체육회 시범단 부감독 現 유관단체 코치
B	前 I대학교 시범단장 및 유관단체 시범단원 現 지역 시범단 수석사범
C	前 J대학교 및 태권도 유관단체 시범단원 現 F대학교 태권도 감독
D	前 K대학교 평생교육원 시범단 코치 現 G대학교 코치
E	前 대한태권도협회 국가대표시범단원 現 J대학교 시범단 코치

## 2. 조사도구 및 절차

### 1) 면담조사

자료 수집의 방법은 심층면담을 실시하였다. 면담 실시 전 연구의 취지와 목적에 대해서 충분히 설명하고 동의를 구하였다. 면담 장소는 연구 참여자가 원하는 장소로 선정하였으며, 면담시간은 약 40~60여분이 소요되었고 1인

당 2~3회에 걸친 면담을 실시하였다. 주요 면담내용은 ‘장대 도입으로 인한 장·단점과 시범의 변화는 어떠한가?’와 ‘장대 도입으로 인한 격파기술이 어떻게 변화하였는가?’ 등으로 구성하여 면담하였다. 면담 내용은 받아 적거나 분량이 많은 부분은 녹취하였으며, 면담 내용은 <표 2>와 같다.

표 2. 면담내용

대범주	중범주	세부범주
면담 내용	장대 도입으로 인한 긍정적 측면	시범 연습 내 변화
		시범 프로그램의 변화
	장대 도입으로 인한 부정적 측면	시각적인 변화
		부상의 위험
	장대 도입으로 인한 기술의 변화	태권도 시범 자체의 정통성 훼손
		예전과는 다른 기술들의 생성 여부

## 2) 영상분석

장대도입으로 인한 격파 기술의 변화를 분석하기 위해 전문가 면담조사에서 언급된 기술을 토대로 영상분석을 실시하였다. 영상은 장대도입이 시작된 2010년 이후의 태권도 시범 영상으로 하였으며 태권도 시범영상은 국기원 시범단, 세계태권도연맹 시범단, 각 대학교 시범단의 시범영상으로 한정하였다. 영상분석에 있어 객관적인 평가를 위해 연구자와 공동연구자 1인, 그리고 태권도 시범 전공자 1인이 각각 영상을 분석하였다. 영상 분석은 장대 이후 발견되는 기술들을 우선적으로 기록하였고, 그 기술들이 모두 합치가 된 후 각 기술들의 특징을 논의하여 결과를 도출하였다.

## 3. 자료의 진실성 및 윤리성

연구 자료에 대한 진실성을 확보하기 위하여 태권도학과 전공교수들과의 검토, 자기성찰과 반성, 연구 참여자들과의 검토를 통해 자료의 진실성은 높이고자 하였다. 연구의 윤리성에 있어 연구 참여자들에게 사전에 연구 참여

의 동의를 구했으며, 실명을 거론하지 않고 영문 알파벳으로 표기하였다.

#### 4. 자료분석

수집된 심층면담의 자료는 연구 목적에 따라 분류분석을 실시하였다. 구체적으로 심층인터뷰를 통해 얻어진 자료는 전사(transcription) 처리하여 분석하였으며, 전사된 자료는 연구자가 내용을 키워드 화하여 주제 분류를 하였다. 이렇게 주제 분류를 하여 태권도 전공교수 1인, 시범단장 1인에게 구성개념 타당성을 의뢰하였다. 개방형 설문 답변들은 키워드 화하여 엑셀 파일로 저장 후 연구자가 의미화 와 분류화하였다. 영상분석은 장대도입 후(2010년)의 시범 영상을 2배 느린 속도로 시청하며 기술에 대한 기록 카드를 작성하였다.

### Ⅲ. 연구결과 및 논의

#### 1. 장대 도입으로 인한 변화

##### 1) 장대 도입으로 인한 긍정적 측면

장대 도입 후 태권도 시범의 변화 중 긍정적 측면을 살펴보면 연습시간단축, 시범 준비의 간결성, 시범프로그램의 변화, 시야의 확보로 나타났다.

