

는 육체미의 포즈나 역기를 소개해 청소년들과 근력에 관심 있는 사람들의 지지를 얻게 되었다. 또한 산도우보다 10년 이후, 아더섹손(Arthur Saxon)도 한손으로 168.5kg 바벨을 머리위로 들어 올려 세상 사람들의 이목을 집중 시켰으며, 그 명성은 현재까지 이어지고 있다.

나. 근대올림픽 대회 이후 역도경기

현행의 역도경기의 세계적 보급을 빠르게 한 과정을 알기 위해서는 우선 근대올림픽 대회에서의 역도경기의 역사를 돌아볼 필요가 있다. 1896년은 근대 스포츠의 새로운 계기를 마련한 제1회 올림픽대회가 열린 해이며, 역도는 이미 이 대회로부터 실시되었다. 실시 종목은 원 핸드 클린 앤 저크, 투 핸드 클린 앤 저크 두 종목이었다. 이때에는 체급제는 채용되지 않았으며, 육상경기장에서 역도경기가 행하여졌으므로 육상경기의 프로그램의 일부, 또는 체조경기의 일부로서 진행되었다고 전해지고 있다. 이러한 상태는 1920년의 제7회 대회에 역도경기 그 자체가 독립하여 실시 될 때까지 계속 되었다. 역도경기 대회가 지금의 인상, 용상, 추상(추상종목은 1973년부터 폐지)의 거상 종목만이 역도경기 대회에서 행하여지게 된 것은 1928년 제9회 암스테르담 대회 때부터이다.

다. 우리나라 역도경기

1926년 이전의 우리나라 역도는 한일합방(1910년) 이후 각 학교에 부임해 온 일본인들에 의하여 규깡(球桿)과 아령, 철봉운동 등이 소개되면서 역사의 꿈을 품은 청년들에게 보급되기 시작했다. 1926년 이후 우리나라 역도는 비록 일본 말을 그대로 따온 규정에서 비롯되었지만 지도체계에 있어서는 10년을 앞서 있었고, 기록에 있어서는 20년을 앞서고 있었다. 일본 체육회 체조학교를 졸업(1925)하고 돌아온 서상천은 그해 선천 신성학교에서 교편을 잡고, 학교 및 사회체육에 대한 연구를 시작 하였다. 그는 우리가 일제 침략의 사슬에서 벗어나는 길은 체육을 통해 힘을 기르는 것뿐이라고 역설하고 실천 했으며, 일본체조학교 동문인 이규현, 이병학과

힘을 모아 1926년 11월 30일 화동(종로구 화동 42)자택에서 ‘조선체력 증진법 연구회’를 조직 발족 하였다.

우리나라에서는 처음에 역기(力技)라는 명칭을 사용하였는데 이는 유럽에서 행해지던 ‘Weight Lifting’을 번역하여 사용한 것으로 8·15광복 이후부터 역도라고 개칭하였다. 역도가 한국에서 처음 선을 보인 것은 1928년 2월 24일 중앙YMCA(Young Men's Christian Association : 기독교청년회) 체육부가 개최한



그림 5. 바벨을 드는 서상천²⁾

제1회 서커스대회에서 현상역기를 즉석 프로그램으로 넣어 7명의 선수가 출전하여 겨룬 것이 최초였다.

1930년 9월에 서상천(徐相天)과 몇몇 유지들이 사재를 털어 ‘중앙체육연구소’라는 이름 아래 20여 평의 도장을 차린 것이 역기운동의 시초가 되었다.

같은 해 11월 조선체육회 주최로 제1회 역기대회가 있었으며, 1936년 비로소 조선역기연맹이 조직되었고, 5월 3일 일본에서 열린 제1회 선수권대회에서 김용성(金容星), 김성집(金晟集)이 각각 우승하였다. 특히 1938년 10월의 제3회 일본선수권대회에서는 남수일(南壽逸)이 60kg급 인상과 추상에서 315kg을 들어 올려 세계신기록을 세운 것을 비롯하여 다른 선수들도 6체급에서 1위를 독점하는 한편 2·3·4위를 차지하였다.



