

축구수어 핸드북



센터장발간사

청명한 하늘이 드넓은 계절, 10월을 맞이하여
축구 수어 핸드북을 발간하게 되었습니다.

KOSIS 국가통계포털이 발표한 장애인 생활체육 실행 유형(2020~2021년 기준)에 따르면 청각언어장애 24.2%, 시각장애 24.1%, 지체장애 22.3%로 청각·언어장애가 다른 유형의 장애보다 생활 스포츠 참여에 높은 관심이 있음을 알 수 있습니다. 평택시 관내 청각·언어장애인 또한 장애인 생활체육에 관심이 높은 편이며 2022년 축구에 대한 열정 하나로 평택시장장애인축구협회를 발족하기에 이르렀습니다.

코로나19로 침체되었던 일상생활에서 축구라는 스포츠 활동을 통해 활기를 되찾고 심리적으로도 자신감이 생겼으나 축구 훈련과 경기를 거듭하면서 축구에 대한 이론적 지식이 부족한 축구선수와 지도자 간의 소통이 무엇보다 중요하다는 것을 알게 되었습니다.

2023년 평택복지재단 공모사업으로 진행한 축구 수어핸드북은 청각장애인 축구선수가 언어의 장벽을 허물고 충분한 훈련을 받을 수 있는 지침서 역할을 할 것입니다.

축구 수어핸드북을 제작할 수 있도록 지원해 주신 평택복지재단에 감사드리며, 함께 참여해 주신 연구위원님들께 진심으로 감사의 인사를 드립니다.

축구 수어핸드북을 계기로 청각장애인뿐만 아니라 모든 장애인이 체육활동을 자유롭게 참여할 수 있는 환경이 구축되길 바랍니다.
감사합니다.

2023. 10.
평택시수어통역센터 센터장 박복심

지회장격려사

안녕하십니까? (사)한국농아인협회 경기도협회
평택시지회 서동균 지회장입니다.

축구 수어핸드북 발간을 위해 지원해 주신 평택복지재단과 연구위원님들께 깊은 감사를 드립니다.

장애인에게 스포츠는 신체적인 활동으로만 국한되지 않습니다. 스포츠 활동을 통해 즐거움을 경험하고 화합하는 방법을 배우며 자신감을 회복할 수 있는 창구 역할을 하기 때문입니다.

얼마 전 평택시장장애인체육회 주관으로 제1회 평택시장 기 어울림축구 대회가 진행되었습니다. 경기를 시작할때나 경기 도중 파울이 발생되었을 때 호루라기 대신 깃발을 올려 청각장애인 선수와 비장애인 선수에게 알리는 모습을 보며 장애인과 비장애인을 구분하지 않고 스포츠 활동으로 하나 될 수 있 다는 것을 느꼈습니다. 장애가 아닌 불편함을 감소시킬 수 있는 시각으로 접근하였기에 가능한 일이었습니다.

축구 수어핸드북은 장애가 아닌 언어의 다름이라는 시각으로 접근해 청각 장애인의 언어를 존중하고 의사소통의 불편을 해소하는 방안을 마련한 것에 큰 의미를 두고 있습니다.

앞으로도 장애인이 적극적으로 스포츠 활동에 참여할 수 있는 평택시가 되길 바라며 평택시장장애인축구협회장님과 단장님, 감독님 및 코치님, 축구 수어핸드북 발간을 위해 노력하신 관계자 여러분께 감사 인사를 드립니다. 항상 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다.
감사합니다.

2023. 10.
(사)한국농아인협회 경기도협회 평택시지회장 서동균

지난해 11월, 장애인축구협회를 창단한 지
10개월 가까이 달려온 시간이 꿈만 같습니다.

지난해 11월, 장애인축구협회를 창단한 지 10개월 가까이 달려온 시간이
꿈만 같습니다.

매주 토요일 아침이면, 초록 잔디 위를 뛰고 달리는 우리 선수들의 활기찬
모습을 볼 생각에 설렘을 감추지 못하고 분주해지는 것도 이젠 즐거운
일상이 되었습니다.

이제 우리는 '제1회 평택시장배 전국장애인축구대회'를 개최할 만큼
빠르게 성장했습니다.

끝없는 도전과 노력이 필요했던 시간이었습니다. 넘어지고 일어나 다시
달리면서 두려움을 떨쳐내는 선수들, 그들에게 두 귀가 되어주고 '용기'
라는 바람을 불어넣어 주는 코치들의 부단한 노력이 있었기에 오늘이
가능했습니다.

항상 장애인축구협회를 함께 응원해 주시고 남다른 애정으로 지원해
주신 평택시장장애인체육회, 그리고 축구협회 이사님들께 진심으로 감사
드립니다. 특히, 그림자처럼 선수들 뒷바라지에 애써주시는 평택시수어
통역센터 직원들께도 깊은 감사의 마음을 전합니다.

앞으로 장애인축구의 저변 확대를 통해 선수들의 재활과 행복한 여가
활동이 활성화되도록 협회에서 더욱 노력하겠습니다. 감사합니다.

2023. 10.
평택시장장애인축구협회 회장 임현빈

일러두기	06
제1장 청각장애인의 이해	07
농문화와 에티켓	08
농아인 축구의 시작	10
제2장 축구의 이해	11
경기 운영규칙	12
축구의 기본 상식	14
제3장 축구 용어 수어(50)	19
제4장 축구 경기 지시 동작	37
제5장 축구 수어 문장	41
경기 준비	42
골키퍼	43
수비수	44
공격수	45
교체선수	46
응급상황대처	47
경기 후	48
제6장 개인 훈련 방법	49
스트레칭	50
준비운동	52
코디네이션	54
볼 리프팅	56
볼 감각&드리블 훈련	58
제7장 알아두면 유익한 꿀팁	61
부록1 새롭게 바뀌는 규칙 12가지	64
부록2 축구대회 운영	67
출처	68

일러두기



1. 이 책은 청각장애인 축구선수와 지도자 및 수어통역사가 축구 용어를 쉽게 이해할 수 있도록 제작한 것입니다.
2. 이 책의 구성은 농문화와 에티켓, 청각장애인 축구의 시작, 경기 운영 규칙, 축구의 기본 알아두기, 축구 수어 용어, 축구 경기 지시 동작, 축구 수어 문장, 개인 훈련 방법을 알아두면 유익한 꿀팁으로 구성하였습니다.
3. 이 책에 수록된 수어단어는 한국표준수화규범 제정위원회의 [한국수화 사전]을 참고하였으며, 수어 단어는 사전 식순으로 배열하였습니다.
4. 이 책을 잘 활용할 수 있도록 수어 사진과 QR 영상을 수록하였습니다.
5. 이 책은 축구 경기 중 수어로 지시사항을 전달할 때 잘 보이지 않는 문제점을 보완하기 위해 본 연구위원 회의를 통해 자체적으로 지시 동작을 제작하였습니다.

제 1 장 청각장애인의 이해



농문화와 에티켓

농인은 시각 중심으로 살아가는 세상이기에 청인과 다른 문화를 가지고 살아간다. 청인 사이에도 에티켓이 있는 것처럼 농인과 청인 사이에도 에티켓이 있다.

첫 번째 농인은 필담과 수어 혹은 입술 모양, 몸짓을 보고 소통할 수 있다. 어떤 의사소통 방법이 좋은지 미리 물어보는 것을 잊지말자.

두 번째 대화를 할 때는 눈을 마주치고 수어통역사를 통해 대화 할 경우 통역사가 아닌 농인과 눈을 마주치며 대화를 하자.