##### (1) 연습시간 단축 및 효율적 훈련

장대 도입 후 시범단원들의 연습량이 줄어들었으며, 시범 시 연결이 간결해 졌다고 응답하였다. 그동안 시범에 대한 연구에서 시범단원들의 연습량이 절대적으로 많은 것으로 나타났다.

이에 이정우(2016)의 연구에서도 모든 시범단원들은 기술격과 부분에 많은 신경을 쓸 수 밖에 없고, 그렇기 때문에 평소 시범훈련 시 가장 많은 훈련량을 차지하다고 하였다. 또한 이연애(2010)의 연구에서도 태권도 시범단원들은 평소 훈련량이 많고 신체적 기능만을 위한 훈련에 치중하기 때문에 이것이 스트레스 요인으로 작용되고 스트레스가 누적되면 부상으로 까지 이어지기 때문에 훈련 시간의 감소를 실천해야 한다고 하였다.

종합해 보면 시범 중에 격파에 대한 연습량이 절대적으로 많지만 장대 도입으로 인해 연습량을 감소시킬 수 있는 장점이 있기 때문에 시범단원들의 연습시간의 조정이 가능해졌다고 해도 과언이 아니다. 장대 도입을 통해 보다 효율적으로 연습할 수 있도록 연습 시간과 형태를 고려해볼만 할 것이다.

보조가 간편해지면서 한번에 연습할 수 있는 시간이 늘어났습니다. 예전에는 실제로 인간 탑을 쌓아야 했기에 훈련이 제한적일 수 밖에 없었습니다. 따라서 장애물 발차기의 다양한 종류와 퀄리티가 풍부해졌다고 할 수 있습니다. (연구참여자 A)

장대사용으로 인해 과거의 비해 사람이 직접 시간을 투자하여 보조하는 시간이 단축되어 시범의 진행이 빨라졌고, 사람이 직접 탑과 목마를 쌓게 되면 연습하는 동안에도 보조자가 많이 힘들지만 시간과 보조인원의 수에 상관없이 연습이 가능해졌다. (연구참여자C)

## (2) 시범프로그램의 변화

장대 도입 후 시범 시 단원들이 모두 투입되지 않아도 되기 때문에 시범의 준비시간이 간결해진다고 응답하였다. 김재승, 정현도(2012)의 연구에 따르면 태권도 시범의 프로그램이 수가 많을 뿐만 아니라 각각의 시범 프로그램들의 구성요소 또한 많고 다양하다고 밝힌 바 있다. 이처럼 태권도 시범은 정해진 시간 동안 다양한 시범을 보여주어야 하기 때문에 더욱더 일사분란하게 움직여야 하는데, 장대 도입을 통해 전술한 바와 같이 시범을 준비하는 시간이

짧아지기 때문에 이로 인해 더 많은 시범을 대중들에게 보여줄 수 있으며 시범 속도가 전반적으로 빨라져 다이내믹한 시범이 될 수가 있다. 이러한 내용의 세부 면담내용은 다음과 같다.

시범 할 때 보조의 숫자와 셋팅 시간이 짧아지면서 한정된 시간 내에 많은 기술을 보여줄 수 있게 되었습니다. 시범의 퀄리티를 한 단계 올려놨다고 할 수 있습니다. (연구참여자 A)

필요인원이 줄어들어 격파 준비 시간이 짧아지면서 시범속도가 빨라지게 되고 이로 인해 다이내믹한 시범 구성이 가능하게 되었다고 생각합니다. (연구참여자 B)

“장대도입으로 준비시간이 짧아지면서 시범이 바로 바로 보여질 수 있고 예전에 30분 시범 중에 한 세트 준비시간이 짧게는 5~10초 길게는 15~20초 정도였다면 지금은 바로 준비된다는 장점이 있다. 뿐만 아니라 예전에는 단원들이 다 시범에 투입되고 한 시범세트를 보여주려면 준비시간이 길었지만 장대는 미리 준비를 할 수 있고, 준비되어 있는 장대를 바로 시범에 사용하여 시범에 필요한 준비시간이 단축되었다.” (연구참여자D)

