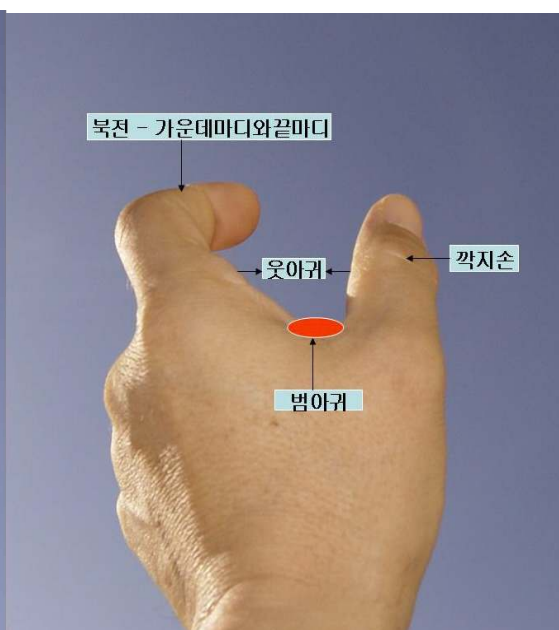
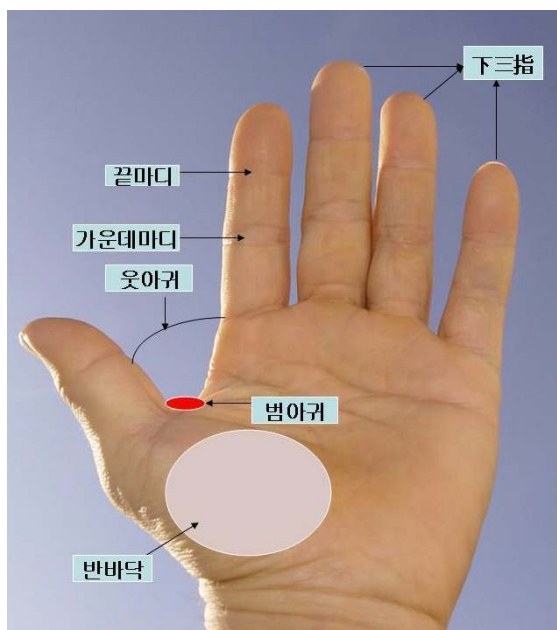


4. 弓體

1) 弓體(身體)의 각 부위 명칭



① 몸(身體) - 三桓法

몸은 곧은자세로 과녁과 정면을 향하게 서야 하는데 옛말에 “과녁이 이마와 바로 선다”는 말은 이것을 두고 하는 말이다. 활을 쏘 때 앞손을 밀고 뒷손을 당기기 때문에 몸통도 저절로 돌아간다. 몸통이 돌아갈 때 그 중심축은 등뼈가 되는데, 등뼈를 중심으로 해서 앞쪽 가슴은 벌어지고 뒤쪽 등짝은 오므라 든다. 앞손과 뒷손이 균형을 이뤄져야 하는데 어느 한쪽으로 힘이 쏠리면 균형이 깨어지게 된다. 그래서 옛부터 가슴을 빼개듯 하라고 했다.

(ㄱ) 과녁에다 마음과 눈을 둔다 - 天

(ㄴ) 어깨를 자연스럽게 편다.

(ㄷ) 몸의 중심을 허리 중앙(命門)에 둔다 - 人

(ㄹ) 下肢와 엉덩이와 함께 항문에 힘을 주고 반듯하게 선다 - 地

(ㅁ) 앞으로 엉거주춤 하지 않도록 주의 한다.

② 발(足)

발 모양에 따라서 살이 날아가는 방향이 달라지는데, 뒷발을 앞으로 당기면 살은 뒤나고 뒤로 빼면 살은 앞난다. 발은 정자(丁字)도 팔자(八字)도 아닌 형태로 서는데, 과녁의 좌우 아래끝을 바로 향하여 서고 엄지 발가락에 힘을 몸의 중량이 양발에 고르게 하도록 하여야 한다. 하지만 지금의 시대에는 많은 변화가 생겼다, 그래서 非丁非八이란 원칙은 존재 하지만 많은 변형이 생겼다.

우궁인 경우 왼발과 과녁 왼쪽 끝을 향하고 오른발은 발 길이의 1/2내지는 2/3가량 뒤로 빼고 자기의 어깨 폭 만큼 벌리며 오른발 끝이 약 15도 밖을 향하게 서는 것이 기본이다.





여러 형태의 발 모양들

③ 불거름(膀胱)

배꼽 아래 丹田을 지칭한다. 一陰에서 一陽이 생겨나고 水昇火降의 根本이 곳이다. 두 다리에 힘을 주고 분문을 조이면 엉덩이의 근육(대둔근)이 긴장되어 힘이 들어가게 되는데, 엉덩이가 뒤로 빠져 엉거주춤하게 되지 않도록 하며 바른 자세를 유지하게 한다.

④ 가슴(胸部)

가슴이 비어야 한다고 해서 흉허(胸虛)라고 하는데, 여기서의 흉허는 가슴에 너무 힘을 주지 말아야 한다는 뜻이다. 가슴에 힘을 주게 되면 자신도 모르게 가슴이 앞으로 나오게 되고 가슴이 앞으로 나오게 되면 바른 자세가 되지 않을 뿐만 아니라 상체의 힘을 조절하기 어렵다.

⑤ 턱끝(頷)

턱 끝을 죽머리 가까이 묻는다는 것은 턱 끝을 죽머리 쪽으로 돌려서 갖다 대라는 것이 아니다. 턱 끝을 돌리면 정면으로 과녁에 향했던 얼굴이 돌아가 기본 자세가 무너지게 된다. 앞을 보고 있는 상태에서 턱 끝을 목 쪽으로 들어 밀고 줍팔을 얼굴을 싸듯이 과녁쪽으로 뺀으면 자연 턱 끝이 죽머리 가까이 ane히게 되는 것이다.

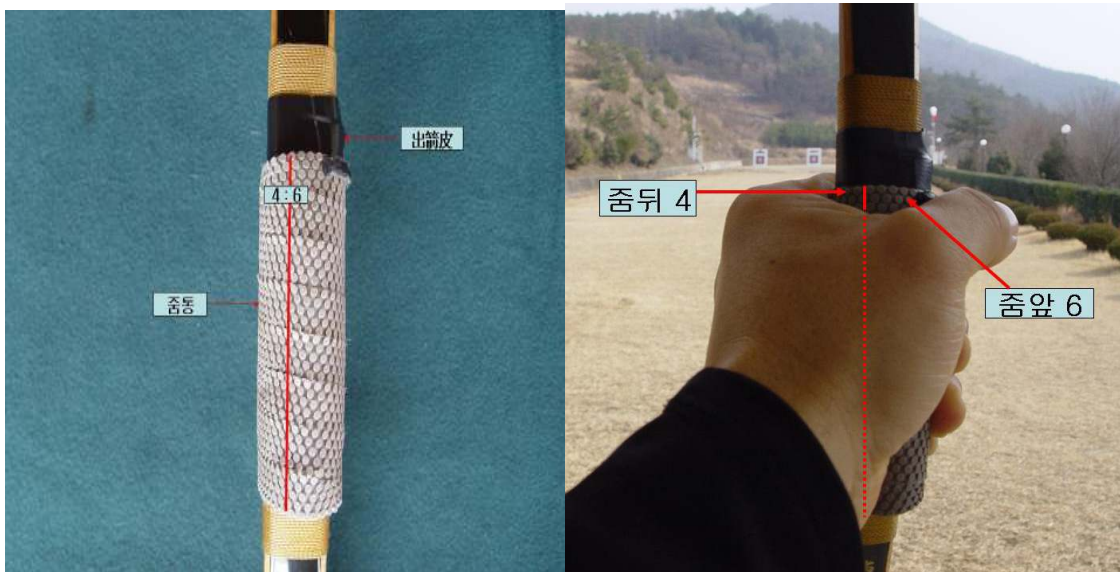
⑥ 목덜미(項)

목덜미는 항상 팽팽한 느낌이 있어야 하면 뒤로 젖히거나 구부리지 않아야 한다. 머리는 똑바로 세워야 한다. 고개를 숙이면 살이 멀리

가고, 들면 살이 덜 간다. 발시 순간에 고개를 쳐드는 것은 가장 나쁜 동작이다. 머리가 들리면 퇴축이 된다.

⑦ 줌손(肥手)

글자 그대로 줌통을 쥔다는 뜻이다. 요즘말로 하면 파지법이라고도 할 수 있다. 줌손은 下三指(중지, 약지, 소지)를 흘려서 쥐고 반바닥(엄지 손가락 뿌리부분)과 등힘(바깥손등 쪽)을 같이 밀고 범아귀(엄지와 검지 사이)는 붙이고, 복전(검지의 첫째와 가운데 마디)은 높이고, 엄지 손가락은 낮아야 한다. 그리고 아귀는 줌통을 4:6로 나누어 잡는다.



줌에서 생기는 탈은 너무 많아서 일일이 열거 할 수 없을 정도다. 옛부터 전해 오는 줌의 비밀은 흘려쥐는 데 있다고 했다. 흘려쥔다는 것은 반바닥으로 밀고 下三指로 움켜쥔다는 것인데, 下三指를 쥔 때 힘을 어디로 미느냐에 따라서 살이 날아가는 방향이 달라진다.

중지쪽으로 밀면 살은 앞나고, 새끼 손가락 쪽으로 밀면 살은 뒤난다. 웃아귀로 밀면(막줌의 대표적인 현상이다) 살은 덜 가고, 줌손이 위로 추켜 올라가면(흙받이 줌의 현상이다) 활의 아랫장이 들리고, 윗장은 줌 앞으로 엮어진다. 發矢 할 때 살을 멀리 보낼려고 줌손 회목을 꺾는 경우가 있는데, 그렇게 하면 처음엔 잘 나가지만, 그것이 심해지면 오히려 덜 나간다. 줌손은 아무런 의식없이 잡고 있는 것이 가장 좋다. 줌손을 틀어서 살의 방향을 조절한 생각은 버려야 한다.



- ㉓ **줌통의 크기** - 사람마다 다 달라서 한 가지로 말 할 수는 없다. 그러나 줌통을 쥐었을 때 下三指의 손끝이 엄지손가락의 뿌리 부분에 닿을 정도면 너무 줌통이 가늘다고 할 수 있다. 너무 작으면 힘을 제대로 줄 수 없으면서 그 만큼 힘이 든다. 반대로 줌통이 너무 크면 아귀힘만 더 들어가는 경우가 있게 된다. 그러므로 몇 번 써보고 정하는 것이 좋다.

㉔ **각지손(帶訣手 - 대결수)**

우선 각지에 대해서는 암각지와 숫각지가 있는데, 지금과 달리 예전에는 암각지가 전부이다 시피 했다. 그래서 여기서도 암각지와 숫각지로 나누어 서술 하고자 한다. 재질로는 지금 전해지는 유물로 보면 상아나

뿔로 만들어진 것만 있으나, 나무로 만든 것도 있었으리라 추정된다.
 혈겁지라 해서 형짚이나 가죽끈을 이용했다고도 하는데, 요즘은 상아는 귀해서 흔하지 않고, 뿔이나 나무, 금속, 당구공, 비행기 유리 같은 재질로도 만든다. 깍지손을 놓을 때 중구미에 힘을 걸고서 곧장 뒤로 당겨야 한다. 그런데 손목에 힘이 들어가면 그게 잘 안되면서 밑으로 꺾 뿌려지게 되는데 이런 모양을 “채쭉뒤편”라고 한다.
 또 깍지손을 가득 당겨서 발사할 때 손이 뒤로 빠져야 하는데, 빠지지 않고 그 자리에서 놓기만 하는 것을 “봉뒤편”난다고 한다. 너무 당겨서 손을 뒤로 더 뺄 수 없는 경우다. 또 봉뒤편의 연장으로 봉뒤편 버리고 난 뒤에 다시 뒤로 내는 것을 “두벌뒤편”라고 한다. 깍지손에서 가장 꺼리는 것이 “퇴촉”이다. 깍지손은 뒤로 빠져야 하는데, 그와 반대로 앞으로 딸려 들어가는 것을 말한다. 활쏘기에서 가장 안 좋은 것이다. 퇴촉의 반대현상으로 “여우살”이란 것이 있는데, 쏘는 순간 뒤로 쏙 들어갔다가 다시 나가는 살을 말하는데, 여우처럼 얇미운 짓이라 해서 붙인 명칭인데, 加入하는 것과는 전혀 다른 것이다.

- ㉔ 암깍지 - 깍지손은 次指로 쥐거나 次指, 中指로 쥐며 높이 끄는데 중구미(활 잡은 손의 팔꿈치)와 등힘으로 당겨서 방전(放箭)을 세차게 해야 한다(여기서는 요즘 말하는 온깍지일 가능성이 많다.) 만일 외가락으로 쥐게 되면 뒤가 부실해지고, 또 팔회목(팔목의 잘룩한 부분)으로만 당기는 것을 “채쭉뒤편”라 하는데, 이런 경우에는 중구미를 들어서 깍지손, 등힘으로 끌어야 고쳐진다 - 이 부분은 팔꿈치를 그대로 끌어 당긴다는 뜻이다. 軟弓(연궁)을 쏠 때 활용.



암깍지 사진

- ㉞ 슛깅지 - 지금은 수요가 예전보다 많아지고 있는 상황이며, 젊거나 강궁을 선호하는 궁사들이 선호하는 추세며, 뿔이나 나무로 만든다. 당겨서 放射하는 방법은 암깅지와 동일하나 止射하는데 유리하다. 슛깅지의 형태도 조금씩 다르다.



스깅지 착용사진

㉞ 죽머리(肩膊-견박. 활을 잡은 쪽의 어깨)

죽머리(어깨죽지)는 만작을 했을 때 턱 쪽으로 적당히 들어와야 한다. 턱과 너무 떨어져서 뒤로 빠지면 뼈가 덜 펴지고, 어깨가 빠져서 힘을 제대로 줄 수 없다. 이와 반대로 너무 깊숙이 집어 넣으면 어깨가 불쑥 일어난다. 이것은 대개 감당할 수 없을 만큼 센 활을 쓸 때 생긴다. 어깨의 힘이 활 힘을 감당하지 못하기 때문에 그것을 뼈로 버티려고 어깨와 팔뚝의 뼈를 일직선으로 놓으려고 할 때 생기는 현상이다. 이것이 안 좋은 이유는 먼저 뼈로만 받치기 때문에 근육의 탄력을 활에 실을 수 없다는 것이고, 또 하나는 활에서 오는 충격이 뼈를 통해서 몸까지 전달된다. 그래서 어깨는 너무 깊이 짚어 넣으면 안된다. (新射가 자꾸 현이 뺨을 스치면 턱을 죽에 묻는 것이 원활하지 못해서 그런 경우가 많다 그럴 때는 만작을 할 때 까지 시선을 아랫장에, 더 정확하게 말하면 “면오금”에 두고 당기면 해결이 가능하다.)

㉞ 중구미(활을 잡은 팔의 팔꿈치)

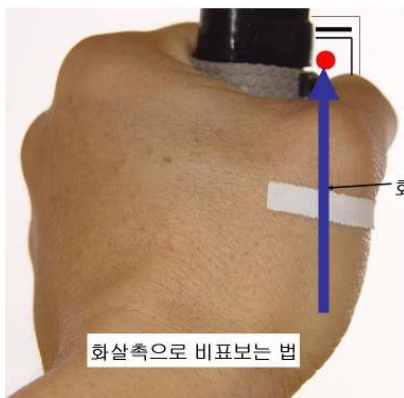
중구미는 반드시 엮어져야 하는데 중구미가 젖혀진 것을 “붕어죽”이라 하고 엮히지도 젖혀지지도 않은 죽을 “얹은죽”이라 한다. 팔이 똑바르질 않고 많이 휘인 사람이 있는데 이런 팔을 “멍에팔”이라고 한

다. 멍에처럼 굽었기 때문에 붙은 이름이다. 이러한 죽은 정상적인 죽이 아니다. 이런 경우는 무른활(軟弓-연궁)을 쏘아야 하며 줍통을 평평하게 하고 뒤를 부드럽게 내야 한다. 중구미가 옆힐 때는 깍지손을 實하게 내야하고 앞이 둥글고 죽머리가 바짝 붙고 중구미가 옆히는 경우면 깍지손을 턱밑으로 바짝 짜서 뒤를 세차게 내야 한다. 줍팔을 뺄 때 더 뺄거나 덜 뺄으면 안좋다. 덜 뺄으면 활이 충분히 퍼지지 않고 그 때문에 살이 들어오는 길이가 일정하지 못하게 된다. 너무 뺄면 뼈로 받히게 되어 충격을 받아서 팔꿈치에 병이 생긴다. 이 문제를 해결 하는 방법은 죽을 모로 세우면 된다.

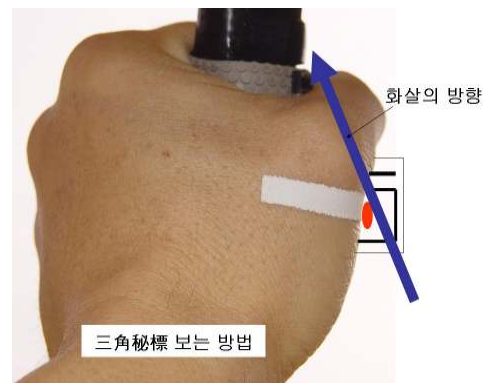
⑪ 등힘(활을 잡은 손목에서 어깨까지 뺄는 힘)

등힘은 줍팔의 등쪽(바깥쪽)으로 생기는 힘이니 되도록 팽팽하게 일직선으로 밀어야 하며 만일 줍손이 꺾이면 팽팽한 일직선의 힘이 나올 수 없다.

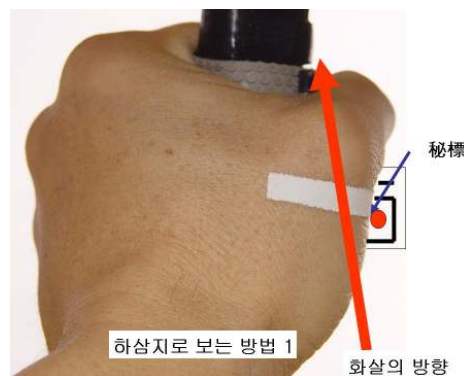
5. 秘標(비표) 보는 方法



(ㄱ) 측 보기



(ㄴ) 삼각비표법



(ㄷ) 하삼지로 보기

6. 활쏘기의 용어 풀이

[ㄱ]

가슴통: 가슴 전체를 가리키는 말

각궁: 전시·수렵용과 습사용의 2가지가 있으며 전시·수렵용은 뽕나무, 뽕, 소힘줄, 실, 민어부레풀, 옷칠등의 6가지 재료로 사용하며 습사용은 뽕나무, 뽕, 소힘줄, 민어부레풀, 참나무, 대나무, 화피의 7가지 재료로 만든다.

각명: 화살의 깃 사이에 이름을 쓴것

각지: 각지라고도 하며 주로 쇠뿔과 나무로 만들며 요즘은 금속제품도 사용한다. 각지손 엄지 손가락에 끼며 시위를 당길 때 사용한다.

각지손 구미: 각지깃 손의 팔꿈치

각지손 회목 각지깃 손의 손목

강궁: 센활 요즘기준으로 50파운드 이상을 말한다.

개자리: 과녁앞에 웅덩이를 파고 사람이 들어 앉아서 활의 적중여부를 확인하는 장소

거기한량: 활이 맞는대로 살받이에서 기를 들어 알리는 한량

경전: 다른 화살에 비해 가벼운 화살

결동: 겨드랑이

결피: 줌 위를 둘러싼 뱃나무 껍질

계장: 사계를 대표하는 사람을 말하며 옛날의 도유사와 같은 말

고자: 활의 도고지에서 양냥고자 끝까지를 말함

고자잎: 활의 도고지와 양냥고자 사이를 말함

고전: 활터의 과녁 가까운 곳에서 적중여부와 화살이 떨어지는 방향을 알리는 일을 하는 사람

고전기: 화살의 적중 여부를 알려주는 깃발

공현: 화살이 땅에 떨어진줄도 모르고 활을 쏘는 것

과녁: 널판으로 만든 술. 원래는 관혁(貫革)이었는데 우리말로 굳어진 것이다.

