

# 무도

## 전통 무술에서 현대 스포츠까지



유도  
(사진제공 : Photo Kishimoto)

일본의 무술과 무도의 역사는 고대로 거슬러 올라간다. ‘야부사메’라는 마상 궁술의 역사는 7세기까지 거슬러 올라간다. 12세기 무렵, 무인 계급의 신분 상승과 함께 ‘사무라이’(무사)는 ‘겐주쓰’(검술)와 ‘이아이주쓰’(상대를 베는 검술), ‘주주쓰’(유술), ‘규주쓰’(궁술), ‘소주쓰’(창술), ‘바주쓰’(승마), ‘스이주쓰’(수영)를 수련하였다. 이렇게 무술의 형식과 모습들이 갖추어지면서, 에도 시대(1603-1867)에 들어와 봉건주의가 쇠퇴한 후에도 무도로서 발전을 거듭하였다.

메이지 시대(1868-1912) 이후, 에도 시대의 신분(사농공상) 사회가 무너지면서 농부와 장인, 상인을 지배하던 무사 계층이 사라졌다. 또한, 현대적 무기를 도입하면서 무도를 배우는 사람들도 줄었다. 청일 전쟁 후 1895년,

대일본 무도회라는 전국적인 조직 아래, 교육 제도에도 무도를 도입하게 되었다. 그리하여 무도가 다시 부활하였다.

제2차 세계 대전 이후, 점령군 사령부는 부활한 무도가 군국주의를 조장하는 내셔널리즘을 부추긴다며 5년 동안 무도를 금지시켰다. 무도를 전술이 아닌 스포츠로서의 긍정적인 면을 부각시키는 등, 끈임없는 노력으로 금지령은 1950년에 해제되었다.

### 유도

주도(유도)는 ‘신사도’란 뜻으로, 일반적으로 무기를 사용하지 않는 전통 ‘주주쓰’(유술)

## 가라테

맨 손으로 널빤지를 격파하는 가라테 선수의 모습이다. (사진제공 : AFLO)



지 않는다. 합기도는 자기방어에 중점을 두는 기술들로, 여성과 법을 집행하는 일을 하는 사람들에게 인기가 있다.

## 가라테

‘가라테’는 ‘공수도’라는 뜻으로, 1000년도 더 전에 중국에서 발전했다. 수 세기 전 오кина와가 독립 왕국이었던 시대에 무기를 사용하지 않는 자기방어 수단으로 처음 소개되었다. 가라테가 일본 본토에 소개된 것은 1920년대 후나코시 기친(1868-1957)에 의해서이다.

‘가라테’는 신체의 모든 부위를 무기로 사용할 수 있다. 물론, 상대의 주먹과 발차기를 피하고 막는 방어 기술 또한 중요하다.

수련의 일부는 주먹과 손목, 발뒤꿈치의 피부를 강화하기 위해 짚으로 만든 ‘마키와라’라는 기둥을 반복적으로 타격하는 연습을 한다. 숙련자들은 합판이나 기왓장을 격파해 자신의 실력을 보이기도 하지만 초보자들은 절대 따라해서는 안 된다.

‘가라테’의 공식 시합 때에는 불시의 부상을 막기 위해 보호 도구를 착용한다. 머리를 정권이나 발차기로 타격하면 감점한다. ‘구미테’ 시합이라고 불리는 대련에서는 정권과 발차기가 명중할 때마다 포인트를 얻는다. 연속 동작을 포함한 ‘가타’(품세)는 집중력을 가늠할 수 있다.

‘가라테’ 사범들은 가라테의 긍정적인 면을 가르치는 동시에 수련생의 태도와 예의에 대해서도 주의를 기울인다. 최근 몇 년간 많은 여성들이 ‘가라테’를 배우기 시작했다. 비슷한 점이 많은 중국과 한국의 무도와 더불어서 ‘가라테’는 세계 전역에서 인기를 얻게 되었다. 전 세계 가라테 애호가는 1억 3000만 명 정도이다. 2020년 올림픽부터 가라테가 올림픽 경기 종목에 추가되었다.

