

## “힘찬 기합소리와 죽도로 하루를 연다”

“검도”를 배우는 사람들의 새벽이 있는 검심관



한때 장안의 화제였던 TV드라마 “모래시계”에서 멋있게 죽도를 휘두르던 어느 탤런트의 모습이 방영된 이후 “검도”는 세인들의 새로운 관심사가 되었다. 그래서 웬만한 검도관에는 검도를 배우려 물러드는 학생들로 북적대기도 했다.

무슨 유행처럼 시작되기는 했지만, “검도”는 육체적으로나 정신적으로 꽤 괜찮은 운동이다. 우선 남녀노소 누구나 할 수 있고 조금은 과격(?)한듯 보이는 수련과정을 통해 신체기능을 원활히 해줄 뿐만 아니라, 상대방과의 대련을 통해 인내심, 정신집중력, 담력 등을 기를 수 있고 스트레스 해소에도 만점인 운동이 바로 “검도”인 것이다.

이처럼 꽤 가치있고 유익한 운동인 “검도”에 관심있는 분들을 위해 검도는 구체적으로 어떻게, 무엇을 배우는 것인지 서울의 한 검도관을 찾아가 알아 보았다.



검도를 배우는  
연령층은  
꽤 다양해서  
학생, 주부,  
직장인, 노인 등  
남녀 노소할 것 없이  
도장을 찾고 있다.

### • 시민들의 “검도”에 관한 관심 확산

“머리! 허리!”

마치 전투에 나서는 무사처럼 호구를 쓰고 휘두르는 죽도에 맞춰 지르는 기합소리로 새벽부터 도장 안은 열기로 가득하다. 무리지어 운동하는 사람들의 기합소리 속에는 여자들이 질러대는 소리도 간간히 들리고 있었다.

이른 새벽부터 힘찬 기합소리로 하루를 여는 이곳은 동작구 노량진동에 위치한 검심관(劍心館). 검도선수로서, 지도자로서 25년 간을 살아 온 박성국 관장(42세)이 검도를 통한 일반인의 체력증진과 정신수양을 위해 1992년에 개관한 검도관이다.

개관 3년째를 보내고 있는 검심관은 이제, 시민들의 검도에 대한 관심이 확산되고 또 박관장의 성실한 지도에 대한 홍보가 이루어지면서 안정적으로 자리를 잡았고, 관원들이 각종 대회에서 수상하는 좋은 성과를 거두고 있다.

### • 배울수록 매력이 느껴지는 운동

현재 도장을 찾는 연령층은 꽤 다양하다. 국민학생, 주부, 직장인,



검도는 연습과정을 통해 육체적 단련 뿐만 아니라 정신적인 측면에서도 인내심·집중력·담력 등을 기를 수 있으며 스트레스 해소에도 아주 좋은 운동이다.

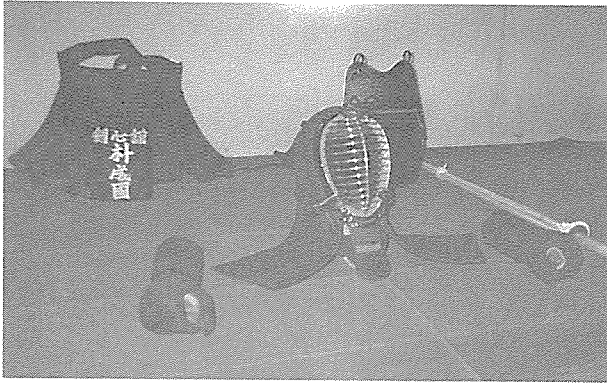
환갑을 앞둔 노인 등 그야말로 남녀노소 할 것 없는 전 연령층의 사람들이 기합소리에 맞춰 맘을 홀리고 있다.

이들이 검도를 시작하게 된 동기 또한 다양하다. 단순히 멋있어 보여서 시작했다는 학생, 다이어트에 좋다는 말에 열심히 배우고 있다는 아주머니, 직장에서의 스트레스를 해소하기 위해서라는 직장인 등등. 그러나 이들의 공통된 이야기는, “배울수록 매력이크어지고, 육체적으로 정신적으로 수양이 된다”는 것.

### • 정신적·육체적 단련에 매우 유익한 운동

검도는, 호구를 착용하고 죽도를 휘두르는 수련 과정을 통해 신체의 여러 기관을 발달시켜 체력을 향상시키는데 큰 역할을 한다. 특히 반복되는 호흡연습으로 심폐기능이 아주 좋아진다고 하며, 연습과정에서 체내의 노폐물이 땀으로 배출되므로 피로회복과 피부미용에도 만점이란다.

또한 죽도로 상대방을 공격할 때, 아랫배(단전)에서 나오는 기합소리에 스트레스가 완전히 해소됨은 물론 상대방을 제압하는 용기와 담력을 기를 수 있고 공격과 수비 시 상호간의 권리를 존중함으로써 인내심과 예의 등을 배울 수 있는 것이 또한 검도라고 한다.



몸을 보호하는  
기구인 호구는  
기본적인  
연습과정을  
거친 후  
실제 대련을  
시작하면서부터  
착용하게 된다.

## • 국민건강 위해 “검도” 확산에 노력할 터

한편 앞으로 검도가 일반 시민의 건강관리에 일익을 담당할 수 있도록 검도의 사회적 확산에 더욱 앞장설 것이라는 박성국 관장은, 처음 검도를 시작하는 사람들을 위해 다음과 같이 얘기한다.

『우선 좋은 도장을 선택해야 합니다. 관장과 사범이 직접 도복을 입고 수련생들과 함께 맘을 흘리는 도장이 좋습니다. 처음 검도를 시작할 때 필요한 장비는 도복과 죽도입니다. 그리고 가장 먼저 배우는 것은 도장 안에서의 예절이구요. 그 다음으로 좌우 옆머리치기, 타격대 치는 연습 등을 하게 되고, 이어서 호구(몸의 보호기구)를 착용하고 실제 대련을 하게 됩니다.』

박관장은 또, 수련생에 따라 개인차이는 있지만 주 4~5회 정도, 하루 한시간씩 연습해서 1년 정도 수련하면 검도에 자신감을 가질 수 있게 되는데, 보통 6개월~1년 사이가 가장 어려운 시기이므로 이 고비를 잘 넘겨야 한다고 강조한다.

또 호구는 가격이 비싼 편이라서 개인 구입시 부담이 되는 경우도 있지만 도장에서 공용하는 호구가 있으므로 크게 걱정하지 않아도 된다고 한다. ☞