

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2019.5.2.233>

JCCT 2019-5-29

신체행동에 내재된 원리를 바탕으로 한 연기술의 발전방안 - 태권도 기술을 활용하여 -

Development strategy of acting skills based on the principle underlying physical behavior - Using Taekwondo technology -

남찬규*

Chan-Gyu Nam

요약 본 연구의 목적은 태권도의 기술과 무대와 스크린에서의 배우가 연기를 할 때 공통점이 많다는 사실을 깨닫고 이를 응용하고자 하였다. 그 동안 이론분야의 연기술 함양에 대해서는 많은 선행연구가 있었다. 하지만 실질적인 연기술과 발전방안에 대해서는 다소 미흡하여 개선이 필요한 시점이다. 이는 신체이미지 창조를 이끌 실무적 경험의 부족으로 보고, 연기술의 변화를 획기적으로 시도할 구체적이고 세밀한 연구의 보완이 뒷받침되어야 한다고 생각한다. 이런 상황을 감안하여 이론적 분야와 병행하여 실무적 분야로 더욱 발전시키고자 태권도 기술을 통한 신체행동의 원리와 연기술의 발전방안을 제시하였다. 이러한 태권도기술을 활용한 연기훈련은 의미있는 연구이다.

주요어 : 신체행동, 연기술, 태권도, 배우훈련, 신체감각

Abstract The purpose of this study was to realize and apply Taekwondo's technology and the fact that actors on stage and screen have much in common. In the meantime, there have been many prior studies on the development of the theoretical field. However, there is a slight lack of practical development and development plans, and it is time to improve. This seems to be a lack of practical experience leading to the creation of physical images. In that sense, I think that it should be supported by the complement of concrete and detailed research that seeks to make changes in open technology significantly. Considering this situation, it is necessary to further develop the practical field in parallel with the theoretical field. Therefore, I suggested the principle of physical behavior through Taekwondo technology and the development of acting skill. The performance training using these taekwondo techniques is meaningful research.

Key words : Physical activity, Acting art, Taekwondo, Actor training, Body sensation

1. 서론

배우훈련 중 가장 핵심이 되는 신체행동에 내재된 원리

는 그 동안 전통무예에서 다뤄온 신체행동의 기본적인 틀과 상호관계가 있다고 분석된다. 이를 위해 신체적 이미지와 어울리는 무예의 품새와 같은 기본기를 익히고

*준회원, 동국대학교 영상대학원 공연예술학과(제1저자)
(태권도 심판/사범)
접수일: 2019년 3월 2일, 수정완료일: 2019년 3월 27일
게재확정일: 2019년 4월 15일

Received: March 02, 2019 / Revised: March 27, 2019

Accepted: April 15, 2019

*Corresponding Author: namchankyu@hanmail.net

Dept. of Performing Arts, (graduate school of digital image and contents) Dongguk Univ, Korea

그 과정 속에서 종합예술과 접목시켜 보다 다른 경쟁력 있는 예술인을 양성시킬 필요가 있다. 예로서 거루기에 반드시 필요한 호흡, 반응, 자극 등이 배우훈련과 밀접한 연관관계가 있다고 보고 배우가 신체행동을 했을 때 자신의 몸을 통제할 줄 아는 원리를 유추할 수 있어야 할 것이다. 아울러 연기는 무대 위에서 독립적으로 존재하는 것이 아니라, 그 곳의 다양한 상황 속에서 이루어지는 종합예술이다. 이런 의미에서 향후 미래사회 변화에 따른 연기분야의 전략적 대응방안이 모색되어야 할 것이다. 본 논문은 연기 훈련의 핵심인 ‘배우의 기본 자세의 상태’를 연기가 무의식적으로 인지하였을 때 기본적으로 분리되기 쉬운 호흡과 자세의 형태와 의식이 하나로 통합될 것이라는 데 중점을 두고 연구하고자 하였다. 연기자는 이미 주어진 대사에 일관되어 있다. 때문에 먼저 생각을 하고 미리 계획할 수밖에 없다. 특히 현대의 예술은 급격히 발전하고 있다. 이와 아울러 예술도 마찬가지로 새로운 형태의 발전 형식과 표현수단을 내포하여야 한다. 이런 의미에서 태권도를 통하여 연기술의 변화를 한층 폭넓게 이끌고자 하였다. 배우가 표현하고자 할 때 신체감과 정신이 일치해야 한다고 본다. 이는 그 동안 전통무예에서 다뤄온 태권도 신체행동의 기본적인 틀과 상호관계가 있다고 생각한다. 이런 의미에서 본 연구는 가치가 있다.