세 번째 고개를 끄덕이는 등 리액션으로 경청하고 있음을 확실히 표현하자.

네 번째 농인은 따로 수어이름이라는 농문화가 있어 통성명할 때 수어이름을 사용한다.

다섯 번째 테이블 위에 시선을 방해하는 물건을 놓지 않으며 서로 공간을 확보하고 수어가 잘 보이기 위해 밝은 곳에서 대화하도록 한다.

여섯 번째 상대방을 부를 때는 손을 흔들거나 가볍게 어깨를 톡톡 쳐준다.

일곱 번째 소리 나는 박수를 대신해 두 손을 흔들어서 표현하자.

여덟 번째 농인이 대화를 멈추도록 하는 방법은 모든 불을 끄는 것이다. 시각 촉각 중심으로 진동이나 불빛을 이용할 수 있다.

아홉 번째 농 문화 중에 롱 굿바이(Long goodbye)가 있는데 대화가 시작되면 끊임없이 계속된다. 청인 사회에서 좀처럼 대화할 수 없어 생겨난 문화다.

열 번째 농인의 유머는 정말 풍부한데 이러한 유머는 청각적 방식이 아닌 시각적으로 되어있다는 것을 참고하자.

수어 우리나라 농인들이 사용하는 '보이는 언어'라는 뜻으로 손을 이용하여 소통하는 고유 언어

농인 청각장애인을 달리 이르는 말로서 수어를 일상어로 사용하는 사람

청각 장애인 귀에서부터 뇌에 이르기까지 청각 전달에 관여 하는 기관 중 어느 부분에 이상이 생겨 소리를 듣지 못하거나 들은 소리의 뜻을 정확하게 이해하지 못하는 경우를 총칭하며, 보청기를 사용하고 있거나 (인공와우포함)말소리를 거의 듣지 못하는 경우



농아인 축구의 시작

오늘날의 현대축구가 영국에서 시작되었다면 한국 농아인 축구는 1982년 한국 농아인 체육회 설립을 통해 서울 효창운동장에서 개최한 '제1회 전국농아 축구대회'가 시작이다.

농아인의 체력 향상과 심신 교육의 도모는 물론 각 지역 농아인 간의 친목 및 유대강화와 세계 농아축구대회를 위한 대표팀 선발에 목적이 있었으며, 전국의 11개 팀이 참가하여 174명의 축구선수가 각 지역의 대표라는 자부심을 갖고 기량을 발휘하였다.

1982년 7월 11일과 12일 양일간 경희대학교 종합운동장에서 '한·중 친선 농아 축구대회'를 개최하였고, 1984년 12월 17일부터 23일까지 7일간 홍콩에서 개최된 '제1회 국제 농아인축구대회'에서는 한국농아축구팀이 영예의 우승을 차지하였다. 홍콩농인체육총회가 주최한 이 대회에는 한국을 비롯해 일본, 말레이시아, 쿠웨이트, 홍콩, 호주 등 아시아 태평양지역의 6개국 농아대표팀이 출전하여 일주일간 풀리그로 대전하였는데 한국팀이 5전 4승 1무승부로 우승을 차지하였다.

1986년 10월 26일부터 11월 1일까지 일본의 고도인 교토 우지시에서 개최된 '제2회 아시아·태평양지역농아인축구대회'에 선수단을 파견하여 한국이 영예의 우승을 차지하였다. 1984년 12월 홍콩에서 개최되었던 제1회 대회 우승에 이은 2연패로 명실공히 아시아·태평양지역 농아축구의 최강국임을 입증했을 뿐만 아니라 한국농아인의 우수성과 88장애인올림픽 개최국의 면모를 유감 없이 발휘해 국위선양에 커다란 성과가 있었던 매우 뜻깊은 대회였다.

'제1회 전국농아인축구대회' 개최를 시작으로 지금까지 매년 축구대회 개최를 통해 농아인의 사회통합을 도모하고, 아시아태평양농아인대회, 세계농아인올림픽대회 등 국제대회 참가를 통해 스포츠 강국으로 발돋움하기 위한 기틀을 다졌다.

제 2 장 축구의 이해



경기운영규칙

1. 규칙의 제정

축구의 규칙은 국제축구평의회(IFAB)에서 결정한다. 국제축구평의회는 잉글랜드 축구협회 · 스코틀랜드 축구협회 · 웨일스 축구협회 · 북아일랜드 축구협회에서 각 1명씩, FIFA의 4명을 합해 총 8인으로 구성되며, 8명 중 6명이 안전에 찬성하면 통과된다.

2. 경기 방식(Rule)

경기를 치르는 양쪽 팀은 필드에 각각 11명을 출전시킨다. 골키퍼를 제외한 모든 선수는 스로인 상황을 제외하면 손을 사용할 수 없고, 골키퍼만이 자기편 페널티 박스 안에서 제한적으로 손을 쓸 수 있다. 슈트는 골대나 골키퍼에 막히거나, 아웃되었을 때는 인정되지만 수비수에 막혔을 때는 인정되지 않는다. 즉, 이론적으로 슈팅 개수 0개도 가능하다. 양 팀의 선수들은 상대 선수를 잡는 동작(홀딩), 손을 이용해 공을 건드리는 행위(핸드볼), 상대 선수를 미는 동작(푸싱), 오프사이드 등 규정에서 금하고 있는 반칙 행위 없이 정상적인 과정을 거쳐 손과 팔을 제외한 모든 신체 부위를 이용하여 공을 상대방의 골대에 그어진 골라인 안으로 100% 넣어서 득점해야 하며, 양 팀이 성공한 득점의 개수를 비교해 승패를 결정한다.

3. 경기 시간(Time)

정규 시간은 90분이며 전·후반으로 나뉘 각각 45분으로 진행된다. 축구는 다른 시간제 구기종목과 차이점이 크게 두 가지가 있는데, 첫째는 어떤 상황에서도 시간은 계속 흐른다는 것이고, 둘째는 각 피리어드의 종료 시 심판의 재량에 달려있다는 점이다. 이 두 가지 특성이 합쳐져 전·후반의 45분이 각각 끝나면 경기 도중의 반칙, 선수들의 부상이나 교체 등으로 인해 소모된 시간을 고려하여 몇 분간 추가시간이 주어진다. 예전에는 주심이 마음대로 추가시간을 결정했으나, 최근에는 기록원이 이를 결정하며 다만 추가시간 도중 경기에서 추가시간을 부여할 여지가 생기면 주심에게 약간의 재량이 주어진다. 최근 도입된 VAR 판독이 있다면 의무적으로 3분이 추가된다. 일반적으로는 5분 내외로 주어지는 편이며 전후반 사이의 휴식 시간은 15분이다. 여름철 혹서기에는 주심의 재량에 의해 전후반 각 25분에서 30분경에 선수들에게 3분 동안 몸을 식히고 물을 마시는 **쿨링 브레이크**가 선언되기도 한다.

쿨링 브레이크 : 여름철 혹서기에 전반전과 후반전 중간 시기에 물 마시는 시간

4. 경기규칙에 사용되는 용어설명

1) 득점(Goal)

팔과 손을 제외한 신체 부위로 공을 차서 골대 안으로 공을 넣으면 득점으로 1점을 부여한다.

2) 프리킥(Free kick)

한 선수가 태클 등의 반칙을 했을 때 그 반칙을 한 장소에서 상대편 선수가 방해받지 않고 말 그대로 자유롭게 공을 차는 규칙이다.