장대의 사용으로 인하여 시범 발차기 가운데 장애물 발차기가 급속도로 발전하였고 기존에 사람으로 하여금 잡을 수 없는 높이까지 보조가 가능해지면서 장애물 발차기의 높이에 있어 가장 큰 발전이 생겼다. 그로 인해 부족했던 체공이 더욱 높아지면서 장애물 발차기의 회전수 또한 늘어나고 있다. (연구참여자 E)

### (3) 시각적 효과

장대 도입 후 시각적인 효과 즉 볼거리가 더해졌다는 응답이 나왔다. 장대 사용은 보조 인원이 최소화된다. 이로 인해 관객은 시야가 보다 확보되어 격파 시범 시 시연자의 회전과 격파기술을 자세히 볼 수 있게 되었다.

장대는, 안용규(2017)의 연구에서 관람자들은 높은 점프와 회전을 이용하는 공중동작 기술을 통해 시범의 미적 쾌감을 느낀다고 하였다. 이러한 측면에서 장대 도입은 관람자에게 태권도의 미적 볼거리를 제공하는 긍정적 변화 요소로 작용된다고 볼 수 있다.

사람이 보조할 경우 셋팅시(격파 구성) 보조자가 격파물을 가려 격파 시연 시에 각도에 따른 시야제한이 있었는데 장대를 사용함으로써 시연자의 몸쓰임이나 송판의 격파장면을 세부적으로 표현할 수 있게 되어서 보는 이(관객)들이 더욱 세세하게 볼 수 있게 된 것 같다. (연구참여자 B)

관객의 입장에서 생각해본다면 장애물 던고 뒤돌아 앞차기의 경우 A답으로 높이가 가늠이 되었는데 장대로 인해 높이가 가늠이 안 될 정도로 높다고 생각한다. 장대 사용으로 인해 고난이도 발차기가 나오고 환호성도 많이 나왔다고 생각한다. (연구참여자 D)

관객입장에서 보면 일단 장대를 사용하면 더 높아지고 발차기가 더 많아지니 결국 시범이 더욱 화려해졌다. 그래서 더욱 열광하고 박수와 환호가 나오는 것 같다. (연구참여자 E)

## 2) 장대 도입으로 인한 부정적 측면

장대 도입 후 태권도 시범의 변화 중 부정적 측면을 살펴보면 부상의 위험도 증가, 태권도 시범의 정통성 훼손으로 나타났다.

### (1) 부상의 위험도 증가

장대 도입 후 기술의 난이도가 높아졌다. 특히 공중도약과 다회전격파가 늘어남에 따라 착지에 대한 불안정으로 부상의 위험성이 증가하고 있다고 응답하였다. 이에 성낙준(2001)은 태권도 시범격파는 화려한 발차기 기술과 태

권도의 위력을 보여주기 위해 고난이도의 기술로 격파에 사용되는 신체부위에 대한 적절한 단련이 이뤄지지 못할 경우에는 상해를 입을 수 있다고 하였다. 이어 김영진, 전정우(2018)는 장애물 격파와 같은 고난이도의 신기술을 시연하면서부터 사고가 더 많이 발생한다고 하였다.

무분별한 난이도 상승으로 인하여 부상이 잦아지게 되었습니다. (연구참여자 A)

격파자의 실수로 보조자와 부딪혀 탑이나 목마에서 떨어지는 위험은 감소하였지만, 장대 대부분이 철이나 나무로 되어있어서 격파 실수로 송판이 아닌 장대를 찔 경우에는 심각한 골절이나 인대를 손상할 수 있는 위험이 있다. (연구참여자C)

현재 많은 팀들이 사용하고 있는 장대는 쇠로 이루어져 있기 때문에 장대를 잘못 찔 경우 발에 큰 충격을 줄 수 있다는 부담감도 가지고 있다. (연구참여자 E)

이에 유동현, 최천(2019)은 선수들의 안전과 부상을 방지함과 동시에 태권도 시범기술에 대한 난이도 규정을 제정해야 한다고 하였다. 특히 격파 시범은 장대 도입으로 인해 높이와 회전수가 증가하여 그 위험성이 더욱 커졌다. 결국 장대 도입으로 인하여 기술이 더욱 화려해진 반면 단원 및 선수들이 부상의 위험성이 커졌기 때문에 감독, 코치진들은 각별히 안전에 유의하면서 지도해야 한다.