II. 배우로서의 신체감과 태권도 훈련방법

1. 선행연구의 분석

그 동안 신체훈련을 중심으로 한 선행연구로 배우훈련방법연구를 살펴보면 김문영(2013)은 “신체감각 개발 훈련을 통한 배우의 ‘말할 수 있는 상태’ 구축과정 연구”에서 신체감각의 인식과 자각 단계를 중심으로 훈련의 적용평가를 응용한 바 있으며, 김수남(2015)은 “효율적인 액션연기를 위한 무예연기술 시스템의 논의”를 통하여 현 한국무예 연기의 문제점을 해결하기 위한 실천적

방법론을 제시하고 효율적인 액션연기를 위한 연기의 발전가능성 대안을 제시한 바 있다. 특히 김현희(2016)는 “영화연기를 위한 배우훈련방법연구”를 통해 액션연기를 위한 배우훈련방법으로 몸의 제어를 위한 아크로바틱 훈련과 파트너와 교감을 위한 무대격투훈련을 강조한 바 있다. 이들 선행연구는 기존의 무예시스템에 행동과학을 접목시킨 분야로 미래사회 변화에 대비한 연기분야의 발전방안에 대해 언급하고자 하였다. 다만 그 동안 이론분야의 연기술 함양에 대해서는 많은 선행연구가 있었지만 실질적인 연기술과 발전방안에 대해서는 다소 미흡하며 개선의 여지가 있어 보이는 부분이다. 이는 신체이미지 창조를 이끌 실무적 경험의 부족으로 보고, 연기술의 변화를 획기적으로 시도할 구체적이고 세밀한 연구의 보완이 뒷받침되어야 할 것이다. 이런 상황을 감안하여 이론적 분야와 병행하여 실무적 분야로 더욱 발전시켜 나아가야 할 것이다. 이론과 실무를 병행한 연기술의 발전방안은 젊은이들의 신체적 감각을 돋보이게 하며, 새로운 신체적 언어의 발견을 예상할 수 있다. 이러한 연구의 학문적 기여도는 장차 배우훈련 방법의 일환으로 발전시키는데 그 역할을 다할 것이다. 영화라는 것이 본래 여러 사람이 한 목표를 향해 나아가는 것이다. 바로 거기서 특별함을 찾을 수 있다 [1]. 모든 구성원들이 각자 맡은 분야에 충실할 때 연기의 품위는 풍요로울 것으로 판단된다. 나아가 한 사람의 예술인으로서 무예 전문가와 상호 인적교류를 활성화하고 연기에 적용할 수 있는 분야를 넓혀나가야 할 것이다. 이는 장차 신체행동에 내재된 연기술의 발달에 도움이 되는 부분으로 이해하고, 이를 연기에 접목시켜 구체적이고 실질적인 연구로 발전시켜야 할 것이다. 이를 토대로 무예와 공연예술과의 조화를 접목시킬 필요가 있는 것이다. 연기학은 인간의 내면을 들여다 볼 수 있는 학문이다. 이는 종합예술을 통하여 다양한 변화와 연기를 펼쳐나가야 할 것이다. 무대 상황에서의 새로운 시도와 발견은 물론 다양한 신체적 이미지를 창조할 필요가 있다.

