

# KTA 공인태권체조 구성과 내재적 의미 분석

송남정\*(우석대학교 교수)

## 국문초록

이 연구는 KTA 공인태권체조의 구성에 대해서 분석하고 그 안에 담겨져 있는 의미를 심도있게 분석하여 태권도의 대표적인 4대 기관 중 하나인 대한태권도협회에서 주최·개발한 의미를 재조명하고자 하였다.

공인태권체조의 동작 구성은 1장~3장은 기본기술 체득, 4장~5장은 태권도의 전반적인 기술 체득, 6장~8장은 다양한 몸의 리듬감 배양과 숙련성 향상을 목적으로 구성되어 있다. 공인태권체조 동작 구성에 내재적 의미로는 태권도 기본기술과 응용기술을 수련하고자 하고, 기술의 반복적인 수행과 태권·탈춤의 접목 등은 자연스럽게 몸의 숙련성 및 리듬감을 배양하도록 유도하고 있다. 또한 겨루기 기술의 구성으로 품새와 겨루기의 연계성을 높이고 있고, 음악이라는 요소를 활용한 태권체조로 즐거운 태권도 수련이라는 인식의 고취를 유도하고 있다. 그러나 다소 빠른 박자의 음악사용으로 동작 수행의 어려움이 있을 수 있고, 태권·탈춤 등의 생소한 움직임과 리듬은 지도자나 수련자에게 많은 수행시간을 요하는 문제점도 있다.

태권체조 프로그램은 다양한 측면에 긍정적인 영향을 미치고 있어서 현 시점에 반드시 필요한 종목이며 KTA 공인태권체조 또한 그러한 역할을 할 수 있는 내재적 의미를 담고 있어서 태권도 지도자들의 새로운 인식이 필요하고 태권도 기관 또한 문제점에 대한 수정·보완과 함께 활성화를 위한 재보급의 노력이 필요할 것이다.

주제어 : 대한태권도협회, 공인태권체조, 태권체조, 태권도, 태권, 태권, 탈춤

---

\* tkd-sng@hanmail.net

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

태권도 기술 수련은 크게 품새, 겨루기, 격파 등으로 구분되어 신체적인 기능의 향상을 통한 호신적인 가치를 두고 수련했으며 이러한 수련과정으로 정신적인 수양을 이루는 무도이다. 더 나아가 사회의 구성원으로 전인적인 인간의 완성을 목표로 하고 있다. 이러한 태권도 수련은 크게 신체적 건강 증진과 호신능력의 향상을 추구하는 신체적 가치, 올바른 품성을 기르하고자 하는 정신적 가치, 사회생활에서 요구하는 바람직한 행위를 내면화시켜하고자 하는 사회적 가치 등을 추구하며 수련하고 있다(김석련, 2003).

상대로부터 자신을 보호하기 위하여 호신적인 기능이 필요한 고대사회에서 벗어난 현대사회는 의·식·주의 해결과 함께 건강한 삶을 추구하는 웰빙(well-being)<sup>1)</sup>하고자 하였으며, 이는 운동, 휴양, 영양을 통합하여 추구해 나가는 웰니스(wellness)로 이어졌다(김원중, 조정호, 1997). 태권도 또한 호신능력의 배양을 바탕으로 현대에는 신체적, 정신적, 사회적 건강을 더욱 강조하며 지도하고 있는데, 특히 주 수련대상인 초등학교생은 건강한 신체와 가치관의 형성이 중요한 시기로서 이에 대한 성장발달이 이루어질 수 있도록 태권도 기술 수련뿐만 아니라 다양한 프로그램을 적용하여 지도하고 있는 실정이다. 이러한 태권도 수련의 다양한 프로그램은 정신적, 신체적, 사회적으로 긍정적인 영향을 미치고 있다는 연구 결과도 나와 있다(선명수, 2021; 남승우, 2012; 권종윤, 2021; 이지은, 2020;

---

1) 웰빙이란 단어의 공식적인 등장은 1948년 WHO에서 개최한 건강관련국제회의에서 건강의 정의를 ‘질병이 없기만 한 것이 아니라 육체적, 정신적, 사회적으로 양호한(well-being) 상태’ (Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity)라고 한 것이다(백일영, 2018).

강명희, 천성용, 2021; 박주연, 형구암, 최동훈, 김용준, 2021; 정용, 2018; 김학덕, 원형진, 2018; 최남규, 2013; 김상진, 2009).

특히 태권도 수련 프로그램 중 태권체조는 태권도 기술을 다양한 몸짓과 함께 음악에 맞춰 수련하는 특수성을 가지고 있다. 음악은 안정적인 정서함양에 긍정적 효과가 있다는 연구 결과가 있는데(김관진, 2017) 이러한 음악이라는 요소를 활용한 태권도 수련은 일선 태권도장의 수련생에게 즐거움, 재미를 주는 유희<sup>2)</sup>활동으로 인식하고 있는 것으로 나타났고, 특히 초등학생 수련생에게는 자신감, 리더십 함양, 질서의식, 스포츠맨십 함양 등의 교육적 효과가 있었으며, 연령과 관계없이 유급자에게 재미, 건강, 자신감 등의 인식이 높은 것으로 나타났다(김수현, 2009; 송선영, 유재충, 2009). 이는 그만큼 태권도 수련의 초급자에게도 쉽게 접근이 가능한 프로그램이며 즐거움을 느끼고 정서적으로 치유가 되는 프로그램이라고 할 수 있다.