3) 페널티 킥(Penalty Kick)

공격 상황에서 상대편이 페널티 에어리어 안에서 직접 프리킥에 해당하는 파울을 하게 되면 11m 정방향에서 자유롭게 공을 찰 수 있는 기회를 준다.

4) 코너킥(Corner kick)

수비로 인해 공이 골라인 밖으로 나간 경우, 또는 골키퍼를 맞고 나간 경우 상대편이 모서리 방향에서 공을 차는 코너킥이 주어진다.

5) 골킥(Goal kick)

공격으로 인해 공이 골라인 밖으로 나간 경우는 상대편에게 골킥으로 공격 기회를 넘긴다. 골 에어리어 안에 공을 놓고 시작한다.

6) 스로인(Throw-in)

공이 사이드라인 밖으로 나간 경우 공을 마지막으로 터치한 팀의 상대 선수가 손으로 공을 던져 경기를 재개한다.

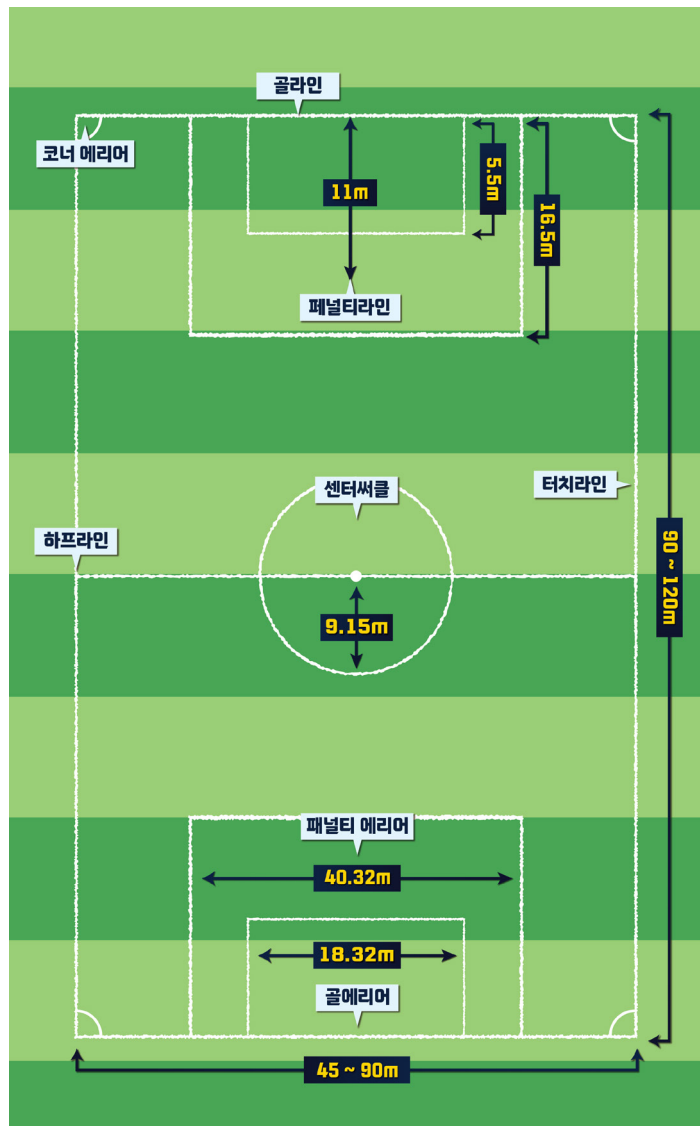
7) 오프사이드(Offside)

비교적 간단하고 알기 쉽다는 축구 규칙 중 가장 난해한 규칙 중 하나다. 룰 자체는 짤막하게 명문화할 수 있을 만큼 간단하다. 팀 동료가 상대편 최후방 수비수보다 앞서 있는 상황에서 공을 받는 상황을 말한다.



축구의 기본 상식

1. 축구장 규격과 명칭



2. 포지션 및 역할



공격수(FW:F.rward)

최전방에서 득점을 책임진다. 정확한 볼 컨트롤, 빠른 돌파 능력, 슈팅 및 헤딩능력 등이 요구되는 포지션이다.

미드필더(MF:Midfielder)

공격수와 수비수를 연결하는 징검다리 역할을 하며 중앙에서 경기를 조율한다. 경기의 흐름을 읽고 이끌어가는 능력, 정확한 패스 능력, 강한 체력 등이 요구된다.

수비수(DF:Defender)

골키퍼와 함께 상대 팀의 공격을 막아내는 역할을 한다. 상대의 움직임을 읽어내는 상황 판단 능력, 빠르게 공격으로 전환할 수 있는 킥 능력 등이 요구된다.

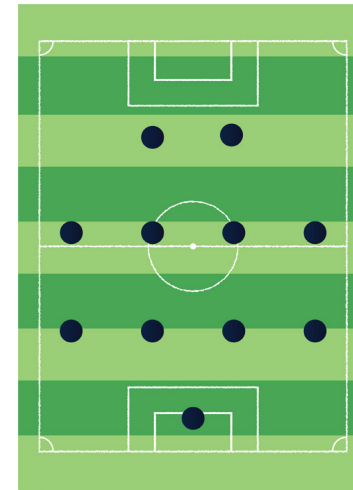
골키퍼(GK:G.alkeeper)

골문에 서서 유일하게 손과 발 모두를 사용하며 상대의 공격을 막아낸다. 상대의 슈팅에 빠르게 반응하는 능력, 볼 캐칭 능력, 상황 판단력 등이 필요하다.

축구의 기본 상식

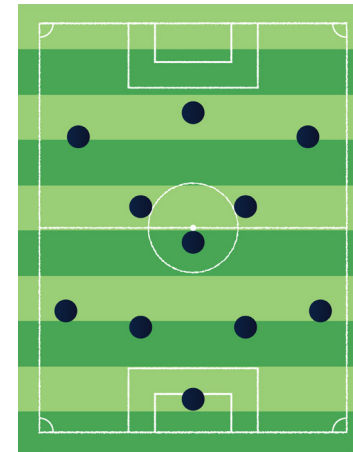
3. 축구의 기본 포메이션

축구에서 포메이션(Formation)은 경기장에서 뛰는 선수의 대형이나 배치를 뜻한다. 팀의 경기 성향과 지향에 따라 여러 가지 포메이션이 이용된다. 포메이션은 주로 각 포지션에 배치된 선수 수로 이름 지어지며, 수비수의 숫자부터 시작한다.(골키퍼는 포함하지 않는다.) 즉, 4-4-2 포메이션은 4명의 수비수, 4명의 미드필더, 2명의 공격수 배치로 이루어져 있다. 일반적으로 포메이션은 이렇게 세 숫자의 배열로 불리지만, 네 숫자(예:4-4-1-1)와 다섯 숫자(예:4-1-2-1-2) 또한 사용될 수 있다.



4-4-2 포메이션

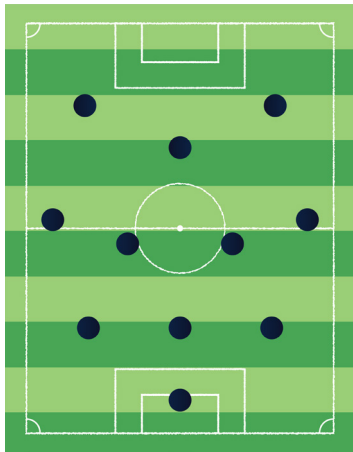
4-4-2 포메이션은 현대축구에서 두루 사용되는 포메이션이다. 미드필더들은 수비수와 공격수 모두를 지원할 수 있도록 열심히 뛰어야 한다. 중앙 미드필더들 가운데 하나는 한쌍의 공격수를 서포트할 수 있도록 종종 공격 위치의 필드로 가야 하며, 반면에 다른 미드필더들은 수비수들을 보호하면서 막는 역할을 수행한다. 좌우에 위치한 두 미드필더들은 공격적으로 골라인을 향해 측면돌파를 시도함과 동시에 풀백의 광범위한 수비 범위도 함께 보호해야 한다.