2. 신체감각에 기초한 태권도 훈련방법

태권도의 기본자세로서 특히 전통 무예기법을 기본으로 연기술을 연마할 필요성이 여전히 내재하고 있다. 무릎관절 펴주기(짧게, 길게) 자세와 관련, 그 방법은 한 다리를 약간 앞으로 내딛고, 반대쪽 무릎을 약간 굽혀 앞다리 무릎 위에 손을 얹고 발목을 위로 굴곡 되게 한다. 반대쪽 무릎을 더욱 굴곡 하면서 펴져 있는 무릎위에 놓인 손으로 가볍게 눌러준다. 그 효과는 다리 뒤쪽의 비복근, 가자미근과 발목 뒤꿈치의 중심이 호전되며, 장딴지 경련이 자주 있는 사람에게 효과적이다[2]. 이는 태권도의 준비운동으로 스트레칭에 해당된다. 이러한 전통 무예기법은 연기예술과 밀접한 관련이 있으므로 필요하다고 본다. 태권도가 세계 무술문화의 중심에서 있는 또 다른 이유는 태권도 동작의 아름다움 때문이다. 태권도는 공중을 날듯이 뛰어오르고, 손도 닿지 않을 듯한 격파물을 차서 깨며, 공중에서 빙글빙글 돌면서 그 회전을 이용해서 찬다[3]. 이는 태권도가 신체감각을 활용하는 근본적인 기술로 기능하는 것으로 분석된다. 태권도 동작의 하나 하나는 바로 신체감각과 직결되기 때문이다. 특히 어릴적부터 손과 발을 유연스럽고 절도있게 사용함으로써 인간의 뇌 영역 발달과 인지능력, 사고능력을 키워주고 더 나아가 심신을 단련해준다. 집중력이 약한 아이들은 상지와 하지를 이어주는 몸의 중심 근육이 약해져 있고, 목에서부터 골반에 이르기까지 체간을 둘러싸고 있는 몸의 중심 근육이 약하기 때문이다. 몸의 중심 근육은 복횡근, 다열근, 횡경막, 골반저근, 등인데 몸의 복부 골반 척추 앞과 뒤에 있으며 척추 사이 근육의 안정성을 유지하는 근육이다[4]. 어릴적부터 올바른 자세가 중요하며 이를 꾸준히 생활화 할 수 있도록 부단한 노력이 필요하다. 배우로서의 신체감각 개발 훈련이 필요한 부분이다.

III. 태권도 기술을 통한 신체행동의 원리

1. 배우로서의 신체감각 개발 훈련

몸은 발달과정을 적용하는 통로이다. 아동 시기에 아동발달과정, 청소년 시기에 청소년발달과정 등 생애주

기에 따라 함께 변화되고 발달한다. 노년기에는 쇠퇴의 과정과 경험을 하게 되는 것은 생애주기 신체발달의 변화를 인지해야 한다. 이러한 생애주기의 신체발달과정은 삶에 있어 신체활동과 정신활동에 많은 영향을 준다[5]. 이러한 과정들은 공연예술에 있어서 공통점이 있다고 생각한다. 배우는 카메라에서든 무대위에서든 신체 훈련을 매일같이 해야 된다고 생각된다. 배우가 연습실에서 신체감각을 위한 훈련을 반복할 필요성이 제기되는 부분이다. 인간의 행동이나 태도는 심리-신체적 과정으로써 상황에 의해 결정된다. 극작가에 의해 창조된 상황은 무대의 행동에 색깔과 미묘한 의미를 부여한다[6]. 배우는 이러한 주어진 상황에서 신체감각을 발휘하여 무대환경을 장악하여야 하는데, 이는 평소 신체감각 개발 훈련을 통한 부단한 노력을 아끼지 말아야 할 것이다. 연극에서 배우의 신체는 인물의 의지와 감정을 표출하는 주요 수단이며 움직임은 인물이 처한 상태와 상황을 나타내 준다. 그리고 한정된 공간과 시간에 효과적으로 표현해내야 하는 연극의 특성상, 배우는 이를 효율적으로 표현하기 위해 많은 인내와 노력을 행해야 한다[7].

2. 신체행동의 원리

1) 신체 균형감각

먼저 거루기 훈련을 통해서 상대의 움직이는 동작 여하에 따라 자신의 기술이 적절하게 사용되어야 하므로 순발력, 민첩성, 유연성 등의 체력뿐만 아니라 다양한 기술과 정신력도 요구된다[8]. 이와 같이 배우가 무대에서 연기를 할 때 상대방 반응에 있어서 기본자세와 순간적인 반응을 하기 위해 이러한 훈련이 필요하다. 건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다(Juvenalis, 건강명언). 또한 건강한 정신은 건강한 신체에서 나온다는 말을 기억해야 한다. 건강한 신체를 만들기 위해서 운동으로 체력을 키우고 스포츠의 규칙을 통해서 경기의 경쟁도 배우고 무술도 배우면서 건강한 활동을 한다. 먼저 운동할 수 있는 몸을 만든다는 것은 매우 중요한 사실이다[9]. 이는 바로 연기술과 직결되며 신체감각 중심의 연기훈

련으로 이어진다.