## (2) 태권도 시범의 정통성 훼손

장대 도입으로 인한 시범의 부정적인 부분에서는 시범 본연의 의미가 변질되고 정통성이 훼손된다고 응답하였다.

현재의 태권도 시범이 아크로바틱(Acrobat)과 마살아츠(Martial arts)에서

사용되는 기술들이 점차 늘어나고 있어 시범의 정통성을 훼손하고 있다(유동현, 2019). 또한 기술적인 요소만 단편적으로 보여줌으로 태권도가 가지는 정통적이고 내면적인 요소를 들어내지 못하는 점이 매우 아쉬운 부분으로 사료된다.

발차기의 표현성에서 신체가 높이 올라가는 높이 경쟁으로 바뀌었으며, 이는 태권도의 정통성에서 멀어지는 방향으로 생각된다. (연구참여자A)

장대를 사용함으로써 무분별한 높이와 여러 장의 송판 개수, 회전 수에만 집착하는 듯한 모습을 보여, 태권도 격파의 본연의 특성인 파괴력, 위력적인 모습은 사라지고 화려함만 추구하게 된 것 같다. (연구참여자C)

## 2. 장대 도입으로 인한 기술의 변화

장대 도입으로 인한 시범 기술의 변화를 알아보기 위해 장대 도입 이후의 시범 영상을 수집하여 분석하였다. 분석결과 크게 세 가지로 분류되어 변화되었다. 첫째, 격파물의 개수가 증가하였으며, 둘째, 다회전격파가 가능해졌으며, 세 번째는 사람의 신체로 쌓을 수 없는 상당한 높이의 격파가 가능하게 되었다.

### 1) 격파물 개수의 증가

<그림 1>은 장대를 이용한 다수의 격파물을 격파하는 격파의 종류와 해당 기술의 영상자료이다. 장대 도입 이전에는 사람으로 탑을 쌓아 격파 시범을 하다 보니 공간의 협소와 각도의 제한으로 인해 격파가 자유롭지 못했다. 그러나 장대 도입 후 격파물 개수의 자유도가 매우 높아지게 되고 다양한 각도의 격파물 배치가 용이하게 되어 많게는 8방 이상의 격파들이나 다회전, 다각도의 고난이도 격파들이 생겨나게 되었다.

태권도 격파에서 장대를 사용하기 전에는 사람이 목마나 A탑을 쌓아서 격

과물을 직접 손으로 파지하기 때문에 장애물을 딛고 공중에서 여러 개의 격과물을 격파하는데 제한적이었다. 하지만 장대가 도입된 이후로, 장애물 딛고 앞차기 6방, 장애물 딛고 뒤공중돌아앞차기 8방, 장애물 딛고 돌려차기 3방, 장애물 딛고 수직축 회전돌려차기 6방, 장애물 딛고 역회전 뒤공중돌아앞차기 6방 그 이상까지 등장했다. 이는 장대도입으로 적은 인원으로 다양한 각도에서 보조자 셋팅이 가능해졌고, 공중에서 발차기를 연결해서 찰 때, 방해되는 요인이 없기 때문으로 여겨진다.