관: 과녁에서 온말. 관중을 뜻하기도 함.

관소 과녁: 과거 불 때에 150보를 한정하여 쏘던 과녁

관중: 과녁을 맞추는 것. 원래는 과녁의 한가운데에 있는 관을 맞추는 것과 주변을 맞추는 것을 관중이라 했고 가장자리를 맞추는 것을 邊이라 했다.

구사: 활을 오래 쏜 사람
 굽통: 화살의 끝으로 상사의 윗부분
 궁각: 활을 만드는데 쓰이는 뿔
 궁각계: 조선조때 선혜청에 활의 재료를 공물 형식으로 바치던 계
 공간목: 목궁의 재료로서 애기찌 즉 산비마자 나무를 말함
 공간상: 목궁과 각궁의 재료로서 산뽕나무를 말함
 궁노: 활과 쇠뇌
 궁대: 활을 넣는 주머니로 활을 쏠 때는 허리에 둘러 메고 살을 쏘음
 궁방: 활만드는 곳
 궁사: 호라 만드는 사람. 궁장과 같은 말
 궁시: 활과 화살
 궁시무: 과거 軍旗에 제사를 지낼때 추는 춤의 한가지
 - 독신제에 하는 춤.
 궁인: 활을 만드는 장인, 모든 장인의 위이기 때문에 人印
 궁의: 궁대와 같음
 궁장: 활을 만드는 사람
 궁전: 궁시와 같음
 궁정: 활과 깃발
 궁척: 한량과 같음, 또는 신라시대의 활쏘던 병졸
 궁체: 1)활 쏘던 자세, 체집이라고 함
 2)활의 생긴 모습
 궁현: 활시위
 기사: 말타고 달리면서 활을 쏘는 것인데 무과를 비롯한 시취의 중요한
 시험과목. 과녁거리 50보, 100보, 180보 또는 200보에서 말을
 가로질러 달리면서 활을 쏜다
 깃: 깃간 도피아래 세갈래로 붙인 꿩털
 깃간: 화살대의 깃을 붙인 사이
 깃간도피: 오늬 아래에서 깃 위까지 복숭아 나무 껍질로 싼것
 깃간마디: 깃 바로 아래 마디로 윗마디라고도 함.

[ㄴ]

낙전: 활을 쏘는 도중 화살이 시위에서 떨어 지는 것
 내촉: 화살촉이 쇠촉이었을 때 살대 속으로 끼어들어 가는 부분
 노시: 검은색을 칠한 화살. 깃이 매우 넓으며 촉은 쇠로 만드는데 매우 크다

무과 시험이나 교습 및 수렵할 때 썼음
늦은 살점: 상사위 화살대 세째 마디

[ㄷ]

단궁: 우리 겨레의 옛활. 목궁의 시초로 박달나무로 만들었다고 함

달아진 살: 가늘면서 무거운 화살

대궁승시: 예전을 쏠때 4발을 쏘는데 四數를 乘이라 하므로 예궁과 예전을
칭하여 대궁승시라 한다.

대림끝: 활의 아래아귀와 발은 오금 사이 즉 줌으로 붙인 참나무의 양쪽 끝
부분

대살판: 1획에 25시를 맞추는 사람 - 여기는 10순을 기준으로 한다.

땃눈: 죽시는 대나무로 만들기 때문에 마디마다 가지나 잎이 자랐던 눈의
흔적이 있다. 깃간마디의 눈이 위로 오도록 깃을 붙였다. 그것을 보고
오늬를 먹여야 한다

더가는 것: 살이 과녁을 지나는 것. "크다"는 말로도 표현

더데: 살촉을 쇠촉으로 했을 때 살촉 중간에 둥글고 우뚝하게 하여 외촉을
구별 한 것

덜가는 것: 살이 과녁에 미치지 못하는 것, "작다"라는 말로도 표현

덜미: 목 뒤

도고지: 시위에 심고를 맨 부분이 닿은 곳에 붙인 원형의 가죽

도피: 복숭아 나무 껍질. 이것으로 오늬를 끼운 부분을 감아두면 튼튼하여
잘 쪼개지지 않고도 습기도 막는다

동개: 활을 넣는 활집과 화살을 넣는 살집을 합하여 동개라고 한다

동개살: 말타고 달리며 쏘는 화살. 동개에 넣고 다니기 때문에 붙은
이름이다.

동개활: 활과 화살을 동개에 넣어 등에 메고 말타며 쏘는 제일 작은 활

동시: 붉은 칠을 한 화살. 길이는 4자 또는 3자8치이며 깃은 매우 넓고 축은
쇠로 만드는데 매우 큼. 사정거리 240보이고, 무과시험, 교습 및
수렵할 때 썼음

두루주머니: 깍지나 밀납 같은 궁시의 부속품을 넣어두는

주머니. 보통 전통에 매달았음

두벌뒤: 깍지손을 '봉뒤'로 버리고 살이 빠진 뒤에 다시 내는 것

뒤난다: 살이 줌손의 등쪽으로 떨어지는 것. 줌손의 뒤쪽이라는 뜻

뒷바람: 줌손 등쪽에서 부는 바람

등힘: 줌손의 어깨에서 손등까지 팔의 바깥쪽으로 곧게 뻗으면서 연결되는 힘. 활은 등힘으로 밀라고 한다. 팔 안쪽이 아니라 팔 바깥쪽이라는 뜻이다.

띠: 隊라고도 하며 활터에서 한패에 몇 사람 씩 나눈 때.
사대에 서서 한 과녁을 향해 쏘는 1개조

[口]

막막강궁: 아주 센 활

막순: 중순 이라고도 하며, 마지막에 쏘는 한 순

만작: 활을 쏘기 위해 시위를 최대한 당긴 상태

먼오금: 한오금과 삼삼이의 사이

먼장질: 과녁이 없이 멀리 쏘는 것

멍에팔: 줌을 권 팔이 멍에 모양으로 되는 것

메뚜기 팔찌: 활 쏠때 넓은 옷소매를 묶는 메뚜기 장식의 팔찌

먼 빛: 도고지 바로 밑부분을 감은 빛나무 껍질을 말함

명궁: 활을 잘 쏘는 사람. 名武라고도 표현함. 좋은 활을 뜻하기도 함

목궁: 애기찌와 산봉나무로 만드는 전시와 수렵에 공용된 활

목소: 본래 후궁의 뿔에 댄 뿔나무를 말하며 현재는 도고지에서 삼삼이 까지를 말함

목전: 나무로 만든 화살

몰기: 한순 쏠 때 화살 다섯개가 다 맞는 것을 말함

몰촉: 활을 당길 대에 화살촉이 줌을 지나 들어 오는 것. 월촉이라고도 함

몸빠진 살: 가느다란 화살

무겁: 화살이 떨어지는 자리. 개자리와 거의 같은 뜻으로 쓰임

무겁한량: 무겁을 看檢하는 한량, 즉 활터에서 적중여부를 검사하는 임무를 맡은 한량

무력심: 양냥고자와 심고가 걸리는 부분에 감은 소 힘줄

무력피: 무력심을 감은 가죽. 서피라고도 함

밀피: 시위에 바르는 밀을 씻는 가죽이나 형겔

[ㅂ]

바닥끝: 손바닥의 가운데 금이 끝난 부분

바탕: 화살이 가는 거리. 즉 사대에서 과녁까지의 거리

박두: 축이 둥근 나무로 된 화살. 크기에 따라 중목박두, 세목박두가 있으며,
 무과 시취나 교습에 썼음
 반구비: 화살의 살고가 알맞아 적중할 수 있게 가는 것을 말함
 반바닥: 엄지손가락이 박힌 부리 부분
 방전: 화살을 내보내는 것
 방통이: 내기로 쏘거나 새를 잡는데 쓰는 작은 화살
 발은오금: 대림끈과 한오금 사이
 벌이줄: 과거에 과녁을 베로 만들어 걸었을때 솔대를 잡아 당기는 줄
 벌터질: 활쏘기 수련의 한 방법. 일정한 과녁 없이 땅위의 일정한 장소를 목
 표로 활을 쏘는 것
 범아귀: 엄지손가락과 검지 손가락의 사이를 말함
 보궁: 었은 활이 틀어지거나 뒤집혀 지지 않도록 끼워두는 실 가락지
 보사: 걸어가면서 활을 쏘아 무예를 시험하는 것으로 목전, 철전은 240보와
 80보의 거리에 표를 설치하고, 편전은 130보 거리에 후를 설치하고
 쏘았다.
 보싸기: 활의 줄허리를 벗나무 껍질로 싼 꾸밈새
 봉뒤: 깍지손을 뒤로 내지 못하고 버리기만 하는 것
 부레풀: 활의 재료를 붙이는 접착제로 민어의 부레를 지방질만 제거하여 끓
 여서 쓴다
 부린활: 시위를 풀어놓은 활
 부푼살: 굵은 화살
 북전: 줍 잡는 손의 검지손가락 첫째마디와 둘째마디 사이를 말함
 불: 한 순을 쏘고도 하나의 살도 과녁을 맞추지 못하는것
 불거름: 방광의 윗 부위를 말함
 봉어죽: 활을 쏠때 줄팔의 중구미를 엇지 못하고 하늘을 향한 상태
 불끝: 뿔과 뿔나무 끝이 서로 닿는 곳

[人]

사계: 사정에서 사원끼리 하는 계
 사대: 활을 쏠때 서는 자리
 사두: 사정을 대표하는 사람
 사말: 사원이 자기를 낮추어 하는 말
 사범: 사원에게 궁도를 가르치는 사람
 사법: 활을 쏘는 법. 射藝라고도 함

사원: 사정에 소속되어 활을 쏘는 사람

사정: 활터에 세운 정자

사정기: 사정을 대표하는 깃발

사풍: 한량 사이의 풍습

산주: 활을 쏘 때 순을 계산하는 구슬

살걸음: 화살 가는 속도

살고: 화살이 뜨는 높이

살구름판: 무겁에서 주워오는 살을 늘어놓는 판, 살놓이라고도 한다.

시대라고도 함

살날이: 무겁에서 주운 화살을 사대까지 보내는 기수

살받이: 과녁을 세운 전후의 화살 떨어지는 장소

살방석: 화살을 닦는 제구

살수건: 화살을 닦는 수건

살수세미: 살촉을 문질러 닦는데 쓰는 대수세미

살판: 일획(日獲) 50시에 15시를 맞추는 사람을 소살판, 20시를 맞추는 사람을 대살판 이라고 한다.

상사: 살대 아래에 끼운 대나무 통

삼삼이: 먼오금 아래 대나무와 뿔나무가 연결되는 곳

삼동: 줍통과 양편의 목소

삼지: 줍손의 아래 세손가락을 말하며 하삼지라고도 한다

삼지끈: 保宮과 같으며 삼지에 끼는 실가락지라는 데서 삼지끈이라고 한다.

서분한살: 굵으면서도 가벼운 살

선생: 활터에서 궁술과 사풍을 가르치는 사람

설자리: 사대와 같음

세전: '가는대'라고 하며 적진에 격서를 보낼때 쓴다. 습사시 280보에 한하여 푸른 휘장을 넘겨야 제대로 쏘것으로 여긴다

소살판: 1획에 15시를 맞추는 사람

소포: 포속으로 만들 술

술: 나무나 포속으로 만들어 화살을 맞추는 목표, 射的이라고도 함

술대: 소포를 버티는 나무

쇠뇌: 보통활과 다르게 줄을 당겨 꼭지에 걸어가지고 겨냥하여 쏘는 장치의 쇠로 만든 활을 말한다

쇠살: 육량전, 아량전, 장전 세가지를 가리킨다

수띠: 편사에서 편장으로 맨 처음 활을 쏘는 사람

순: 사람이 활 다섯대 쏘기를 마치면 한바퀴 巡이라고 함

순전: 무겁 앞

순점: 한 순에 맞춘 점수

숫각지: 엄지에 끼우도록 되어 있지만 이것을 끼우면 엄지를 곧게 펴야 한다. 도장만한 뿔막대에 엄지를 끼우고 막대에 시위를 걸어서 당긴다

습사: 활쏘기 연습

시누대: 화살대의 자료로 식대, 해장죽이라 하며 우리나라 중남부 해안지대에 많이 분포.

시수꾼: 일획 50시에 30시 이상을 맞추는 사람

시위: 활에 화살을 끼워 잡아당기는 줄

시인: 화살을 만드는 장인, 모든 장인의 위이기 때문에 人임

시자표: 1자대 2자대 등 화살의 차례를 표시 한 것

시장: 화살을 만드는 사람

시지: 시수를 기록하는 종이

신사: 처음 활을 배우는 사람

신전: 왕명을 전달하는 화살

실중힘: 센활 다음가는 활로 實重力이라고도 함

심고: 시위 끈에 심으로 만들어 양냥고자에 거는 고리

[ㅇ]

아귀: 줍피의 상.하 끝부분

아귀피: 줍 아래.위에 벗껍질을 감은 곳

아래아귀: 줍피의 아래 끝 부분

아래장: 활의 한통 아랫부분

아량전: 6량전과 같이 칠재로 만드나 그 무게가

4량으로서 정식량수에 버금 간다고 하여 亞兩箭이라고 함

얹은죽: 엮히지도 젖히지도 얹은 죽. 즉 똑바로 선 것도 아니고 하늘을 향한것도 아닌 애매모호한 상태로 있는 팔의 모양

암각지: 보통각지와 거의 같지만 안쪽에 시위가 걸리도록 약간 홈이 파였다. 턱각지라고도 한다.

양사: 사대의 높이보다 높은 과녁을 향하여 활을 쏘는것을 말함

앞난다: 살이 줍손의 손바닥쪽으로 떨어지는 것. 줍손의 앞쪽으로 떨어 진다는 뜻

애기살: 살이 작아서 붙여진 이름. 길이는 축을 제거하고 포백척으로 여덟치 이니 무과 초시와 복시에 세발을 쏘며 거리는 130보이다 이것을 대 나무통에 넣고서 쏘니 이는 과거시험의 표준이요, 천보이상도 날아가며 살의 관통력이 강하고 축이 가벼워 갑옷이라도 능히 뚫는다

양: 화살이 과녁위를 맞춘 것을 말함

엮은활: 시위를 걸어놓은 활

여무사: 여자 사원

연궁: 무른 활

연상: 실중힘 아래의 활로 무른 활중에서 제일 센것

연전길: 화살을 주우러 다니는 길

연전동: 화살을 주우러 다니는 아동

연중: 연상의 아래 활로 무른 활 중에서 조금 센것

연하: 연상의 아래 활로 가장 무른 활

영전: 대장의 명령을 전달하는 화살. 축 길이 10cm. 너비 2cm임

예궁: 조선시대 까지 사용되던 활의 한종류로 활의 본이름은 大弓이며

宮中燕射와 泮宮大射禮와 鄉飲酒禮에 사용되었으므로 禮弓이라 한다.

예전: 길이가 석자이며 깃이 크고 예궁에 사용된 화살

오금: 활이 휘는 곳. 오금을 세가지로 받은 오금, 한오금, 먼오금 등이 있다

오늬: 시위에 끼고 쏘는 화살 윗부분으로 참싸리로 만든다

오늬도피: 오늬를 감싼 복숭아 나무 껍질

오늬바람: 활을 쏠 때 쏘는 이의 뒤에서 부는 바람

원구비: 화살이 높이 가는 것을 말함

외촉: 쇠촉일 경우 살촉의 더데 아래 부분

용뱃: 온몸을 뱃나무 껍질로 감은 활

우궁깃: 꿩의 왼쪽날개를 사용하여 우궁의 화살 깃으로 이용

웃동: 웃동아리라고도 하며 허리에서 어깨사이를 말함

웃아귀: 엄지손가락과 검지손가락의 부리가 서로 닿는 부위

윗장: 활의 한통 윗부분

유: 화살이 과녁의 아래를 맞춘 것을 溜라고 함

유열각지: 각지 손가락으로 당기도록 길게 튀어나온 부분이 있으며
숫각지라고 함

유엽전: 각궁에 사용하며 무과와 습사용이 있으며 무과의 초시와 복시에
쓰이는 것이외는 예리한 축을 금한다. 축부분을 제외하고는 현재의
같음

육량전: 철전이며 화살의 무게가 6량이 됨
은근각지: 각지의 안쪽에 흰색의 등근테가 있는 것
은오절: 상사에 감춰진 마디
일순: 한번에 차례대로 돌아가며 화살 5개를 쏘는 것
일획: 관사 과녁에 10순을 쏘는 것, 즉 50시를 말함
알춤: 대림

[ㄷ]

자표: 시자표와 같음. 화살에 쏘는 차례를 표시함
장: 활을 쏠 때 쓰는 말
장군전: 순전히 쇠로 만들며 무게가 3근~5근이고 포노로
발사하여 적의 배를 파괴하는데 사용되었다고 함
장궁: 각궁의 한가지로 도고지 밑까지 뿔로 댄 활. 즉 긴뿔을 댄 각궁을
말함
장전: 재료는 육량전과 같고 그 무게가 한량 5돈내지 6돈이며 전시에
궁수용으로 사용되었다
장족: 과거 나무과녁에 고무를 대지 않았을 때 과녁에서 살을 뽑은 노루발
같이 생긴 도구
장족마치: 화살을 뽑을 때 장족을 두드리는 망치
장족한량: 獐足을 가지고 과녁의 화살을 뽑는 한량
짧은작: 길이가 짧은 화살
적: 활을 쏠때의 표적
전사과녁: 내기할 때 쓰는 과녁
전통: 화살을 담는 통으로 죽전통이나 지전통 오동나무 전통등이 많이 사용
전통조승: 전통을 달아서 허리에 차는 쇠나 뿔로 만든 것
전통주머니: 두루주머니와 같음
절피: 활시위의 오늬를 먹이는 부분에 감은 실 또는 실로 감은 곳
점화: 각궁 제작시 부레풀을 접착제로 사용하기 때문에 습기에 의해 탄력이
줄어드는 것을 방지하기 위하여 따뜻하게 건조 보관하는 것을 말함
점화통: 알맞은 온도로 활을 보관하도록 만든 통
正: 과녁. 후의 중앙의 관을 가리킴. 正鵠
정간: 사대의 중간에 쓰여져 있는 글씨. 한량은 처음 활터에 올라오면
여기에 대고 목례를 한다. 국궁을 지금까지 가꾸어온 선현들에 대한
예의이자 활을 잘쏘고자 다짐하는 의식이다

정량궁: 속칭 큰활이라고 하며 각궁과 같으나 몸체가 크고 두꺼우며 힘이 강하고 쓸 때에는 시위를 만개하면서 뛰어 전진하여 그 반동의 힘으로 벌리게 된다

정순: 정식으로 활을 쏘는 것

정탈목: 도고지 밑의 굽은 부분

조막손이: 굽은 화살을 바라는 방향으로 펴는데 쓰는 연모로 불에 데운 살대를 끼워가지고 힘을 주면서 식힌다

중대: 과거 편사때 마지막으로 활을 쏘는 사람을 말함.

현대에는 막대의 의미로 사용

중순: 막순

좌궁.우궁: 시위를 오른손으로 당기는 자세를 우궁. 왼손으로 당기는 것을 좌궁

좌궁깃: 썩의 오른편 날개 깃으로 만든 화살깃으로 좌궁의 화살에 쓰인다.