2) 신체감각 중심의 연기훈련

우리는 자세를 쉽게 조정할 수 있다고 믿는다. 어색한 자세를 의식적으로 취하면서 자신의 부자연스러운 자세가 바르다고 착각하는 경우가 많다. 자세를 만들어 내는 수많은 조건들(불수의근, 내장, 근막, 자율신경 등)은 그 어떤 것도 자신의 의도에 따라 쉽게 작용하고 변화할 수 있는 것들이 아니다. 특히 자세를 유지하는 ‘자세근육’ 조직들은 자율신경에 의해 통제되고 있어 의식적으로 통제하기 어렵다[10]. 목이 긴장하고, 허리는 불평하고, 엉덩이는 배기고, 다리까지 꼬게 되면 어깨 근육은 뭉치고 손목은 긴장한다. 그럴수록 호흡은 불편하고 가슴은 답답해진다. 따라서 혈액순환이 잘 되지 않아 머리가 묵직하고 상쾌하지 못한 상태가 된다. 여기에 심리적인 압박이나 스트레스까지 더해지면 마치 풀 수 없는 암바(레슬링 기술)에 걸린 것처럼 긴장은 쉽게 해소되지 않는다[11]. 이러한 점을 감안하여 부단한 신체감각 중심의 연기훈련은 계속되어야 할 것이다.

IV. 태권도 훈련을 통한 연기술

1. 태권도 기술의 응용원리

심판 판정에 오류가 있거나 심판의 불공정한 경기 운영 혹은 납득하기 어려운 실수의 반복 시, 경기감독위원회는 심판을 교체 혹은 징계에 회부할 수 있다[12]. 공정(公正)이란 공평하고 올바름을 뜻한다. 그렇다면 태권도 경기에 있어서 판정의 공정성이란, 태권도 경기 규칙을 일관성 있고 바르게 적용하는 정도를 의미한다고 하겠다. 태권도 경기규칙은 겨루기이거나 품세의 경기에서 참가선수의 기량을 공정하게 판정하기 위해 여러 가지 장치를 마련하고 있다[13]. 모든 심판원은 경기규칙에 따라 합리적 판정을 함으로써 권위를 세울 수 있다. 무엇이 합리적이라 함은 그 내용이나 방법이 과학적으로

논리적이라는 것을 뜻한다. 결국, 공정한 판정은 합리적 판정이며 이것은 심판원의 판정해위가 과학적이면서 논리적으로 설명 가능해야 함을 의미한다[14]. 신체적 이미지와 어울리는 무예의 품새와 같은 기본기를 익히고 그 과정 속에서 종합예술과 접목시켜 보다 다른 경쟁력 있는 예술인을 양성시킬 필요가 있다. 여기에 태권도 기술의 원리를 응용한 분야를 살펴보면, 내장을 이루는 근육은 불수의근으로 사람의 의지와 관계없이 스스로 움직이는 근육이다. 부교감 신경은 날숨에 의해 긴장하며 억제력이 생기고, 교감신경은 들숨에 의해 긴장하며 작용한다. 또, 부교감 신경은 신근의 작용과 관계하고 교감신경은 굴근을 흥분시킨다. 이러한 과정을 통해 우리는 호흡을 통해 불수의근을 통제할 수 있으며, 이러한 통제를 통해 복압을 높이며 안정된 자세와 차분한 마음을 얻을 수 있게 된다[15]. 이처럼 태권도 기술의 원리에 근거하여, 종합예술에서도 중요한 요인은 동료 간의 협력과 배려 외에도 태권도 기술에서의 호흡의 원리를 활용한 기능적 측면이 중요시 된다. 공연예술이라는 테마는 바로 단기간에 터득할 수 있는 분야가 아니다. 다양한 멀티미디어 활용을 통한 신체적 이미지를 나타내는 과정이 중요하다. 현재 우리 사회는 창의적이고 자기주도적인 사고를 지닌 인재를 요구하고 있으며, 이러한 인재를 양성할 수 있는 효과적 대안으로 예술교육, 연극치료가 주목받고 있다. 아울러 연기는 무대 위에서 독립적으로 존재 하는 것이 아니라, 그 곳의 다양한 상황 속에서 이루어지는 종합예술로서의 기능이 강조된다.