4-3-3 포메이션

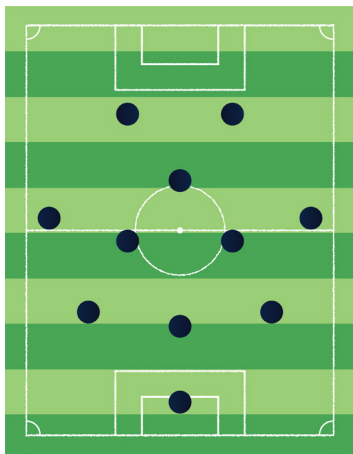
4-3-3은 4-2-4로부터 발전한 포메이션이며, 미드필드에 1명이 더 추가되면서 더 단단한 수비를 할 수 있게 된다. 또한 미드필더들을 여러 가지 방법으로 배열할 수 있다. 주로 세 명의 미드필더들은 서로 가깝게 움직이며 수비를 보호하고, 측면으로 이동할 때도 함께 움직인다. 3명의 공격수들은 좌우 측면으로 넓게 플레이하며 전방으로부터 상대를 압박한다.

축구의 기본 상식



3-4-3 포메이션

3-4-3 포메이션에서 미드필더들은 공격과 수비에 시간을 각각 분할 해야한다. 수비수들이 3명밖에 없기 때문에 4-5-1이나 4-4-2 같은 전통적인 4명의 수비수를 배치하는 상대 팀으로부터 미드필드 선이 뚫리면 실점을 당할 기회가 많아지게 된다. 그러나 3명의 공격수들은 공격에 더 집중하게 되므로 공격적인 성향의 팀들이 많이 사용한다.



3-5-2 포메이션

3-5-2 포메이션은 5-3-2와 비교했을 때 비슷하지만 양쪽 윙백들이 좀더 공격적이라는 것에 차이를 둔다. 이것 때문에 중앙 미드필더들은 상대 팀의 속공을 방지하기 위해 조금 더 수비적으로 비중을 둔다. 포메이션을 사용할 때 한 명의 공격형 미드필더와 두 명의 수비형 미드필더를 둔다.

제 3 장 축구 수어 용어

1	감독	26	유니폼
2	결승	27	의료진
3	경고	28	전반전
4	경기	29	주심
5	골라인	30	주장
6	골키퍼	31	코너킥
7	골킥	32	코치
8	공격수	33	코칭
9	교체	34	키커
10	드롭볼	35	킥오프
11	드리블	36	태클
12	추가시간	37	토너먼트
13	리그	38	퇴장
14	미드필더	39	팀워크
15	반칙	40	파울
16	부상	41	패스
17	부심	42	페널티킥
18	선수	43	포지션
19	세이프	44	프리킥
20	수비수	45	하프타임
21	스로인	46	향의
22	승부차기	47	헤트트릭
23	어드밴티지	48	핸드볼
24	연장전	49	후반전
25	오프사이드	50	후보선수

1. 감독



일이나 사람 따위가 잘못되지 아니하도록 살피어 단속함. 또는
일의 전체를 지휘함



2. 결승



마지막 승부를 가리는 경기



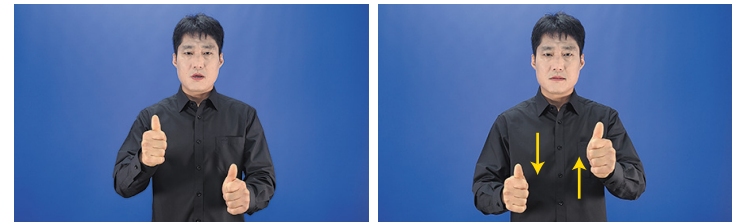
3. 경고



운동 경기나 조직 생활에서 규칙이나 규범을 어겼을 때 주는
벌칙의 하나



4. 경기



일정한 규칙 아래 기량과 기술을 겨룸



5. 골라인



축구나 하키 따위에서, 골대를 따라 그은 선



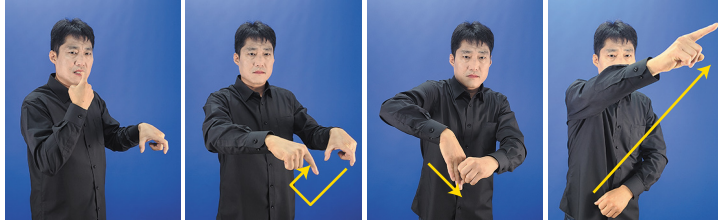
6. 골키퍼



축구나 하키 따위에서, 골을 지키는 선수



7. 골킥



축구에서 상대방이 골라인 밖으로 차낸 공을 자기편 골 에어리어에 놓고 차는 일



8. 공격수



단체 경기에서, 공격을 기본적인 임무로 하는 선수



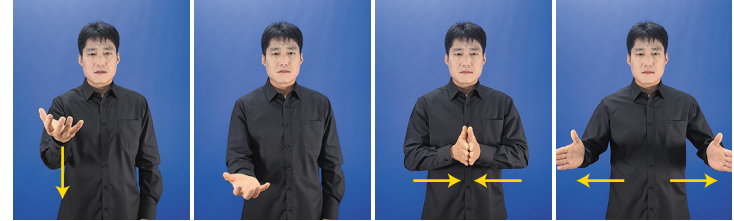
9. 교체



사람이나 사물을 다른 사람이나 사물로 대신함



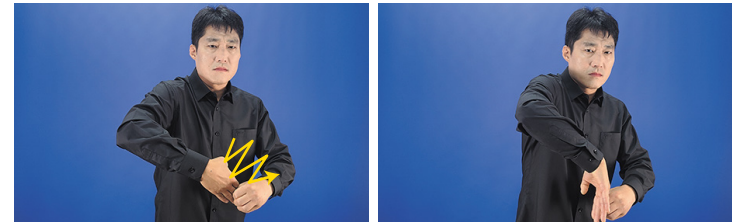
10. 드루볼



축구에서, 규칙에 명시되어 있지 않은 이유로 경기가 중단된 후 재개하는 방법. 경기가 중단되었을 당시 공이 있던 위치에서 주심이 공을 떨어뜨려 주고 이 공이 지면에 닿는 순간 경기가 재개된다



11. 드리블



발을 이용하여 축구공을 컨트롤하며 이동하는 것



12. 추가시간



축구 경기 따위에서, 경기 중에 경기 외의 일로 소비된 시간. 이를 보충하기 위하여 정하여진 시간이 끝난 후에 심판의 판단에 따라 얼마간 경기 시간을 연장하게 된다



13. 리그



야구·축구·농구 따위에서, 우승을 가리기 위하여 경기를 벌이는 스포츠 팀의 집단.



