

# 한국체대 태권도, 각자의 자리에서 최선을 다하다

대한민국을 대표하는 스포츠 하면 바로 떠오르는 종목은 ‘태권도’다. 우리나라에서 유년기를 보냈다면 한 번쯤은 해보았을 태권도. 하지만 태권도는 과거 올림픽 정식 종목 퇴출론에 휩싸였고 우리나라가 태권도의 종주국임에도 불구하고 지난 도쿄 올림픽에서 아쉬운 성적을 거뒀다. 우리가 앞장서 태권도에 더 많은 관심을 가지고 알리며 자긍심을 가져야 한다. 하지만 우리 학교 학우들은 태권도부와 태권도학과의 차이점조차 잘 알지 못한다. 학우들에게 이러한 차이점과 겨루기, 품새 등 태권도의 여러 영역에 대해 더 알리고 싶어 이번 5월호에서는 태권도부, 태권도학과 학우들을 만나보았다.

이선우 수습기자 sunwoolee4747@naver.com

**Q. 안녕하세요. 간단한 자기소개 부탁드립니다.**

A. 안녕하세요. 저는 한국체육대학교 태권도학과에 재학 중인 20학번 홍승표라고 합니다. 반갑습니다.

**Q. 우리학교에 태권도학과와 체육학과 태권도부로 각각 두 개가 있는 걸로 알고 있는데 태권도학과를 선택하신 이유가 따로 있으신가요?**

A. 먼저 체육학과 태권도부와 태권도학과 의 가장 큰 차이점은 종목입니다. 체육학과는 겨루기 종목만을, 태권도 학과에는 품새, 겨루기, 시범 등 여러 종목을 전공하는 학생들이 들어옵니다. 저는 품새를 전공했기 때문에 태권도학과로 진학하게 됐어요. 제가 속한 태권도학과는 스포츠문화예술대학으로 분류되어 있어서 선수나 국가대표로 활동을 하더라도 학교에서 지원을 받는 게 거의 없어요. 체육학과 학우들은 오후 일과에 훈련이 포함되어있지만, 태권도학과는 동아리 내에서 학과 학생들끼리 따로 운동을 해야 하며 운동하는 장소나 시간도 스스로 잡아야 한다는 단점이 있습니다. 그래서 저의 작은 바람은 선발전 같은 중요한 대회들엔 조금의 지원이 있었으면 합니다.

**Q. 태권도를 전문적으로 시작하게 된 건 언제부터인가요?**

A. 태권도를 처음에 재미로 시작하게 된 건 초등학교 2학년이예요. 태권도를 하다 보니 품새라는 종목에 관심이 가기 시작했어요. 또 성격이 소극적인 편이어서 사람들과

**홍승표 학우(태권도학과 20)**  
“강한 신체는 물론이고 정신적인 면까지 강하게 만들어주는 지도자가 되고 싶습니다”

부딪히는 종목보단 혼자 하는 종목이 저와 더 잘 맞다고 생각이 들었습니다. 아무것도 없는 무의 상태에서 유를 창조한다는 점에서 품새가 저에게 큰 매력으로 다가왔어요. 그 후로 전문적으로 품새를 전공하고 싶다는 생각을 했고 중학교 3학년 때부터 본격적인 운동을 시작했습니다.

**Q. 품새가 큰 매력이 있는 종목이라고 하셨는데 그 이유가 있나요?**

품새는 제가 동작을 어떻게 살리느냐에 따라 느낌이 완전히 변할 수 있는 종목이라고 생각해요. 그래서 동작을 하나하나 고쳐가면서 저만의 품새가 만들어집니다. 그렇게 완성된 품새를 볼 때 가장 흥미롭다는 생각이 들어요. 또 내가 노력한 만큼 실력이 향상될 수 있고 제 노력이 전부 동작에 녹아있다는 점 역시 품새의 매력인 것 같습니다.