주살: 오너나 축에 줄을 매어 쏘는 화살. 활을 처음 배우는 사람에게 주살질을 시킴

주살질: 주살로 쏘는 것

죽지 떼다: 활을 쏘고 어깨를 내린다

죽머리: 활잡은 팔의 어깨 부분

줌: 활을 쏘때에 손으로 잡는 활 가운데 부분

줌뒤: 화살이 줌손의 뒷부분으로 가는 것을 말함

줌손: 활을 잡은 손

줌앞: 화살이 줌손의 앞방향으로 가는 것

줌통: 줌과 같은 말

줌피: 줌을 썬 피

중구미: 팔꿈치

중전: 무거운 화살

중포: 소포보다 큰 술

중힘: 실중힘 다음가는 활이며 중력이라고 함

지화자대: 한 순중 마지막 5시를 가리키는 말. 이 5시는 한량들이 중요하게 여겨서 한량대라고도 불렀는데 4시까지 불 이어도 마지막대를 맞추면 기생들이 '지화자'를 불러서 축하했다고 해서 나온 말이다.

[ㄷ]

창밀: 목소의 중간 부분부터 정탈목 까지를 말한다.

채쭈뒤: 깍지손을 당길때 깍지손을 훑쳐끼고 팔회목으로 만 당기는 것
철궁: 순전히 철로 만든 전시용 활
철전: 광대싸리 대나무 철 소힘줄 꿰짓 도피 부레풀의 7가지재료로 만들며
육량전, 장전, 아량전의 3종류가 있다고 함
철태궁: 각궁과 같으나 단지 공간을 철로 만들어 전시와 수렵에 공용되었던
활
초순: 처음 쏘는 한순
초시례: 활터에 올라와 활을 쏘 때 먼저 올라온
한량들에게 취하는 예의.
촉: 화살의 쇠끝을 말함
촉도리: 살촉을 뽑거나 박는 도구
촉바람: 활을 쏘 때 쏘는이의 정면에서 불어오는 바람
출전피: 줍의 옆부분 화살이 닿는곳에 붙인 가죽
충바지는 것: 화살이 떨어 가는 것을 말함
칠지단장: 양냥고자 밑에 칠지로 가로 꾸민 장식
쭈활: 줍손이 바깥쪽 즉 줍뒤로 나가는 것

[ㄷ]

터 과녁: 활터에 불박이로 고정시켜 놓은 과녁. 술이 형겅으로 되어서 들고
다니며 설치하고 쏘는데 반하여 이것을 들고 다닐 수 없도록
활터에 고정시켜 놓고 쏘는 것
토리: 과거에 촉이 쇠촉일 경우 살대끈에 썩은 쇠고리
토성: 무겁뒤 흙을 쌓아 화살이 멀리가는 것을 방지하는 곳

[표]

팔찌: 한복등 넓은 소매의 옷을 입을 때 활 쥐는 소매를 잡아매는 기구
팔찌동: 활터에서 사대에 서는 순서. 우궁은 왼쪽, 좌궁은 오른쪽이 팔찌동
위 상석이다
편사: 사정과 사정이 평소 닮은 기량을 서로 비교하여 승부를 결정 하는 것
편장: 편사에서 정을 대표하여 선수를 이끌고 참가하는 사람
편전: 화살이 적어서 속칭 애기살 이라고도 하며 대나무통 안에 넣어서
발사한다
평깍지: 일반적으로 활을 쏘 때 쓰는 깍지를 말함
평사: 과녁과 높이가 같은 사대에서 활을 쏘는 것을 말함

평찌: 화살이 평평하고 낮게 가는 것을 말함

표: 步射로 활을 쏘아 득점할 수 있는 거리와 범위를 나타내기 위하여 세운 후와 기를 가리킴

[ㅎ]

하띠: 연전띠내기 할 때 화살을 가장 적게 내거나 화살을 나중에 던져 찔 띠

하사: 사대의 높이보다 낮은 과녁을 향하여 활을 쏘는 것을 말함

하삼지: 줍손의 셋째, 넷째, 다섯째 손가락. 이 세손가락으로 줍통을 잡는다.

엄지와 검지에는 힘을 주지 않는다

한량: 본래 조선시대의 호반을 말하며 점차 의미가 변하여 활을 쏘는 사람을 말함

한량대: 지화자대와 같은 말

한배: 화살이 제턱을 가는 것 즉 좌우 편차와는 관계없이 관녁이 있는곳 까지 가는 것을 말한다.

한살: 한배와 같음

한오금: 발은 오금 다음으로 오금 이라고 함

한통: 활의 한가운데

해갑순: 종순과 같은 말로써 원래 무사가 갑옷을 벗는다는 의미에서 사용

해궁: 활을 다 만든 후 양편의 균형을 살피며 빼뚫어진 부분을 바로잡은 후 시위를 걸고 불에 쪼여가며 다시 바로잡은 다음 시위를 풀고 2~3일간 점화 후 바른가를 확인하는 작업

행수: 한량을 영술하는 사람 요즘의 활터 총무와 같은 말

허리간마디: 화살의 중간부분에 있는 마디로 가운데 마디라고도 함

허리힘: 화살의 중간이 단단한 것을 말함

호시: 광대싸리살. 대개 북방지역에서 썼음

홍심: 과녁의 빨강게 칠한 둥근 부분, 알판이라고도 함

화전: 옛날 전투에 쓰이던 불을 달고 쏘는 화살, 또는 화약을 장치한 화기

화피: 벚나무 껍질로 활의 표면을 감싼다. 장식용과 방수용의 기능이 있으며 맹물에 삶으면 노란색이되고 3개월이상 햇빛에 쬐면 흰색이 되며 잿물에 삶으면 보라색이 된다

화피단장: 활의 몸에 화피로 꾸민 단장

활짚: 활의 몸체

활창애: 이어 붙여서 겉모양이 이루어진 활 몸체를 겹고 전체 모양을 바로잡는 틀

활터: 활을 쏘는 곳. 射場이라고도 함

획: 화살이 과녁 북판을 바로 맞힌 것을 이르는 말

획관: 활을 쏘대 시수를 기록하는 사람

획기지: 시지와 같음. 과거의 대회에서 참가선수의 시수를 기록하여 우승한 선수에게 준 두루마리 형식의 시지를 말함

회목: 손목을 가리킴. 깍지손 회목, 줌손 회목

획정: 화살이 과녁에 맞은 것을 알리는 기, 고전기와 같음

획창: 화살이 과녁에 적중하였을 '맞쳤소'하고 외치던 사람

후궁: 짧은 뿔을 댄 각궁으로 삼삼이 부터 도고지 까지 뿔나무를 댄 활

흙받기춤: 줌손을 들어 제껴주고 등힘이 꺾인 자세. 집을 지을때 미장이 쓰는 흙박기를 질때와 모양이 같다는 뜻

7. 활 쏘임의 순서

- 1) **준비운동** - 실제 활쏘기에 들어가면 장비나 弓體에 대해서 나름대로 자신이 생겨서 射台에 서서 살을 보내게 되는데, 弓士들이 看過(간과)하는 것이 있다. 射台(사대)에 올라온지 얼마되지 않은 弓士인 경우는 주살대에 가서 궁체 연습이나 깍지손을 풀고 와서 습사를 하는데, 어느 정도 시일이 지나면 웬만한 경우를 제외하고 주살질을 하는 경우가 드물게 된다. 射台에 올라온지 오래된 弓士인 경우는 거의 주살대 근처를 가보지도 않고 弓矢(궁시)를 준비하자마자 바로 射台에 서서 習射(습사)를 하게 된다. 참으로 안타까운 일이다. 주살질을 한다 함은 자신도 모르게 흐트러진 자세를 추스르는 과정이기도 하고, 弓力(궁력)을 보전하고 기르는 지름길이기도 하다. 하지만 정작 해야 할 과정은 주살대에 가기전에 준비운동을 해야 한다는 사항이다. 모든 운동을 시작함에 근육의 이완과 긴장, 뼈의 탄력과 보호를 위한 “스트레칭”을 하고 운동이 끝나면 마무리 운동을 하는 것은 당연하다고 여기는데 유독 射亭(사정)에서의 준비운동과 마무리 운동은 무시(?)되고 있다. 아직까지 특별히 활쏘기를 위한 체조나 준비운동이 연구되고 논의 된 적도 없다. 그래서 다음 건강편에 다시 언급 하겠지만 여기서는 누구나 알고 있으면서 효과도 꽤 괜찮은 동작을 몇 가지만 사진으로 올려본다.





2) 활쏘임이란 - 舉弓(거궁)하여 화살을 보내고 마무리까지의 모든 동작을 말한다. 동작의 순서를 나열하면 다음과 같다.

- ① 사대에 서기
- ② 비정비팔과 선찰지형 후관풍세를 마치고
- ③ 현에 화살 걸기
- ④ 과녁보며 비표 확인 --- 숨 내쉬기(呼)
- ⑤ 거궁 ----- 숨 멈추기(止)
- ⑦ 첫 당김 ----- 숨 멈추기(止)
- ⑧ 두 번째 당김 ----- 숨 들이쉬기(腹氣法)
- ⑨ 遲射(표 확인) ----- 계속 숨 들이쉬기 (吸)
- ⑩ 하삼지 힘주기 ----- 숨 멈추기 (止)
- ⑪ 살 보내기 ----- 숨 멈추기 (止)
- ⑫ 마무리 ----- 숨 내쉬기 (呼)

3) 활 쏘임의 실제

한량들이 하는 말 가운데 “시수날 때 탈나고 탈 났을 때 배운다”는 말이 있다. 시수가 한창 날 때는 살이 과녁을 벗어날 것 같은데, 관중이 되는 경우가 많다. 이렇게 시수가 잘 나다가 어느날 갑자기 시수가 곧 두박질하게 되는데 이것은 자신도 모르게 弓體가 조금씩 틀어지면서 나타나는 현상이다. 탈은 어느날 갑자기 나타나는 것이 아니다. 그래서 시수 난다고 자만하지 말고, 늘 겸손한 마음으로 기본 자세를 유지해야 한다.

- ① 현에 살을 걸면서 숨을 길게 들어 마시고 얼굴은 과녁을 향하게 하고 턱을 죽에 물음과 동시에 숨을 길게 내쉰다, 이 때 하지와 엉덩이 · 홍문에 힘을 주어야 한다.
- ② 거궁해서 첫 당김까지는 숨을 멈추고 둘째 당김 때 숨을 들이쉬면서 줌손에는 절대로 힘을 주지 말아야 한다. 첫 당김에서 둘째 당김에 이르면 현은 가슴에, 화살은 얼굴이나 턱밑에 닿아야 한다.
- ③ 遲射 단계에 오면 숨을 멈추고 다시 한번 秘標확인 한 후 - 三幻法
- ④ 줌손에 全力을 다하여 힘껏 잡아 고정 시킨다.
- ⑤ 살을 보낼 때 숨을 멈추고 깍지손을 힘있게 잡아 뺀다 - 後握虎尾
- ⑥ 마무리에서 發矢後 숨을 내 쉬면서, 반깍지는 줌손과 활이 과녁을 보고 고정 되다시피 해야 하고, 깍지 손은 중구미가 오른쪽 어깨와 수평에 가깝게 되게 하고, 온깍지는 줌손과 활이 불거름으로 저야 하며 깍지손은 후악호미로 마무리를 해야 한다.

4) 화살이 날아가는 원리

① 활을 쏘 때 화살은 똑바로 날아가지 않습니다.

화살의 무게 중심은 전체길이의 1/3 지점입니다. 그러다 보니 물고기가 헤엄치듯 휘청거리며 날아갑니다. 이렇게 날아가는 현상을 화살의 패러독스현상(Archer's Paradox)이라고 합니다. 이유는 활줄이 깍지를 타고나가면서 활줄의 방향이 일직선이아니라 대각선방향으로 흐트러지는 현상과 활줄을 당길 때 손가락의 힘에 의해 화살이 눌러지는 현상, 그리고 활줄을 당기는 손가락의 힘 지탱력에 의해 활줄이 약간 꺾이는 현상들로 인해 생깁니다.

화살이 이러한 현상들로 똑바로 날아가지 못하고 휘청거리는데 무게 중심이 앞쪽에 있다보니 뒷부분이 가장 많이 휘청거립니다. 그래서 뒷 부분에 깃을 답니다.

깃은 화살속도 만큼의 공기저항을 받아, 이 공기저항에 의해 휘어진 화살이 곧게 펴지도록 밀게되어 패러독스현상을 빨리 없애고 곧바로 비행하게 하여 화살의 추진력손실을 줄여 적중성을 높이게 됩니다. 화살의 회전을 일정하게 하여 비행의 안정성을 높입니다. 이를 자이로(Gyro)효과라고 합니다.

② 활에 있어 중요한 3가지 힘

활을 쏠 때의 힘은 크게 나누면 사람의 힘과 활의 힘으로 나눌 수 있습니다. 사람의 힘이 활의 힘을 이겨야 한다는 궁술의 속담에는 이와 같은 활의 힘과 사람의 힘이라는 이분법의 논리가 있는 것입니다. 또 사람의 힘에도 미는 힘과 당기는 힘이 있고 활에는 시위의 힘과 활, 몸체의 힘이 있습니다. 그러나 여기서는 실제로 활을 쏠 때에 작용하는 힘을 물리학의 개념을 빌어서 외력(外力, external force)과 탄력(彈力, elastic force) 그리고 회전우력(回轉偶力, torque)으로 나누어 간단히 설명하고자 합니다.

(ㄱ) 외력(外力, external force)

외력이란 어떤 물체가 외부에서 받는 힘을 말합니다. 활로 따지면 활에 가해지는 사람의 힘이 곧 외력입니다. 이 외력은 활을 당겨갈수록 점점 더 강해집니다. 이 외력은 활에 변형을 일으키면서 활이 원래대로 되돌아가려는 탄력을 만들어 냅니다.

이 외력은 사람의 힘이며 활을 쏘는 주체의 힘으로써 임의적으로 조절이 가능하고 힘의 방향을 정하는 매우 근원적인 힘입니다.

(ㄴ) 탄력(彈力, elastic force)

탄력이란 외력에 의하여 변형을 일으킨 물체가 힘이 제거되었을 때 원래대로 되돌아가려고 하는 성질(탄성, elasticity)에서 오는 힘입니다. 외력에 의하여 활이 당겨졌을 때 활은 밖으로부터의 힘을 잠재적 에너지로 저장하고 있는 상태가 됩니다.

이것은 물리학에서 말하는 위치에너지(potential energy)의 일종으로서 그 크기는 그와 같은 상태로 만든 외력의 크기와 동일합니다. 이 탄력은 곧 활자체의 힘입니다. 사람은 활을 당기려 들고 활은 제자리로 돌아가려고 합니다. 결국 활은 외력이 탄력을 이용하는 것입니다. 또한 활을 당길 때 활과 시위는(활은 줌손의 힘과 시위는 깍지손의 힘과 대응함) 뉴턴의 운동 제3법칙이 적용됩니다. 즉 두 물체가 서로 힘을 미치고 있을 때 한쪽 물체가 받는 힘과 다른 쪽 물체가 받는 힘은 크기가 같고 방향이 반대라는 작용-반작용의 법칙이 적용됩니다.

(ㄷ) 회전우력(回轉偶力, torque)

회전우력은 쉽게 말하여 비트는 힘입니다. 우력(짝힘, couple forces)은 크기가 같고 방향이 반대이며 작용선이 다른 나란한 두 힘을 말하는데 우력의 두 힘의 합은 “0”이므로 물체를 이동시키지는 못하나 모멘트의 합은 “0”이 아니므로 회전운동은 가능합니다. 활에 있어서 회전우력이 일어나는 곳은 줌통입니다. 쉽게 말하여 우궁의 경우 줌통이 안에서 밖의 방향으로 회전하려는 힘을 말하는 것입니다. 이 회전우력이 필요한 중요한 이유는 줌손과 깍지손을 긴 밀하게 하여 화살이 힘차게 날아가게 함과 더불어 발시 후에 몸에 미치는 충격을 해소하기 위함입니다. 힘에 의한 물체의 회전효과는 힘의 크기뿐 아니라 회전축으로부터 힘의 작용선 까지 의 거리에 의존합니다.

③ 세 힘의 조화

(ㄱ) 외력과 탄력의 조화

외력은 사람의 힘이고 탄력은 활자체의 힘입니다. 이것이 조화를 이룬다는 말은 대개 두 가지로 말할 수 있습니다.

첫째는 사람의 힘과 활의 힘이 서로 알맞아야 한다는 것입니다.

물론 우리가 활의 세기를 이야기하는 파운드는 탄력과 다른 개념입니다만 어느 정도 까지는 활이 셀수록 탄력도 커집니다. 활은 매번 일정한 탄력으로 보내야 일정한 거리를 가게 되는데 활이 사람의 힘에 비하여 너무 약하거나 강하면 발시 할 때마다 활의 탄력을 일정하게 하기가 어렵습니다. 왜냐하면 외력이 곧 탄력과 크기가 같기 때문에 외력의 크기에 따라 활의 탄력이 변하여 영축(화살이 더 가고 덜감)과 좌우가 많이 나는 것은 당연합니다. 그래서 힘에 맞는 활로 쏘아야 외력과 탄력을 일정하게 하기가 쉽습니다.

둘째 만작한 다음이나 발시 할 때에 외력을 일정하게 안정시키고 균일하게 하여야 한다는 것입니다. 만작한 다음 화살이 들쭉 날쭉하거나 발시할 때 활겨서 거칠게 내면 매번 활의 탄력의 크기가 달라 집니다.

결론적으로 외력은 탄력이 안정되고 매번 일정하게 작용하도록 하는 것을 말합니다.

외력이 탄력을 부리지만 탄력의 사정을 무시하면 탄력은 그대로 응대해 주는 격입니다.

(ㄴ) 탄력과 회전우력의 조화

쉽게 말하여 회전우력은 줌손을 조임으로 하여 활의 줌통이 돌아가려는 힘을 말합니다. 이 돌아가려는 힘은 곧바로 활의 몸체에도 영향을 미쳐서 활의 탄력을 증가시키게 됩니다. 즉 줌통의 회전우력이 커지면 활의 탄력도 따라서 커집니다. 이러한 이치로 줌통을 세게 짜면 화살이 멀리 가고 덜 짜면 덜 가는 현상이 생기는 것입니다. 회전우력이 탄력에 미치는 영향은 매우 직접적이므로 이 두 힘을 정밀하게 조화시켜야 합니다. 이 회전우력의 사용은 국궁의 매우 중요한 특징입니다. 회전우력은 화살을 멀리하게 하고 발사 후 몸의 충격을 제거하여 줄 뿐 아니라 시위가 불이나 팔을 때리는 현상을 막아 주는 충신입니다. 그러나 그것이 일정하지 않으면 온갖 병을 다 만들어서 공사를 괴롭게 하는 원흉이기도 합니다.

(ㄷ) 외력과 회전우력의 조화

회전우력도 또한 외력에 의하여 부림을 받습니다. 줌손을 세게 비틀면 회전우력이 커지고 따라서 활의 탄력도 커집니다.

회전우력은 탄력을 증가시킬 뿐만 아니라 힘의 크기 외에 힘의 작용하는 방향을 지정해야 하는 양, 즉 벡터량에 결정적인 영향을 미칩니다. 같은 표를 보고 쏘았는데 좌우의 편차가 심하게 나는 것은 바로 회전우력의 영향입니다.

따라서 외력은 회전우력을 철저히 통제하여야 합니다. 특히 회전우력이 앞으로 미는 힘과 뒤로 당기는 힘의 일정한 힘에 봉사하게 해야지 그것을 깨뜨리게 하여서는 안됩니다. 외력이 임금이라면 회전우력은 신하인 격입니다. 신하가 임금에게 봉사해야지 임금이 신하에게 부림을 당해서는 안되는 이치와 같습니다.

그러나 사실 회전우력은 외력이 만들어 내는 것입니다. 회전우력은 활의 묘미를 만들어내는 채주꾼이기도 하지만 모든 병을 일으키는 말썽꾼이기도 합니다.