태권체조는 1992년 태권도한마당대회에서 건강품새(1994년 태권체조로 명칭 변경)이라는 명칭으로 개칭되어 일선도장에 수련되기 시작하였고, 대회가 회를 거듭할수록 서울, 경기도 중심에서 강원, 경상도, 충청도 등 전국 각지에서 참여자들이 많아지면서 나날이 발전하게 되었다(정재환, 윤오남, 2011). 그러면서 일선 태권도장에서 꾸준하게 사랑받고 있는 태권도의 한 종목으로 공개심사에서도 빠지지 않는 프로그램으로 활용되고 있을 뿐만 아니라 태권도 유관단체 시범단의 시범에서도 빠지지 않는 요소로 자리매김하며 현대의 시대적 요구에 밀접히 영향을 미치며 태권도의 저변확대에도 도움이 되고 있다(송남정, 2020).

이와 같이 누구나 쉽고 즐겁게 수련할 수 있는 태권체조의 역할은 공인화된 태권체조 개발과 보급의 필요성을 인지하게 하였고 이에 대한태권도협회(KTA)는 2006년 3월부터 5인의 연구위원<sup>3)</sup>을 구성하여 태권체조 개발을 추진하여 2007년

2) 유희란 정신적 힘의 조화롭고 억제되지 아니한 활동을 말하며, 특별한 목적의식 없이도 그것 자체로서 흥미를 느끼게 되는 활동의 총칭으로서 놀이, 또는 오락으로 표현되기도 한다(장정임, 2007).

3) KTA 공인태권체조 연구위원은 송남정, 송선영, 정선미, 신미영, 최정희였다(국제태권

4월 3일 무주에서 공인태권체조 시연회를 개최하였다(태권도신문, 2007). 이날 선보인 공인태권체조는 1장부터 5장까지였으며, 추후 6장부터 8장의 개발과 함께 태권성장체조도 개발하여 2010년 DVD로 출시되었다. 개발된 공인태권체조와 태권성장체조는 2007년부터 전국 시도협회에 지도되어 일선도장에 보급되었다.

KTA 공인태권체조는 일반적으로 태권도 지도자나 태권체조 안무 전문가가 개발하여 일선도장에 수련되어 왔던 태권체조와는 다르게 공인된 태권도 협회가 개발·추진한 것으로 그 의미는 남다르다. 공인태권체조는 보급 후 몇 년간 일선도장에서 활발하게 활용되었으나 약 15년이 지난 현재는 활용이 소홀해진 실정이다. 대한태권도협회에서 개발 시 그 구성안에 담고 있는 의미가 있으나 공인태권체조에 대한 연구는 정순화(2012)의 ‘공인태권체조 프로그램 초등학생의 신체조성 및 성장인자에 미치는 영향’ 연구가 유일하며 현재까지 심도 있는 분석이 이루어지지 않았다.

따라서 개발위원으로 참여했던 본 연구자는 공인태권체조가 어떻게 구성되었으며 그 안에 담고 있는 의미를 심도 있게 분석하여 태권도의 대표적인 4대 기관 중 하나인 대한태권도협회에서 개발·추진한 의미를 재조명하고자 한다.

## II. 본 론

### 1. 공인태권체조 구성

공인태권체조 개발은 새로운 수련층 발굴과 확대 대상으로 성인 여성층을 겨냥하여 개발하고자 했다. 성인 여성층은 태권도기술 수련에 따른 부담감을 안고 있기 때문에 기술적인 수련과 함께 여성의 최대관심사인 체중감량과 건강에 초점을 둔 태권체조로 태권도에 흥미로운 접근을 꾀하도록 하고자 개발되었다(태권도

---

도신문, 2007).

신문, 2007). 이는 2004년부터 나타났던 태권도계의 승품단 심사인원 감소 현상에서 벗어나기 위한 전략이기도 했다. 성인 여성층을 대상으로 한 개발이었지만 일선도장 수련생 중 저학년을 제외한 나머지 수련생도 충분히 수련할 수 있는 기술과 움직임으로 구성되어 있다. 각 장의 구성(대한태권도협회, 2010)은 다음 <표 1>과 같다.

공인태권체조 1장은 처음 태권도를 접해서 배우는 단계이므로 태권도 수련 시 기본이 되는 지르기, 내려막기, 올려막기와 앞차기, 기본서기 등의 기술들을 수련할 수 있게 돕는 장이다.

공인태권체조 2장은 1장에서 습득한 동작을 좀 더 난이도 있게 연습하고 새로운 기술인 안막기 기술을 다양한 형태로 수련하고 기본발차기 중의 하나인 돌려차기를 수련할 수 있게 돕는 장이다.

공인태권체조 3장은 손기술에서 주먹이 아닌 손날의 개념을 이해하고 손날 기술을 다양하게 수련할 수 있게 돕는 장이며 또한 기본발차기 중의 하나인 옆차기를 접하는 장이다. 그리고 빠른 박자의 음악에 맞추어 하는 몸놀림을 통하여 유산소적인 면이 강조되므로 심폐기능을 향상시키는 효과가 있다.

표 1. 공인태권체조 구성

구분	동작 구성	단락	시간	구성 목적
공인태권체조1장		8단락	2분15초	
공인태권체조2장	태권도의 기본기술	9단락	2분	신체적성 향상 및 태권도 기술습득
공인태권체조3장		8단락	2분	
공인태권체조4장	태권도 기술	8단락	2분10초	
공인태권체조5장		8단락	2분20초	
공인태권체조6장	태권도와 택견의 기술	7단락	2분9초	몸 움직임의 숙련성 및 리듬감 향상
공인태권체조7장	태권도와 탈춤의 기술	7단락	2분2초	
공인태권체조8장	태권도, 택견, 탈춤의 기술	8단락	2분7초	

공인태권체조 4장은 3장까지의 수련으로 기본동작이 습득된 단계이기 때문에 태권도의 기술을 다양하게 구성하여 난이도를 높였다. 손날거들어막기가 주요기술로 동작의 시작과 끝을 무한대의 형태로 표현함으로써 곡선과 직선의 동작을 조화롭게 익히며 힘의 강유와 속도의 완급을 적절히 표현한 것이 특징이다.