14. 미드필더



축구나 하키 따위에서 경기장의 가운데 부분에 위치하여 공격 및 수비 역할을 하는 선수



15. 반칙



법칙이나 규정, 규칙 따위를 어김



16. 부상



몸에 상처를 입음



17. 부상



운동 경기에서 주심을 보좌하는 심판



18. 선수



운동 경기나 기술 따위에서, 기량이 뛰어나 많은 사람 가운데에서 대표로 뽑힌 사람. 또는 스포츠를 직업으로 하는 사람 (=대표)



19. 세미브



축구 경기에서 골키퍼가 슈팅을 선방하거나, 유효 슈팅이 명백한 실점 위기 상황에서 그 슈팅을 막아내는 플레이



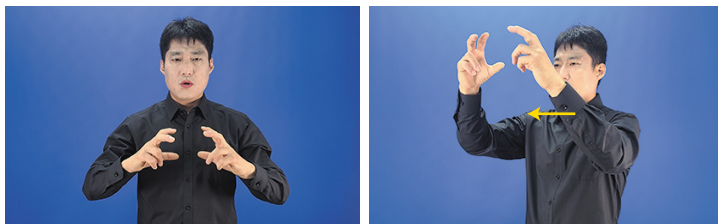
20. 수비수



단체 경기에서, 수비를 기본적인 임무로 하는 선수



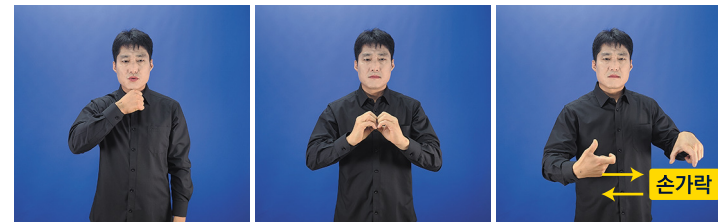
21. 스로인



터치라인 밖으로 나온 축구공을 게임 재개를 위해 다시 경기장 안으로 던져 넣는 것



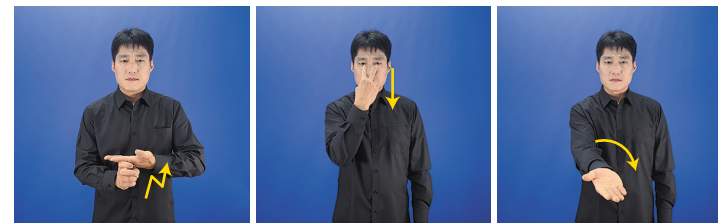
22. 승부차기



축구에서, 승부가 나지 않을 때 각 팀의 정해진 선수가 골대 가운데 지점에서 11미터 떨어진 곳에서 교대로 공을 차서 승부를 내는 일



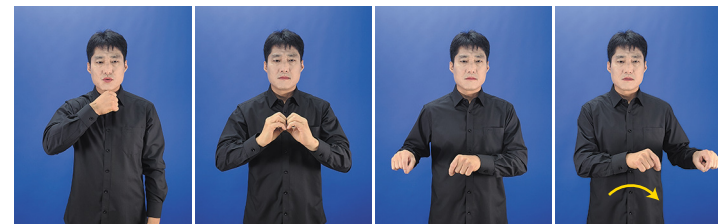
23. 어드밴티지



축구·력비·하기·핸드볼 등에서 반칙이 발생했을 경우, 그 반칙을 범함으로써 오히려 반칙을 범한 쪽이 유리하게 될 수 있다고 판단될 때가 있는데, 이때 주심이 반칙을 선언하지 않고 경기를 속행시킬 수 있는 규칙



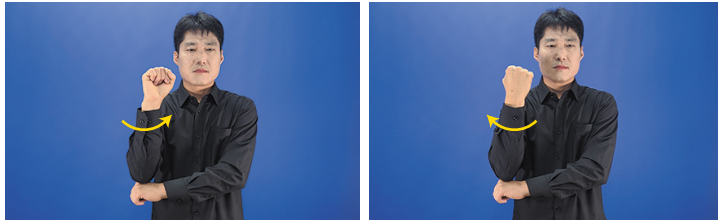
24. 연장전



운동 경기에서 정한 횟수나 정한 시간 안에 승부가 나지 않을 때, 횟수나 시간을 연장하여 계속하는 경기



25. 오프사이드



축구·럭비·아이스하키 따위에서, 상대방의 진영 안에서 공이나 펙(puck)보다 앞으로 나가거나 경기자가 규칙에 정하여진 금지 구역에 들어갔을 때 범하는 반칙



26. 유니폼



단체 경기를 하는 선수들이 똑같이 입는 운동복



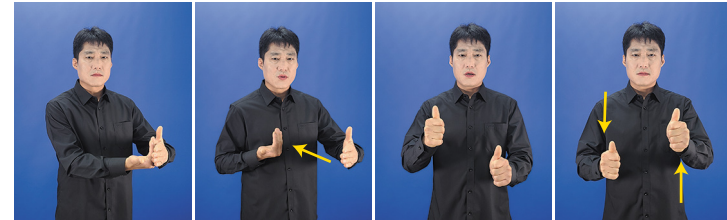
27. 의료진



병을 치료하는 일을 맡은 사람들로 구성된 집단



28. 전반전



축구, 핸드볼 따위의 운동 경기에서, 경기 시간을 반씩 둘로 나눈 것의 앞쪽 경기



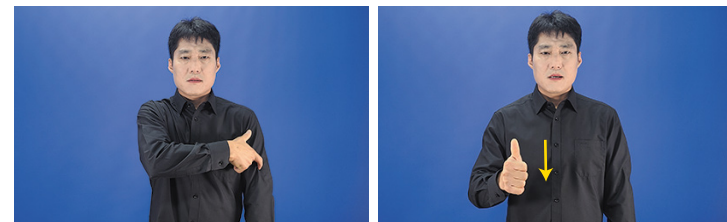
29. 주심



운동 경기에서, 주장이 되어 심판하는 사람. 또는 그 일



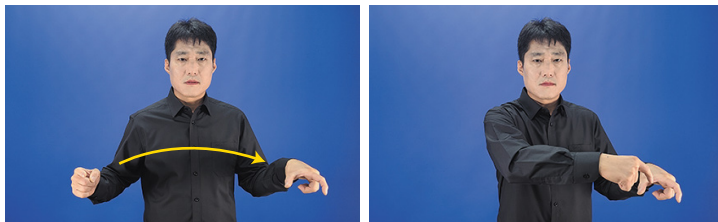
30. 주장



어떤 일을 책임지고 맡음. 또는 그런 사람



31. 코너킥



축구·럭비·아이스하키 따위에서, 상대방의 진영 안에서 공이나 펙(puck)보다 앞으로 나가거나 경기자가 규칙에 정하여진 금지 구역에 들어갔을 때 범하는 반칙



32. 코치



운동 경기의 정신·기술·전술 따위를 선수들에게 지도하고 훈련하는 일. 또는 그 일을 하는 사람



33. 코칭



진행된 행동이나 반응의 결과를 본인에게 알려 주는 일



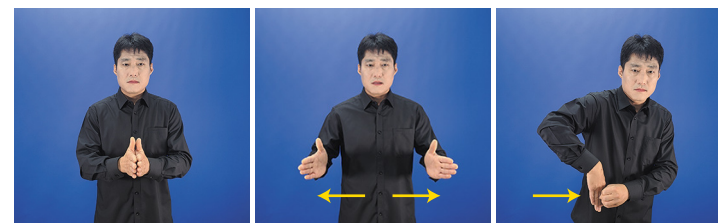
34. 키퍼



축구의 승부차기에 나서는 사람



35. 킥오프



축구에서 시합이 시작될 때나 어느 한 팀이 득점하여 시합을 다시 시작할 때, 공을 중앙선의 가운데에 놓고 차는 일



36. 태클



축구에서 상대방이 가지고 있는 공을 기습적으로 빼앗음. 또는 그런 기술. 서서 하는 스탠딩 태클과 상대방의 발밑으로 미끄러져 들어가는 슬라이딩 태클이 있음