(출처 <http://user.chollian.net/~sang515/h15.htm>)

참고로 전통활이나 원시활들은 새의 깃을 사용하며, 깃을 붙일때 일직선으로 붙입니다. 국궁은 꿩깃을 사용하고 서양에서는 칠면조깃을 주로 사용합니다. 일본의 비싼 화살들은 독수리깃을 사용한다고 하네요.

5) 連續發矢寫眞(연속발시사진)





6) 궁술 연마 9단계

1단계 - 궁술연마의 당위성 확립

- (ㄱ) 여수 궁도사 및 亭의 연혁 알기
- (ㄴ) 집궁제원칙 및 궁도 9계훈 알기
- (ㄷ) 활과 화살의 제원 및 부위 명칭 알기

2단계 - (ㄱ) 腹氣法(숨쉬기)의 이해 및 실습

- (ㄴ) 복기법을 응용한 준비운동
- (ㄷ) 복기법을 응용한 자세연습 (여기까지 15일 과정)

3단계 - (ㄱ) 비정비팔과 腹氣法

- (ㄴ) 줌손 잡는법 - 把指法
- (ㄷ) 거울 보고 궁체 연습 (여기까지 15일 과정)

4단계 - 집궁상사 및 물기 상사에 대한 연유와 비유 설명

- (ㄱ) 깍지손의 이해와 실습(암,숫깍지의 장단점과 찢수 설명)
- (ㄴ) 주살질 - 비정비팔, 줌손, 깍지손, 복기법의 이해와 실습 총정리.
(여기까지 1개월 과정)

5단계 - 射台 들어서기

- (ㄱ) 秘標 보는 방법의 이론 및 실습
 - 하삼지로 보는 법
 - 삼각비표 법
 - 축 보기 법

(ㄴ) 대회 규정 숙지 - 복장이나 순서등.

6단계 - 활 쏘기의 실제와 문제점 파악, 습사일지 작성.

- (ㄱ) 줍팔치는 경우와 해결법
- (ㄴ) 볼 스치는 경우와 해결법
- (ㄷ) 살이 앞 나는 경우와 해결법
- (ㄹ) 살이 뒤 나는 경우와 해결법
- (ㅁ) 살이 짧거나 넘는 경우와 해결법

7단계 - (ㄱ) 궁체에 대한 전반적인 평가

- (ㄴ) 선찰지형, 후관풍세에 대한 이론과 실습
- (ㄷ)亭에서 실시하는 상사 및 대회 참관 및 출전

8단계 - 마인드 컨트롤을 이용한 수련

9단계 - 心箭射法の 단계다.

도구(무기)를 능숙하게 다루는 것을 “技術”이라 하고, 기술의 경지가 극한의 경지에 다다른 것을 (氣)藝術이라 하고, 형식에 구애됨이 없이 자유자재 한 경지를 “道”의 경지라 부른다. 이 경지에 도달하면 나와 남의 경계가 없어지며, “宇我一体” “心身一如”만 남는 경지이다. 옛 부터 전해오는 “東夷族”만의 秘傳중의 秘傳으로 입에서 입으로 마음에서 마음으로 1人 직계로만 전해져 온다.

제 5 장 溫故知新(온고지신)

옛 것을 참고삼아 지금에 와서 새로운 것으로 거듭난다는 뜻에서 弓士(궁사)들이 가장 많이 참고하는 “朝鮮의 弓術”과 “射法秘傳攻瑕”를 다시 간추려 본다.

1. 조선의 궁술

1922년 서울 “황학정”을 중심으로 뭉친 “조선궁술연구회”가 1929년에 유엽전 쏘는 법을 한권의 책으로 펴낸 것이다. 그 중 “궁체에 관한 부분”과 “新射가 銘心해야 할 점(新射銘心寶鑑이라고 하자)”을 적어본다.

1) 弓體

- ① 몸 - 몸은 곧은 자세로 과녁과 정면으로 향하여 선다. “과녁이 이마에 바로 선다” 함은 이를 말한다.
- ② 발 - 발은 丁字도 八字도 아닌 모양으로 벌려서되 과녁의 좌우 아래 끝을 바로 향하여 선다. 발끝이 앞으로 기울지 않도록 해야 하며, 몸 전체의 중량이 앞 뒷발에 고루 실리도록 서야 한다.
- ③ 불거름 - 불거름은 될 수 있는 대로 팽팽하게 해야한다. 만일 팽팽하지 않으면 이로 인하여 엉덩이가 뒤로 빠져 균형을 잃기 쉽다. 그러므로 두 다리에 힘을 단단히 주고 서면 불거름은 저절로 팽팽해진다.
- ④ 가슴통 - 가슴통은 다 비어야 하며 배거나 버스러지면 안된다. 타고난 체형으로 인하여 가슴이 나와서 쌍현이 지는 때는 활의 고자를 줄이든지 시위동을 되도록 하면 되지만, 가장 좋은 방법은 발시 할 때 기운 과숨을 들이마시면서 쏘면 가슴이 저절로 비게 마련이니, 쌍현이 지는 데만 유리할 뿐 아니라, 어떤 사람이든지 발시 할 때 숨을 들이마시면서 放射하는 것이 좋은 방법이다.
- ⑤ 턱끝 - 턱끝은 되도록 죽머리 가까이 묻되 혹시 들리거나 돌거나 하면 웃동이 버스러지고 화살이 바로 빠지지 못한다. 이러한 폐단을 고치는 법은 되도록 힘이 미치는 데까지 목덜미를 늘이면서 턱을 묻으면 저절로 죽머리에 가까이 묻힌다.
- ⑥ 목덜미 - 목덜미는 항상 팽팽하게 늘일 것이요, 오므리거나 구부려서는 안된다.
- ⑦ 줍손 - 줍손은 下三指를 흘려서 쥐고, 반바닥과 등힘으로 같이 밀며,

범아귀는 다물리고 복전은 높고 엄지손가락은 낮아야 한다. 만일 삼지가 풀리고 옷아귀를 아래로 내리면 살이 덜 간다. 줌손을 들어 들이켜 쥐고 등힘이 꺾인 것을 “흠받기줌”이라고 하는데, 이러한 줌은 시위가 항상 고자 밖으로 들맞게 되어 활을 넘기는 수가 생긴다. 이러한 경우는 줌을 다시 고쳐 쥐어야 하는데,

고치는 법은 첫째 활을 무르게 하여 가지고 앞으로 줌손을 차츰 빼면서 바로 쥐도록 할 것이요, 둘째는 장지손가락 솟은 뼈를 과녁을 향하여 밀고 쏘는법이 그것이다.

- ⑧ **깍지손** - 깍지손은 다섯 손가락 전체로 쥐거나 세 손가락으로 쥐어 중구미와 등힘으로 당기면서 방전을 맹렬하게 해야 한다. 만일 외가락으로 쥐게 되면 뒤가 부실해진다. 또 팔꿈치를 흠쳐끼고 팔회목으로 당기는 것을 “채쭈뒤풀”이라고 하는데 이런 경우 중구미를 들어서 끌뒀다 깍지손은 등힘으로 당겨야 한다.
- ⑨ **죽머리** - 죽머리는 바짝 붙여서 턱과 가까운 것이 좋다. 멀리붙게 되면 죽이 헛걸리어 해집거나 죽이 핵 돌아가기 쉽기 때문에 이러한 죽에는 앞을 반반히 밀어두고 뒤를 연하게 내야한다. 바짝 붙은 죽에 중구미가 업히기는 하여도 늘어진 경우에는 깍지손을 되도록 높이 끌어 만족하게 잡아 당겨야 한다.
- ⑩ **중구미** - 중구미는 반드시 업히어야 한다. 중구미가 젖혀진 죽을 “붕어죽”이라고 하고 젖혀지지 않고 업히지도 않은 죽을 “얹은죽”이라고 한다. 이러한 두 죽은 모두 실하지 못한 죽이다. 또한 이러한 죽은 되도록 무르게 쏘아야 할 것이며, 줌통을 편편하게 하여 뒤를 연하게 내어야 한다. 중구미가 업히는 때에는 깍지손을 실하게 내야 한다. 즉 앞이 둥글고 죽머리가 턱에 바짝 붙으며, 중구미가 업힌 경우에는 깍지손을 턱밑으로 바짝 짜서 뒤를 맹렬하게 당겨야 한다. 만약 중구미가 둥글지만 죽이 멀리 붙거나 구미가 업히지 않은 경우에는 뒤를 바짝 당겨서 연하게 내어야 한다.
- ⑪ **등힘** - 등힘은 줌손 바깥에서 생기는 힘이니 되도록 팽팽히 一直하게 한다. 만일 줌손이 꺾이면 팽팽하게 일정한 힘을 낼 수 없다.

2) 新射銘心寶鑑

- ① 좌우궁을 막론하고 두 발을 八字로 벌려딘되 과녁 좌우의 아래 끝을 정면으로 향하여 딛는다. 얼굴과 이마도 과녁과 정면으로 마주한다. 줌을 이마와 일직선으로 거들고 중구미를 추켜들어 깍지손을 높이 끌면서 만족하게 당기어 맹렬하게 널 것이요, 눈으로 과녁을 겨냥하되 활 아래 양냥고자와 수평선이 되게 볼 것이요, 턱을 줌팔 겨드랑이 아래로 끌어들여 묻어야 한다. 위에서 말한 여러가지를 弓力이 실하게 생길 때까지 반드시 위와 같은 방법으로 익히고 배워야 할 것이다.
- ② 죽에 힘이 들어가면 맞추기가 어려운 법이다. 이것은 활을 거들 때 앞죽에 힘이 들어가면 만작하여 방사할 때 죽의 힘이 다하여 풀리거나 매시근하여 힘을 쓸 수 없게 되기 때문이다. 그러므로 활을 거들 때에 반드시 앞죽을 풀어두고 선뜻이 끌어 당겨 만작될 때 힘을 주어야 앞이 실하게 되니 활을 쏠 때 이것은 변함없는 원칙이 된다.
- ③ 화살이 한배를 얻어야 맞기를 많이 한다. 한배를 얻으려면 깍지손을 높이 끄는 것이 원칙이니, 만일 깍지손이 낮으면 살고가 낮게 뜬다 하여도 零縮(영축)이 많아서 맞추기가 어렵다.
- ④ 활을 거들 때 줌손을 우궁은 오른편 눈과 바로 떠들고, 좌궁은 왼편 눈과 바로 떠들어야 앞죽을 싸서 끄는 것이다. 만약 이와 같이 하지 않으면 앞이 빠지거나 쪽활이 되기 쉽다.
- ⑤ 화살이 나갈 때는 반드시 가슴통이 밀려서 방사가 되어야 한다. 그렇지 않으면 줌손과 깍지손으로 방사가 되어 좋지 않다. 방사한 후에 줌손과 활장이 반드시 불거름으로 져야 한다. 이것은 줌손을 등힘으로 밀어야 되는데, 이렇게 해야 살이 줌뒤로 떠서 들어와서 맞게 된다. 이것이 사법에 가장 좋은 방법이라 할 수 있다.
- ⑥ 화살이 만작이 되어 방사할 즈음에 찝긋찝긋 잡아 당겨서 방사가 되어야 한다. 그렇게 하지 않고 만작하여 잔뜩 잠기었다가 방사가 되면 방사머리에 혹시 살이 吐(토)하여 지면서(퇴축) 방사되기가 쉬운고로 법에 맞지 않는다.
- ⑦ 활을 거들 때는 앞과 뒤를 높이 차리는 것이 좋다. 만일 앞죽을 내려 밀고 뒤를 낮추어 당기면 籬高(살고)는 낮으나 영축이 많이나서 도저히 맞추기 어려울 뿐 아니라 나이가 많아지고 늙어 갈 때에는 활을 廢(폐)하고 쏘지 못할 지경에 이른다.

- ⑧ 방사할 때 살깃이 줌손 엄지손가락을 훑고 나가는 폐단이 있는데,
첫째 방사할 때에 줌손을 훑어주거나 - 하삼지를 거들쳐 쥐고 방사한
후라도 앞을 들어주는 것이 훑어 쥐는 병을 고치는 방법이다,
둘째 낮게 끌거나 - 각지손을 높이 끄는 것이 방책이다,
셋째 시위에 절피를 낮게 감았기 때문이다 - 절피를 살피 높게 고치는
것이다.
- ⑨ 시위가 줌팔을 칠 때도 세가지가 있는데,
첫째 줌손을 들이켜 칠 때 - 줌손을 빼서 쥔다.
둘째 를 놓고 앞으로 칠 때 - 앞을 뺀어두고 뒤를 맥맥히 당겨서 저
절로 벗어 지게 한다.
셋째 시위가 너무 길어서 철떡거릴 때 - 시위를 적당하게 조절한다.
- ⑩ 방사할 때 시위가 뺄을 치거나 귀를 치는 경우는 - 턱을 죽머리 가
까이 묻으면 된다.
- ⑪ 활은 아무쪼록 힘에 무른 듯한 것으로 쏘아야 한다 - 힘에 부치는 활
은 백해무익 하다.
- ⑫ 활이 휘궁이면 살의 영축이 덜하고 장궁이면 영축이 많다
- ⑬ 살의 몸이 굽으면 줌앞을 가고, 가늘면 줌뒤로 간다.
- ⑭ 방사할 때 落箭하는 경우는 앞쪽에 힘이 들어가거나 앞이 빠지거나
각지손으로 살을 껴서 쥐면 그렇다.
- ⑮ 한번 잡힌 弓體는 고치기가 매우 어렵다. 연습 때 기본궁체를 충분히
한 후에 습사에 임한다. 절대 빨리 射台에 서려고 하지마라.
- ⑯ 舊弓新矢(구궁신시)라 활은 묵은 것이 좋고 살은 새것이 좋다는 말이
다 - 각궁즉시
- ⑰ 軟弓重矢(연궁중시)라 활은 연할수록 좋고 살은 무거울 수록 좋다는
말이다.
- ⑱ 과녁에 욕심을 내지 말고 평온한 마음으로 기본궁체대로 쏘아야 한다.
- ⑲ 겨울에 활을 쏘면 다음해에 矢數가 늘다. 겨울 날씨에 활이 단단해져
서 궁력이 늘기 때문이다. - 각궁
- ⑳ 밤에 활을 쏘면 궁체가 바로 잡힌다. 夜射를 하면 살이 날아가는 모습
이 보이지 않아서 화살을 보려고 고개를 빼거나 몸을 뒤트는 일이 없
기 때문이다. 습사 때는 계속 쏘지 말 것이며, 한 대 한 대 정성들여
매일 쏘는 것이 중요하다.
- ㉑ 舊射의 사법을 눈 여겨 보고 장점을 배운다.
- ㉒ 활쏘기는 체력과 관계가 있으니 건강관리를 잘 해야 한다.

2. 射法秘傳攻瑕(사법비전공하)

조선 정조 22년(1799)에 평양감영에서 무과 교재로 펴낸 것인데, 원래 한 권으로 된 것이 아니고 여기저기 흩어져 있던 궁술에 관한 내용을 모아 낸 것이다. 그 중에서 “心談十四要(심담십사요)”에 내용만 적는다.

(전문은 부록편 참조)

- 1) 弓要軟(궁요연) - 활은 자기 힘에 맞게 연해야 한다. 무조건 연한 활을 말하는 것이 아니다. 자기가 이길 수 있는 활을 말한다.
- 2) 箭要長(전요장) - 살은 적당히 길어야 한다. 살은 궁사의 팔 길이에 따라서 길고 짧음을 정해야 한다. 살이 길어야 한다는 것은 양팔이 만족스럽고 알맞게 퍼지는 것을 말하는 것이지, 무조건 화살이 길어야 한다는 말은 아니다.
- 3) 胸前宜吸(흉전의흡) - 가슴 앞은 안으로 거두어 들인다. 吸(흡)이란 거두어 들이는 것을 말한다. 앞가슴과 호흡을 거두어 들여야 하는데 그렇게 하면 온몸의 기운이 위로 솟아 올라 고동치며 허벅지는 이로 인하여 딱 조여진다. 그렇게 했을 때 앞어깨는 묻히고, 뒤어깨는 그로 인하여 만족스럽게 당겨지며, 양손의 뼈마디가 저절로 긴장하게 되는 것이니, 이 吸(흡)을 공부하는 것이야말로 가장 자세하고 세밀하게 해야 한다.
- 4) 脚立要方(각립요방) - 다리는 평온하면서도 굳건하게 선다. 方(방)이란 방정함을 말하는 것이 아니다. 앞쪽 다리가 너무 나가면 앞쪽의 허벅지에 힘이 빠지고, 뒤쪽의 다리가 너무 뒤로 나가면 허리 뒷부분의 힘이 없어진다. 그래서 앞뒤 다리가 각기 정해진 곳에 자리 잡아서 평온하면서도 굳건하게 서는 것을 方(방)이라고 한다.
- 5) 持弓如握卵(지궁여악란) - 활을 쥐는 것은 달걀을 잡듯이 한다. 활을 달걀 쥐듯이 잡는다는 것은 앞손에서 가장 중요한 비결이다. 활을 직각으로 잡으면 범아귀에 힘이 들어가고 下三指가 풀려서 살이 덜 가게 된다. 또 손바닥 아랫부분을 너무 위로 밀어서 잡으면 손과 팔에 힘을 줄 수가 없어서 화살을 보낼 때 힘이 풀려 역시 화살이 빠르고 힘차게 날아가지 않는다. 달걀을 쥐듯이 하면 가볍지도 않고 무겁지도 않아서 손과 줍통이 딱 맞는 옷을 입은 듯이 밀착되면, 활은 약간 기울어져 마치 반달과 같이 된다. 이렇게 되면 활이 너무 높고 너무 서는 병도 저절로 없어진다. 활 쏘는 사람이 가장 세밀하게 공부 해야

하는 부분이다.

- 6) 搭箭如懸衡(탑전여현형) - 화살 끼우기를 저울질 하듯 한다. 화살을 끼울 때 높이 걸면 화살은 반드시 덜 가고, 낮게 걸면 더간다. 저울질 할 때 무게의 가볍고 무거움을 따르듯이 일정하게 걸어야 살이 크고 작은 것이 없게 된다.
- 7) 弓要稍側(궁요조측) - 활은 조금 기울인다.
側(측)이란 조금 기울인다는 뜻이다. 활을 너무 세우면 陽手(양수)가 되고 너무 기울이면 陰手(함수)가 되는데, 이 두가지 잘못을 범하면 과녁을 조준하는 것이 참되지 못하게 된다. 옛부터 전하기를 “처음에는 앞 어깨와 활이 조금 눕게하고 만작해 가면서 웅크렸던 가슴을 반대로 쪽 펴는 것이다.” 라고 하였다. 또 이르길 “활을 당길 때는 누운 달처럼 하라”는 것은 이것을 말하는 것이다.
- 8) 手要平衡(수요평형) - 양손은 평형을 이루어야 한다. 살이 과녁에 맞고 안맞고는 양손의 균형에 달려 있음을 말하는 것이다. 앞손이 낮고 뒷손이 높으면 살이 제대로 가지 않는다(영축이 생긴다는 뜻이다) “가슴과 팔과 소매까지 한 기운으로 관통하게 하여 옷깃을 헤치듯이 하면서 죽지를 때라”고 한 것이 이것이다.
- 9) 前膀要轉(전방요전) - 앞팔 상반절은 틀어서 곧게 펴야 한다. 앞팔 상반절을 틀어야 줍팔이 곧게 펴지게 된다. 그러면 활고자가 저절로 누우면서 앞팔의 힘이 등힘으로 곧게 주먹까지 뻗치게 되니 이것이 가장 중요한 공부가 된다.
- 10) 筋骨要伸(근골요신) - 근육과 뼈는 쪽 펴야 한다.
몸의 근육과 뼈는 서로 짝을 이루고 있어서 어그러짐이 조금도 없는 것이다. 이른바 쪽 편다는 것은 활을 조용히 당겨서 펼치는 것을 말한다. 이때 근육과 뼈마디가 한가닥 한가닥 쪽 펴지면서 은연중에 곳곳에서 서로 상대하는 느낌이 있어야 하며 너무 경직되게 하거나 너무 허약하게 해도 안된다.
- 11) 前肩要藏(전견요장) - 앞어깨는 감추어야 한다.
감춘다는 것은 거두어 들여 바깥으로 드러나지 않게 한다는 뜻이다. 앞어깨가 튀어나오면 가슴도 튀어나오고 손도 그것 때문에 어깨에서 오는 힘을 이어받지 못한다. 앞어깨가 튀어나온 것을 “죽은죽(死膀)”이라 하고 또는 “숯은어깨” 라고 한다. 시위가 팔을 때리는 것은 이로 인하여 생기는 것이다.
- 12) 後肩要擠(후견요제) - 뒷어깨는 뒤로 밀치듯이 한다. 뒷어깨가 밀치듯

이 움직이지 않으면 뼈와 근육이 제대로 펴지지 않는다. 밀친다는 말은 근육과 뼈가 조여지고, 뒷어깨는 등쪽의 근육과 같이 조여지고, 등쪽의 근육은 앞어깨와 같이 조여지고 앞어깨는 앞팔 상반절과 같이 조여지는 것을 말한다. 그러므로 앞어깨를 감춘다는 말은 뒷어깨를 몸의 바깥(뒤쪽)으로 밀쳐내는 것을 정확히 하는 동작이다.