공인태권체조 5장은 몇 년 동안 태권도를 수련하여 태권도 기술을 습득한 단계이므로 다양한 태권도 기술을 빠른 박자의 음악과 함께 소화할 수 있도록 구성되어 있다. 빠른 리듬의 몸놀림을 통하여 심폐기능 강화는 물론이고 다양한 동작의 연결로 몸의 전반적인 근력을 사용하도록 구성되어 있다.

공인태권체조 6장은 우리나라 전통무예인 택견과 태권도로 구성된 장으로 택견의 몸놀림과 태권도 동작의 자연스러운 조화를 통해 기술을 습득할 뿐만 아니라 몸의 리듬감을 향상시킬 수 있도록 구성되어 있다.

공인태권체조 7장은 전통가면무인 탈춤과 태권도로 구성된 장으로 흥겨운 전통 장단에 맞추어 저절로 어깨가 덩실 덩실 움직여지는 탈춤의 동작들과 태권도 기술이 어우러져 태권도 수련의 즐거움을 더할 수 있도록 구성되어 있다.

공인태권체조 8장은 전통과 태권도의 만남의 총체적인 장으로 전통무예인 택견과 전통가면무인 탈춤 그리고 태권도 기술을 적절하게 응용하여 우리의 것을 하나로 표현해낸 화려하고 난이도 있는 동작으로 구성되어 있다.

## 2. 기본기술과 응용기술의 수련

공인태권체조는 음악이라는 요소를 통해 강한 이미지의 태권도에서 벗어나 부담없이 수련이 가능하게 만들며 자연스럽게 태권도 기술이 체득되는 특징이 있다. 또한 안무구성에 있어서 태권도의 기술이 단계별로 구성되어 있어서 급별 수련이 용이하며, 태권도 품세의 정형화된 틀에서 탈피한 다양한 몸놀림을 통해 인체의 전반적인 근력향상과 심폐기능 강화의 효과를 높이고 있다.

태권도 기술 수련에 있어서 공인태권체조 1장부터 3장까지는 기본기술의 체득

에 목적이 있고, 공인태권체조 4장부터 5장까지는 태권도의 전반적인 기술을 체득하고 숙련성을 높이는 것에 목적이 있다. 그리고 공인태권체조 6장부터 8장은 다양한 움직임의 체득으로 응용된 기술의 발휘로 이어질 수 있도록 구성되어 있다.

특히 공인태권체조 1장~3장은 기본기술의 체득을 위해 주 손기술의 반복적인 구성으로 자연스럽게 체득이 되도록 유도하고 있고 발차기에 있어서는 앞차기-돌려차기-옆차기 등의 순으로 단계별 체득이 가능하도록 구성되어 있다. 반복적인 수행은 운동학습의 자동화 단계에서 반응시간에 영향을 주는 중요한 요인이라는 연구결과(김선진, 2014; 김진환, 1996)도 나와 있어서 공인태권체조를 통한 태권도 기술 체득은 효과적일 것으로 판단된다. 1장의 주 손기술은 내려막기, 발차기는 앞차기이고, 2장의 주 손기술은 안막기, 발차기는 돌려차기이며, 3장의 주 손기술은 손날막기·치기, 발차기는 옆차기 수련을 목적으로 하고 있다. 각 장의 손기술과 발차기의 반복 횟수는 다음 <표 2>와 같다.

공인태권체조는 좌우동작을 동일하게 반복하도록 구성하여 신체의 균형 잡힌 발달을 유도하며 태권도 기술 발휘 시 각부의 좌우 균등한 체득을 유도하고 있다. <표 2>는 좌우 중 한쪽 방향의 횟수만 기술한 표이다.

공인태권체조 1장은 처음 수련을 시작하는 수련생을 대상으로 하고 있어서 기술이 단순하게 구성되어 있는 것을 볼 수 있고 주 손기술인 내려막기를 다른 기술보다 2배 이상으로 구성하여 가장 기본이 되는 기술의 숙달과 지르기와 올려막기 동작 구성으로 기술의 움직임을 이해시키고자 하고 있다. 주 발차기는 앞차기로 앞으로 가볍게 들어 올려 차는데 무리 없는 발차기지만 발차기에 필요한 고관절의 유연함을 위해 앞차기 무릎들기, 돌려차기 무릎들기의 수행을 늘려 발차기의 신체 기능을 유도하고 있다.

공인태권체조 2장은 주 손기술이 안막기로서 횟수는 지르기보다 적지만 반대 손과 막는 손의 움직임을 구분하여 구성하여 안막기 정확성의 향상을 유도하는 안무로 구성되어 있다. 태권도 수련 초보자는 내려막기, 올려막기, 지르기 등의

표 2. 각 장 손기술과 발차기의 반복 횟수(한쪽 방향 횟수)