**Q. 많은 태권도학과 중에서 한국체육대학교를 결심하신 이유가 있나요?**

A. 타 대학들도 아주 좋은 학교지만 우리 학교는 국립이기도 하고 다른 대학들에 비해 뽑는 기준이 더 엄격해서 큰 메리트가 있다고 생각했습니다. (고등학교) 2, 3학년 때 전국대회 메달이 있어야지만 학교에 접수를 할 수 있고 거기서도 실기를 봐서 공인 품새가 6

명, 자유 품새가 4명, 시범이 5명 정도로 소수 인원만 선발하기 때문에 경쟁력이 큰 학교라고 생각해 우리 대학에 지원하게 됐습니다.

**Q. 태권도에 대해 사람들이 잘 모르는 매력이나 경기 관련 포인트가 있나요?**

A. 올림픽에서 나오는 겨루기가 태권도의 가장 주요 종목이라고 사람들의 인식에 박혀있는 거 같아요. 품새, 격파, 기록, 시범 등 다른 종목들도 겨루기만큼이나 화려하고 볼 게 많은데 사람들이 잘 몰라서 아쉽다는 생각이 들어요. 학우 여러분이 겨루기 이외에 다양한 종목도 접했으면 좋겠습니다. 특히 시범 중에 ‘공중 장애물 도약’이라는 기술이 있는데 5m 정도의 공중에서 발차기 하거나 도는 고난도 기술이예요. 선수들이 많이 다쳐가면서 성공하는 기술들인 만큼 경기 관람을 하신다면 많은 환호를 보내주세요. 저희 태권도학과 학우들이 뿌듯해 할 것 같습니다.

**Q. 운동하면서 힘들었던 점이나 포기하고 싶었던 때가 있나요?**

A. 유연성이 안 좋은 편이예요. 발차기를 하늘로 향해 곧게 차야 더 잘 나오기 때문에 억지로 다리를 찢는 게 가장 힘들었어요. 또 대학교 오자마자 코로나19 때문에 단체 운동

할 때도 한계가 있고 시합도 취소되다 보니까 슬럼프가 크게 왔어요. 앞친 데 뒤틀린 격자유 품새를 준비하다가 무릎이 다쳐서 운동을 하기 힘들 정도가 됐어요. 당시에 정신적으로 힘들었는데 대회 뛰는 친구들이 너무 부럽기도 하고 다시 하고 싶다는 생각이 들어서 몸관리를 중심으로 두며 복귀하려고 노력을 했었고 현재는 복귀한 상태입니다.

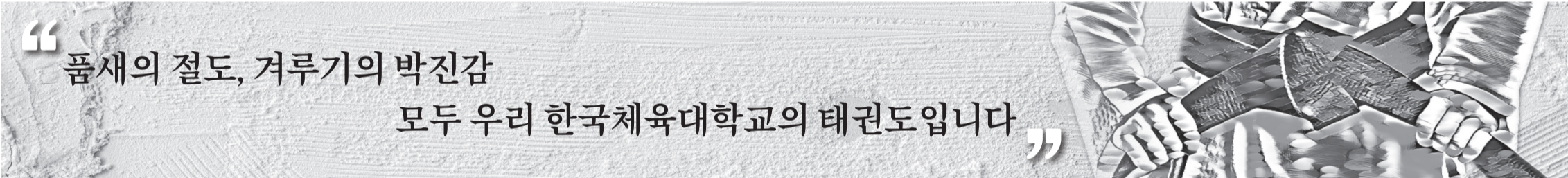
**Q. 최종적인 목표나 꿈이 있나요?**

A. 태권도 지도자가 되고 싶어요. 저를 어렸을 때부터 지도해 주신 관장님을 보면서 나중에 대학교를 졸업하고 나서 관장님처럼 아이들에게 좋은 영향을 주고 태권도를 전문적으로 알려주고 싶다는 생각을 했어요. 제가 나중에 아이들을 가르치게 된다면 실력보다는 인성적인 면을 성장시켜주고 싶어요. 강한 신체는 물론이고 정신적인 면까지 강하게 만들어주는 지도자가 되고 싶습니다.