13) 出箭要輕(출전요경) - 화살을 낼 때는 가볍게 낸다.

만작한 상태에서 뒷손을 조금씩 당기면서 깍지가 저절로 벗겨지기를 기다려 살이 날아가는데 아주 가볍게 이루어져야 한다.

14) 放箭要速(방전요속) - 화살을 보내는 것은 가볍게 한다. 빠르다는 것은 활을 당겨서 조금도 지체하지 말라는 것이 아니다. 살을 낼 때 조금이라도 화살을 보내겠다는 생각을 하면 도리어 깍지손이 늦게 떨어진다. 그러므로 빠르다는 것은 뒷손을 가볍게 하라는 것이다.

3. 온각지와 반각지

1) 온각지의 뜻

- ① 온각지는 깍지손을 뒤로 완전히 쭉 뻗어서 때는 것을 말한다. 이른바 발여호미(發如虎尾)나 학무형(鶴舞形)이라고 하는 것이 그것이다.
- ② 온각지의 <온>은 '온통, 온누리, 온바닥, 온작(滿酌), 오늬, 온점, 온음표' 같은 말에서 보듯이 짝 차거나 완전함, 모든 것을 가리키는 말이다. 따라서 온각지란 깍지손이 완전히 다 펴지는 것을 말한다.
- ③ 온각지의 뜻은 크게 두 가지이다. 넓은 뜻의 온각지가 있고, 좁은 뜻의 온각지가 있다. 넓은 뜻은 반각지와 반대되는 개념으로, 이때의 온각지는 뒷손을 다 뻗는다는 뜻으로 쓰인다. 좁은 뜻은 벗각지와 반대되는 개념으로, 이때의 온각지는 뒷손이 완벽하게 빠지는 것을 가리키는 말이다. 말하자면 학무형을 뜻하는 말이 된다

2) 반각지의 뜻

- ① 반각지는 깍지손을 완전히 뻗지 않고 구부린 그대로 때는 것을 말한다. 계발각지라고 하기도 한다.
- ② 반각지란, 깍지손이 온각지에 비해 조금만 펴진다는 뜻이다. 온작(滿酌)이란 말과 함께 반작(半酌)이란 말이 있는 것과 같은 이치이다.

- ③ 지철훈이 쓴 책(궁술개론)에는 각지손 떼임과 관련하여 '소리(小離)·중리(中離)·대리(大離)'라는 말이 나온다. 소리는 반각지를 말하는 것이고, 대리가 온각지를 말하는 것이다. 엄밀히 말해 중리라는 말은 성립하기 어렵다. 반각지가 아니면 온각지이기 때문이다. 중리는 그 중간의 애매한 동작인데, 이것도 엄밀히 말하면 반각지라고 보기 어려우니, 그렇다면 온각지이기 때문이다.

3) 한국의 전통 사범은 크게 세 덩어리로 나눌 수 있다.

예비동작, 본동작, 마무리동작이 그것이다.

다시 이것을 더 잘게 나누면 동작은 대략 열 마디로 할수 있다.

- ① 예비동작
 - ㉠ 발모양
 - ㉡ 손가짐
 - ㉢ 매우기

- ② 본동작
 - ㉣ 걸치기
 - ㉤ 들어올리기
 - ㉥ 엄지발가락누르기
 - ㉦ 각지손끌기
 - ㉧ 만작
 - ㉨ 발시

- ③ 마무리동작
 - ㉩ 마무리

주의할 것은, 활을 들어올리기 시작해서 마무리할 때까지 멈춤이 있어서는 안된다는 것이다. 여기서 편의상 이렇게 10마디로 나누어 설명하지만, 그것은 방편일 뿐 모든 동작은 물이 흐르듯이 끊기지 않고 이어지면서 이루어져야 한다.

1) 발모양 : 비정비팔

비정비팔(非丁非八)이란 발의 모양이 한자의 정짜도 아니고 팔짜도 아닌 모

양이라는 뜻이다. 두 발이 놓인 모양이 어떻게 보면 팔짜나 정짜를 닮는 것 같은데, 정확히 보면 그 글자와는 다르기 때문에 붙은 이름이다. 먼저 왼발을 과녁의 왼쪽 귀를 향해 놓는다. 그리고 오른발을 왼발의 장심 부근에 댄다. 어깨넓이만큼 적당히 벌린다. 그러면 몸은 과녁과 거의 정면으로 마주하면서도 약간 오른쪽으로 틀어진다. 사람의 체형과 궁체에 따라서 오른발의 위치는 적당히 잡는다.

2) 손가짐

① 줍손 : 줍손은 반드시 '흘려쥘다'. 흘려쥘다는 것은 활을 잡았을 때 손가락이 줍통을 감싼 모양이 활과 비스듬히 만나는 것을 말한다. 그냥 무심코 막대기를 잡듯이 쥐면 손가락과 활채는 직각으로 만난다. 따라서 줍손은 반드시 흘려쥐어야 한다. 이 흘려쥐는 원리는 화살이 통을 치고나가도록 고려한 것이다.

② 깍지손 : 깍지손은 반드시 상삼지 세가락으로 쥐어야 한다. 깍지를 낀 엄지가락으로 시위를 걸고 검지와 중지로 엄지가락의 손톱을 덮는다. 이때 엄지가락의 손톱 끝은 중지의 한 중간쯤에 걸리도록 하는 것이 적당하다. 특히 외가락으로 쥐면 뒤가 부실해져 게우기 쉽다. 게우지 않더라도 자칫하면 봉뒤편이 채썩뒤편이 되어 보기 싫은 궁체를 이룬다. 처음 배우는 사람은 깍지손을 반드시 세가락으로 쥐고 끝어야 한다.

3) 살메우기

시위에 화살의 오늬를 끼우는 것을 말한다. 이 동작을 가리키는 말은 많다. '먹인다, 메운다, 끼운다, 건다' 같은 것들이 그것이다. 활터에서 많이 쓰는 말은 먹인다와 메운다이다.

활을 잡고 왼쪽 허벅지에 대고 있던 줍손을 배꼽 앞으로 들어올리고 괴춤의 화살을 뽑는다. 활을 잡은 줍손의 범아귀를 조금 벌려 화살의 아랫마디쯤을 살짝 잡는다. 깍지손의 엄지와 검지로 오늬를 잡는다. 이때 오늬끝이 검지의 둘째마디까지 깊이 들어오도록 잡는다. 그리고는 주욱 밀어넣는다. 싸리나무로 된 오늬가 시위에 닿을 때쯤 살을 시위에 기대어놓고 엄지를 들어 시위를 아귀 안으로 들인다. 그리고 다시 엄지로 오늬를 잡고 밀어서 오늬홈을 절피에 바로 댄 다음 잡아당긴다. 그러면 툭 하고 끼워진다.

4)걸치기

깍지를 시위에 걸고 활을 들어서 활의 아랫고자를 불거름에 걸친다. 이때 온몸의 힘을 빼고 오른손의 어깨로 왼손과 활을 든 상태다. 이 상태에서 줍손은 잘 흘러 쥐었는가, 과녁의 평소 조준점은 어디인가, 호흡은 잘 되는가, 마음은 비웠는가 하는 모든 것을 점검한다. 활쏘기가 막 시작되는 것을 점검하는 것이면서 활쏘기 동작의 시작이기 때문에 가장 중요한 순간이다.

이때 반드시 오른손 죽머리와 중구미를 쳐들고 동작을 시작해야 한다는 생각을 해야 한다. 그렇지 않으면 발시 직후에 뒷손의 자세가 잘 안 나온다. 발시 후 깍지손이 뺄 방향은 대개 여기에서 결정된다. 여기서 죽을 미리 들어놓지 않으면 만작시에 죽이 아래로 처져 자세가 제대로 나오지 않는다. 따라서 이 걸치기는 가장 중요한 부분이다.

5)들어올리기

걸치기에서 자세 점검이 모두 끝났으면 천천히 활을 들어올린다. 이때 왼손엔 힘을 빼고 오른손의 힘으로 들어올린다. 왼손은 팔려 올라가는 것이다. 이 동작이 바로 '아낙네가 물동이를 이듯이' 한다는 것이다. 오른손의 중구미를 높이 쳐들면 바로 그 동작이 된다. 대신에 죽을 들지 않으면 물동이를 이르는 동작이 정확히 나오지 않는다. 바로 이 점 때문에 걸치기 동작에서 미리 뒷죽을 높여놓아야 한다. 따라서 걸치기에서 이 동작을 제대로 해주어야만 이 동작이 그대로 들어올리는 동작으로 연결된다.

줍손을 자기의 이마 높이까지 들어올린다. 더 높이 들어도 상관은 없다. 대신에 이마 밑으로 떨어지면 좋지 않다. 이마가 뒷죽을 높이 끄는 데 필요한 가장 낮은 높이이기 때문이다. 이때 오른손으로 끌어올렸기 때문에 왼손보다 오른손이 조금 더 높다. 그렇기 때문에 살촉은 밑으로 처져있다. 촉을 과녁 바로 위에 살짝 올려놓는 것이 좋다.

다 들어올린 상태에서는 앞손과 뒷손이 동그랗게 원을 그리고 있어야 한다. 그 상태에서 깍지손을 끄는 동작이 시작된다. 이른바 '앞죽이 둥글다'는 것은 이것을 가리킨다. 이렇게 하면 가슴과 팔 안에 큰 나무가 들어있는 듯한 모양이다. 이것이 '큰 나무를 끌어안듯이 한' 모양이라는 것이다.

6)엄지발가락 누르기

다 올렸으면 엄지발가락으로 땅을 지그시 누른다. 그러면 몸이 앞쪽으로 살짝 움직인다. 이것은 땅에 닿은 발바닥의 면적이 넓어지면서 발바닥에 드리운 몸 전체의 무게 중심이 앞쪽으로 조금 옮겨갔기 때문이다. 이때 정수리의

백회혈과 아랫배의 단전, 그리고 발바닥의 용천혈이 일직선 상에 놓이면서 선 상태에서는 가장 안정된 자세를 이루게 된다. 이 동작은 하체를 안정시키고 천기와 지기를 받아들여 불거름에 모으는 가장 중요한 동작이다.

이때 엄지발가락을 너무 많이 눌러서 발바닥이 땅에서 들뜨면 안 된다. 그렇게 되면 오히려 자세가 더 불안정해진다. 겉으로 보기에 잘 표시가 나지 않을 만큼 지그시 누른다. 이 동작을 할 때 발꿈치를 들쭉들쭉 하는 것도 보기 좋지 않다. 남들 눈에 띄이지 않을 만큼 슬며시 누르면 몸의 무게 중심이 저절로 앞으로 이동한다.

7) 깍지손 끌기

엄지 발가락으로 땅을 지그시 누르고 숨을 완전히 내쉬었으면 천천히 뒷손을 끈다. 동시에 앞손도 과녁으로 민다. 앞손이 벌써 이마 앞으로 와있는 상태이기 때문에 많이 움직이지 않는다. 다만 뒷손이 당겨지는 반동으로 앞으로 조금 더 나가는 것이다. 따라서 이 동작은 깍지손이 움직이는 것이 중심이 된다. 그래서 이름을 '깍지손끌기'라고 한 것이다.

깍지손을 끌 때는 반드시 귓바퀴 윗쪽을 스치도록 당긴다. 깍지손을 당기는 동작이 발시 후 손바닥의 방향을 결정하기 때문에 높이 당길수록 좋다. 손바닥이 하늘로 향하도록 발시하려면 반드시 깍지손을 높이 끌어야 한다. 귓바퀴가 가장 낮은 선이다. 그 윗쪽, 그러니까 머리 위로 와도 좋을 만큼 높여서 끈다.

깍지손을 끌면서 동시에 숨을 들이쐬다. 따라서 깍지손은 숨을 들이쐬는 것과 같은 빠르기로 끈다. 숨을 들이쐬면서 그와 같은 빠르기로 깍지손을 당기는 것이다. 깍지손을 당기면서 동시에 허벅지에도 힘을 가하기 시작한다. 불거름(하단전)을 팽팽히 긴장시키는 방법이 바로 허벅지를 조이는 것이다. 그래야만 하체가 안정된다.

여기서 세 가지가 동시에 이루어진다. 깍지손 끌기, 숨 들이쐬기, 허벅지 힘주기가 그것이다. 그래서 사대에 서기 전에 충분히 이 세 가지가 동시에 이루어지도록 당기는 연습을 해야 한다. 이 연습이 제대로 되기 전에 설자리로 나가면 관심이 과녁에 가있기 때문에 셋 중에 어느 한 가지를 잊고 만다. 그래서 주살질로 당기기 연습을 충분히 해서 어떤 상황에서도 세 가지 동작이 동시에 이루어지도록 한 다음에 사대에 나서야 한다.

8)만작

깍지손을 다 끌고 줌손을 다 민 것을 우리말로 '온작'이라고 하고, 한자로는

'만작'이라고 한다. 만작은 <滿作>이라고도 쓰고 <滿酌>이라고도 쓴다. 둘 다 제작까지 가득 당겼다는 뜻이다. 이때 살대는 광대뼈와 입꼬리 사이에 걸쳐있어야 한다. 뒷죽을 높이 끌어서 가슴을 완전히 펴면 살대는 저절로 이 높이로 걸린다. 살대가 입꼬리 밑으로 내려가면 발시 후 깍지손이 제 방향으로 빠지지 않는다. 체형에 따라 조금씩 다르기는 하지만, 대체로 입꼬리가 손이 올바른 방향으로 빠지도록 해주는 최저선이다.

다 당긴 상태에서 죽이 제대로 섰는가를 확인한다. 붕어죽이 되거나 앓은죽이 되거나 하여, 죽이 제대로 서지 않았으면 중구미를 틀어서 바로잡는다. 중구미를 바로 세우지 않으면 줌이 서질 않는다. 줌이 서지 않으면 살은 거의 뒤난다. 그리고 깍지손을 잘 빼더라도 앞나고 뒤나고 하여 살이 한통으로 물리지를 않는다. 그러므로 만작 상태에서 중구미를 얹어서 반드시 줌이 서도록 해야 한다.

깍지손을 억지로 짜지 않는다. 깍지손을 억지로 짜면 손목에 힘이 들어가서 발시가 되어도 손이 제 방향으로 빠지지 않는다. 따라서 만작상태에서 깍지손을 고정시키고 중구미를 틀어서 줌을 바로 세우면 하삼지에 저절로 힘이 가면서 그 반동으로 깍지손도 적당한 힘으로 조여진다. 이렇게 자연스럽게 줌손을 밀어서 그 반동으로 깍지손을 짜야지, 일부러 깍지손을 비틀어서 짜면 안된다.

만작은 살이 머무른 상태가 아니다. 겉으로 보기에 그 자리에 멈춰있는 것 같지만, 앞뒤로 계속 나아가고 당겨지던 양손이, 더 이상 밀고 당길 수 없는 상태에 이른 것이지 결코 멈춘 것이 아니다. 그러므로 계속 힘을 가하면서 밀고 당겨야 한다. 그렇지 않으면 게우게 된다. 이때 당기는 힘은 손목이 아니라 중구미와 죽머리에 걸려있어야 한다. 그리고 가슴 전체를 움직여서 가슴 한 가운데에서 힘이 양쪽으로 나누어지도록 힘을 쓴다. 이것을 '빠갠다'고 한다. 과녁 머리에 줌손을 박아놓고 뒷쪽 죽머리의 힘을 어려서 젖먹던 힘까지 모두 짜내어 당긴다. 이 힘이 더 이상 어찌할 수 없을 때 가슴이 빠개지면서 순식간에 발시로 이어진다.

보통 만작 상태에 얼마나 머무르느냐 하는 것이 따라 속사(速射) 여부가 결정된다. 2~3초 가량 머무는 것이 보통이다. 그런데 살이 들어오자마자 내는 경우도 있다. 어느 것을 택하느냐 하는 것은 쏘는 사람마다 다르지만, 활을 스포츠로 여겨서 건강을 다지기 위한 것으로 여긴다면 지그시 참았다 내는 것이 좋다. 그것은 단전에 힘이 어느 정도 머무는 시간을 주는 것이 건강에

좋기 때문이다.

살을 다 당겨서 만작에 이르렀을 때는 허벅지에도 힘이 다 들어가서 바윗덩이처럼 단단해야 한다. 그리고 그렇게 되었을 때 분문(糞門)을 빨아들이면서 꼭 조인다. 이렇게 하면 불거름(丹田)이 팽팽히 긴장하면서 숨이 가장 깊이 들어온다. 이른바 단전호흡이 되는 것이다. 천기와 지기가 불거름에서 만나 활쏘는 사람을 우주의 한 중심으로 세우는 경지가 여기서 열린다.

9)발시

발시의 가장 중요한 요령은 '가슴을 빠개는' 것이다. 줌손을 과녁머리에 박아 놓고 뒷죽을 어깨까지 움직여서 당기면 힘이 저절로 가슴을 중심으로 양분된다. 그러면 더는 당길 수 없을 만큼 힘이 응축된 절정의 순간에 화살이 과녁을 향해 튕겨나간다. 이것이 빠개기이다. 빠개기는 일부러 빠갬다고 해서 되는 것이 아니다. 전통사범을 구사하면 저절로 빠개지도록 되어있다. 화살이 턱밑으로 오는 변형된 사범에서는 이 빠개는 맛을 느낄 수가 없다. 그래서 활은 법대로 쏘아야 된다고 한 것이다.

온작 상태에서 힘을 계속 앞뒤로 가하여 밀고 당기다 보면 저절로 화살이 튕겨나간다. 일부러 보내면 안된다. 그런데 이렇게 계속 활을 쏴다보면 화살이 저절로 튕겨나가는 어떤 시점이 감지된다. 그렇게 감지된 순간에 발시할 뜻을 더하면 그것이 가장 좋은 발시 요령이라고 할 수 있다. 체력과 기술이 완전히 한 덩어리가 되어 자신이 어떻게 쏘는지 그것조차 잊을 때 비로소 이루어지는 것으로, 오랜 시간을 끊임없이 훈련하지 않으면 절대로 이룰 수 없다.

이때 뒷손은 살을 떠나보낸 반동으로 저절로 퍼진다. 뒷손이 퍼지는 방향은 깍지손을 끝 때 결정된다. 만작 시에는 누구나 줌손부터 깍지손 중구미까지 일직선을 이루어야 한다. 그런데 만작이 될 때까지 머리 위에서 양손이 내려오면서 활을 당겼기 때문에 발시 직후에는 손이 아래쪽으로 처지는 것이 순리이다. 따라서 뒷손은 호랑이가 꼬랑지를 늘어뜨린 것처럼 밑으로 처지게 해야 한다. 뻗뻗하게 수평으로 펼쳐지는 것은 발시 후에 손에 힘이 남아있다는 증거이기 때문에 멎은 좀 있어 보일지 몰라도 바람직한 현상은 아니다.

