



劍道

정신을 다스린다

정도는, 정교란 무엇이고 건강에 어떤 이로운이 있는지 살펴보고 하자. **정신**은 아이들의 머와 나무판대로 칼싸움을 놀이를 하면, 그것이 바로 정도의 진보란 말하자면 칼싸움이다. 영혼의 거의 찾아보기 힘들지만 골목 어귀마다



이집트에서는 BC 1,500년경에 이미 막대기싸움이 크게 유행했으며 아직도 당시의 부조물이 남아 있어 보는 사람들을 놀라게 하고 있다. 그럼 우리나라 역사에서 칼 혹은 '검' 은 어떤 의미인가? 신라의 화랑도에게 있어 격검이 필수적인 수련 과목이었다는 것은 잘 알려진 사실이며, 그 근거가 되는 것이 바로 '본국검법' 이다. 이 본국검법은 현존하는 세계 '최고(最古)' 의 것으로 자랑스러운 우리의 문화유산이기도 하다. 이와 함께 중국의 모원의에 의해 전해진, '조선세법' 또한 고대 검법의 정수로 현대 검도의 모태가 되고 있다. 칼(나무·돌·쇠 등의 재질)은 동물 사냥에서부터 쓰이기 시작해 전쟁에서 살상용으로 혹은 호신용으로 수만 년 동안 사용되어 왔으며, 시대와 나라에 따라 형태와 기법도 다양하게 발전돼 오고 있다. 어린 시절의 순수했던 칼싸움 놀이에는 그것이 본능적이고 모방적 행동의 표현일지라도 그 자체의 즐거움과 그리움이 복합적으로 어우러져 있다. 칼싸움은 점차 살상 목적이 아닌 심신 수련을 위한 교육적 무회로 발전해 체육 경기 즉, 스포츠로 자리 잡아 오늘에 이르고 있다. 검도란 용어는 중국 '한서예문지' 에서 처음 언급했으며, 우리나라에서는 1896년 치안의 필요성 때문에 경찰 교습 과목으로 실시된 것이 현대 검도의 효시가 되었다고 한다.

검도의 깊은 매력 속으로

검도는 도복만 간단히 갖춰 입을 태권도나 합기도 등에 비해 갖춰야 하는 용구가 많은 편이다. 그래서 일반인들이 느끼는 벽이 아무래도 타 무예보다 높을 수밖에 없다. 하지만 검도의 특성을 가슴 깊이 이해한다면 이보다 더 매력적인 스포츠를 찾기는 쉽지 않을 것이다. 검도만의 매력은 무수히 많지만 가장 큰 특징이라면, 일단 정신적 전통문화를 계승하는 운동이라는 점이다. 한국 검도는 선도에 따른 상무정신과 풍월도에 입각한 세속오계 등 고유의 정신세계에서 비롯한 충·효·예·도·덕의 전통사상을 포함한다. 한마디로 예로 시작해 예로 끝나는 운동인 것이다. 검도 용구에는 도복, 호구, 죽도, 목검 등이 있다. 도복은 흰색 또는 검색, 상의와 하의로 구분된다. 호구는 머리와 얼굴을 보호하는 호면, 손목을 보호하는 호완, 가슴과 몸통을 보호하는 갑, 허리아래를 두르는 갑상으로 구분되며 한번 구입하면 반영구적으로 사용할 수 있다. 죽도는 나이와 성별에 따라 그 길이와 무게가 규정돼 있다. 검도경기는 단체전과 개인전으로 구분하며, 승부는 죽도로 상대의 유효격자부위인 머리, 손목, 허리, 목을 정확하게 격자하면 득점으로 인정된다.

검도에 입문하면 3개월 간 기본기를 습득하게 된다. 이때는 호구를 착용하지 않는다. 검도의 단은 초단에서 9단까지 단위가 있으며, 하루 평균 1시간씩 1년 정도 꾸준히 수련하면 초단으로 입단할 실력을 갖추 수 있다.

검도와 건강

현대인들은 일상생활이나 직장생활에서 많은 스트레스를 받는다. 아이들은 컴퓨터와 게임, 혹독한 공부로 인해 운동과는 담을 쌓고 있는 실정이다. 사람들은 누구나 일상생활에서 신체적·사회적으로 욕구 충족을 위해 노력한다. 하지만 이런 욕구 충족이 제대로 되지 않을 때 스트레스, 불안, 욕구불만의 문제를 일으킨다. 검도는 명상, 근육이

완, 신체활동을 통해 스트레스를 풀어준다. 신체만 활발히 움직이는 육체운동이 아니라 정신까지 다스리는 멘탈 스포츠라는 뜻이다.

'기검체일치', '심기력일치'의 수련과정에서 고도의 집중력과 인내심 등과 함께 심폐기능의 강화로 지구력, 순발력, 민첩성 등을 향상시킬 수 있다는 것이다. 따라서 자라나는 청소년들의 건전한 정서함양과 예절교육에 큰 도움을 주는 스포츠가 바로 검도다.

검도에서 가장 중요한 것은 순발력과 집중력이다. 상대방의 스텝에 즉각 대처해 방어하면서, 빈틈이 보이면 정확히 이를 가격해야 한다. 검도 도복이 치마처럼 평평짐한 이유는 바로 상대방에게 자신의 스텝을 노출하지 않기 위함이다. 이런 순발력과 집중력은 육체 운동이지만 멘탈 운동으로서의 검도가 갖는 매력이기도 하다. MEDY^{OR}EX



Tip 대한검도와 해동검도 그 차이는?

대한검도는 타격법의 겨루기 중심, 해동검도는 스스로 수양하는 배기 중심이다. 대한검도의 겨루기 중심 수련은 자기 몰입보다는 상대와의 교감이 중요하다. '검신일치'의 중요성을 실제 겨루기를 통해 확인하는 동시에 승부의 짜릿함까지 느낄 수 있다. 수련과정에서 잦은 기합 소리를 통해 폐활량이 좋아지고 스트레스 해소에도 효과가 좋다.

이에 비해 해동검도는 보호구 착용에 따른 번거로움이나 겨루기로 인한 심리적 부담감이 없고, 수련과정이 지루하지 않다. 또한 수련자의 체력에 따라 운동 강도를 조절할 수도 있다. 신체 전반의 고른 발달에 유리하고, 자기몰입의 과정이 자연스럽게 능동적으로 이뤄지는 편이다. 두 검도의 차이를 잘 파악한 후 자신에게 맞는 과정을 선택하는 것이 중요하다.