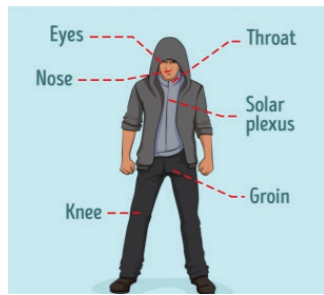


비호생활관 RC 교육프로그램  
**NEWSLETTER**

비호생활관 사생 여러분!!

RC 교육프로그램 호신술  
 김혜진 강사님이 알려주시는  
**셀프 호신술** 배워봅시다.



1. 기억해야할 치한의 급소

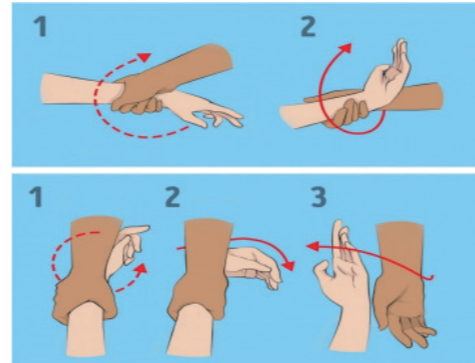
우선은 가장 취약한 지점이 어디에 있는지 안다면 누구든 이길 수 있기 때문이다. 그림에서 볼 수 있듯이 눈, 코, 목, 가슴, 무릎, 사타구니 등이 해당됩니다.

어떤 식으로든 공격을 할 수 있지만, 가장 빠르고 효과적으로 대처할 수 있는 방법이 바로 급소를 알고 대처하는 것이라 볼 수 있지요. 잘 기억해 두세요.



2. 가장 쉽고 효과적인 대응법

가장 좋은 동작 중 하나는 손목을 잡아서 방어하는 것이 좋아요. 한번 시작해 볼까요? 먼저 새끼손가락과 약지를 한 손으로 잡고, 중지과 검지손가락은 그림과 같이 잡고 힘껏 밀어줍니다.. 상대의 손을 잡을 수 없다면, 주먹으로 때리거나 쇄골 사이 또는 '아담의 사과'라고 하지요. 그 부분을 손가락으로 대고 누르면 상대의 정신을 차리는데 오랜 시간이 걸릴 만큼 상대의 정신을 혼란스럽게 할 수 있습니다. 공격에 가장 분명한 부분은 사타구니라 볼 수 있습니다. 이 부분을 목표로 하는 것을 권해 드리고 싶고요. 이 부분을 강타하면 마비되고 탈출하지 못하게 됩니다.



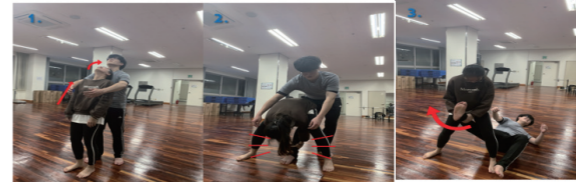
3. 손을 빼는 방법

'엄지의 법칙'이라고 하는데요. 치한의 엄지손가락 옆으로 팔을 회전시킵니다. 만약 여러분의 팔을 꽉 잡고 있다면, 손목을 엄지손가락 쪽으로 돌려서 팔이 치한의 손 아래 있을 때 팔을 최대한 세계 당기는 것이지요.



4. 만약 정면에서 붙잡는다면

앞에서 붙잡혀 손을 들 수 없다면, 손을 앞으로 움직여 골반 앞에서 주먹을 날립니다. 이렇게 하면 여러분들과 치한 사이에 충분한 공간이 생길 것예요. 그 후에, 이마로 치한의 코를 가격합니다. 이런 움직임은 치한과 최대한 멀리 떨어지게 만드는 과정이라 볼 수 있어요. 이후 치한의 무릎과 사타구니 사이에 있는 급소를 무릎으로 재빠르게 가격합니다. 만약 당신과 공격자 사이에 여전히 약간의 공간이 있다면, 손바닥을 사용하여 자신을 보호할 수 있는 방법이 있는데 왼팔을 곧게 펴고 오른팔로 치한의 턱과 코를 때리는 겁니다. 조금의 용기가 필요할 거예요.



5. 만약 뒤에서 잡는다면

치한들이 여러분들의 뒤에서 공격하는 경우가 많은데, 여러분들의 팔을 움직이지 못하게 잡는 가장 쉬운 방법이기 때문이에요. 여러분들이 재빨리 몸을 뒤로 젖히고 뒤통수로 공격자를 때립니다. 그리고 치한의 다리 하나를 앞으로 내밀게 한 이후 재빨리, 다리를 잡아서 힘껏 당겨 치한이 균형을 잃고 넘어지도록 하는 거예요.



6. 벽으로 민다면

간혹 코너로 몰거나 벽에 밀어붙이려고 하는 일이 종종 발생합니다. 이런 상황에서 가장 취약한 곳을 기억해서 그 중 한 곳을 때리는 것은 상황에 따라 필요합니다. 치한의 두 팔이 모두 위로 올라오면 손바닥을 펴서 겨드랑이를 때립니다. 한쪽 팔이 아래로 내려가면 상대의 가슴이나 목, 턱에 부딪힐 가능성이 있어요. 그러나 가장 효과적인 방법으로는 머리로 때리기를 치는 것입니다. 상대보다 낮게 잡는다. 그리고는 얼른 벌떡 일어나 이마로 그의 턱을 후려치는 거지요. 이 동작은 치한의 안으로 들어가서 해야 할 것입니다. 절대 이러한 일들이 벌어지지 말아야 하겠지만 만약 사생 여러분들이 위험한 상황에 처하게 된다면, 급소를 잘 기억하시는 것이 매우 중요합니다.

지금까지 도움이 되셨는지 모르겠습니다. 저는 그렇게 생각해요. 호신술을 배우는 이유는 혹시 모를 상황에 대비하여 자신의 몸을 지키기 위해 배우는 겁니다. 항상 안전을 최우선으로 두고 자신의 몸은 스스로 지킬 수 있는 여러분들이 되길 바랍니다. 호신술 수업에 많은 관심과 참여 감사합니다.



호신술  
 김혜진 강사님

다음주 시간표

요일	11/11(월)		11/12(화)		11/13(수)		11/14(목)	
장소	교내-교외장	교내-교외장	교내-교외장	교내-교외장	교내-교외장	교내-교외장	교내-교외장	교내-교외장
참도관	글로벌존1							
	글로벌존2	경기 (김종현)	니성훈 (김종현)	정대근 (조희진)	홍우익 (김지나)			
	글로벌존3	도익 (박승민)		도익 (박승민)	백희나 (박승민)	도익 (박승민)		
연세대학교	세미관전실	K-POP A (김종현)	K-POP B (김종현)	요가 A (김종현)	요가 B (김종현)	호신술 A (김종현)	호신술 B (김종현)	행사 A (김종현)
	학구실	학구 A (김종현)	학구 B (김종현)					
여호성대학	체육 단련실	호준 (이종현)	호준 (이종현)	내용영 A (이종현)	내용영 B (이종현)			
	체육실	김나기 A (최선희)	김나기 B (최선희)	시사이능자 A (최선희)	김나기 B (최선희)			
	휴게실							이호익 (이종현)
경도관			경도 A (이종현)	경도 B (이종현)				
문화경사당								
농구장					농구 A (이종현)			