구분	손기술	횟수	발차기	횟수
공인 태권체조1장	내려막기	18회	앞차기	2회
	올려막기	8회	앞차기 무릎	1회
	지르기	7회	돌려차기 무릎	6회
공인 태권체조2장	안막기	8회	돌려차기	3회
	내려막기	7회	돌려차기 무릎	2회
	올려막기	6회	앞차기 무릎	1회
	지르기	10회	내려차기	1회
	손날바깥치기	1회		
	바탕손앞치기	1회		
	아래해쳐막기	2회		
	안팔목해쳐막기	2회		
	손날바깥막기	8회	옆차기	1회
	손날내려막기	2회	앞차기	4회
공인 태권체조3장	아래손날해쳐막기	6회	돌려차기 무릎	1회
	손날등해쳐막기	2회	돌려차기	1회
	손날바깥치기	2회	내려차기	1회
	손날안치기	4회		
	내려막기	2회		
	지르기	15회		
	아래해쳐막기	1회		
	엇걸어막기	1회		
	얼굴엇걸어막기	1회		

움직임보다 안막기의 움직임이 어려워하기 때문에 쉽게 체득할 수 있도록 유도하고 있는 것이다. 발차기는 돌려차기가 주 수련 기술로서 1장과 2장에서 돌려차기 무릎들기의 지속적인 수행으로 고관절의 유연함을 유도하고 있고 이를 통해 돌려차기가 무리 없이 수행될 수 있도록 하고 있다.

공인태권체조 3장은 주 손기술이 손날막기·치기 등의 기술로 다양한 손날기술이 사용되고 있음을 볼 수 있다. 유급자 품새인 태극 3장에서부터 손날기술이 나오듯 공인태권체조 3장에서도 1~2장에서 주먹의 기본기술을 이해하고 3장에서 손날기술을 이해하고 수행할 수 있도록 구성하고 있다. 주 발차기 기술인 옆차기

는 앞차기와 돌려차기와 달리 상체를 일정 각도로 젖히면서 신체의 회전력을 사용하여 차기를 하는 기술(박현정, 2010)로 초보자는 다소 어려운 발차기이다. 이에 움직임을 구분해서 차도록 구성하여 옆차기의 움직임을 이해하도록 유도하고 있다. 또한 앞장에 구성된 발차기인 앞차기, 돌려차기 등이 함께 구성되어 지속적인 숙달을 유도하고 있다.

공인태권체조 4장과 5장은 1장~3장에서 기본기술을 체득한 다음 태권도의 다양한 기술을 체득할 수 있도록 구성하고 있고 공인태권도체조 6장부터 8장은 몸의 숙련성과 리듬감 향상을 목적으로 구성하고 있다. 공인태권체조 4장·5장·6장·7장·8장의 손기술과 발차기 기술 구성은 다음 <표 3>과 같다.

공인태권체조 4장은 유급자 품새인 태극 4장에서 사용되고 있는 손날거들어막기, 거들어세워찌르기, 제비뽑치기 등의 동작이 구성된 것을 볼 수 있고 특히 손날거들어막기의 움직임을 이해하도록 구성되어 있다. 그 외 다양한 손기술의 구성으로 손기술의 숙련을 높이고자 하며 발차기에서도 도약발차기의 구성으로 기본 발차기에 이어 난이도 있는 뛰어차기의 수련을 유도하고 있다.

공인태권체조 5장은 다양한 팔굽치기의 수련으로 실전적인 몸쓰임을 유도하고 있으며 차기에서는 거듭차기, 표적차기, 뒤차기 등의 다양한 차기 수련을 할 수 있도록 구성하고 있다.

표 3. 공인태권체조 4장·5장·6장·7장·8장 손기술·발차기 구성

구분	기술 구분	
공인 태권체조 4장	손기술	내려막기, 안막기, 올려막기, 손날바깥막기, 손날거들어막기, 손날내려막기, 손날헤쳐막기, 바탕손거들어안막기, 외산틀막기, 손날등바깥막기, 지르기, 멩에치기, 손날바깥치기, 등주먹거들어앞치기, 제비뽑치기, 팔굽돌려치기, 바탕손옆치기, 거들어세워찌르기, 쫓혀찌르기
	발차기	돌려차기, 옆차기, 뛰어앞차기
공인 태권체조 5장	손기술	내려막기, 안막기, 손날막기, 아래손날헤쳐막기, 가위막기, 지르기, 두번지르기, 손날바깥치기, 팔굽옆치기, 팔굽돌려치기, 팔굽올려치기, 팔굽표적치기, 등주먹바깥치기,

		등주먹엮치기, 멩에치기	
	발차기	앞차기, 돌려차기, 내려차기, 표적차기, 거듭돌려차기, 뒤차기	
공인태권 체조 6장	손기술	내려막기, 올려막기, 바깥막기, 손날막기, 손날겨들어막기, 손날내려막기, 금강막기, 지르기, 팔뚝엮치기, 등주먹치기, 등주먹바깥치기, 메주먹내려치기, 바탕손밀기	
	발차기	앞차기	
공인태권 체조 7장	손기술	내려막기, 올려막기, 안팔목바깥막기, 손날금강막기, 손날헤쳐막기, 헤쳐산틀막기, 황소막기, 지르기, 손날안치기, 제비뚫치기, 메주먹내려치기, 손날등안치기	
	발차기	돌려차기, 옆차기, 바깥차기, 뒤후려차기, 거듭돌려차기, 뛰어앞치기	
공인태권 체조 8장	손기술	내려막기, 올려막기, 손날내려막기, 손날올려막기, 손날금강막기, 손날외산틀막기, 지르기, 손날안치기, 바탕손밀기, 날개펴기	
	발차기	돌려차기, 뒤후려차기, 뛰어표적차기	

공인태권체조 6장부터 8장까지는 기본기술의 체득과 함께 태권도의 다양한 기술의 학습이 이루어진 후의 단계로 태권도의 전반적인 기술을 활용해서 구성하되 다양한 리듬 접목을 통해 6장-8장의 주목적인 몸의 숙련성과 리듬감 형성에 효율적인 방향으로 동작이 구성되어서 공인태권체조 4장·5장에 비해 태권도 기술의 구성이 축소되어 있는 것을 볼 수 있다.