뒷손이 빠지는 것은 약간 기울기가 있다. 우리 활의 원리가 그렇게 기울기를

가질 수밖에 없기 때문이다. 우리 활은 수직으로 서있는 것이 아니고, 줍앞으로 조금 기울어있기 때문에 활이 기울어진 그 각도만큼 뒷손이 빠지는 방향도 기울게 된다. 그것이 자연스런 이치이다. 그렇지 않으면 앞손과 뒷손이 갈라지는 힘의 방향이 어긋나서 살이 통으로 가지 않는다. 활을 25도 기울였으면 뒷손도 수직에서 25도 기운 방향으로 빠지고 30도가 기울었으면 30도 기운 방향으로 빠져야 한다. 손이든 손바닥이든 이 각도를 따르는 것이 자연스러운 일이다.

발시할 때 뒷죽을 낮게 끌리면 여러 가지 불리한 점이 생긴다. 손이 낮으면 발시할 때 바깥쪽으로 핵 뿌리게 된다. 발시 순간 살대가 뺨에서 떨어지기 때문에 살은 뒤틀린다. 이것을 고치는 방법은 뒷죽을 높이 끄는 것밖에 없다.

10)마무리

마무리는 발시 후에 거두는 동작을 말한다. 전통 정통사범으로 쓰면 줍손은 과녁쪽으로 나가다가 불두덩 앞으로 지고, 뒷손은 큰 원을 그리면서 떨어진다. 그러니까 만작 상태에서 발시와 동시에 양손이 땅을 향해 반원을 그리게 된다. 이것이 이른바 '학이 날개를 접는 듯'한 동작이다.

이 동작은 살이 떠난 뒤에 이루어지는 것이어서 어찌 보면 명중률과는 상관이 없을 듯한데, 전혀 그렇지 않다. 이 마무리가 제대로 이루어지지 않으면 살은 과녁을 벗어난다. 그럴 수밖에 없는 것이, 활을 들어올리는 순간부터 동작을 거두기까지 이루어지는 모든 과정이 살을 과녁으로 제대로 보내기 위한 연속동작이기 때문이다. 따라서 마무리가 제대로 되지 않았다는 것은 앞의 연속 동작 중 어느 한 곳에서 부실했다는 얘기가 된다. 따라서 발시 후의 동작을 보면 살이 가서 맞는지 안 맞는지 예측할 수 있다.

우리 활은 두 손이 원을 그린다. 만작은 그 원을 둘로 분할하는 지점이다. 만작이 되기 전까지는 머리 위로 올려서 손을 밀고 당기는 모양이 머리 위에서 반원을 그리고, 만작 이후에는 퍼진 몸짓을 거두는 동작이 밑으로 반원을 그린다. 이 두 원을 합치면 완벽한 원이 된다. 이것은 우리 겨레의 춤사위가 대부분 덩실거리며 둥근 원을 그리는 동작으로 이루어진다는 사실과 정확히 일치한다. 이와 같은 동작은 우리 겨레한테서만 볼 수 있는 동작이다.

그런데 종종 발시 직후의 손바닥이 하늘을 보게 하라는 말을 듣는다. 특히

궁체에 관심을 갖는 사람들은 이 점을 강조한다. 우리 활에서는 원래 발시 직후의 손모양에 대해서는 그리 중요하게 생각하지 않았다. 쏘고 난 뒤에는 손바닥이 어떻게 된다는 개념이 아예 없는 것이다. 그런데 아주 좋은 쏘임이 이루어지면 그 사람 특유의 연삽한 동작이 이루어진다. 손바닥이 하늘을 보게 하라는 이야기도 이런 경우에 해당한다. 그러나 자세히 검토해보면 손바닥이 하늘을 보게 하라는 주문도 상당한 이유가 있다. 손바닥이 하늘을 보려면 우선 만작을 했을 때 뒷손이 높이 걸려있어야 한다. 결국 손바닥이 하늘을 보도록 하라는 것은 깍지손을 높이 끌라는 이야기이다. 그리고 강궁을 쓰면 뒷손을 아무리 높이 끌어도 손바닥이 하늘을 보지 않는다. 따라서 손바닥이 하늘을 보게 하라는 말은 연궁을 써서 연삽하게 내라는 뜻을 표현한 말이다.

손바닥이 하늘을 보도록 끌어도 손바닥이 완전히 수평으로 눕지는 않는다. 우리 활은 줌앞쪽으로 비스듬히 기울인 상태에서 발시하므로 뒷손이 빠질 때도 그 각도만큼 기울어서 빠지게 된다. 무리하게 손바닥을 하늘로 향하려고 할 필요는 없다. 요는, 연궁을 쓰고 높이 끌어서 뒷손을 연삽하게 뽑으라는 뜻을 취하면 된다.

일본 활에서는 마무리를 잔신이라고 한다. 검도에서나 궁도에서나 마찬가지로 잔신은 '잔심, 잠신, 잠심'이라고도 해서 일정치 않다. 한자로 <殘身, 殘心, 潛身, 潛心>라고 써서 비슷비슷한 내용을 이룬다. 큰 동작이 끝나고 난 뒤의 마무리 동작을 가리키는 말이다.

그런데 우리 활의 동작을 설명하기 위하여 1960년대부터 활터에서 도입하여 썼다. 기록이 전혀 없는 국궁계의 풍토에서 우리 활의 이론화를 꾀하고자 한 사람들이 그러한 작업의 일환으로 일본활의 개념을 도입해본 것이다. 그러나 우리 활에서는 애초부터 발시한 후의 손모양에 대해서는 별로 중요하게 여기지 않았다. 발시 직전까지 자세가 올바르게 이루어지기만 하면 마무리는 저절로 그렇게 되기 때문이다. (출처 - 온각지 궁사회)

4. 弓癖의 矯正法(활 병의 교정법)

1) 마음의 병 치료

- ① 마음의 병 치료는 정신 수양이 근본으로 어떤 조건 하에서도 초연한 자세로 완전한 활쏘기 자세를 취할 수 있는 수련이 필요하다.
- ② 어떤 환경에서도 잡념을 버리고 마음의 동요없이 안정되게 하기 위해서

는 자신감이 매우 중요하다.

- ③ 공포심과 심약함, 자신감 상실의 치료는 정신적으로 극복하기 위한 노력과 수양이 필요하며 실력배양과 함께 굳센 마음을 키우는 수양을 해야 한다.
- ④ 꼭 맞히겠다는 욕심에 의하여 자세가 흐트러지고 솜 새가 나빠지는 경우는 현재의 자기 실력이상의 적중을 바라지 말고, 자기 실력에 의한 적중율에 만족하며 최선을 다해 사범대로 활쏘기를 해야 한다.
- ④ 자만심의 치료는 자기가 활을 잘 쏜다고 하여 자만심을 가지면 끝장이다, 겸손해야 한다.
- ⑤ 상품과 상금 등에 마음이 끌리거나 자기의 명성을 높이기 위하여 집착하면 활 쏘기를 망치게 된다. 지나친 욕심을 버리고 평상심으로 활을 쏘는 버릇을 들 여야 한다.
- ⑥ 경쟁심을 버리고 정심정기 하여 사범대로 활을 쏘고 결과에 집착하지 않는 마음가짐을 길러야 한다.
- ⑦ 환경에 민감하게 반응하지 말고 초연할 수 있도록 주체적 마음가짐을 가지도록 노력하여야 한다.
- ⑧ 상대에 대한 압박감을 버리고 오직 자신의 쏘임에만 정신을 집중하여 편안하게 활을 쏘도록 한다.
- ⑨ 뒤에서 관객이 무슨 말을 하든 어떤 소음이 들리든 동요하지 말고 확고한 신념을 가지고 활쏘기에 임하여야 한다.

2) 신체적인 원인의 활 병 치료

- ① 항상 사범대로 비정비팔의 자세로 정확히 서는 버릇을 기른다. 발디딤이 활쏘기의 기초가 되는 자세임을 명심하여야 한다.
- ② 불거름에 힘을 주고 항문을 오무리고 허리가 풀려 흐트러지지 않도록 항상 기력을 집중 시킨다.
- ③ 줍손이나 각지손의 손가락에 힘이 들어가지 않도록 살 먹이기 때에는 반드시 손가락의 힘을 뺀다.
- ④ 줍손과 각지손이 수평이 되게 들어 올리는 동작을 호흡과 맞추어서 하는 습관 을 기른다. 들어올리기 동작시 두손과 두팔에 힘을 빼고 아주 부드럽게 한다.
- ⑤ 각지손이 턱밑으로 내려가면서 당기는 버릇을 하루속히 버린다. 초보자 입장에서 주살질부터 새로 하는 것이 바람직할 것으로 본다.
- ⑥ 좌우 어깨의 균형이 깨지지 않도록 좌우 팔의 힘을 균형있게 사용하고 허

리나 불거름이 풀리지 않도록 주의한다.

- ⑦ 각지손의 중구미는 시위를 당길 때 항상 손등과 수평이 되도록 노력하여야 한다.
- ⑧ 줌손 회목이 꺾이는 것은 활을 무른 활로 바꾸고 장지의 가운데 마디를 과녁을 향하여 힘차게 뻗어 활을 밀고 당기는 자세를 갖춘다.
- ⑨ 중구미는 가급적 얹히도록 노력한다.
- ⑩ 만작을 못하는 병은 활을 무르게 사용하고 기본 동작부터 차근차근 연습한다.
- ⑪ 각지손이 딸려 퇴축하는 경우는 단전에 기력을 높이고 두 어깨와 가슴을 펴면서 뒤로 굳히는 자세를 바르게 한다.
- ⑫ 離箭 순간에 줌손이 움직이는 것은 만작자세에서 발사로 이어지지 못하는데서 오는 버릇들이며 발사순간 줌손이 좌우로 흔들리는 것은 굳힘 자세가 부실하기 때문이다. 완전한 만작자세와 굳힘을 하고 기력을 다하여 활을 쏘면 고칠 수 있다.
- ⑬ 좌우의 균형이 흐트러지면 잔신이 보기 흉하게 된다.
잔신이 나쁘면 솜새가 나뻤다는 증거이므로 항상 반성하고 몸과 마음을 충실하게 하여야 한다.

3) 활쏘기 형태별 교정법

- ① 화살이 줌 앞으로 빠진다.
 - (ㄱ) 비정비팔법에 맞도록 몸통과 발의 위치를 정확히 하여 선다.
 - (ㄴ) 줌손을 너무 안쪽으로 잡지 말아야 한다.
 - (ㄷ) 줌손을 빼앗기지 말 것. 활이 힘에 강하면 이러한 현상이 일어나므로 약하게 잡는다.
 - (ㄹ) 죽구미와 중구미로 쏘아서 發矢 한다.
 - (ㅁ) 활을 양지(陽地=세운다)로 잡아 發矢.
 - (ㅂ) 현을 너무 높이지 않는다.
 - (ㅅ) 화살이 항시 쏘는 것 보다 굽으면 줌 앞으로 빠지므로 알맞는 살의 굽기를 경험으로 결정한다.
- ② 화살이 줌 뒤로 빠진다.
 - (ㄱ) 비정비팔법을 지킨다.
 - (ㄴ) 현을 너무 느슨하게 하지 않는다.
 - (ㄷ) 각지손을 되도록 몸에 가까이 붙여서 현을 당기고 가능한 각지손을 몸

쪽으로 붙인다.

(ㄷ) 활을 음지(陰地=약간 눕힌다)로 당긴다.

(ㄴ) 턱 끝을 들지 말고 죽머리에 묻고 몸이 뒤로 누워지게 하지 않는다.

(ㄹ) 가슴을 뒤로 기울이거나 힘을 주지 말고 배에만 힘을 주고 배는 실하게 하되 내밀지 않는다. - 이는 다리에 힘을 주고 엉덩이에 힘을 주면 자연히 배가 실하게 되는 법이고 숨을 들이키면서 현을 당기면 스스로 가슴이 허하게 된다.(흥허복실)

③ 화살이 넘고 쳐진다.

(ㄱ) 양발의 보폭을 자기 어깨넓이 정도로 한다.

(ㄴ) 활의 고자가 너무 굽으면 살이 넘고 쳐지는 것이 많으니 적당히 굽게 하되 '고자넙'을 굽게 하여서는 아니되고 '정탈목'을 굽혀야 한다.

(ㄷ) 활의 줍통이 높으면(굽으면) 넘고 쳐지는 살이 많고 활의 안정성이 없으니 줍통은 되도록 낮추어서 쏘는 것이 좋다.

④ 깍지손이 내려간다.

(ㄱ) 깍지손이 내려가면 활이 제대로 많이 당기지 못하게 되고 화살이 높고 추진력이 약하므로 허리를 바르게 하고 양다리에 힘을 주어 배를 실하게 할 것이며 중구미를 치켜 올려 깍지손을 귀 위로 당겨야 한다.

(ㄴ) 활을 자유로이 조궁할 수 있도록 연하게 하는 것이 첫째 조건이다. 깍지손이 내려지는 것은 老弓이 되는 지름길이며 장차에는 활을 쏘지 못하게 될 것이니 특히 이점에 유의하여야 한다.

⑤ 화살의 방향이 일정치 않다.

(ㄱ) 양다리와 허리에 힘을 주고 뒤로 넘어지지 않도록 허리를 몸 정면으로 약간 구부리는 느낌으로 한다.

⑥ 화살이 덜가며 줍 앞뒤로 빠진다.

(ㄱ) 줍손의 미는 힘이 활의 중심점에 정확히 가도록 하여야 한다. 활의 중심점은 미리 자로 정확히 재서 정하고 줍손의 줍통은 하삼지 상압력(上押力)을 감안하여 약 1cm정도 활의 위쪽으로 설치하면 줍손의 미는 힘이 자연히 활의 중심점을 밀게 되어 살이 곱게 빠진다.

⑦ 현이 줍손의 손목 또는 볼을 치고 살이 덜 가고 줍 앞으로 빠진다.

(ㄱ) 줍손을 활의 중앙선에서 안쪽으로 넘어 잡지말고 줍 잡는 법에 의하여 손의 '반바닥'을 정확히 붙여서 잡아야 한다.(6:4를 정확히)

(ㄴ) 활을 연하게 풀어잡고 둘째 당김부터 악력(握力)과 중구미 죽구미에 점점 힘을 가함이 원칙이다.

(ㄷ) 턱을 활의 양,음지 각도와 같이 하기 위하여 일단 활의 아랫장 도고지

를 바라보면 턱은 활의 각도와 자연히 같이 되므로 그 자세 그대로 눈만 과녁을보면서 발사하면 볼을 치지 않게 된다.

⑧ 離矢가 좋지 않고 살이 덜 간다.

- (ㄱ) 옷 아귀를 짚어 쏠 때 일어나고, 활이 힘에 강하거나, 초심자에 많이 볼 수 있으니 활은 능히 조궁할 수 있도록 약하게 풀고, 특히 중심점을 밀어 균형이 잡히도록 하여야 한다.

⑨ 줌 뒷 바람이 불 때

- (ㄱ) 바람이 약하게 불 때 : 활을 양지로 잡고 줌손을 많이 쪼우고 짜서 쏜다. 이때에 깍지손은 쪼우기와 짜는 것은 약하게 하거나 하지 않는다.
- (ㄴ) 바람이 강하게 불 때 : 위의 방법으로 안될 정도로 바람이 강할 때에는 하삼지 와 반바닥을 더 강하게 밀고 초시를 바람을 잡지 말고 쏘아서 화살이 떨어지는 곳을 보아 그 거리 만큼 과녁 뒤쪽으로 표를 옮겨서 쏜다.

⑩ 줌 앞 바람이 불 때

- (ㄱ) 바람이 약하게 불 때 : 활을 음지로 잡고 줌손 쪼우기를 약하게 하거나 하지 말고 줌손목을 힘주어 밀고 깍지손은 몸쪽에 바짝 가까이 꼭 붙여서 당겨서 많이 쪼우고 짜서 쏜다.
- (ㄴ) 바람이 강하게 불 때 : 위의 방법으로 불가능할 때는 줌뒤 바람이 강하게 불 때 쏘음과 같이 앞쪽으로 거리를 잡아 쏜다.

⑪ 줌손이 고정되지 않고 흔들린다.

- (ㄱ) 활을 힘겹지 않게 자유자재로 조궁할 수 있도록 약하게 잡고 만궁하였을 때에 현과 화살과 깍지손의 三角點을 몸통에 꼭 붙여서 삼각을 이루면 활이 공중에 뜨지 않고 고정이 되고 줌손도 자연히 흔들리지 않고 고정이 된다.

⑫ 줌손이 과녁에 가려 조준이 어려울때(일명 먹관)

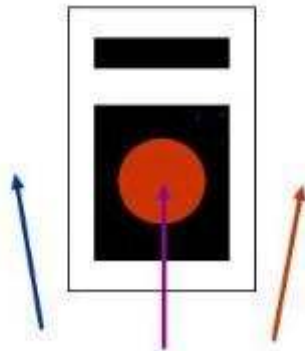
- (ㄱ) 줌손이 가린다 해서 깍지손을 내리거나 제대로 당기지 않고 덜 당기는 것은 금물이며 또는 약간 활을 강하게 사용하여 줌손을 낮추어 주먹위로 표를 보든지 또는 화살 축으로 표를 보도록 노력하여야 한다. 그렇지 않으면 부득히 표 보는 곳을 줌손 상하 다른곳과 과녁 상하 다른곳을 정하여 표를 다시 정할 수 밖에 없다. 아랫장을 강하게 받치고 깍지손을 힘있게 당기는 연습을 많이 하면 어느 정도의 먹관 교정이 가능하다.

⑬ 속사(速射)를 한다.

- (ㄱ) 먼저 자기 힘으로 자유자재할 수 있는 연하고 약한 활을 가져야 한다.

- (ㄴ) 조궁의 순서에 따라 하나 하나를 의식적으로 면밀히 검토한 후 재 확인하면서 조궁하면 속사는 자연 없어진다.
- (ㄷ) 자기 결점을 의식적으로 고치면서 조궁하면 속사는 못하게 된다. 이 때에 주의해야 할 것은 화살이 퇴축하지 않도록 하여야 한다.

⑭ 그림으로 보는 교정법



과녁의 왼편(뒤난다라고 표현)으로 벗어나는 경우

1. 줄손을 너무 강하게 밀거나 각지손에 힘이 빠졌을 때
2. 증통을 지나치게 힘껏 비틀었을 때
3. 각지가 지나치게 앞을 때
4. 각지손이 앞으로 달려가며 빠졌을 때
5. 화살이 지나치게 가벼울 때
6. 화살의 허리힘(스파인)이 약할 때
7. 활이 너무 강해 각지손이 빨리 빠질 때
8. 활시위가 너무 가늘 때



과녁의 오른쪽으로 벗어나갈 때

1. 줄손을 확실하게 밀지 못하고 어깨가 밀려들어올 때
2. 하삼지에 힘이 풀려 발사 때 증통이 손안에서 풀려갈 때
3. 각지가 지나치게 두꺼워 시위가 늦게 빠질 때
4. 화살이 지나치게 무거울 때
5. 화살의 허리힘이 지나치게 강할 때
6. 각지손에 너무 힘이 들어가 시위를 늦게 놓을 때
7. 활시위를 너무 두껍게 만들었을 때

제 6장 호흡에 관하여

1. 숨

숨이란 인간 뿐만 아니라 생명을 가진 모든 동물에게도 살아 간다는 전제 조건
의 맨 처음이자 맨 마지막 이기도 하다. 사람이나 동물이나 어미의 뱃속에서 태
어나 생명을 유지하느냐 마느냐도 숨을 쉬느냐 쉬지 않느냐의 차이에서 구별된
다. 예로부터 인간은 자연의 변화에 대한 두려움과 경외심을 동시에 가지게 되었
고, 인간의 사고 능력이 발달함에 따라 자연에 대한 동경심과 경외심은 더욱 깊
어 가게 되었다.

