



# 강인한 정신으로 바람을 가르는 궁도

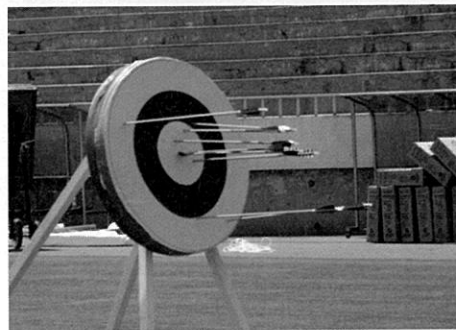
우리나라 고유의 전통무예에서 생활스포츠로 자리 잡은 궁도의 매력은 경험해본 사람만이 알 수 있다. 자연 속에서 전통 활을 쏘 과녁을 맞혀 승부를 겨루다보면 호연지기가 절로 샘솟는 것을 느낄 수 있다.  
글 이용규 기자 사진제공 전국궁도연합회

다람쥐 쳇바퀴 돌 듯 매일 반복되는 일상이 무료하기만 하다. 신문이나 TV를 봐도 뭐 하나 좋은 소식도 없고 경기는 나날이 나빠지니 지갑은 얇아지고 느끼는 건 한숨뿐인 요즘. 그래서인지 세상의 모든 잡념을 잊고 무아지경에서 쓴 화살이 과녁에 적중할 때의 쾌감과 묘미를 찾아 궁도를 즐기는 동호인들이 늘어나고 있다. 온 신경을 집중해 활시위를 당기

는 순간, 세상엔 오로지 나와 과녁만이 존재한다. 들려오는 것은 오로지 바람 가르는 소리, 그리고 “관중(貫中)이오!”. 이보다 더 짜릿한 순간이 또 있을까.

## 정중동의 운동, 궁도

활은 원래는 무기였으나 오늘날에는 스포츠 종목으로 대중



에 보급되었다. 궁도는 우리 민족에게는 가장 대중화된 무예이자 심신단련과 호연 지기를 기르는 방편이었다. 예로부터 중국인들은 우리 민족을 일컬어 ‘동이족’이라 불렀는데, 이는 동쪽의 활 잘 쓰는 민족이라는 뜻을 담고 있다. 우리 민족이 선사시대부터 활쏘기를 즐겨하고 궁시(弓矢)의 제작기술이나 다루는 능력이 어느 민족보다 뛰어났기 때문이다. 이러한 전통은 오늘날에 이어져 세계 제일의 양궁을 자랑하는 것이 결코 우연은 아니다.

궁도는 걸보기에는 양팔만 당기는 듯 보이지만, 실제로는 전신운동이며 고도의 정신 집중이 요구되는 정중동의 운동이다. 활을 당겨서 화살을 날려 과녁에 맞히기 위해서는 안정되고 바른 자세가 요구된다. 이때 척추는 상하로 꼳꼳하게 세워야 하고 가슴은 좌우로 확장해서 종횡으로 균형 잡힌 자세가 되어야 한다. 그래서 궁도를 하면 항상 바른 자세를 갖는 태도와 습관을 기르고 균형 감각이 발달하게 된다. 궁도는 땀을 흘릴 정도의 운동은 아니지만 단전에 기력을 집중시키기 위해 복식호흡을 수반하게 된다. 따라서 혈액순환을 촉진시켜 내장 기능을 활성화시켜 줄 뿐 아니라, 몸과 마음을 최대한 집중하여 활을 쏘기 때문에 정서를 안정시키고 침착성을 길러준다.

자신이 쏜 화살이 과녁에 적중할 때의 쾌감과 묘미는 활을 쏘는 사람만이 맛볼 수 있는 큰 기쁨. 스트레스 해소에 이만한 운동이 없다. 활쏘기는 겉으로 보기에는 그리 어려워 보이지 않지만 흔들림 없이 과녁을 조준하려면 하체가 단단히 받쳐줘야 한다. 특히 허리 아래 부분의 하체에 힘이 들어가고 복식호흡을 해야 하기 때문에 소화기관도 튼튼해지고 여성들의 경우 팔약근을 조여 요실금 치료에도 효과가 있다. 또한 시위를 당기는 과정에서 가슴과 허리 근육을 이용하기 때문에 칼로리 소모도 높아 다이어트에도 좋다. 무엇보다 짧은 시간 내에 적당한 긴장과 이완이 이루어지기 때문에 근육운동과 혈액순환 촉진으로 오십견 등 어깨

통증의 완화에 효과가 있다.

### 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 생활스포츠

정신을 집중해 숨을 가다듬은 뒤에야 화살이 과녁에 제대로 맞는다. 궁도를 배우려면 10일 동안 두 시간 정도의 시간을 투자해 양팔을 덜덜 떨며 활시위를 당기는 연습을 해야 자세를 익힐 수 있다. 이렇게 근력이 생기면 활을 쏘는 자리인 사대에 설 수 있다. 처음에는 화살이 50m도 채 날아가지 않지만 한두 달 정도면 누구나 145m 떨어진 과녁에 이를 수 있다. 남녀노소 구별 없이 누구나 배울 수 있는 궁도는 각자 자기의 힘에 맞는 활을 사용하면 누구와도 대등하게 경기할 수 있으며 혼자서도 할 수 있고 단체로도 할 수 있다.

현재 우리나라 궁도 인구는 3만 명 정도. 전국 활터에서 정식회원 외에도 생활체육 동호회들이 활동하고 있다. 궁도에 필요한 장비는 활과 화살, 궁대, 각지 등이다. 활은 합성수지로 만든 개량궁과 카본을 사용하는데 장력의 세기에 따라 체력에 맞는 활을 사용해야 한다. 대개 13~18kg부터 시작해 강도를 높여가게 되는데, 개량궁 20만 원, 화살 1개 8,000원 선이다. 5단 이상 승단 심사 때부터는 반드시 각궁을 써야 하고 가격은 60만 원, 화살 2만 원 정도. ㉞

### 궁도 배울 수 있는 곳

궁도를 배우려면 자신의 집에서 가까운 활터를 선택하는 것이 좋다. 서울 안에는 황학정, 석호정, 백운정 등 총 11개의 국공장이 있으며 전국적으로 320여 곳의 활터가 분포되어 있다. 활터마다 사범이 있어 월 회비를 받고 가르쳐준다. 일부 활터는 입회비를 내야 하는 곳도 있고, 월 회비는 2~4만 원.

문의 대한궁도협회 02-420-4261 kungdo.sports.or.kr 국민생활체육 전국궁도연합회 041-567-4223 archery.sportal.or.kr 대한궁문화협회 02-2773-2061 www.korea-bow.or.kr