### 3. 몸 움직임의 숙련성 및 리듬감 배양

태권도의 기술은 몸의 신축·탄력과 몸의 유, 완급, 리듬을 통해 힘의 강을 만들어 낼 수 있다. 이러한 몸의 조화로운 움직임을 통해 힘의 강을 만들어 내는 것은 고도의 숙련성을 요하게 된다(송남정, 2011). 이를 위해서는 앞에서 언급했듯이 반복적인 수련도 필요하지만 다양한 몸의 움직임의 경험을 통해 몸의 숙련성을 빠르게 높일 수 있을 것이다. 즉, 다양한 몸의 움직임은 몸의 중심이동, 기술 및 동작 발휘를 위한 협응력, 균형감각, 기능 발휘를 위한 신체적성 등의 향상으로

이어지고 이는 강한 태권도 기술 발휘를 위한 몸의 숙련성을 높일 것이다.

태권도는 기본기술 수련을 통해 정형화된 유급자·유단자 품세 안에서 다양한 기술 수련 및 몸의 숙련성을 높이고 있다. 분명 실전적인 움직임의 추구를 하는 수련은 몸 움직임의 원리를 이해하며 다양한 실전 응용이 가능한 몸 상태를 만들어 준다. 그러나 현재 대부분의 수련 모습은 형태적인 모양 만들기에 치중되어 있어서 몸을 바르게 사용하는데 한계가 있다. 이에 태권도 실전성에 대한 논란의 기사도 종종 볼 수 있다(무카스, 2013).

태권체조 수련은 정해진 동작이지만 자연스럽게 몸을 움직여 동작을 하도록 유도하고 있으며 태권도의 서기와 함께 다양한 단기와 발자세 그리고 팔과 다리, 몸통의 움직임으로 태권도 품세에 없는 많은 몸쓰임을 하도록 유도하고 있다. 이러한 동작 수행을 통해 자연스럽게 몸 움직임의 숙련성을 높이고자 한다. 또한 음악이라는 요소를 활용하고 있어서 자연스럽게 박자 감각이 향상될 수 밖에 없고 부드러운 몸의 움직임 속에서 체득된 리듬감이 태권도 기술 발휘에 적용될 수 있기 때문이다.

태권도 기술 발휘 시 강유·완급·리듬을 중요하게 생각하고 있는데 이는 품새 경기에서도 채점 기준에 중요한 부분을 차지하고 있다. 2021년 품새 경기규칙(대한태권도협회, 2021)에 나와 있는 채점 기준은 정확도와 표현력을 4 : 6 으로 표현력에 큰 비중을 두고 채점하고 있다. 표현력은 숙련성을 나타내고 있어서 속도, 힘, 조화(강유, 완급, 리듬), 기의 표현 등으로 구분되어 있고, 리듬에 대한 설명으로 ‘강유와 완급의 흐름을 뜻하는 것으로 각 품세의 특성에 따라 동작의 빠름과 느림이 원활하게 진행되는 것을 의미한다’ 라고 기술되어 있어서 공인태권체조 동작 수행 시 몸의 움직임도 이러한 리듬과 일맥상통한다.

이렇듯 공인태권체조는 음악이라는 요소로 리듬감을 향상시키고 그 외 다양한 리듬의 체득을 위해 택견과 탈춤이라는 전통 무예·가면무와의 접목을 시도했고, 공인태권체조 6장~8장에 사용된 택견과 탈춤의 동작 구성은 <표 4>와 같다. 6장은 택견, 7장은 탈춤, 8장은 택견·탈춤 등의 기본 동작들이 태권도 기술과 접목되어

표 4. 공인태권체조 6장-8장 택견·탈춤 동작 구성

구분		동작 구성
공인태권체조 6장	택견	넙장다리 원품, 좌품, 우품, 활갯짓 두손 흔들며 품밟기, 활개 한손 굽기, 활개 두손 크게 글기, 활개 한손 제치기, 활갯짓 돌리기, 가로밀기, 거리제기, 덧걸이, 무릎치기, 발등걸이, 논질러차기, 쩌차기, 내차기
공인태권체조 7장	탈춤	고개잡이, 다리올리기, 황소걸음, 외사위, 한발 뛰기, 연풍대, 까치걸음
공인태권체조 8장	택견	거리제기, 키제기, 품밟기, 활갯짓 돌리기, 활개 두손 작게 제치기, 활개 두손 크게 굽기, 두상잡이, 칼잡이, 까끔발 양손 헤치기, 낚시걸이
	탈춤	양사위, 한발뛰기, 겹뛰기, 어깨춤, 연풍대

있는 것을 볼 수 있어서 태권도에서 수련되지 않는 기술의 체득으로 다양한 리듬감을 경험할 수 있도록 하여 이를 통해 몸의 숙련성을 높이고 있음을 알 수 있다.

그러나 공인태권체조 3장부터 5장까지 다소 빠른 박자의 리듬으로 구성되어 있어서 몸의 숙련성이 낮은 수련생은 동작을 익히는데 어려움이 있을 수 있고, 6장~8장은 택견, 탈춤이라는 태권도에서 수련되지 않은 생소한 움직임과 리듬으로 태권도 지도자뿐만 아니라 수련생도 동작을 체득하고 수행하는데 많은 시간을 요하는 문제점이 있다. 6장~8장은 몸의 숙련성과 리듬감 향상이라는 목적 취지의 구성은 바람직하나 일반 태권도장에 손쉽게 활용되기는 어려움이 있다고 판단된다.