그 중에서도 생명과 삶에 대한 이해를 갈구 하면서 자연스레 자연의 변화와 법
칙을 이론화 하고 실천 하고자 하는 단계에서 철학과 함께 신비주의가 탄생하게
된다. 그러한 것들이 동양에서는 수많은 세월이 지남에 따라 학설과 학파가 생겨
나게 되고, 그러면서 “숨” 즉 “호흡”에 대한 분야도 발달하게 된다.

인도와 중국을 거치면서 독특한 이론과 수련 방법들이 생겨나고 자신들 만의
경험을 바탕으로 학파를 이루게 되었다. 다시 말해 숨쉬는 방법을 통해 육체의
발달(外功) 과 정신적인 발달(內功)을 도모하는 매개체의 단계를 지나 근본으로
까지 승화 시켰다.

중국의 노장 사상을 거치면서 仙敎 와 道敎로, 孔孟을 거치면서 儒敎가 형성
되었는데, 정신적인 측면 에서는 역시 숨쉬기가 큰 비중을 차지 한다. 그러나 뭐
니 뭐니해도 호흡에 대한 이해와 막연한 호기심은 “武俠”이라는 명제 하에 신비
주의가 가미되어 부풀려졌다.

그 결과 요즘은 숨쉬기를 잘 하면 내공과 외공의 극한 경지에 까지 도달한다는
선입감을 가지게 되었다. 숨쉬기가 중요한 것은 사실이지만 어떤 단계를 정해 놓
고 경지를 논하고 눈에 보이는 물질의 세계가 아닌 정신영역을 논 하는걸 보면
뭐가 있긴 있는데, 난 도무지 알 수가 없다. 내가 이해 할 수 있는 것은 생명 존
속의 근본 이라는 것과 방법에 따라 건강해 질 수 있다는 정도다. 나도 스승을
모시고 호흡수련 이란 것을 해 보았고(올 해로 꼭 강산이 3번 바뀌었다.) 또 후
배를 가르쳐 보기도 했다. 그러다 보니 원하지 않게 一門의 14代 수장직을 맡아
지금까지도 유지 하고 있다. (정확히 표현하면 門徒는 있으나 封門한 상태다)

단전호흡에 관한 서적이나 문파수를 헤아리자면 끝이 없을 것이다. 우리나라만
해도 소설 “단”이 출간된 이후 더 많은 서적과 문파가 생겨 났으니 말이다. 무슨
운동이던지 간에 호흡을 말하지 않은 운동은 없고 거기에 꼭 단전호흡이 들어간
다. 이론과 학문, 학술만으로도 더 이상 발전이 있을까 싶을 정도로...

숨이란 글자 하나에 참 많은 사족을 늘어 놓았다.

본론으로 말하면 “숨은 자연스러운 것이 가장 좋다는 말이다.” “이 세상에 숨쉬는 방법이 팔만사천 가지가 있으나 그 중 제일은 胎息이다.” 라고 했는데 태식은 다 잘 알다시피 엄마 뱃속에서 숨 쉬던 방법이다. 그래서 그 태식의 상태로 돌아가기 위해서 나온 방법들이 문파와 호흡의 종류를 파생 시켰다. 이러 이러한 방법으로 하면 저러 저러한 현상이 나타나고 그 단계가 이러 이러하니 그것을 일컬어 “小周天” “大周天” “全身周天” 이라 한다라고.. 거기에 다가 새로 생겨나는 문파 일수록 옛 적의 인물과 오랜 기간 지속되어 온 점을 강조하고, 덧붙여 지금까지 비밀리에 전수해 왔다는 전설 같은 이야기가 꼭 같이 한다. 그러다 보니 유사 이전의 시대 뿐만 아니라, 성경의 창세기도 인용되고 있으니 아마 인류의 역사가 끝나는 그 날까지 이런 이야기는 계속 될 것 같다. 하기사 내 서재에 있는 호흡관련 서적도 적지는 않으니... (그 중에서 우리 나라에 딱 2권 뿐인 책도 있다.)

숨쉬기 운동을 잘 이용하면 육체적, 정신적 성장과 효과는 참 많다.

다만 너무 맹신하고 부풀려 지는 것에 우려를 표 할 뿐이다.

궁술을 연마 함에도 숨쉬기는 필연이다. 전해오는 이야기와 책에도 나와 있는 내용이 “흥허복실”과 “본문”을 조여 아랫배에 힘을 주라는 것이다.

이를 보고 들은 옛 분들도 단전호흡을 이용했고 또 이용하라고 친절(?)하게 전수해 준다. 한발 물러나 생각해 보면 의문이 생긴다. 수 많은 숨쉬기 방법을 하나로 표현한 단어가 단전호흡이란 것인데, 그 중 어떤 방법을 말하는지... 호흡수련을 하시고 계신 분들은 위의 글을 보고 웃을런지 모른다, 나의 경지가 낮아서 아무것도 모른다고.. 그런 분들을 위해 간단한 비유를 해보고자 한다. 마라톤 선수가 하는 호흡과 단전호흡과의 차이점을 아시는가? 권투선수가 하는 호흡의 방법을 아시는가? 싸이클, 검도 하는 사람들이 하는 숨 쉬는 방법을 아시는가? 아니면 우리의 전래 춤을 출 때 하는 호흡의 방법을 아시는가? 태권도, 합기도, 같은 무술에 따른 호흡의 방법을 아시는가? 모두다 단전호흡을 한다고 하면 절반은 맞고 절반은 틀리다 왜냐면 몸놀림에 따라 숨쉬기의 방법이 다 다르기 때문이다. 특히 요즘 많은 “仙道院”이나 “단전호흡 수련장”에서 공부하는 분들은 그 방법으로 온갖 것에 대입하려 한다. 참 많이 생각해 볼 일이다.

궁술 연마 할 때 필요한 숨쉬기 방법은 막연한 단전호흡이 아니라“腹氣法” 이라는 방법이다. (윗 장의 궁술연마 9단계 중 2단계부터 한다.)

이 복기법은 넓은 의미로 보면 단전호흡법에 속하나, 방법론적으로 보면 많이 다르다. 前述에 수 많은 호흡법 중에 胎息이 제일이다 라고 했는데, 이는 정신적인

수련을 위한 방법이고, 몸 놀림을 위한 숨쉬기 방법은 6가지가 있는데, 그 중 4가지만 열거하면 다음과 같다.

(ㄱ) 長吸長吐 (ㄴ) 長吸短吐 (ㄷ) 短吸長吐 (ㄹ) 短吸短吐

이 중에서 궁술 연마에 꼭 필요한 복기법의 방법이 있으니 관심이 있으면 한번씩 해 보기 바란다. 그래야만 자신의 쏘임과 맞는 방법을 찾을 수가 있기 때문이다. 부연하면 궁술연마에 止息은 없다는 점을 한 번쯤 생각 해 주었으면 싶다.

2.활쏘기의 호흡법

1) 들어가는 말

살아있는 생명은 무엇이든지 잠시도 호흡을 멈추지 않습니다. 호흡이 정지하면 그 생명도 마치게 되는 것이지요. 어떠한 운동이든 호흡하는 방법이 중요한 것은 두말할 필요가 없어서 각 분야별로 이미 잘 정리 되어 있습니다. 그러나 국궁의 장점 중 하나가 호흡법이라고 하면서도 아직까지 호흡에 관하여는 별로 정리가 되어있지 않는 실정입니다.

호흡법은 건강과 밀접하게 관련이 있기에 천학 비재의 주제에도 불구하고 외람되이 이를 간단히 정리하여 활을 쏘는 동호인들에게 내어놓으니 조금이라도 도움이 되기를 바랄 뿐입니다.

2) 활쏘기 호흡의 원칙

호흡은 자율신경계에 의하여 조절되는 것으로 호흡에서 호(呼)는 날숨(즉 내쉬는 숨)을 말하고 흡(吸)은 들숨(들이 마시는숨)을 뜻하며 서로간에 다른 점이 있습니다.

그것을 간단히 도표로 그려봅니다.

구 분	날 숨	들 숨
횡경막의 운동	이완, 상승	수축, 하강
흉강의 부피	작아짐	커짐
복강의 압력	감소	증가
주요기능	탁기의 배출 (이산화탄소의 배출)	청기의 공급 (산소의 공급)

그 외에 여러 가지 다른 점이 있지만 이것을 나열한 이유는 활쏘기의 호흡

에서 들숨뿐 아니라 날숨이 매우 중요하다는 것을 강조하기 위해서입니다. 활쏘기 호흡의 원칙은 흉허복실에서 찾을 수 있습니다. 즉 가슴은 텅비게 하고 배는 충실하게 하라는 것인데 이것이 곧 활쏘기 호흡의 원칙을 나타낸 말입니다.

흉허복실은 가슴에는 힘이 들어가지 않고 배에는 힘이 들어가는 호흡을 하라는 말입니다. 가슴은 음(陰)의 장기인 심장과 폐가 있는 곳으로 양압(陽壓)이 들어가서는 안되는 곳입니다. 그래서 가슴빠로 들리 싸서 보호를 하고 있는 곳이며 생명체의 몸에서 가장 강한 음압(陰壓)이 형성되는 곳입니다.

반대로 복부는 빠로 보호되지 않습니다. 즉 마음대로 힘을 주고 주무르고 하라는 곳이지요. 바로 이것입니다. 가슴에는 힘을 주지말고 배에 힘을 주어 호흡하는 방법, 이것이 활쏘기의 호흡인 흉허복실이지요

3) 활쏘기 호흡의 실제

활쏘기 호흡은 마음의 안정과 평안을 유지하는 방법을 중요시합니다. 그러기 위해서는 들숨과 날숨을 균일하게 하여 어느 한쪽으로 치우치지 않게 해야 합니다.

호흡의 기본적인 요령은 자연스러움을 기본으로 하여 천천히 가급적 길게 내쉬고 길게 들며 마시는 것입니다.

들숨의 방법은 날숨의 반동으로 들어오게 하고 들숨의 마지막 부분에 잠시 멈추는 듯하면서 가슴에 힘을 빼고 기운을 복강쪽으로 가볍게 내립니다. (이것이 상허하실, 또는 흉허복실입니다.) 이리하면 기운이 하단전 쪽으로 하강하여 안정되고 평안한 상태가 됩니다.

날숨의 방법은 숨을 풀어놓듯이 하고 마음도 긴장을 완전히 풀면서 천천히 길게 내쉽니다. 이때도 가슴에 압력이 걸리지 않게 하고 아랫 배를 지긋이 등쪽으로 당기는 듯하게 합니다.(이때도 흉허복실입니다.) 위와 같은 호흡을 기본으로 하여 활을 낼 때에 약간의 강약과 장단의 변화가 나타나게 되는데 이를 단계별로 설명해보면 다음과 같습니다.

【 사대에서 차례가 오기를 기다릴 때 】

위와 같이 호흡하되 의식적으로 호흡을 길게 하거나 복압을 강하게 하지 않고 연하게 합니다. 즉 최대한으로 평안한 상태를 유지하면서 호흡합니다.

【 거궁하여 활을 당길 때 】

이 때는 들숨에 힘이 실려야 합니다. 다만 만작이 이루어져 활을 안정시킬 즈음에 이르러 가슴을 비게하고 기운을 배로 내려야 하는데, 이 때 너무 심하게 힘을 주어 내리면 횡경막?무리가 가므로 절대로 힘을 주어 내리지 말고 기도(성대)를 반드시 연 상태에서 기운만 은근히 배로 내려야 합니다. 흥허복실이 이루어지고 난 다음에 정밀한 표의 조정과 함께 발시를 하여야 합니다. 즉 흥허복실이 완성되기 전에 발시를 하면 안된다는 것이지요. 발시직전은 흥허복실이 완성된 상태이고 활은 안정을 찾은 상태며 표도 정해진 상태입니다.

이때를 삼고(三固)의 상태라고 할 수 있지요. 즉 호흡이 고정되고 활이 고정되고 표가 고정된 상태인 것이지요. 이 때의 발시 직전이야말로 활에 있어서 고요함이 극치에 도달한 상태입니다.

즉 정극(靜極)의 상태로 궁도에서 매우 귀중한 상태라고 보면 됩니다. 정극즉부동이라 고요함이 극에 달하면 다시 움직인다는 말인데 그 세가지 조건중에 흥허복실이 있는 것이며 그것은 바로 호흡으로 이루어지는 것입니다.

이때는 횡경막이 수축 하강하여 흉강은 넓어지고 복강은 좁아지며 복강에 압력이 생겨 내장기능이 활성화되기 시작합니다.

절대로 중요한 사항은 흥허복실이 되기 위하여는 기도(성대)가 반드시 열려 있어야 하는 것입니다. 성대가 닫히면 가슴으로 양압이 올라와서 오히려 흉실복허가 될 뿐 아니라 그 양압이 뇌에까지 올라가 뇌출혈의 위험까지 있으며 만성폐질환으로 폐가 약한 경우는 기흉과 같은 폐의 손상이 생길 수도 있으므로 가장 주의할 일입니다.

【 離矢후 활을 내릴 때 】

離矢가 이루어지면 자연히 호흡은 날숨으로 옮겨갑니다. 그런데 여기서 매우 중요한 사실은 대부분의 궁사들은 발시 전까지의 호흡인 흥허복실은 잘 하는데 발시 후의 흥허복실은 신경을 안쓰는 경향이 많다는 것이지요. 이시를 하고 잠시 멈춘 다음 (잔신 후에) 활을 내리면서 숨을 내쉬게 되는데 자연스럽게 내쉬 호흡으로 끝난다는 사실입니다.

위에서 말한 날숨의 방법 중 뒷부분인 배를 등쪽으로 당기면서 길게 내쉬는 동작으로 마무리를 해야 한다는 것입니다. 그것도 가능한 강하게 힘을 주면서 말입니다. 그래야 뱃속에 있는 장부가 맛사지를 받으며 내장에 고인 탁한

피를 심장으로 되돌려(물론 폐를 지나) 피를 맑게 하고 기운의 순환을 촉진하게 되는 것입니다.

이것은 매우 중요합니다. 만물은 음양이 있다고 하지요 활을 당기는 호흡이 있으면 활을 내리는 호흡도 반드시 있어야 하는 것입니다.

활을 당길 때는 들숨을 주로 합니다. 이것은 양(陽)에 속하고 교감신경이 주로 작용합니다. 활을 내릴 때는 날숨을 주로 해야 합니다. 이것은 음(陰)에 속하고 부교감신경이 주로 작용하는 것입니다. 당길 때는 긴장하고 내릴 때는 이완합니다.

호흡이라는 것도 자율신경의 음양(즉 교감신경과 부교감신경)에 따라 이루어지는 것이지요. 음과 양이 조화를 이루어야 합니다. 그래야 변화가 이루어지는 것입니다. 활 자체가 변화입니다. 시위가 늘어나면 반드시 제자리로 갑니다. 이것이 음양입니다. 호흡도 마찬가지지요. 활을 당길 때 강한 들숨을 사용했다면 활을 내릴 때는 강한 날숨으로 마무리해야 하는 것입니다.

4) 맺는 말

활을 쏘는 것으로 특히 건강을 도모하고자 하시는 공사는 반드시 활쏘기 호흡을 제대로 하여야 소기의 목적을 달성할 수 있을 것입니다.

여기에 적은 호흡법은 궁술의 교본에 별도로 전해져 내려오는 방법이 아니라 옥계산인이 몸의 병을 치료하기 위하여 나름대로 해석하여 실행한 방법이며 이를 통하여 건강 회복에 큰 도움을 받았습니다.

건강을 잃고서야 무엇을 할 수가 있겠습니까. 그러므로 저 혼자 뿐 아니라 궁도동호인 중에서 건강이 안 좋은 분들과 건강에 관심있는 궁도인을 위하여 거칠게나마 정리하여 내어놓으니 부디 실천하시어 건강에 도움이 되기를 간절히 바라는 바입니다. (출처 옥계산인)

제 7장 궁도의 정체성

1. 주체성이란 개인으로서의 인간이 어떤 실천에 있어 나타내는 자유롭고 자주적인 능동성(能動性)을 말하는 현대적 개념의 하나이며, 궁도의 정체성(正體性)이란, 우리 전통 궁도의 본질을 알기 위하여, 한국적인 것에 대한 내용을 탐구하여 고유의 한국 궁도문화의 정통성을 추구하기 위한 판단기준을 찾자는 것이다.

우리의 전통문화를 서양식 운동복을 입고, 마이크를 들고 휘슬(호루라기)을 불면서 경기를 하고 있는 내용을 통하여 우리의 전통을 논한다면 자체가, 우리의 역사를 왜곡하는 것이며, 주체성에 대한 기준조차 망각하고 있음을 깨달아야 한다.

현재 한국 궁도(弓道)에 대한 일반인들의 인식은, 유교적 권위주의와 의식주의에 깊이 빠져있음에 비하여, 학문적 바탕은 물론 전통과 관련한 역사적 바탕이 빈약하고, 전통문화로서의 정체성을 갖추고 있지 못하고 있다는 점이다.

우리 민족의 전통문화 중에서, 궁도만 유일하게 권위주의의 탈을 벗지 못하고 있는 배경은, 궁도는 분명 무예종목 중, 가장 상위에 속하는 기예(技藝)종목으로, 학문적 바탕을 통하여 예술과 같이 승화될 수있는 수준의 깊고 높은 기술이나 기법을 갖고 있음에도, 학교 스포츠로서의 기반을 갖추지 못한 유일한 민속종목으로 명맥을 유지한 채, 시대를 인식하고 있지 못하고 있는 일부 계층들의 전유물적인 놀이로 전락되고 있으며, 전 국민과 함께 호흡을 같이 하기 위한 시도는커녕, 각궁만이 우리의 전통을 보호하는 것이라는 자신만의 도취에서 헤어나지 못하고 있다.

국궁 정체성의 화두의 의미는 국궁 시원의 정신, 본연의 개념을 통하여, 궁도를 통하여 추구하려던 정신과 행동표현은 무엇이며, 오늘날 우리는 국궁을 통하여 추구하려는 목적은 무엇인가? 라는 국궁에 대한 기본이념(理念)과 개념(概念)을 새롭게 정립하여야 한다.

대한궁도협회가 출판한 한국의 궁도를 비롯하여 국궁 1번지라고 하는 황학정에서도 국궁에 대한 이념을 논한 내용은 없었지만, 유일하게 1999년 12월 울산 청학정의 石國 김용준 님이 발행한 궁도교재 『궁도인의 숙지사향』이란 교육서 내용 속에 다음과 같이 언급되어 있었다.

- 1) 궁도의 정의 : 활을 쏘 때 지켜야 할 여러 가지 예의와 궁술을 익히는 일.
- 2) 궁도의 기본이념 : 활을 쏘 때 지켜야 할 여러 가지 근본을 이상적인 것으로 여기는 관념, 또는 경험을 초월하여 순수한 이성에 의하여 얻어지는 개념.
- 3) 궁도의 개념 : 궁도는 예부터 우리민족의 용기와 호국의 기상과 진취적인 기상을 나타내는 전통무예로서 심신을 수양하고 체력을 단련하는 수도로서, 엄중한 규범과 예의 속에서 계승되어 왔으며, 또한 그를 통해 배양되는 건전한 정신과 강인한 체력으로 외침을 막고 조국을 지켰던 우리 조상들의 열과 애환이 담긴 전통무예 라고 서술되어 있었다.

궁도의 이념이 서술된 내용은 궁도를 배우려는 사람에게 제일먼저 숙지시켜야 할 내용이지만, 대한궁도협회 교육서의 이념대신 언급한 궁도의 개념은, <궁도경기를 국민에게 널리 보급하여 국민체력 향상을 도모하고 궁도경기인 및 단체를 통괄지도하며 우수한 경기자를 배양하여 국위선양은 물론 민족문화발전에 이바지함을 목적으로 한다.> 조직 통치이념인 듯한 내용을 통하여 정체성에 대한 개념조차 정립하지 못하고 있다.