그림 6. 조선 역도를 빛낸 4역사²⁾

같은 해 조선체육회가 조선총독부의 압력으로 해산되면서 조선역기연맹이 조선 중량거 연맹으로 개칭되었으며 1940년에는 이것마저 해산되었다. 1939년 제10회 메이지신궁

[明治神宮] 경기대회 역도종목에서도 각 체급에서 일본 선수들을 눌렀고, 특히 남수일은 335kg(105kg, 102.5kg, 127.5kg)을 들어 다시 세계신기록을 세웠다.

1945년 해방이 되자 역도경기 관계자들은 해산 상태에 놓여 있던 역도연맹을 재건하여 1946년 제 1회 전국역도선수권 대회를 개최하여 역도경기의 활동을 시작하였다. 본래 이 대회는 1937년-1942년 까지 4회까지 계속되었으나 중지되어 다시 부활시켜 제1회 대회로 다시 시작하였다.

1947년 8월 조선역도연맹은 미국체육회의 초청으로 필라델피아(Philadelphia)에서 열린 세계역도선수권대회에 한국 역도사상 처음으로 김성집·남수일·박동선을 보내어 이 대회에 참가한 15개국 가운데 종합성적 2위를 차지하였다.



그림 7. 필라델피아 세계역도선수권대회²⁾

한편 이 대회를 계기로 IWF(International Weight Lifting Federation : 국제역도연맹)에 가입하였고, 1948년에는 역기연맹에서 KWF(Korea Weighting Federation : 대한역도연맹)으로 명칭을 바꾸었다. 1948년 런던(London)에서 열린 제14회 올림픽경기대회에는 7명의 선수가 참가하였는데, 김성집이 3위를, 이규혁, 김창희가 4위와 6위를 차지함으로써 다른 종목에서의 부진을 만회하였다.

이후 6·25전쟁으로 어려운 역경에 처하였는데도 1952년 제15회 헬싱키(Helsinki) 올림픽경기대회에 참가, 미들급(75kg 급)의 김성집이 총 382.5kg으로 2회 연속해서 3위에 입상하였고, 2명의 선수가 상위권에 랭크되었다. 1956년 제16회 멜버른(Melbourne) 올림픽경기대회에서는 라이트급(67.5kg)의 김창희가 합계 370kg으로 3위에 입상하였으며, 그 밖의 선수들도 4·5위의 상위권에 진입하였다.

1958년에는 AWF(Asia Weight Lifting Federation : 아시아역도연맹)에 가입하였으며, 1950년에서 1960년대까지는 한국 역도의 황금기였다고 할 수 있는데, 이후 국제 스포츠 정보에 민감하게 대응하지 못하고, 과학적인 훈련방법을 도입하지 못한 탓으로 해를 거듭할수록 경기력이 저조하였다.

그러다가 1988년 제24회 서울 올림픽경기대회 이후 차츰 경기력이 향상되어 1992년 바르셀로나(Barcelona) 올림픽경기대회에서 한국역도사상 처음으로 56kg급의 전병관이 금메달을 획득하였으며, 이 외 많은 국제대회에서 좋은 성적을 거두어 제2의 중흥기를 맞이하였다. 그러나 1996년 애틀란타 올림픽, 2000년 호주 시드니 올림픽에 여러 선수들이 출전하였으나, 75kg 김순희선수, +105kg 김태현선수가 4위를 하였을 뿐, 메달 획득에는 실패 하였다. 이후 각고의 노력으로 2004년 제28회 아테네 올림픽경기대회에 출전한 69kg 이배영 선수와 75kg급의 장미란 선수가 은메달을 획득하였으며, 2008년 북경 올림픽에서 77kg 사재혁 +75kg급의 장미란 선수가 금메달, 53kg 윤진희 선수가 은메달을 획득하여²⁾ 한국역도 사상 최고의 성적을 이뤄냈다.