37. 토너먼트



경기 대전 방식의 하나. 경기를 거듭할 때마다 진 편은 제외하고 이긴 편끼리 겨루어 최후에 남은 두 편으로 우승을 가림



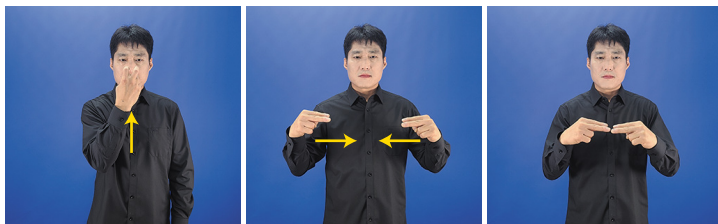
38. 퇴장



어떤 장소에서 물리남



39. 팀워크



팀이 협동하여 행하는 동작. 또는 그들 상호 간의 연대



40. 파울



규칙을 위반하는 일



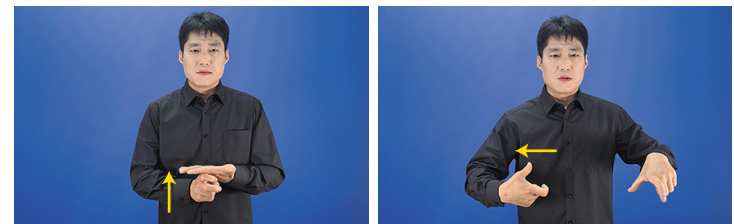
41. 패스



축구 경기에서 공을 주고받는 기술



42. 페널티킥



축구에서 페널티 구역 안에서 수비수가 직접 프리 킥에 해당하는 반칙을 하였을 때, 공격 측이 얻는 킥. 골대 가운데 지점에서 11미터 떨어진 곳에 공을 놓고 참



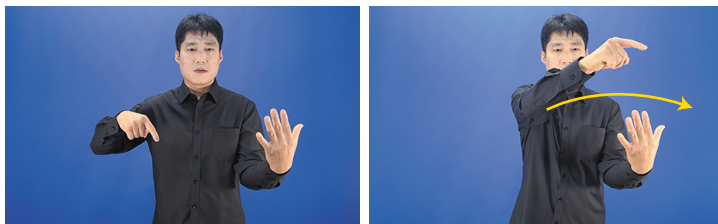
43. 포지션



축구·배구·농구 따위에서, 선수 각자의 위치



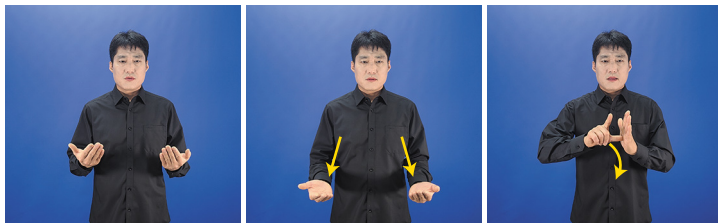
44. 프리킥



럭비나 축구에서, 심판에 의하여 반칙으로 지적되었을 때 상대방에게 주어지는 킥. 킥을 하는 동안은 상대방의 방해를 받지 않으며, 럭비에서는 직접 페널티 골을 노릴 수 없음



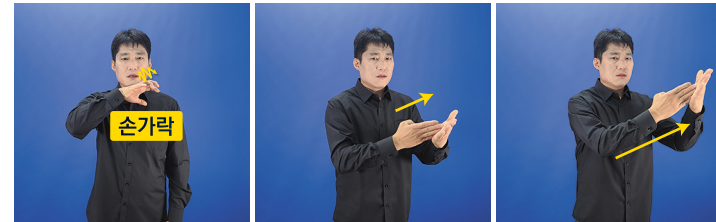
45. 하프타임



축구·농구 따위와 같이 전·후반이 있는 구기 경기에서, 전반과 후반 사이에 쉬는 시간



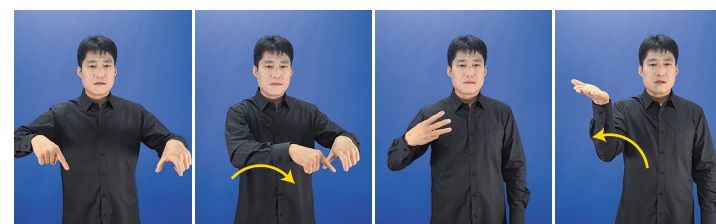
46. 항의



못마땅한 생각이나 반대의 뜻을 주장함



47. 해트트릭



축구나 하키 따위의 경기에서, 한 선수가 한 경기에 세 골 이상을 넣는 일



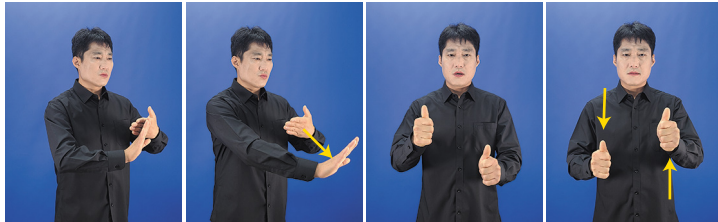
48. 핸드볼



축구 경기에서 손이나 팔로 볼을 건드리는 반칙 행위



49. 후반전



축구·핸드볼 따위의 운동 경기에서, 경기 시간을 반씩 둘로 나눈 것의 뒤쪽 경기



50. 후보선수



운동 경기에서 주전에 오를 자격이나 가능성이 있는 선수



제 4 장 축구 경기 지시 동작



수어	지시사항	지시동작
	1. 나와서 잡아주세요	
	2. 라인을 올려주세요	
	3. 라인을 내려주세요	
	4. 압박해 주세요	
	5. 헤딩 하세요	
	6. 위치를 좁혀 주세요	
	7. 위치를 넓혀 주세요	

수어	지시사항	지시동작
	8. 패스해 주세요	
	9. 반대 전환하세요	
	10. 1:1을 맡으세요	
	11. 상대 진영으로 침투하세요	
	12. 치고 가서 올리세요	
	13. 공을 뺏기지 말고 지키세요	
	14. 급하게 하지 마세요	

수어	지시사항	지시동작
	15. 멀리 차 주세요	
	16. 도움 수비를 해주세요	
	17. 몸싸움을 해주세요	
	18. 중형무진 활동해 주세요	
	19. 프리킥을 한번에 슈팅하세요	
	20. 파울하지 마세요	

제 5 장 축구 수어문장



경기 준비



- 경기 전에 미리 수분 섭취를 하는 것이 좋습니다.
- 경기에 참여하는 축구선수는 장신구가 허용되지 않습니다.
- 축구선수 유니폼과 양말은 상대 팀과 달라야 합니다.
- 정강이 보호대는 부상 방지를 위해 꼭 필요합니다.
- 각 팀 주장은 완장을 차고 주심의 진행하에 선공을 결정합니다.
- 시력이 좋지 않은 선수는 스포츠 고글을 착용해야 합니다.



골키퍼



- 손으로 잡지 않고도 발로 막을 수 있습니다.
- 골문을 비우지 마세요
- 공을 찰 때 멀리 높게 차 주세요
- 가까운 곳은 손으로 던져주세요
- 공을 잡은 후 6초를 넘기면 파울입니다
- 우리팀이 정비가 되면 플레이 해주세요



수비수



- 수비라인을 'ㅡ'자로 맞추세요
- 상대팀이 슈팅을 할 수 없도록 수비하세요
- 코너킥할 때 상대편 선수를 놓치지 말고 밀착 수비하세요
- 상대 선수와 경합 시 몸싸움에서 밀리지마세요
- 실점을 막기 위해 공을 걷어내는 것도 좋은 전략입니다.