2. 연기술의 발전 방안

최근 유명 연예인들과 배우들이 우울증으로 인하여 극단적인 선택을 많이 한다. 이는 매우 심각한 사태로 개선이 시급하다. 본 연구자는 이러한 원인분석이 절실히 필요하다고 생각되며 특히 공인으로서 일상생활이 자유롭지 못하다는 것이 첫 번째 원인으로 지적된다. 두 번째로는 인기를 유지해야 한다는 강박관념 그리고 마지막으로 대인기피증이라 생각된다. 해결요인으로는 이를 방지한다는 개념보다도 이런 상황들을 해소시키는 것이 핵심

이라 생각된다. 쉽게 얘기해서 이런 스트레스를 풀 수 있는 행동을 만들어 줘야한다. 이는 태권도와 직결시켜 무예를 통한 스트레스 해소를 개발하는 것도 한 방안이 될 것이다. 굳이 헬스장이나 체육관이 아니더라도 연습실이나 촬영 대기실에서 쉽게 연습하고 훈련할 수 있는 태권도 기본자세와 기합, 정신을 연마하고 수련하면 이와 같이 극단적 선택을 하는 사례는 감소할 것이라고 확신한다. 예로서, 알렉산더 테크닉의 원칙을 적용하여 근육의 습관과 그것으로 인한 정서적 불안을 원래대로 되돌리는 것은 좋은 순환과정에서부터 시작된다. 젊은 시절 왕성한 연기활동으로 삶의 질이 좋아졌으나 갑작스런 건강이상 등으로 활동제한이 오게 되면 공인으로서의 물론 개인적으로도 상처를 입게 되며, 이는 곧 행복해야 할 중년기의 활발한 기능이 무너지고 우울한 삶으로 이어질 수도 있을 것이다. 중년 1인가구의 삶의 질 영향요인은 활동제한 여부, 우울, 신체활동 실천률, 평생 흡연량으로 나타났으며, 57%의 설명력을 보였고 가장 큰 영향요인은 활동제한여부와 우울이다[16]. 이와 관련하여 지속적인 연기술의 연마도 중요하지만 무엇보다 일정기간의 휴식과 스트레스를 줄이는 방안이 마련되어야 할 것이다. 고요한 마음을 가지면 스트레스로 인한 경직이 감소되고, 긴장과 근심의 습관적, 정신적 반응을 완화하여 걱정과 팽팽한 긴장의 원인을 멈출 수 있을 것이다. 무엇보다, 생활에 직접 이 기법을 적용하는 것이 긴장 완화 클래스를 찾아 따로 참여하는 것보다 나을 것이다[17]. 특히 연기자의 경우, 반복되는 일상생활로부터 긴장된 스트레스를 줄이기 위한 휴식의 공간을 마련할 필요가 있다. 대인관계전략을 위한 의사소통능력 개발을 통해 스트레스 관리를 교육하여야 한다[18]. 나아가 연기단체 기금이나 보험 등으로 주기적인 활동 중 일정기간을 정해 휴식함으로써 심신의 안정은 물론 성공적인 삶을 영위할 수 있을 것이다. 굳은 의지와 노력의 힘으로 성공한 운동선수들 역시 알렉산더 테크닉으로 부상을 피하면서도, 이전의 성과나 더 나은 결과를 위해 그간 지불했던 노력을 보다 덜 해도 된다는 것을 발견하게 된다[19]. 향후 배우활동 및 예술분야에도 휴식공간을 넓힐 수 있도록 제도적 지원이 마련되어야 할 것이다.

V. 결 론

신체행동에 내재된 원리를 바탕으로 한 연기술은 배우가 무대에서 보다 신체적인 이미지와 언어를 표현할 때 실천적 훈련방법으로서 의미를 갖게 된다. 효율적인 신체적 이미지를 나타내기 위해서는 자신의 몸을 통제할 줄 알아야하며, 더 나아가 신체 연기훈련방법을 토대로 심신을 단련하여야 한다. 무대에서의 연기를 할 때 배우 신체의 간결성과 유연성을 만드는 태권도의 기본동작과 겨루기 동작은 신체적 언어를 나타내는 아주 중요한 요소로 기능한다. 기존의 연기는 연기훈련과 방법에 있어서 무대를 위한 연기술 훈련의 반복으로 재연되어 자연스러운 신체감각을 통한 연기방법을 잘 몰랐으며 훈련하는 방법도 미흡하고 이해가 부족하였다. 배우가 운동선수와 마찬가지로 매일매일 연습실에 가서 이러한 훈련을 계속할 때 연기술은 자연스럽게 신체행동과 조화를 이룬다. 이를 토대로 한국연기에 발전이 있기를 기대한다. 최근 무대에서 신체적 표현방법이 날로 진화하고 있다. 이러한 현상은 다양하고 새로운 배역들을 소화하기 위함이라 생각된다. 나아가 신체적으로 훈련이 되어 있는 배우들을 현장에서 필히 요구한다. 따라서 훈련된 배우의 신체는 더 이상 몇몇 배우들의 특기가 아닌 배우 개개인이 갖추어야 할 필수적인 덕목으로 판단된다. 또한, 본 연구자는 무예 전문인으로서 한국 연기 발전과 훈련이 보다 체계적인 실무와 이론과정으로 병행되어 그동안 무엇을 어떻게 접근해야 할지 몰라 고민하던 배우들에게 조금이라도 본 논문이 도움이 되기를 기대한다. 아울러 여러 영화연구소나 공연예술연구소 등을 활용하여 예술인이 갖추어야 할 실무 역량을 배양하고, 우리 사회에 예술의 향기를 불어 넣어줄 연기자를 배출하는 등 학문과 실기가 가능한 미래지향적 예술인을 양성하는 것이 핵심사항이다. 이를 토대로 무예와 공연예술과의 조화를 접목시킬 필요가 있는 것이다. 연기학은 인간의 내면을 들여다 볼 수 있는 학문이다. 이는 종합예술을 통하여 다양한 변화와 연기를 펼쳐나가야 할 것이다. 무대 상황에서의 새로운 시도와 발견은 물론 다양한 신체적 이미지를 창조할 필