그림 8. 런던올림픽 미들급 용상 3위를 차지한 김성집²⁾

2. 역도경기의 특성

역도경기의 기본 원칙은 바벨의 저항에 대하여 선수가 최대의 힘을 발휘하여 그 저항을 극복하고 규정된 동작을 성공적으로 수행하는데 있다.(주명덕, 1998). 역도경기는 사방 4m의 정사각형 경기대 위에서 인상과 용상의 순으로 인상과 용상의 순으로 경기를 하여 3회의 시기 중 최고기록의 합으로 순위를 결정짓는 경기이다. 역도는 무거운 물체를 머리위로 들어 올리는 단순한 경기인 것처럼 생각 되지만, 무거운 바벨을 들기 위해서는 짧은 시간에 수많은 근육군들이 시간적·공간적으로 서로 협응하면서 타이밍을 맞추어 동작이 이루어져야하는 스포츠 종목이다. 그리고 바벨의 중심이 인체의 중심에서 멀리 벗어나지 않도록 효율적이고 정교한 동작이 요구되는 고도의 기술이 요구되는 경기이다(김용재, 1998). 역도경기는 보이지 않는 미세한 자

2) “순간의 힘을 모아 “, 조동표, 대한 매일 신보사 출판사, 1998

세의 변화에도 선수들의 경기력은 많은 차이를 발생시키기 때문에 근력과 더불어 고도의 기술을 습득해야만 좋은 기록을 낼 수 있는 종목이며, 인상은 용상에 비해 보다 많은 기술력을 필요로 하는 경기로 알려져 있다(문영진, 류중현, 이순호, 2004).



그림 9. 2009년 고양시 세계역도선수권대회 역도경기장

가. 계체(weight-in)

역도경기는 2시간 전에 계체를 실시하고 처음 기록도전을 하기 위한 인상과 용상 1차시기에 대한 기록카드를 작성하여 심판에게 제출한다. 이때 본인의 시합 최고기록보다 20Kg을 초과해서 허위로 작성하면 안 되며, 위명업 카드를 받는다. 1차 계체 시에 체중통과를 못하면 2시간까지 시간을 주며 2차 계체 시 통과하지 못하면 실격처리가 된다.

나. 인상경기(the snatch)

역도경기는 인상종목부터 경기를 실시하며 계체 시 제출한 인상기록이 낮은 선수부터 규격화 된 경기대 위에서 경기를 시작하게 된다. 인상은 기술을 대변하는 종목으로 알려져 있으며, 바벨을 잡을 때 그림의 너비를 넓게 잡고 끊기는 동작 없이 한 동작으로 바벨을 머리위로 들어 올리는 경기이다. 보통 인상기록의 1차시기는 인상 최고기록의 93-95%정도로 정하며, 경기상황에 따라서 낮을 수도 높을 수도 있다.

선수가 경기대에서 바벨을 들 수 있는 시기는 3번이며, 모두 실패하면 기록은 0이 된다. 4년마다 개최되는 올림픽이나, 아시아 경기대회는 인상과 용상의 두 종목 기록의 합으로 순위가 결정되기 때문에 인상에서의 실력은 경기력에 결정적인 영향을 미친다. 국제경기대회에서는 출전 선수가 많을 경우 그룹을 나누어 경기가 진행되며, 올림픽경기, 세계선수권대회는 기록이 높은 선수들이 10명의 선수들이 가장 늦은 시간에 경기를 한다.