#### 4. 겨루기 기술의 연계

태권도의 수련방법은 크게 품새, 겨루기, 격파 등이 있으며 태권체조, 호신술 등이 포함된다. 그리고 태권도 기술을 바탕으로 품새, 겨루기, 격파 등을 다른 사람에게 보여주는 일체의 행위인 시범이 있다(국기원, 2021). 태권도 수련은 기본 동작을 익히고 품새라는 정형화된 틀에서 다양한 기술과 몸의 숙련성을 높인다. 이러한 과정 속에서 몸쓰임의 원리를 이해하고 상대와 실전 대련이 가능한 겨루기로 이어지는 것이다.

그러나 품새와 겨루기의 이질화를 우려하고 둘 간의 기술적 연계의 시도를 모색해야 한다는 의견은 지속적으로 제시되어 왔다(임신자, 2010). 그러한 원인은 스포츠화된 겨루기 경기가 발전하면서 독특한 발기술과 스포츠적 전술이 내재되어 있는 독자적인 기술체계가 발전하게 되었으나 품새는 1968년 개발된 유단자품새와 1972년 개발된 유급자품새(태극품새)로 현재까지 수련되어지기 때문이다. 물론 2016년 새품새의 개발로 품새, 겨루기, 시범 기술이 조화를 이루는 품새를 개발했으나 품새경기에 한정된 품새로 일선 태권도장의 수련에는 여전히 이전의 유급자품새와 유단자품새로 수련되어지고 있다.

품새란 공격과 방어의 기술을 규정된 형식(틀)에 맞추어 혼자 수련할 수 있도록 이어 놓은 동작이다(국기원, 2005). 형태적인 면으로 볼 때 공인태권체조 또한 품새의 정의 범주 안에 있다고 볼 수 있다. 그러나 음악이라는 요소를 활용하고 있어서 음악품새라고 할 수 있을 것이다. 현재 수련되고 있는 품새에는 발전되어 변화된 겨루기 기술이 삽입되어 있지 않아서 이질성을 보였다면 음악품새 즉 공인태권체조 안에는 품새의 기술과 겨루기 기술과의 연결로 이질성을 좁히는 구성을

표 5. 공인태권체조의 겨루기 기술 구성

구분	겨루기 기술
공인태권체조 1장	제자리 스텝, 1보 후진 스텝
공인태권체조 2장	발붙여 전진 스텝, 앞발 받아차기
공인태권체조 3장	빠른 걸음 스텝, 2보 전진스텝, 걸고 주먹지르기, 앞발 뒷발에 끌어주는 스텝, 앞발 받아차기
공인태권체조 4장	제자리스텝, 발붙여 전진 스텝, 발붙여 전진하여 돌려차기, 사이드 스텝(두발 동시에 뒤쪽 45° 로 빼는 스텝) 후 폼바꾸기
공인태권체조 5장	뒷발 차고 뒤로 다시 빼서 놓고 앞발 1보 전진 스텝, 돌려차고 내려놓고 반대발 뒤로 빼는 스텝, 후진 교차해서 빠지는 스텝

하고 있다. 공인태권체조 안에 겨루기 기술의 구성은 다음 <표 5>와 같다.

## 5. 즐거운 태권도 수련 인식 고취

태권도는 현재 다양한 모습으로 표현되며 대중에게 선을 보이고 있지만 절도 있고 강인한 모습으로 인지하고 있는 것이 일반적이다. 그렇다 보니 ‘내가 저걸 할 수 있을까?’ 라는 걱정이 앞서는 사람도 있다. 태권도는 남녀노소 누구나 수련 가능한 무도이며 이를 좀 더 친근하게 접근할 수 있도록 공인태권체조는 음악이라는 요소를 사용하고 있다.

음악은 스포츠 상황에서도 경기 전·중 음악이 긴장을 해소하거나 활력을 불어넣어 경기력을 향상시키는 목적으로 사용하고 있어서 음악의 활용이 신체적 영향뿐만 아니라 심리요인에도 영향을 주어 사용될 수 있다고 했다(Shiiraish, 1994). 또한 한국환경건강연구소 자료에 의하면 음악이 운동에 긍정적인 효과를 나타내고 있다고 하였는데 첫째, 운동을 꾸준히 지속할 수 있도록 도움을 주고, 운동에서 받는 신체적 고통에 덜 민감하도록 만들어 체감고통을 줄여주는 효과가 있다고 하였다. 둘째, 단조롭게 계속 반복되고 지루한 운동, 인내심이 요구되는 운동에는 큰 도움이 되고 셋째, 운동을 음악을 들으면서 한다면 체중감량에 더 효과를 줄 수 있는 것으로 밝혀졌다. 이렇듯 음악은 신체적·정신적으로 긍정적인 영향을 미치고 있는 것을 확인할 수 있다.

음악을 활용한 태권도 수련인 태권체조도 위와 같은 긍정적인 효과가 나타나는 연구결과가 나와 있다. 김수현(2009)의 연구에 따르면, 태권체조 활동을 통해 음악과 다양한 동작을 바탕으로 한 신나는 움직임, 몰입의 정도, 동료의식배양, 도전과 극복의 요인으로 유희적 가치를 탐색하고 이로 인해 자연스럽게 학습해가고 있음을 알 수 있었다는 결과가 나왔다. 김만수, 김근국, 김범준(2015)의 연구에 따르면 태권체조 수업참여가 중학생들의 자아존중감을 높여주고 더불어 중학생들의 올바른 정서함양에 긍정적인 영향을 미친다는 결과가 나왔다. 또한 태권체조 수행이 비만청소년의 제지방량의 증가와 체중, 체지방률, 체지방량, 체질량 지수 및 복부의 피하지방과 내장지방을 감소시켜 비만증의 이환율을 감소시키는

효과가 있는 연구결과(최철영, 김현륜, 2020)도 있어서 신체적으로도 긍정적인 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있다.