공격수



- 우리 측면 공격수는 빠르게 크로스를 올려 주세요
- 슈팅 찬스가 오면 자신 있게 슈팅 하세요
- 상대 수비수와 과감한 돌파를 시도하세요
- 공을 빼앗겼을 때는 즉각 수비에 가담해주세요
- 상대 골문으로 득점할 수 있도록 침투하세요



교체선수



- 경기장에 투입될 수 있도록 준비운동을 해주세요
- 교체선수는 경기장 안에 있는 선수가 경기장 밖으로 나갔을 때 들어가야 합니다.
- 교체 명단은 경기장 중앙본부에 있는 대기심에게 전달해야 합니다.
- 감독의 전달 사항을 숙지하고 교체선수의 역할을 이행하세요
- 교체된 선수는 충분한 수분을 섭취하고 몸이 회복될 수 있도록 휴식을 취하세요



응급상황 대처



- 경기 전에 발목, 무릎, 허리, 어깨, 근육 몸 상태를 체크해주세요
- 경기 출전이 불가능한 선수가 있으면 말씀해 주세요
- 경기 중에 부상이 있으면 손을 들고 그 자리에 앉아 주세요
- 크게 다친 경우 주심에게 들것을 요청하세요
- 경기장에 앰블런스가 대기하고 있으며 필요시 지정된 병원으로 이송됩니다.
- 부상으로 붓기가 있을 때는 최우선적으로 압박과 얼음찜질을 하는 것이 중요합니다.



경기 후



- 경기 종료 후에 상대 팀 벤치에 가서 예의를 표하세요
- 다음 경기를 위해 몸이 회복될 수 있도록 정리운동을 하세요
- 부상 선수는 회복과 치료에 집중해 주세요
- 체력 보강을 위해 충분한 음식을 섭취하세요
- 시상은 중앙본부에서 진행되오니 안내에 따라 시간을 엄수하여 집결해 주세요



제 6 장 개인 훈련 방법



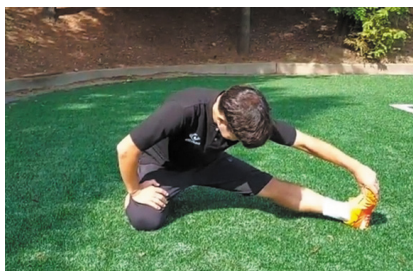
1. 스트레칭



내전근 스트레칭 1



내전근 스트레칭 2



햄스트링 스트레칭 1



햄스트링 스트레칭 2



양발 넓게 스트레칭



대퇴부 스트레칭

2. 준비 운동



무릎 앞으로 올리기



무릎 안쪽으로 돌리기



무릎 바깥쪽으로 돌리기



무릎 펴고 앞쪽으로 차기



무릎 펴고 바깥쪽으로 차기



무릎 펴고 안쪽으로 차기

3. 코디네이션



피칭 [앞으로]



피칭 측면 [좌]



피칭 측면 [우]



사이드 스텝



측면 스텝 [좌]



측면 스텝 [우]

4. 볼 리프팅



발등 리프팅



안쪽면 리프팅



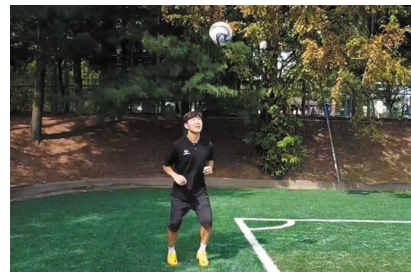
무릎 리프팅



헤딩 리프팅



낮게 높게 차기



머리 높이 차기

5. 볼 감각 & 드리블 훈련



볼감각 안쪽면 훈련



볼감각 발바닥 훈련



드리블 훈련[왼발]



드리블 훈련[오른발]



드리블 8자훈련[왼발]



드리블 8자훈련[오른발]

축구수어 핸드북

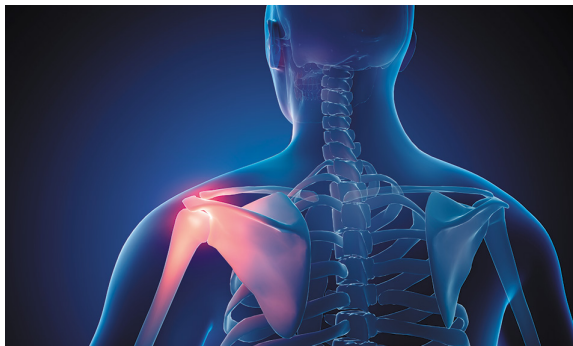
제 7 장 알아두면 유익한 꿀팁!!!



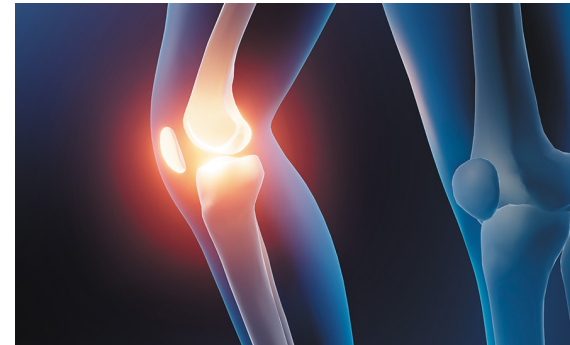
부상 예방 꿀팁



발목부상 예방



어깨부상 예방



무릎부상 예방



얼음찜질 방법

경기규칙 중 새롭게 바뀌는 규칙

[2020년 기준]

제1조 (필드)

팀의 임원(감독, 코치, 스태프 포함)이 VAR 판독을 위해 경기장에 설치한 심판 리뷰 구역(RRA)에 들어오면 경고를 받고, 비디오 운영실(V.R)에 들어오면 퇴장 조치된다.

제3조 (선수)

주심의 다른 지시가 없을 경우, 교체 아웃되는 선수는 그라운드에서 가장 가까운 터치라인 또는 골라인으로 필드를 떠나야 한다.

제4조 (선수의 장비)

상의 속옷은 유니폼 상의의 소매와 색상 조합/문양이 정확하게 같아야 한다.

제5조 (주심)

- 이미 플레이가 재개되었다면 주심은 경기 재개 결정을 반복할 수 없다. 그러나 몇몇 상황에서는 직전에 발생한 사건에 대해 경고/퇴장 조치를 할 수 있다.
- 주심이 VAR 판독을 위해서나, 하프타임 종료 후에 선수들을 필드로 다시 부르기 위해 필드를 떠날 경우, 판정은 반복될 수 있다.
- 불법 행위를 저지른 팀의 임원(감독, 코치, 스태프 포함)에게는 옐로우 카드 또는 레드카드를 보이며 경고, 퇴장 조치할 수 있다. 만약 그 불법 행위자를 확인할 수 없을 경우, 테크니컬 에어리어에 있는 가장 지위가 높은 지도자가 경고/퇴장 조치를 받게 된다.
- 페널티킥 상황에서, 페널티킥을 찰 선수는 부상 확인이나 부상 치료를 받을 수 있고, 그동안 그라운드 안에 머물렀다가 페널티킥을 찰 수 있다.