다. 용상경기(the clean & jerk)

용상종목은 힘을 대변하는 경기로 알려져 있으며, 제1동작인 클린동작과 제2동작인 저크동작으로 구분되며, 경기에서 실패를 가장 많이 하는 동작은 저크동작으로 클린에 비해 2배정도 높다. 클린동작은 인상과 비슷한 기술동작을 사용하며, 저크동작은 클린이 끝나고 바벨을 가슴위에 올려놓고 저크 스타트에서 구름동작(Jerk Dip)과 올림동작(Jerk Up)은 상하로, 저크스플릿(Jerk Split)동작은 좌우로 신체의 움직임이 큰 기술동작을 사용하므로 바벨의 탄성을 이용할 수 있는 타이밍과 템포가 반드시 필요하다.

용상종목은 인상경기가 끝나고 10분 휴식을 갖고 경기가 시작 된다. 인상경기가 끝나면 현재 본인의 기록과 순위를 알 수 있기 때문에 지도자와 선수들은 보이지 않는 전술을 짰을 시간 안에 몇 개의 상황이 일어날 수 있는 가상시나리오를 짠다.

역도경기의 대표적인 특성은 인상기록에서 하위권에 있더라도 용상경기에서 역전을 할 수 있는 기회가 있다는 것이다. 물론 용상기록이 좋아야 함은 두말 할 나위도 없다. 그리고 역도는 1차 시기에서 2번의 기록을 변경할 수 있기 때문에 인상종목보다 용상 종목에서 치밀한 전술이 필요하다. 동 기록, 동 체중 일 때 기록의 순위를 결정 할 때 합계기록을 먼저 세운 선수가 이기기 때문에, 경기 상황에 따라서 변수가 많은 것이 용상경기이다. 예를 들어 아직도 생생하게 기억 되는 2004년 아테네 올림픽에서 장미란 선수가 인상기록에서 중국선수에게 무려 13kg을 앞서고 있는 상황에서 용상경기 3차시기를 성공하고 국민 모두 금메달을 확신했었지만, 중국 탕공홍 선수가 용상 3차 시기에서 14kg을 무게를 올려 용상에서 성공함으로써

1분간의 기쁨이 한 순간에 물거품이 될 수도 있는 것이 용상경기이다.

라. 역도선수의 특성

신체의 동적인 움직임을 통하여 고정된 무거운 바벨을 머리위로 들어 올려 정지시키기 위해서는 강인한 체력과 고도의 정신력, 효율적인 기술이 반드시 필요하다. 역도선수의 경기력 향상을 위해서는 트레이닝의 원리를 적용하여 체력육성과 반복적인 훈련에 의한 기술의 향상, 인간의 심리적 한계에 도전하는 강인한 정신력을 갖추는 것이 역도선수에게는 반드시 필요하다.

1) 체력적인 특성

체력이란 각각의 특성을 가진 여러 가지 요소가 합쳐진 것이며, 우수한 체력을 가졌다고 하는 것은 건강과 관련된 체력(신체구성, 심폐기능, 유연성, 근지구력, 근력), 운동기능과 관련된 체력(민첩성, 평형성, 협응력, 순발력, 반응시간, 스피드)의 요소들이 일정 수준 이상의 상태를 유지하고 있는 것을 말한다. 각각의 체력요소들 사이에는 상호 관련성이 있지만, 체력의 한 요소가 좋다고 해서 모두 좋다고 할 수 없으며, 각 종목에서 우선 시 되는 체력요소를 선별하여 훈련방법에 도입시키는 것이 중요하다.

역도선수에게 가장 필요한 체력이라 함은 일반적으로 근력과 순발력의 순서로 정할 수 있다. 나머지 도 모두 중요한 체력요소들 이지만 현장의 지도자는 개인의 신체적 특성에 맞는 체력요소를 선별하여 선수에게 적합한 체력 트레이닝을 시키는 것이 경기력 향상에 효과적이다.

2) 기능적인 특성

근육은 운동을 발현 시키는 기능을 맡는다. 근육계의 특성을 알아보기 위하여, 일반적으로 근 수축에 의하여 발생하는 근력을 측정할 수 있도록 스트레인게이지(Strain gauge)를 근육계에 부착시켜 최대근력을 측정한다. 일반적으로 상지근력 지

표는 악력, 체간 근력의 지표는 배근력, 하체근력의 지표는 각력 및 순발력과 전신 반응 등을 측정한다.