**Q. 마지막으로 학우들에게 하고 싶은 말이 있다면 한마디 부탁드립니다.**

A. 일반적인 분들이 여기기에 태권도는 유소년들이 어릴 때 단순히 운동을 배우는 거라고 생각하실 거 같습니다. 하지만 태권도는 정신 건강

뿐만 아니라 자신감 형성에도 큰 영향을 미치게 때문에 성인이 되고 했을 때 더 큰 메리트가 있는 스포츠라고 생각해요. 겨루기나 격투 같은 종목은 스트레스 해소도 할 수 있고 품새는 유연성, 근력 그리고 몸의 밸런스 모두를 요하는 종목이기 때문에 온종일 의자에 앉아있는 현대인에게 꼭 필요한 운동이라고 생각해요. 아직 늦지 않았으니 지금이라도 태권도에 접해보면 좋겠습니다.



**Q. 안녕하세요. 간단한 자기소개 부탁드립니다.**

A. 안녕하세요. 한국체육대학교에 재학 중인 체육학과 태권도부 20학번 김두환입니다. 현재 주장 역할 맡아서 대표로 코치님 말씀을 전달하고 같은 부 학우들을 통솔하고 있습니다.

**Q. 태권도부의 일과를 알려주실 수 있나요?**

A. 태권도부의 일과는 기상 후 새벽 운동을 한 후 오전 수업을 갑니다. 오후에는 전문 실기라고 하는데 본격적인 훈련을 시작합

**김두환 학우(체육학과 태권도부 20)**  
“열심히 하나 안 하나 힘든 건 똑같다고 생각하기 때문에 이왕 하는 거 힘들더라도 웃으면서 하자라고 항상 생각해요”

니다. 훈련이 끝나면 저녁을 먹은 후 야간 운동을 합니다. 야간 운동이 없는 날에는 따로 운동하거나 자유시간을 가집니다. 오후 9시에 기숙사에 다시 들어와 취침합니다. 새벽에는 체력을 키우는 운동을 위주로 하고 있고 오후에는 겨루기나 전술적인 부분을 키우는 운동을 합니다.

**Q. 겨루기를 주 종목으로 선택한 이유가 있나요?**

A. 어릴 때 태권도장을 매일 나갔는데 그 당시에는 경기에 관심이 없었어요. 그러다 우연히 겨루기 경기에 따라간 적이 있는데 그때 한 선수가 멋있는 발차기로 상대 선수로부터 점수를 따내고 이기는 걸 보게 되었어요. 그날 큰 흥미를 느껴서 겨루기를 본격적으로 했던 거 같아요. 평소엔 활발하고 몸 쓰는 걸 좋아하는 저에게 겨루기가 제격이었다고 생각했습니다.

**Q. 태권도를 전문적으로 시작하게 된 건 언제인가요?**

A. 처음 배우게 된 건 유치원 때부터예요. 제가 어릴 때부터 다른 친구들보다 더 강한 승부욕이 있었어요. 우연히 경기에 나가게 되었는데 유일하게 도장 출신이었던 제가 선수를 준비했던 친구들을 제치고 운 좋게 1등을 했어요. 그때의 희열감과 성

취감이 잊히지 않아 더 해보고 싶다는 생각이 들어서 중학교 때부터 전문적으로 태권도를 시작하게 되었습니다.

**Q. 사람들이 잘 알지 못하는 겨루기 규칙이나 특이점에 대해 알려주세요.**

A. 겨루기는 라운드제로 진행되는 데 총 3판을 해서 먼저 2승을 한 사람이 이기는 경기에요. 경기 내내 감점 사항이라는 게 있는데 감점 5개 먼저 받게 되면 ‘감점패’를 하게 돼요. 상대로부터 점수를 따는 방법은 몸통을 가격하는 점수 2점, 머리는 3점이에요. 회전을 이용해서 가격하면 점수를 1점씩 더 주고 주먹으로 몸통을 가격하면 1점을 줍니다. 태권도가 세계화되면서 외국 선수들도 참여하는 비중이 늘었는데 외국 선수들이 앞발을 더 많이 사용하는 특징이 있어요. 그러다 보니 예전에 비해 뒷발보다 앞발을 더 많이 이용하는 추세입니다.