제8조 (경기의 시작과 재개)

- 동전을 던져 이긴 팀은 킥오프를 선택할 수 있다
- 플레이가 페널티 에어리어 안에서 중단되어 골키퍼에게 드롭볼을 할 경우, 또는 마지막으로 볼을 터치한 팀의 한 선수를 대상으로 마지막 터치

지점에서 드롭볼을 할 경우, 양팀의 모든 선수들은 드롭볼 지점에서 4미터 이상 떨어져야 한다.

제9조 (볼의 인 & 아웃 오브 플레이)

볼이 주심 또는 다른 심판을 맞고 골이 되거나, 볼의 소유가 바뀌거나, 결정적인 공격 움직임으로 연결되었다면 드롭볼을 시행한다.

제10조 (경기 결과의 결정)

골키퍼는 상대 골문에 손으로 공을 던져 득점할 수 없다.

제12조 (반칙과 불법 행위)

- 손/팔을 이용해 상대 골문에 득점을 하거나, 결정적인 득점 기회로 연결했다면 비록 우연일지라도 반칙이며, 이는 골키퍼도 포함한다.
- 골키퍼가 자신의 페널티 에어리어 내에서 저지른 '불법적인' 핸드볼 반칙은 경고/퇴장으로 제재하지 않는다.
- 스로인이나 팀 동료로부터 받은 고의적 패스를 골키퍼가 차려고 하다가 실수했을 경우, 또는 킥을 해서 볼을 플레이로 연결시키려 했다가 실수했을 경우에는 골키퍼가 다시 볼을 손으로 다룰 수 있다.
- 반칙을 범하지 않은 팀이 빠른 프리킥을 통해 득점 기회를 만들었다면, 주심은 다음에 플레이가 중단될 때까지 경고/퇴장 조치를 늦출 수 있다.
- 나중에 득점이 인정되지 않았더라도 '불법적인' 득점 축하 행위에 대한 경고는 그대로 효력을 유지한다.
- 모든 언어적 반칙은 간접 프리킥으로 처벌한다.
- 물체를 차서 방해하는 행위는 물체를 던져서 방해한 행위와 똑같이 처벌한다.

제13조 (프리킥)

- 주심은 간접 프리킥이 실시된 후 명백히 직접 득점으로 연결될 것이 불가능하다고 판단될 경우, 간접 프리킥 신호를 중단할 수 있다.

부록 1

수비팀이 자기 진영 페널티 에어리어 안에서 얻은 프리킥 상황에서, 볼이 명백히 움직였거나 킥이 되었다면 페널티 에어리어를 벗어나지 않아도 그 볼은 인플레이 상태가 된다.

- 3명 이상의 수비수로 구성된 '벽'이 존재한다면, 공격팀의 모든 선수들은 그 '벽'으로부터 1미터 이상 떨어져야 한다. 만약 그 거리를 침범할 경우 간접 프리킥이 주어진다.

제14조 (페널티킥)

- 페널티킥이 실시되는 순간에 골포스트, 크로스바, 골네트는 움직이지 않아야 하고, 골키퍼는 그것 들을 만져서는 안 된다.
- 골키퍼는 페널티킥 상황에서 골라인에 적어도 한 발을 걸치거나, 그 선상에 있어야 하며, 골라인 뒤에 서면 안 된다.
- 주심이 페널티킥을 차라는 신호를 표시한 이후에 반칙이 범해졌고, 페널티킥이 실시되지 않았다면 경고/퇴장 조치를 한 다음 페널티킥을 재개한다.

제15조 (스로인)

스로인이 주어진 터치라인 지점에서 상대 선수는 2미터 이상 떨어져 있어야 한다. 스로인을 할 선수가 라인 밖으로 물러났다 돌아올 경우에도 그러하다.

제16조 (골킥)

골킥 상황에서 볼이 일단 킥이 되었거나 명백히 움직이면 인플레이가 된다. 볼이 페널티 에어리어를 벗어나야 할 필요는 없다. 따라서 골킥을 하는 팀의 선수는 페널티 에어리어 안에서 골킥이 된 볼을 터치할 수 있다. 그러나 상대팀의 선수는 골킥을 하기 전에는 페널티 에어리어 밖에 있다가 골킥이 된 이후에 볼에 도전할 수 있다.

〈출처: KFA 대한축구협회〉

부록 2

축구 대회 운영

출전자격

2023년 대한장애인체육회 선수등록시스템에 경기도 소속으로 선수등록을 완료하고 경기도장애인체육회 선수등록을 마친 자로서 참가 요강에 의하여 참가 신청을 필한 자이다.

참가인원

각 시군은 장애유형별 1개 팀이 참가할 수 있다. 임원은 감독 1명, 코치1명, 트레이너 1명, 선수는 20명 이내에서 참가 신청할 수 있다.

경기방법

- 경기는 토너먼트 방식으로 하되 신청 팀 수에 따라 조정할 수 있다.
- 3/4위전을 실시하며 5~8위 결정은 8강전 골득실차 다득점 순으로 결정한다.
- 경기시간은 전·후반 각 45분, 휴식 시간은 15분이다.
무승부일 경우에는 연장전 없이 승부차기로 결정한다. 단, 결승전이 무승부 일 경우에는 연장전 전·후반 10분씩 실시하며 이후에도 무승부일 경우에는 승부차기로 승부를 결정한다.
- 경고 2회 누적 선수는 다음 1경기, 퇴장된 선수는 다음 2경기를 뛸 수 없다.
- 기타 경기 규칙은 대한장애인축구협회 규정에 준하여 적용한다.
- 심판은 대한장애인축구협회 및 대한축구협회 공인 심판에 위탁하고 참가 요강에 명문화되지 않은 사항은 FIFA 경기규칙을 준용한다.

기타사항

- 팀 벤치에는 대회 참가신청서에 기재된 감독, 코치, 수어통역요원(1인), 자원봉사요원(1인) 및 후보 선수 이외에는 착석할 수 없다.
- 각 팀 지도자는 필히 대한장애인축구협회가 발급한 지도자 자격증을 패용하고 팀 벤치에 착석해야 하며 지도자 자격증 미소지자는 팀 벤치에서 지도할 수 없다.
- 모든 참가선수는 반드시 정강이 보호대를 착용해야 한다. (미착용 선수는 참가 불가)
- 안경, 보청기 착용을 금지한다. (경기 중 발각 시 즉시 퇴장 조치)

출 처

- 농문화: 농인과 청인 사이 에티켓 | 작성자 공익정보 아카이브
- 경기도민체전 대회 운영 안내지침서
- 한국수어사전
- 한국농아인협회 70년사 p570
- 문화체육관광부 국립국어원
- KFA 대한축구협회
- [https://ko.wikipedia.org/wiki/포메이션\(축구\)](https://ko.wikipedia.org/wiki/포메이션(축구))
(2023년 9월 20일 접속)
- http://instagram.com/vitalsign_suwon 바이탈싸인 트레이닝센터
(2023년 9월 20일 접속)

축구수어 핸드북

* 이 책은 저작권법에 의해 보호받는 저작물이며 발행처의 서면 허락 없이 내용을 복제, 인용, 발췌하거나 전재하는 것을 금합니다.

발행일 2023.10. 발행처 평택시수어통역센터 전 화 031-657-2283 팩 스 031-654-2260 홈페이지 ptdeaf.kr

주 소 경기도 평택시 조개터로2번길 41, 평택시장애인회관 전자우편 ptdeaf1234@naver.com

연구위원 박복심 김대현 오영석 최병길 이민성 김윤숙 감 수 오영석 김대현 임 붐 모 델 이민성 김대현 최병길

지 원 평택복지재단 디자인 지음기획