이렇듯 태권체조는 신체적·정신적으로 긍정적인 효과를 주는 태권도의 한 종목이며 특히 일선도장에서 즐겁게 수련할 수 있는 프로그램으로 활용되고 있다. 최승호(2008)의 연구에서 의하면, 태권체조를 태권도장에서 수련하는 보조 프로그램으로 구분하면서 보조 프로그램 선정할 때 가장 먼저 고려되는 사항은 수련 학생들의 흥미와 재미를 가장 먼저 생각하는 것으로 연구결과가 도출되어서 태권체조가 일선 도장 지도자나 수련생에게 즐거움으로 인지되고 있음을 알 수 있다.

공인태권체조 또한 일반 태권체조와 같은 맥락으로 일선 도장에서 즐겁게 수련할 수 있는 프로그램으로 활용되며 이를 통해 태권도 수련의 즐거움 인식을 높이고 누구나 쉽게 수련할 수 있는 인식을 고취시키는 역할을 하고 있다.

### III. 결론 및 제언

본 연구는 KTA 공인태권체조의 구성에 대해서 분석하고 그 안에 담겨져 있는 의미를 심도있게 분석하여 태권도 기관인 대한태권도협회에서 주최·개발한 의미를 재조명하고자 하였다.

공인태권체조의 동작 구성은 1장~3장은 기본기술체득을 목적으로 하며 1장-아래막기, 2장-몸통막기, 3장-손날막기·치기 등 주 손기술의 반복적인 수행을 하고 있다. 발차기도 앞차기-돌려차기-옆차기 등의 순으로 단계적으로 체득하고 있다. 4장·5장은 태권도의 전반적인 기술로 구성되어 있으나 4장은 힘의 강유·완급의 표현, 5장은 빠른 리듬의 음악으로 기술을 발휘하는 몸놀림의 체득 등으로 구분되어 있다. 6장~8장은 몸의 숙련성과 리듬감 향상을 목적으로 하고 있고 6장은 태권, 7장은 탈춤, 8장은 태권, 탈춤 등과 접목된 동작으로 구성되어 있다. 특히 유급자품새인 태극품새 3장에서 한손날막기·치기 기술, 태극품새 4장의 손날바

깔막기 기술, 태극품새 5장의 팔굽치기 기술이 새로운 기술로 구성되었듯이 공인 태권체조 1장~5장까지는 다소 태극품새와 연계된 구성의 특징을 보였다.

공인태권체조 동작 구성의 내재적 의미로 기본기술과 응용기술의 수련, 몸의 숙련성 및 리듬감 배양, 겨루기 기술의 연계, 즐거운 태권도 수련 인식 고취 등으로 구분되었다. 기본기술과 응용기술의 이해를 위한 구분된 동작의 수행이나 반복적인 수행으로 자연스러운 숙달을 유도하고 있다. 택견과 탈춤이라는 전통 무예 및 가면무를 통해 새로운 움직임의 경험을 유도하며 몸의 숙련성과 리듬감을 높여 이를 통한 태권도의 강한 기술 발휘로 이어지도록 하고 있다. 또한 각 장마다 겨루기 기본기술의 구성으로 태권도 품새와 겨루기 기술의 연계성을 높이고자 하고 있으며 음악이라는 요소를 활용하여 신체적 기능의 향상과 정신적인 안정감을 높이고 즐거운 태권도 수련이라는 인식을 높여 다양한 연령층과 남녀노소 누구나 부담없이 태권도 수련이 되도록 유도하는 의미가 담겨 있다. 그러나 공인태권체조 3장부터의 다소 빠른 박자의 음악사용과 택견, 탈춤이라는 태권도에서 수련되지 않은 생소한 움직임과 리듬의 수행은 많은 시간을 요하는 문제점도 있다.

행복함 삶을 추구하는 인식이 높아진 현대사회에서 태권도가 무도로써 뿐만 아니라 신체적·정신적·사회적 건강이라는 측면에서 접근이 가능한 생활스포츠로도 자리매김을 하고 있다. 이러한 수련을 더욱 즐겁게 할 수 있는 태권체조 프로그램은 현 시점에 반드시 필요한 태권도 종목이라 생각된다. 특히 대한태권도협회에서 개발된 공인태권체조 또한 그러한 역할을 할 수 있는 내재적 의미를 담고 있어서 태권도 지도자들의 새로운 인식이 필요하고 태권도 기관 또한 문제점에 대한 수정·보완과 함께 활성화를 위한 재보급의 노력이 필요할 것이다.

## 참고문헌

- 강명희, 천성용(2021). 12개월 동안 태권도 수련과 복합운동프로그램 참여가 초등 학생의 신체구성과 기초체력에 미치는 영향. **한국야우르페다학회**, 10, 22-23.
- 김관진(2017). 음악의 정서안정 효과에 대한 분석-청소년기 스마트폰 과다 사용으로 인한 공격적 성향 완화를 중심으로. **한국산학기술학회논문지**, 18(5), 237-244.
- 김만수, 김근국, 김범준(2015). 중학교 태권체조 수업 참가자들의 재미와 수업 만족도가 자아존중감에 미치는 영향. **한국무용과학회지**, 32(2), 91-102.
- 김상진(2009). **초등학생 태권도 수련이 사회성, 인성과 생활태도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.
- 김석련(2003). **태권도 수련의 가치 구성 요인에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 김선진(2014). **운동학습과 제어**. 서울: 대한미디어.
- 김수현(2009). **초등학생의 태권체조 참여에 따른 유희적 가치 탐색**. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 김원중, 조정호(1997). **체력과 웰니스**. 홍경출판사.
- 김진환(1996). 반복연습이 반응복잡성에 의한 운동프로그램밍 효과에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 35(4), 99-106.
- 김학덕, 원형진(2018). 초등학생의 태권도 수련이 자기조절력과 사회성 발달에 미치는 영향. **무예연구**, 12(3), 37-59.
- 국기원(2005). **태권도교본**. 서울: 오성출판사.
- 국기원(2021). **태권도 용어**. <https://www.kukkiwon.or.kr>
- 국제태권도신문(2007). **수련층의 폭이 넓어져 도장 경영활성화에 도움될 것**. <https://www.tkdccn.com/news/343> (검색일 : 2021.12.28)