**Q. 사람들이 태권도에 대해서 이런 매력을 꼭 알아줬으면 하는 점이 있나요?**

A. 태권도가 우리나라를 대표하는 스포츠인 만큼 많은 매력이 있는 운동이라고 생각해요. 태권도는 다 함께 기합을 넣으며 훈련하는 스포츠예요. 대부분의 다른 종목들은 혼자서 고통을 인내해야 하지만 태권도 만큼은 다 같이 목표를 향해 훈련하니 지루

하지 않고 유대감을 키워줍니다.

**Q. 운동하면서 힘들었던 때는 언제인가요?**

A. 고등학교 3학년 때 대학교에 진학해야 하는데 성적을 내지 못해 마음이 매우 조금 해서 심적으로 아주 힘들었습니다. 또 몸을 다치면 운동을 못하기 때문에 부상을 당해서 아무것도 하지 못했을 때도 정신적으로 무너졌었어요. 전 부상당했을 때 마음을 조금하게 먹지 않고 최대한 치료에만 집중해서 빨리 회복할 수 있도록 노력했어요. 저만의 멘탈 관리법은 ‘자기 자신에게 솔직해지고 남들 시선에 의식하지 말기’입니다. 나만의 속도로 꾸준히 연습하다 보면 잃었던 자신감도 돌아와 더 성장한 나를 볼 수 있어 슬럼프 극복에 도움이 된 거 같습니다.

**Q. 평소에 존경하는 운동선수가 있나요?**

A. 네. 유명한 선수인데 전 이대훈 선수를 존경합니다. 태권도에 대해서 잘 알지 못하는 사람들도 알 정도로 이름을 알린 선수는 이대훈 선수가 유일무이한 거 같다고 생각해요. 그 점이 대단하고 멋있다고 느껴요. 국가대표의 자리는 올라가는 거 보다 그 위치를 지키는 게 더 어려운 법인데 고등학교 때부터 무려 11년 동안 국가대표 자리를 지켜왔기 때문에 저의 롤모델입니다.

**Q. 자신만의 신조나 좌우명 있나요?**

A. 운동할 때 열심히 하나 안 하나 힘든 건 똑같다고 생각하기 때문에 이왕 하는 거 힘들더라도 웃으면서 하자라고 항상 생각해요. 긍정적인 생각이 안 들 때도 웃으면서 하면 긍정적인 방향으로 생각이 들더라고요. 그래서 전 힘들 때도 힘들다고 생각하지 않고 긍정적인 생각을 하려고 노력합니다.

**기자 생각**  
기자 역시 태권도를 떠올렸을 때가장 유명한 종목인 겨루기만 떠올랐다. 그런데 인터뷰를 진행하면서 다른 종목에도 큰 관심이 갔고 더 알아보고 싶다는 생각이 들었다. 특히 품새의 절제된 미가 큰 매력으로 다가와 태권도를 다시 배워보고 싶다고 생각을 했다. 우리나라 태권도는 여전히 위기다. 성적도 예년만 못하다. 또한, 한 번 일었던 폭풍이 다시 불지 말라는 법이 없다. 태권도의 인기가 하락해 또다시 올림픽 정식 종목 퇴출설이 대두될 수도 있다. 만약 그렇게 된다면 한국체대 학생으로서 우리 민족을 대표하는 스포츠를 지키지 못했다는 큰 죄책감을 느낄 것 같다. 우리 학교 학우들이 먼저 태권도에 대해 더 많은 관심을 가지고 접한다면 태권도의 위상이 올라감은 물론 선수들도 더 좋은 환경에서 운동할 수 있을 것이라 믿는다.