그림 1. 영상에서 나타난 격파물 개수의 증가

영상출처: 전주대학교 시범단 내부 자료(위좌), TKDNEWS의 영상자료(위우, 아래좌우)

## 2) 회전 수의 증가

앞서, 언급한 바와 같이 장대를 사용하기 전에는 사람이 직접 A탑을 쌓아 그 위에 올라가서 격과물을 잡기 때문에 격파자가 자칫 거리를 잘못 맞추게 되던 A탑에서 보조자와의 충돌이 생겨 상당히 위험한 상황까지 발생할 수 있

다. 특히, 장애물을 딛고 공중에서 회전을 하게 되는 경우, 신체의 균형을 잘 잡지 못하면 격파의 실패는 물론 격파자와 보조자 모두 심각한 부상을 입을 수도 있다. 하지만 장대를 사용하게 되면서 그런 위험성이 줄게 되어 기존 180도 수직축회전격파에서 현재는 360도, 720도, 900도, 1080도 심지어 1,440도 회전격파까지 등장하였다. 뿐만 아니라, 장애물 딛고 수평축회전 뒤공중돌기는 2바퀴까지 등장하게 되었다. 이에 수평축과 수직축 회전의 조합을 이룬 형태의 격파까지 등장하면서 많은 회전의 수 뿐 아니라 다양한 각도에서의 회전기술까지 발전하게 되었다.



그림 2. 영상에서 나타난 다회전 격파

영상출처: 국기원시범단 영상자료(위좌), 전주대학교 시범단 내부 영상(위우), TKDNEWS의 영상자료(아래좌·우)

### 3) 격파물 높이 상승

2000년대까지만 해도 장애물(사람)을 딛고 하는 격파는 사람의 신체를 이용하여 쌓는 목마와 A탑, 의자 위 A탑 그리고 최고 높이가 3층탑이었다. 하지만 지금은 목마와 A탑 위에서 장대를 잡을 수 있어서 과거 최고 높이인 3층탑보다 훨씬 더 높은 위치의 격파물을 깨는 기술까지 등장하게 되었다. 예전과 같은 기술이지만 과거에 비해 높이의 차이가 상당히 때문에 격파의 난이도가 높아졌다고 할 수 있다.

## IV. 결론 및 제언

본 연구는 태권도 시범에서 필수적인 요소가 되어버린 공중격파기구인 장대의 도입으로 인한 시각적인 효과와 장·단점, 그리고 그로인해 새롭게 등장한 기술발차기에 대해 알아보고 앞으로 장대 사용으로 인한 태권도 시범기술이 어떤 양상으로 발전할지에 대해 모색해보는데 본 연구의 목적이 있다.

연구의 목적을 달성하기 위해 시범단 감독, 코치를 연구의 참여자로 선정하였으며 심층면담을 하였으며, 시범동영상을 분석하여 실제 변화된 기술들을 분석해 보았다. 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 장대 도입으로 인해 태권도 시범이 긍정적으로 변화되었다. 구체적으로 연습시간단축, 시범 준비의 간결성, 시범프로그램의 변화, 시야의 확보로 나타났다.

둘째, 장대 도입으로 부상의 위험도 증가, 태권도 시범의 정통성 훼손으로 부정적 변화가 나타났다.

셋째, 장대 도입으로 인한 기술의 변화로는 격파물 개수와 회전 수가 증가하였고, 격파물의 높이가 상승되었다.

시범은 시대적으로 변화·발전하게 된다. 장대 사용도 시대의 변화에 따른

결과물이라 사료된다. 긍정적인 변화요소도 있고, 부정적인 변화요소도 있기 마련이다. 어떤 것이 절대적으로 좋다고 볼 수는 없지만 중요한 것은 장대, 시범의 보조적인 기구를 통해 태권도 시범의 목적이 변하지 않도록 사용해야 될 것이며, 특히 선수 및 단원들의 부상을 최소화 하는 방안이 강구되어야 될 것으로 사료된다.

이에 따라 후속연구에는 장대 사용의 역학적 분석 및 관중들을 대상으로 장대 사용의 효과성 검증의 연구가 필요해 보인다.