- 권중윤(2021). 태권도 수련 프로그램이 초등학생의 학생건강체력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 대전대학교 보건의료대학원.
- 남승우(2012). 태권도 교육 수련유형에 따른 초등학교 수련생의 교육만족도, 자아 존중감, 사회성발달의 차이. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 대한태권도협회(2010). 2010 KTA 도장교육자료 DVD.
- 대한태권도협회(2021). 2021 태권도 품새 경기규칙.
- 무카스(2013). 태권도의 실전성과 정체성. <https://mookas.com/news/13554> (검색일 : 2021.12.27.).
- 박주연, 형구암, 최동훈, 김용준(2021). 음악을 활용한 태권도 품새 수련이 건강관련체력 및 심리요인에 미치는 영향. **한국리듬운동학회지**, 14(1), 59-72.
- 박현정(2010). 태권도 품새 선수와 겨루기 선수의 옆차기 동작에 대한 운동역학적 비교 분석. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 백일영(2018). 건강과 운동. 효일문화사.
- 선명수(2021). 장기간 태권도 복합운동이 비만 운동의 신체조성, 염증 및 면역인자에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 가천대학교 일반대학원.
- 송남정(2011). 카타(형), 타오루(투로), 품새의 비교분석을 통한 태권도 품새경기의 방향성 모색. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- 송남정(2020). 태권체조대회 활성화를 위한 현황분석 및 개선방안 모색. **무예연구**, 14(1), 65-83.
- 송선영, 유재충(2009). 태권도 수련생의 태권체조에 대한 즐거움 인식. **경희대학교 스포츠과학연구원**, 2(2), 47-58.
- 이지은(2020). 학령기 아동 태권도 수련이 자기조절능력 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.
- 임신자(2010). 태권도 품새와 겨루기 기술의 체계정립과 실전성 모색. **한국체육학회지**, 49(3), 21-31.
- 장정임(2007). 현대 패션 일러스트레이션의 유희적 표현. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 정순화(2012). 공인태권체조 프로그램이 초등학생의 신체조성, 체력 및 성장인자에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 동아대학교 대학원.

- 정용(2018). 태권도 수련 초등학생이 자기통제능력이 충동성 및 공격성에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 16(4), 497-508.
- 정재환, 윤오남(2011). 태권체조 제작 원리 연구. **대한무도학회지**, 13(3), 33-46.
- 최남규(2013). **태권도 교육이 아동의 사회성발달과 학교폭력행동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 최철영, 김현륜(2020). 태권체조프로그램이 비만여학생의 신체구성, 복부 및 대퇴 지방에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 29(3), 1009-1020.
- 태권도신문(2007). **공인태권체조, 도장 경영난 해결의 '조커' 될까?**. 정대길 기자 작성. <http://www.tkdnews.com/news/articleView.html?idxno=1475>(검색일 : 2021. 12. 28)
- 태권도신문(2007). **KTA, 이달 말 완성될 태권체조로 수련층 다변화 꾀해**. 정대길 기자 작성. <http://www.tkdnews.com/news/articleView.html?idxno=1475> (검색일 : 2021. 12. 28)
- Shiiraish, I, M. (1994). *The effect of a home-based music therapy program with multi-risk mother*. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota.

## ABSTRACT

### Composition of KTA Certified Taekwondo Gymnastics and Analysis of Its Intrinsic Meaning

Song, Nam-Jeong (Woosuk Univ.)

This study looked at This study attempted to shed a new light on the meaning hosted and developed by the Korean Taekwondo Association(KTA) by analyzing the composition of KTA-certified Taekwondo gymnastics and examining the meaning contained in it in depth. The composition of the movements of the certified Taekwondo gymnastics consists of Chapters 1 to 3 to acquire basic techniques, Chapters 4 to 5 to acquire general techniques of Taekwondo, and Chapters 6 to 8 to cultivate various body rhythms and improve proficiency. Intrinsic meaning to the composition of certified Taekwondo gymnastics is to train basic Taekwondo skills and applied skills, and the repetitive performance of the technology and the combination of Taekkyeon and mask dance naturally induce the body to cultivate proficiency and rhythm. In addition, the composition of the gyorugi(duel) technique enhances the connection between poomsae and gyorugi, and taekwondo gymnastics that utilizes the element of music is inducing awareness of enjoyable taekwondo training. However, there may be difficulties in performing movements due to the use of music with a rather fast tempo, and unfamiliar movements and rhythms such as Taekkyeon and mask dance require a lot of time for leaders and trainees to perform.

Keywords: Korea Taekwondo Association, Certified Taekwondo Gymnastics, Taekwondo Gymnastics, Taekwondo, Taekkyeon, mask dance

논문투고일 : 2022.01.15.

심사일 : 2022.01.27.

심사완료일 : 2022.02.10.