

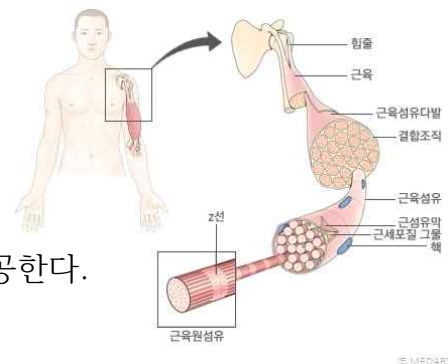
1주차 과제

<인체의 근육 muscle, 인대 ligament, 힘줄 tendon 의 차이점과 무술(타격기와 유술기) 중 유술(조르기, 꺾기, 잡기, 넘기기 take down)의 특징에 대해서 서술하세요..>

1. 인체의 근육, 인대, 힘줄

1) 근육 (muscle)

근육이란, 근육세포들의 결합조직으로 수축 운동을 통해 개체의 이동과 자세 유지, 체액분비 등을 담당하는 신체 기관이다. 인체에 가해지는 힘들을 조정하고 움직임을 일으키거나 멈추는 등과 같은 많은 기능을 제공한다.



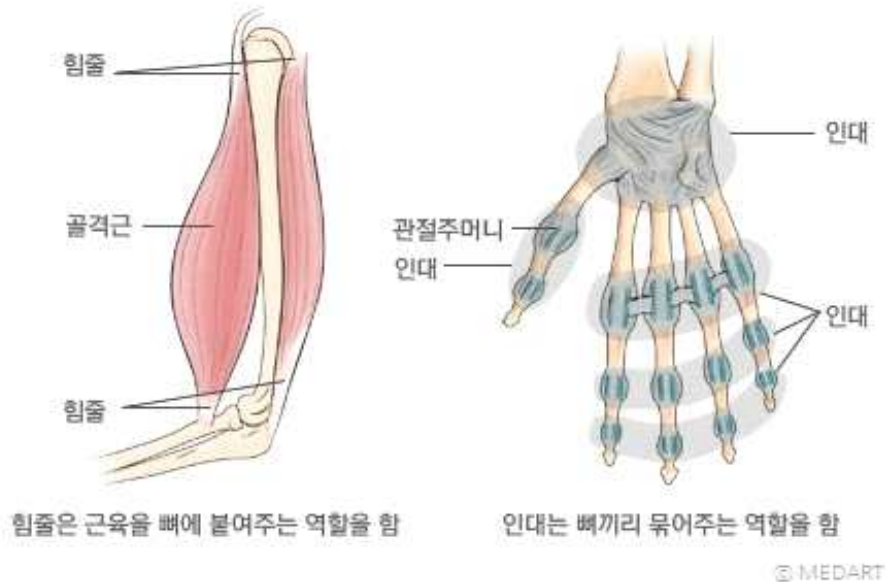
2) 인대 (ligament)

인대란 뼈와 뼈 사이를 연결해주는 강인한 섬유성 결합조직이다. 이는 관절의 안정성을 제공하고, 연결된 두 뼈 사이에서는 다른 뼈의 이동을 저지한다. 주로 관절에 위치하여 관절이 안정하게 유지되도록 하며, 인대가 손상되면 정도에 따라 관절의 불안정성, 아탈구 및 탈구가 유발될 수 있다.

3) 힘줄 (tendon)

힘줄이란 근육을 뼈에 부착시키는 섬유성 연부 조직이다. 이는 근육과 마찬가지로 결이 있지만 세포 실질보다 결체 조직의 함량이 높아서 매우 강하고 유연하며 탄력성이 없다. 근육이 뼈에 붙을 때 직접 뼈에 붙기도 하지만 대부분 힘줄을 통해서 붙는다.

4) 근육, 인대, 힘줄의 차이점



인대는 뼈와 뼈 사이를 연결시키는 반면, 힘줄은 근육을 뼈와 연결해주는 역할을 한다는 점에서 차이가 있다. 여기서 근육은 근육세포들의 결합조직으로 인체의 움직임에 직접 관여한다.

2. 유술

유술이란, 주로 무기를 쓰지 않고 치고, 찌르고, 차고, 던지고, 내리누르고, 조이고, 관절을 꺾는 등의 방법에 의하여 상대를 제어하는 무술이다. 이러한 유술의 가장 큰 특징은 상대의 힘을 이용해 제압하여, 다른 무술에 비해 비교적 물리적인 힘을 작게 쓴다는 점이다. 즉, 자신의 힘으로 상대방을 대항하기 보다는 상대방의 힘을 조작하는 것을 나타낸다. 폭넓은 적용성과 운용성, 융합성을 자랑하며 부드러움이 강함을 제압한다는 정신아래 수련된다.