요가 있다. 신체행동에 내재된 원리를 바탕으로 한 연 기술은 배우가 무대에서 보다 신체적인 이미지와 언어를 표현할 때 실천적 훈련방법과 개념을 제시할 수 있을 것이다. 향후 배우들이 처한 환경의 특수성과 현대 연극에 서의 연출적 특징을 토대로 신체행동에 내재된 원리를 바탕으로 한 구체적인 연구가 이어지길 기대한다.

References

- [1] Yoo Jae-Eung, A study on Director of Photography Roger Deakins -Focusing on <No Country for Old Men>, <The Assassination of Jesse James by the Coward Robert Ford>, <Blade Runner 2049>, The Journal of the Convergence on Culture Technology(JCCT) 2019 February Vol. 5, No. 1. p.279.
- [2] Kim jin rak and others, Taekwondo personality leader education textbook, World Taekwondo Headquarters, 2017, p.155.
- [3] Kim bang chul and others, Taekwondo leader training materials, World Taekwondo Headquarters, 2015, p.49.
- [4] Kim jin rak and others, Taekwondo personality leader education textbook, World Taekwondo Headquarters, 2017, p.156
- [5] Kim jin rak and others, Taekwondo personality leader education textbook, World Taekwondo Headquarters, 2017, p.127.
- [6] Kim Seok-man, The Stanislavsky System. Theatre & Man Press, 2015, p.172.
- [7] Kim Hyun Hee, Research on Practical Actor Training Methods through Stage Movement Education, The Research of the Performance Art and Culture, Article 27, 2013, p.542.
- [8] Kim bang chul and others, Taekwondo leader training materials, World Taekwondo Headquarters, 2015, p.354.
- [9] Kim jin rak and others, Taekwondo personality leader education textbook, World Taekwondo Headquarters, 2017, p.128.
- [10] Choi Hyun-mook and other, Healthy use of my body The Alexander Technique, Crossing the Rainbow Bridge, 2016, p.134.
- [11] Choi Hyun-mook and other, Previous book, p.195.
- [12] 2018 Taekwondo Competition Rules Korea Taekwondo Association, 2018, p.39.
- [13] Taekwondo Referee Training Materials (Competition) World Taekwondo Academy, 2017, p.14.
- [14] Taekwondo Referee Training Materials (Competition) Previous book, p.15.
- [15] Kim Ze Ro·Kim Young Im·Park Sae Rom, A Proposal for the Principle of Technical Biomechanics in Taekwondo, Taekwondo Journal of Kukkiwon Vol. 5, No. 2. 2014, p.60.
- [16] Kwon Jong Sun, Influencing Factors on Health-related Quality of Life in Middle and Old Adult One-Person Households, The Journal of the Convergence on Culture Technology(JCCT) 2019 February Vol. 5, No. 1. p.163.
- [17] Joe Searby, Translator Lee Myung-hee, The Alexander Technique, Yesol, 2014, p.76.
- [18] Lee, Yumi. A comparion of stress, empathy and communication in stress coping and non-coping group. The Journal of the Convergence on Culture Technology(JCCT) 2019 February Vol. 5, No. 1. p.150.
- [19] Joe Searb, Translator Lee Myung-hee, Previous book, p.82.