## 참고문헌

- 강동권(2012). 태권도 격파 기술 중 540° 몸돌려후려차기 동작의 운동학 및 운동역학적 분석. 미간행 석사학위논문. 상명대학교 대학원.
- 강상조(1994). **체육연구방법**. 서울: 21世紀教育社.
- 곽애영, 이현정(2015). 세계태권도한마당을 통해 본 종합격파기술의 전문화 과정. **한국사학회지**, 20(3), 83-95.
- 곽애영, 최동성(2014). 한국 태권도 시범단 프로그램의 변천과 의미. **한국체육사학회지**, 19(4), 121-137.
- 김영진, 전정우(2018). 태권도 시범경연대회의 현황 및 발전방안. **국기원태권도연구**, 9(4), 43-64.
- 나채만, 이주화(2014). 광복 이후 태권도시범의 변천에 관한 고찰. **한국사회체육학회지**, 58(1), 143-156.
- 대한태권도협회(2014). **2014태권도품새대회 품새경기규칙 및 해설집**. 서울: 대한태권도협회.
- 대한태권도협회(2014). [www.koreataekwondo.org](http://www.koreataekwondo.org).
- 성낙준(2001). 태권도 격파의 역학적 원리. **세계태권도학회지**, 5, 159-167.
- 세계태권도연맹(2019). [www.worldtaekwondo.org](http://www.worldtaekwondo.org).
- 신호철(2013). 태권도 격파경기 활성화를 위한 경기규칙 개선방안. 미간행 석사학

**위논문.** 용인대학교 대학원.

- 신호철, 이숙경(2015). 태권도 격과경기규칙 분석을 통한 격과경기 활성화 방안. **국기원태권도연구**, 6(1), 157-178.
- 양결, 강지현, 전익기(2010). 태권도 격과왕대회 타이틀 스폰서십의 광고노출효과 분석. **한국스포츠산업경영학회**, 15(6), 15-28.
- 유동현(2019). 태권도 시범단원들의 셀프리더십과 자아존중감, 운동몰입 및 혁신행동 간의 관계. **무예연구**, 13(1), 145-166.
- 유동현, 김종경, 조성균(2010). 태권도시범 격과 프로그램에 따른 선호유형분석. **무예연구**, 4(1), 121-138.
- 유동현, 최천(2019). 태권도 시범경연대회 활성화에 따른 태권도 시범기술변화에 관한 연구. **무예연구**, 13(4), 65-84.
- 이연애(2010). **대학태권도시범단의 참여와 스트레스, 자기효능감과 심리적 안녕감의 관계**. 미간행 박사학위논문. 목포대학교 대학원.
- 이정우(2016). **태권도 시범 기술격과 시 경험하는 심리적 요인**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 장권(2002). 태권도 연무시범의 변천과정에 대한 고찰. **한국체육학회지**, 41(3), 159-167.
- 장대은, 안용규(2017). 태권도 시범에서 공중동작 기술의 미학적 탐색. **한국체육학회지**, 56(1), 25-42.
- 최영렬(1993). 태권도 시범론. 서울: 보경문화사.
- 김재승, 정현도(2012). 태권도와 가라데 시범 구성 분석 연구. **세계태권도문화학회지**, 4, 1~10.

## ABSTRACT

### Change in Taekwondo Demonstration Deriving from Introducing Poles

Jeon, Kwanghyuk · Cho, Jonghyeok(Kyung Hee Univ.) · Lee, Sunhee(Kookmin Univ.)

The purpose of this study is to examine various visual effects of poles, a prerequisite element in Taekwondo demonstration, merits and demerits, and a new skill called technical kicking, and seek the future progress of developing Taekwondo demonstration skills deriving from using poles. To this end, coaches and directors for demonstration groups were selected as participants. In addition, the change in introducing poles and the change in demonstration skills were reviewed through video analysis. As to results, first of all, simplified training, change in demonstration programs and more visualization were found in terms of positive functions. On the contrary, the increased risk of injury and tarnished tradition of Taekwondo demonstration were noted in terms of negative functions. In addition to such functions, the increasing number of smashing objects, smashing multiple rotations and smashing objects at higher places to which no person can reach out and build up.

Key Words : Taekwondo, Taekwondo Demonstration, Poles, change

논문투고일 : 2020.03.29.

심사일 : 2020.04.10.

심사완료일 : 2020.04.30.