## 검도 (켄도)

‘사무라이’(무사)에게는 검술이 가장 중요한

의 기술을 발전시킨 것이다. 가노 지고로(1860-1938)가 창설한 ‘덴신 신요’류와 ‘기토’류는 현대 ‘고도칸’ 유도의 기초를 만들었다. 가노는 현대 스포츠의 원칙에 맞추어 유도의 훈련법을 개혁했으며 던지기와 붙잡기를 허용하도록 규칙을 개정하였다.

유도복은 저고리가 두터운 것을 제외하면 ‘가라테’(권법) 복장과 비슷하다. ‘가라테’ 기술에도 던지기와 붙잡기가 있지만 타격기가 없는 유도와는 엄연히 다르다.

일본의 스포츠 중에서 유도만큼이나 널리 세계에 알려진 인기있는 스포츠는 없을 것이다. 1952년 국제 유도 연맹이 설립되고 1956년 5월에 도쿄에서 제1회 세계 유도 선수권 대회가 개최되었다. 1964년 도쿄 올림픽에서는 남자부 공식 경기로 채택되었으며, 이어서 여자부도 공식 경기로 인정을 받았다. 현재, 유도는 4000만 명의 세계인이 즐기는 운동이다.



유도는 일본의 무도이며 세계적으로도 유도 인구는 많다.

## 합기도 (아이키도)

합기도(아이키도)는 미나모토 요시미쓰(1045-1127)가 창설한 ‘다이토’류의 ‘아이키 주쥘스’에서 시작하였다. 우에시바 모리헤이(1883-1969)는 합기도를 오늘날의 형태로 발전시키는데 기여하였다.

합기도는 유도와 비슷한 점도 있지만, 대련을 할 때에 상대의 옷깃이나 소매를 잡지 않고 거리를 유지한다. 또한, 합기도는 상대의 손목이나 팔 관절을 제압하는 기술에 중점을 두고 있다. 합기도 수련생들은 경쟁적인 시합을 하



무도였다. 이러한 전통의 영향으로 ‘켄도’(검도)는 도장에서 중요한 위치를 차지하며 수련 과정 또한 엄격히 통제된다.

1952년 전일본검도연맹의 설립으로 검도는 스포츠로서 재탄생하였고, 중학교와 고등학교 교과 과정에 포함되었다.

검도에서 사용하는 ‘검’은 4개의 긴 대나무로 만든 ‘시나이’이다. 이 검은 가볍고 수련 중에 큰 부상을 막도록 만들어졌다. 검도를 할 때는 머리부터 골반까지 덮는 보호 도구를 착용한다. 상대의 머리카락, 목통, 손목을 가격하거나 목을 찔러서 점수를 얻는다. 총 3점 중에 2점을 먼저 획득하는 사람이 승리한다.

## 궁도 (규도)

‘규도’(궁도)는 일본의 봉건 시대에 전쟁 무도로써 개발되었다. 1949년 일본규도연맹의 출범과 함께 궁도는 스포츠로서 새로 탄생하였다.

시합에서는 28m나 60m 떨어져 있는 과녁에 화살을 쏜다. 약 2.21m 길이의 활은 나무와 대나무를 접착해서 만든 것이다. 과녁을 더 많이 맞힌 선수가 승리를 한다. 서양의 양궁과 궁도의 차이점은 궁도는 자세를 중시한다는 점이다. 대회에 따라서는 참가자의 자세가 평가 기준으로 심사된다.

마상 궁술인 ‘야부사메’는 가마쿠라 시대(1185-1333)에 생겨났다. 야부사메는 도교에서 전차로 약 1시간 거리에 있는 가마쿠라의 쓰루가오카 하치만구 신사 등에서 지금도 행해지고 있다.



검도  
(사진제공 : AFLO)



일본 궁도  
(사진제공 : Photo Kishimoto)