역도선수의 기능적인 면은 다른 종목보다 신체는 대단히 강건하며, 근조직에 있어서도 다른 종목보다 근력이 좋기 때문에 우수선수가 되기까지는 악력, 배근력, 각력 및 순발력 등이 뛰어나다.

3) 운동 능력적인 특성

역도선수의 운동 능력적인 면은 신체를 조정하는 기구 중 유연성과 복부 및 배부의 근력지표인 윗몸일으키기(Sit-up)와 배근력, 민첩성의 지표인 사이드스텝(Side-step)이 다른 종목보다 운동능력이 낮게 나타나고 있다. 이는 근육의 유연성과 근수축의 속도와의 관련성이 중요하다는 것을 나타내는 것이다. 이러한 요소는 트레이닝에 의하여 개선된다. 순발력 지표인 수직도는 신장이 크면 클수록 오르는 순발력이 뛰어나다. 역도선수의 순발력이 농구나 배구 선수보다 우수한 것은 서서 위로 오르는 힘의 강약에 관여하는 골반주위의 근육이 구기선수들보다 잘 발달되었기 때문이다

운동을 유지하는 호흡, 순환 기능의 지표인 하버드스텝 테스트 결과에 의하면 구기종목이나 육상장거리 선수보다 낮다. 그 이유는 역도는 무산소적 운동에 의한 구조적, 기능적으로 심장이 발달하였기 때문이다. 구기나 중장거리 선수들은 트레이닝에 의하여 심장가운데 좌심실(혈액을 내보내게 하는 펌프실)의 비대 현상(스포츠심장) 때문에 호흡·순환 기능이 역도선수에 비하여 우수하며, 역도선수는 순간적인 트레이닝을 하기 때문에 좌심실이 대부분 변하지 않고, 좌심실 벽이 비대하여 굽기가 증대되고, 수축력이 강하기 때문에 지구성 위주의 종목에 비하여 호흡·순환 기능이 낮은 것이 특징이다.

4) 신체적 특성

역도선수들은 각 자의신체발달과 상관없이 전통적 리프팅(Snatch, Clean and Jerk)기술을 배우기 위해 노력하며, 오랜 시간이 걸리고 불완전한 기술 때문에 우

수선수가 되기까지의 기간이 더더지며, 아예 실패하는 경우도 있다. 모든 체급의 역도 선수들은 외배엽(짧고 넓은 몸통에 비해 상대적으로 팔과 다리가 긴 유형), 중배엽(조화로운 발달을 보이는 유형), 내배엽(팔과 다리가 짧고 몸통이 가늘고 긴 유형)으로 구분된다. 이렇듯 상대적인 신체타입을 고려하지 않고, 절대적인 기준에 맞춰 선수를 평가 하기란 불가능하다. 신체타입은 다음과 같은 방법으로 정의된다. 먼저 신장, 몸통, 다리길이, 팔 길이, 어깨넓이, 둔부 넓이를 측정한 후 다음과 같은 공식에 대입한다.

$$\frac{F = G \times 100}{1(\text{신장})} \quad \begin{array}{l} G \text{는 각 신체부위의 길이, } 1 \text{은 신장, } F \text{는 각 신체유형을 판단하} \\ \text{는 기준 값.} \end{array}$$

스포츠 기술은 각 선수의 동적구조에 상관없이 일반적으로 적용되는 경우가 많아 표준이라는 기준으로 선수들의 개인차가 무시되기도 한다. 그러나 표준이 아닌 다양성을 인정하기보다 상대적 기준이 필요하다. 각 선수의 평균치를 구해 동적구조를 세분화하면 개인별 차이를 고려할 수 있다.