85년 동안 전국체전에서는 남자 위주의 반쪽경기행정을 펼쳐왔으며, 지도자의 자격을 지식기반이 아닌 시수위주로 5단 이상에게 수여하는 명궁(名弓)패가 이름그대로 명궁 패일뿐, 지도자 자격증도 아닌 무용지물이며, 활을 쏘아 과녁을 곧잘 맞혀, 명궁이란 호칭을 득하였다고 하여도 자신만의 독특한 기교가 남들에게 감동의 대상이 되는 아름다움을 표현할 수 있는 이상이 되지 못한다면 아무런 의미가 없다.

진정한 명궁이란 적중된 화살의 갯수가 아닌, 아름다운 궁체를 통하여 감동을 보여줄 수 있어야 하는 것이다.

현재 많은 사정(射亭)에 걸려있는 정간(正間)에 대하여, 한국 궁도의 정체성을 흐리게 한다고 하여, 어느 선생이 도끼로 정간을 찍었다고 하여 제명조치를 당하였다는 소식에 이어, 2006년 3월 7일 대한궁도협회가 전국 사정으로 송부된 "정간배례에 따른 정간론"에 대하여, 많은 비판론이 쏟아졌지만 용두사미식 논쟁으로 마무리 되어버린 원인은, 정체성 판단의 기준으로 성립되어야 할, 현재성, 대중성, 주체성이란 3요소를 충족하지 못하였기 때문인 것이다.

대한궁도협회가 주장하는 한국 궁도역사의 시작인 1922년 7월 11일을 효시로 85년이 지난 현재, 대한민국은 세계 10위권의 경제 강국으로 성장하였지만, 한국 궁도의 위상을 살펴보면, 양궁은 세계 최강의 위상을 떨치고 있으며, 양궁사법에 관련한 기술의 종주국으로 행사하고 있지만, 전통궁인 국궁은 변방에서 벗어나지 못하고 있다.

국제적으로 동양궁에 대한 서구인들이 갖고 있는 지식정보의 수준을 살펴보면 동양궁의 대표적인 나라로는 몽고와 일본을 거론하고 있는 경우가 대다수이며, 한국궁에 대한 정보나 지식을 갖고 있는 외국인은 거의 없다는 사실이다.

이러한 원인은 한국 궁도는 지금까지 다른 나라와의 문화교류를 일체 시도하지 않았기 때문에, 우리는 우리 궁도에 대해 심각하게 따져볼 필요가 없었으며, 주목할 만한 충격이 없었기 때문에 한국적인 것에 대해 생각할 필요가 거의 없었던 것이다.

우리가 지금 한국적인 것, 혹은 한국화의 의미를 묻고 따지려는 것은 그만큼 우리는 세계의 변화에 대한 흐름에 대해 무관심하였고 우물 안 개구리처럼 독불장군으로 살아온 과거를 통하여 미래를 추구하기 위함인 것이다.

최근 일본 대마도를 비롯, 중국 방문을 통하여, 일본 궁이 국제적인 학술종목으로 발전하여, 전 세계로 일본 궁도문화의 보급을 추진하고 있는 주 대상은 청소년층과 일반대중이며, 이들을 교육하고 있는 주체는 5단 이상의 기량을 갖고 있는 사범(師範)군(5단 이상의 기량자로 연사(鍊士), 교사(敎士). 범사(範士)로 호칭)으로, 마치 고구려(高句麗)의 조의(阜衣)와 같은 직분을 수행하고 있는 일본 궁도의 정신적 지주역할을 하고 있다.

해방이후 일본은 자국의 전통문화를 국제문화교류를 통하여 꾸준히 발판을 넓힌 결과. 일본 전통문화는 이미 국제문화로 성장하였으며, 무예분야에서 전통씨름인 쓰모를 비롯하여 검도종목도 올림픽 종목으로 채택키 위한 준비를 갖추고 있다.

일본 궁도의 세계적인 위상을 알 수 있는 내용으로 2006년 5월 2일 일본궁도 국제연맹을 결성하였고 2007년 4월 세계대회를 개최한다는 내용을 통하

여 일본 궁도는 범세계적인 궁도문화의 주류로 등장할 정도의 저력을 보여주고 있음은 물론, 일본 궁도문화의 정체성을 함께 보급하고 있다는 사실이다.

일본문화의 정체성을 함께 보급하고 있다는 의미는, 일본 궁도의 정신을 계승한다는 의미로, 복장은 물론 용어 전체가 일본어로 전하게 되어, 일본 궁도가 올림픽 종목으로 채택될 시에는 어쩔 수 없이, 우리의 후손들은 우리의 전통궁을 대신, 일본궁을 국제스포츠로 정규 교과목으로 학습할 수밖에 없는 것이다.

그나마 같은 시기에 한국에서도 국제민족궁대회가 열린다는 보도를 접하면서, 이제 우리 한국 궁도의 진면목이 세계에 노출될 것이며, 다른 나라와의 비교경쟁을 통하여 생존을 위한 경쟁에 돌입해야 하는 시점에 서게 되었다는 사실이다.

결과적으로 우리는 역사 이래, 처음으로 우리 궁도에 대하여 성찰하는 계기가 되었으며, 본격적으로 한국적인 것이란 무엇인가? 라는 해답이 우리 모두에게 던져진 화두가 되었다는 사실과 함께 한국궁도의 정신이란 무엇인가에 대한 의식과 함께, 한국 궁도의 본질인 정체성이란 내용을 대한민국 궁사라면 추구해야 할 정신적 과제가 되었다는 것이다.

2006년 12월 일본 대마도와의 한일 궁도교류를 통하여 당시의 일본 궁도를 직접 목격한 사람이 쓴 글을 통하여, 궁도가 무엇인가에 대한 답과 함께 정신적인 집중력을 살펴볼 수 있는 내용을 살펴보자.

활쏘기가 시작되니 모든 동작 하나 하나에 조심스럽고 간결하고 절제된 모습으로 연출을 하였다. 마치 무언극을 보는 것 같은 착각을 할 정도이다

일본궁도 도복을 한 채로 왼손에는 두개의 화살을 들고 오른 손에는 활의 상장을 바닥으로 향하게 하고 계획된 동선을 따라 등장을 한다. 먼저 앞으로 직진 이동을 하고 다시 직각으로 방향을 틀어 사대를 향한다. 사대를 향하다가 벽 측, 나무에 본좌(本坐)라고 표시된 위치에 앉아 인사를 하고 일어선다.

행동은 마치 국내에서 장중한 제례의식 속에서나 볼 수 있을 정도의 조용하

고 절제된 모습으로 일관하였다,(중략) 이후 한발을 더 받시 하였으나 적중하지 못했다. 나중에 알고 보니 화살이 당겨진 상태에서 벌이 목에 달라붙어 마음이 흔들려서 빗나갔다고 한다. 집에 와서 사진을 보니 말벌 종류의 벌이 목에 딱 달라붙은 것이 확인 되었다. 사진 촬영 시에는 미동도 하지 않던 동작이었는데 참 놀라웠다.

이 글은 국궁신문 사이트에서 발췌한 내용이지만, 같이 동행한 다른 사람의 한국 궁도에 대한 자성적인 내용을 현 시대의 실용성으로 언급하였지만, 근본적으로 궁도에 대한 교육기반의 미비와 인재등용문으로 활용되어야 할 입·승단 대회가 궁도의 본질인 예(禮)보다 개인의 명예욕을 부추겨 상업성 목적으로 운영되면서 우리 궁도의 이탈정서를 담고 있다.

일본의 활쏘기 문화는 전통무예와 예술 (노, 가부키 등) 및 종교 등을 적절히 종합하여 정착시킨 하나의 弓道로 총체적인 문화의 결정체라고 간주하고 싶다

반면에 한국의 활쏘기는 예의범절을 바탕으로 학습되면서 사범의 지도하에 배우지만 실용적인 면이 강하다고 생각된다.

현재의 활쏘기는 스포츠화 되면서 전통적인 활쏘기 예법의 과정들이 생략되거나 잊혀진 면이 있는데, 활쏘기는 또한 다른 전통예술과 같이 간단하거나 편한 것을 선호하는 현 시대의 모습을 반영해 주기도 한다.

국궁은 동작범위 (가슴 위로만 필요)를 과장하지 않고도 몸과 마음이 일체가 되는 자연스러우면서 경제적이고 실용적인 동작을 위한 사법이라고 생각된다.

일본궁도가 엄격한 도제제도를 통해 통일된 스타일(?)을 추구한다면, 한국의 활쏘기는 전통 사법이라는 테두리 안에서 지역이나 亭 또는 개인적으로 약간 다른 스타일을 가지고 있어 훨씬 더 흥미롭고 인간적이다. 라고 심경을 표하였다.

이상의 내용을 통하여 확인할 수 있는 주제는, 궁도에 대한 실체를 눈으로 보고 마음속으로 감명과 함께 강한 충격을 받았음을 역력히 느낄 수 있다.

그리고 전통문화를 통하여 국위선양이란 의미가 통할 수 없음은, 궁도는 도자기와 같이 눈으로 보고 만지고 소유할 수 있는 유형의 문화가 아니라는 사실을 직시해야 한다.

이제부터라도 현재 우리 국궁이 진정한 전통을 추구하기 위한 문화로서 정체성을 갖고 있는가에 대하여 『한국적인가?』를 추구하려면 궁도 전반에 대한 속성을 밝혀야 하며, 한국 국궁의 정체성 판단기준을 제시하기에 앞서 고유성과 창조적 수용의 의미부터 살펴보아야 한다.

2. 우리에게 남겨진 과제

우리의 전통문화와 관련 없는 복장을 갖추고, 역사성과 관련 없는 과녁을 사용하고, 어느 나라 귀신인지도 알지도 못하는 현판에 배례를 올리는 내용을 보여주면서, 이것이 우리의 전통문화라고 하면서, 논리적으로 설명할 수 없다면 폐기와 함께 시원(始原)을 찾아야 하며, 시원(始原)조차 잃어버렸다면, 현재성과 대중성을 기반으로 창의성을 통하여 우리문화로 창출하면 되는 것이다.

국궁이 전통문화로서 갖추어야 할 정체적 요소인 민족관, 조국관, 역사관을 갖추고 있어야 한다고 것은, 오랜 세월동안 전래하여 온 정신적 이미지와 역사성이 함께하고 있기 때문이다.

- 1) 민족관이란, 일정한 지역에서 오랜 세월 동안 공동생활을 하면서 언어와 문화상의 공통성에 기초하여 형성된 집단의 공동의식을 말하며,
- 2) 조국관이란, 조상 때부터 대대로 살아오면서 이어져온 국가적인 집단의 맥을 말하며,
- 3) 역사관이란, 역사의 발전 법칙에 대한 체계적인 견해의 변천과 흥망의 과정 또는 그 기록, 어떠한 사물이나 사실이 존재해 온 연혁과 자취가 기록되어진 역사관을 갖추고 있음을 말하는 것이다.

이상의 3관에서 가장 중요한 내용이 역사관인 것이다.

일본이 주장하는, 독도는 일본 땅이며, 동해(東海)는 일본 해(海)라는 말이나, 중국이 고구려를 중국 변방의 역사라는 주장에 대하여, 말도 되지 않는 소리라고 말을 하고 있지만, 이를 증명하고 반박하기 위한 역사적 자료나 지식을

갖고 있지 못하면, 어이는 없지만 말이 되는 결과를 초래하는 것이다.

토인비는 「어떤 민족을 멸망시키기 위해서는 그 나라의 역사를 말살하는 것이 식민주의자들의 철학이다」라고 하였는데, 이를 철저하게 실천한 나라가 일본이었다.

1907년 6월 헤이그평화회의에 특사를 파견을 빌미로 고종을 퇴위시키고 순종을 즉위시켰고, 7월 27일에는 광무보안법을 공포한 후, 언론통제와 함께 불온서적을 수색한다는 명분으로 조선의 역사서 20만권을 강탈하여 불살라 버렸고, 1910년 3. 1 만세운동이 일어나자 3대 총독 사이토 마코토는 조선인을 반(半)일본인으로 개조하기 위한 「문화통치 교육시책」을 실천하였다.

「문화통치 교육시책」이란 조선의 말과 역사와 전통을 알지 못하게 만들어 그 민족혼이 담겨있는 전통문화를 회색시키고, 다음 선인들의 무위와 무능 악행들을 들춰내어 과장하게 가르침으로써 조선의 청소년들이 자신의 부모와 조상을 경멸시키는 감정을 조장토록 유도하도록 하고, 특히 배움에 갈증이 심한 청소년의 약점을 이용하여, 왜래 문화에 빠지게 선호토록 하여 자국 문화에 대한 혐오감을 조성토록 유도, 조선인들을 반(半)일본인으로 만들기 위한 요결과 첩경으로 삼았다.

조선의 역사를 왜곡 축소하기 위하여 「조선사 편찬위원회」를 만들어, 경도제국대 「나이토 코우지로」와 「이마나시 류」로 하여금 삼국유사 정덕본의 석유환국(昔有桓國:옛적에 환국이 있었다)의 나라이름을 석유환인(昔有桓因:옛적에 환인이 있었다)의 인물로 조작하면서, 환국(환인)-배달(환웅)-조선(단군)의 실존 역사를 모조리 신화로 날조한 영인본을 대량 인쇄 배포하면서 한국사 날조사업을 본격화 하였다.

당시 일본 와세다 대학출신 사학자 이병도를 끌어들여 한국사 역사왜곡의 원전인 「조선사」 35권을 편찬케 하여, 우리의 역사를 스스로 반으로 갈라, 반만년으로 축소해 버린 결과를 초래하였고, 결과적으로 일본이나 중국은 우리의 「조선사」를 근거로 내세워 자신들의 주장을 합리화 하고 있다.

이러한 왜곡된 역사를 바로잡자 못하는 이유는, 우리 역사가에 의해서 왜곡된 내용을 근거로, 일본과 중국 역사가들이 이를 근거로 왜곡을 합리화 하고 있으며, 이를 그대로 좌시한 내용을 기초하여 국정교과서를 집필한 결과가 오늘의 반 토막 정사가 된 사실이다.

외침을 당한 나라가 해방이 되면, 새로운 국호와 함께 식민시대의 잔재를 청산해야 함은 당연함에도, 대한궁도협회가 일본 제국시대의 역사를 계승하였다고 하는 한, 우리 궁도의 주체성을 바로 새운다는 것은 요원하다 해도 과

언이 아니라 생각한다.

우리 궁도문화의 세계진출을 위하여 제일먼저 정립해야 하는 내용은, 우리 궁도의 학술적 기반을 조성하여야 하고, 과녁을 적중시키는 기교적인 내용의 과학적 내용을 교과서화 하여 궁도란 무엇인가? 에 대한 주제의 진의의 전달이다.

직설적으로 말한다면, 활로 표적만을 쏘아 맞히기 위한 흥미위주의 기법만으로는, 현대인들에게 어필할 수 없음을, 국제적으로 저변 인구가 줄어들고 인기가 시들해 있는 양궁을 통하여 알 수 있는 반면, 동양궁의 경우는 반대 현상이 일고 있는 배경은, 심신의 건강을 위한 내용 과 함께 정신적인 가치추구를 함께 할 수 있는 철학이 담겨있기 때문이다.

역사적으로 우리의 활은 고유의 이름을 갖고 있었고, 역사적 가치를 담고 있었음을 다른나라의 사서에서 확인할 수 있으며, 고종황제가 사용한 활 명칭인 호궁(虎弓)을 마지막으로, 우리 활은, 보통명사인 각궁(The water buffalo horn bow)이란 용어를 사용하고 있다.

각궁이란 의미를 표기한 영문표기는 물소뿔 활이란 의미이지만, 위도 상으로 35도 이상의 아시아권 나라들이 공통으로 사용하고 있는 활의 대부분은 각궁이라는 사실이지만, 점차 소멸되어가고 있는 추세로 우리와 다르지 않다. 활 제작에 소요되는 노력과 비용이 경제성을 맞추기 어렵고, 수공제작으로 고가의 가격이 형성되면서 대중화 기반을 형성하기 어렵기 때문이다.

이와 같은 문제를 해결하기 위하여 출현한 활이 FRP를 소재로 만들어진 개량궁이었으며, 점차 제작기법이 발전하여 현재는 주 재료가 카본으로 바뀌면서, 형태나 기능면에서도 각궁과 근접한 수준으로 발전하면서, 고려궁, 고구려궁이라는 이름으로 우리 전통 활의 맥을 이으려 하고 있다.

국내 궁사들 중 90% 이상이 전통문화를 즐기기 위하여 사용하고 있는 고려궁이나 고구려궁에 대하여 대한궁도협회는, 우리 궁도문화와 아무런 관련이 없다면서 공식 궁도경기규정에서도 제외시키고 있으며, 활의 공식명칭도 영문으로 카본(Carbon)궁이란 명칭으로 별개시하고 있는 행정인, 우리 전통문화 발전을 위한 것 인가에 대하여 정론화 하여야 할 시급한 사안이다.

“우리의 전통 민속궁인 각궁은 우선 다루기가 매우 까다롭고 장비비도 많이 들뿐만 아니라 배우기도 어려운 점들로 인하여 우리민족을 상징한 대표적인 전통무예인 궁도(국궁)를 국민들에게 널리 알리고 보급시키지 못한 점들에 대한 보완을 위해 이를 해결코자 보급이 용이하도록 개발시킨 활을 통해 궁

도의 묘미와 궁도에 대한 이해를 넓히고자 하였으며, 보급을 목적으로 개발되어 도입시킨 활로 그동안 소재의 발전에 따라 카본을 주재료로 한 활이 되었으며, 현재 손쉽게 궁도를 접하는 각궁의 대체용으로 사용되고 있습니다.”라는 답변을 통하여 대체궁이라면서 전통문화 범주에서 제외하고 있다. 전통문화와 함께하여야 할 복식에 대한 내용도, 경기복장이란 용어로 격하시키고 있다.

경기복장이란 말과 도복이라는 의미는 추구하는 목적이 다름에도, 도복이라는 용어대신 경기복장이란 용어를 통하여, 국궁의 정체성과 주체성을 망각하고 있는 예라 하겠다.

경기복장이란 승부를 목적으로 기술이나 기량을 겨루기 위하여 착용하는 복장이며, 도복이란 도예(道禮)를 위하여 입는 복장인 도의(道衣)를 말하며 역사성과 정신적인 의미를 부여하며 문화의 상징성을 나타내는 것이다.

그리고 “백색복장을 궁도경기복으로 지정한 이유가, 우리민족이 백의민족이며 경기장내에서의 통일된 복장을 취함으로서 질서 있는 모습과 함께 몸가짐을 단정히 해야 한다는 의미가 함께 내포되어 있다고 이해하여 주시고, 한복을 입고 쏘는 것은 규정에 위배됨을 알려드립니다.”라는 내용은 참으로 부끄러운 일이다. 민족고유의 운운하면서 한복은 안 된다는 대단히 모순된일이 행하여지고 있는 것이 현재의 상황이다.

문화교류란 원래 나와 상대에 대하여 아는 만큼 보이고 느낄 수 있는 것으로, 타국의 좋은 문화를 접했을 때 수용하고 우리문화로 수용하려하는 시스템이나 마인드를 갖추어 우리의 문화로 접목하려는 자세도 중요한 것이다.

“전통문화(傳統文化)란, 스스로를 지켜나가는 힘이 없으면 전통문화로서의 가치가 없다”는 사실을 알아야 한다.

전통문화를 지킨다는 것을, 옛 것을 그대로 보존하기 위하여 복원하는 것이나 답습 또는 재현하는 것만이 전통을 지키고 보호하는 것이 아니라, 그 시대와 함께 변화하여 생활할 수 있는 문화로서 적합해야 진정한 전통인 것이다. 전통을 지킨다는 것은, 그것을 향유하여 소유하면서 발전하기 위하여 지키는 자의 소유이며, 소중히 여기려는 마음이 없다면 아무런 의미가 없다.