신체발달도, 관절의 가동성 등에 맞춰 한 선수에게 맞는 합리적인 기술이 마련돼야 한다. 그러므로 이 합리적 기술에는 그 선수의 내적·외적인 힘의 상관관계 모두 고려해야 한다.

역도선수의 형태적인 면은 신장에서 좌고를 제한 수치가 작고, 상지는 상완위 및 전완위 근육이 잘 발달되어 있고, 동체는 어깨를 중심으로 한 상완골 및 견갑골과 경추, 흉추 및 늑골을 연결하는 제 근육과 삼각근, 승모근, 상부 대흉근이 잘 발달되어 있다. 하퇴는 골반과 대퇴를 연결한 골반주위의 제 근육이 잘 발달되어 있는 특징이 있다.

5) 정신적 특성

순간적으로 무거운 물체를 들어 올리는 데에는 근력 외에도 강인한 정신력이 요구된다. 역도에서 가장 중요한 정신적 자질은 주의력 집중, 인내심, 정서적 안정이다,

주의력이라 함은 심리 정신적 활동의 집중과 어떤 순간 인간에게서 중요한 것에

대한 정신 활동의 지향을 말한다. 역도선수는 경기나 훈련을 할 때 전통적 리프팅(Snatch, Clean and Jerk)의 경우 내부 언어로 다음과 같은 사항들을 반복 할 것이다. Snatch에서 올바른 시작자세, 2단계에서 강하고 빠른 몸통 신전, 바벨 아래로 빠른 앉아 받기, 일어서기 Clean and Jerk에서 올바른 시작자세, 2단계에서 강하고 빠른 몸통 신전, 바벨 아래로 빠른 앉아 받기와 일어서기, 양 다리를 벌려 바벨 빨리 받기, 다리모아 바벨 고정 시킨 후 내리기 등이 경기나 반복훈련 속에서 동작의 주요 구성요소의 내부 언어를 2-3회 상상한다. 특히 어린 역도선수들의 주의력을 이탈시키는 방해하는 요인으로 시각적 자극물, 심판과 상대에 대한 공포, 새로운 경기장의 여건, 피로 상태 등이 있으며, 어린 역도 선수들은 동작에 대한 훈련과 주의력 집중향상을 위한 교육도 병행되어야 한다.

인내력이란 제시된 목적과 동화되어 선택된 방법에 대한 것으로서의 장애물을 극복하는 관점에서 내적 및 외적작용의 의식적인 조직을 특성으로 하는 정신적 과정을 뜻한다.

인내력은 역도선수의 가장 대표적인 특성이라 생각되며, 훈련과정에서 훈련의 계속성을 감시하는 일보다 어렵고 무거운 조건에서 훈련하는 일 부하의 증대에 대한 주관적 반응에 의해서 측정할 수 있다.

정서적 과정(정서, 감정, 기분, 애정, 정열)은 인간의 태도로서 인생에서 일어나는 일, 인간이 알고 있는 일과 그가 하는 일에 대해서 어떤 상이한 형태로 경험되는 것이다.

시합 중에 역도선수에게 나타나는 정서적 정신 테두리는 역도 경기 시합의 세부 사항에 관해서 특수한 것과 일반적 정신적 경향을 특징으로 한다. 역도경기에서 나타나는 특유한 기분은 시작 때의 경쟁하려는 스포츠 정열의 열성, 스포츠 야심 승리의 환희, 패배의 쓰라림 등이 있으며, 시합 중에 역도선수가 경험하는 최대의 긴장은 긍정적 기분만이 아니라 고통스러운 기분도 나타나며, 이러한 경우에는 결정을 내리는 스포츠 행동을 대부분 정서적 안정에 달려 있는 데 그것은 곧 결국 동기부여(흥미, 욕구 등)에 달려 있다.

개개인의 능력에 따라 적합하게 한 자생적 정신 강화훈련은 역도선수의 경기준