

# 조선봉건왕조시기 민족체육

## 서 목 실

위대한 령도자 김정일동지께서는 다음과 같이 교시하시였다.

《우리 인민들속에서 예로부터 전통적으로 내려오는 민족경기를 장려하여야 민족적자부심을 높여줄수 있습니다.》(《김정일전집》 제3권 348페이지)

우리 민족의 귀중한 유산들가운데는 강의하고 재치있는 우리 인민의 체질적특성과 고상한 감정정서에 맞게 창조되고 발전하여온 민족체육도 있다.

조선봉건왕조시기에도 우리 민족체육은 그 형식과 내용이 보충완성되면서 많은 종목들이 민족의 전통체육으로 발전되였다.

우리 나라의 전통적인 민족체육종목들의 력사는 매우 오래지만 고려시기까지 그 진행방법에 대한 구체적인 내용들이 잘 전해지지 않은것들이 적지 않다. 조선봉건왕조시기에 와서 비로소 구체적인 자료들에 의한 자세한 내용을 알수 있게 되였다.

이 시기에 많이 진행한 대표적인 민족체육으로서는 무술련마, 활쏘기, 칼쓰기, 창쓰기, 말타기, 석전 등이였고 체력단련을 위한 민족체육으로서는 격구, 타구, 그네뛰기, 씨름, 널뛰기, 바줄당기기 등이였다. 또한 지능계발민족체육으로서는 장기, 바둑 등이 있었다.

이 시기 우리 인민의 체육운동에서 첫째로 꼽을수 있는것은 먼 옛날부터 우리 인민들속에 널리 전해지고 발전하여온 활쏘기였다.

조선봉건왕조전반기에 리용한 활에는 목궁, 각궁, 정량궁(무거운 쇠화살을 쏘는데 리용한 큰 활), 례궁(례식때 리용한 정량궁보다 더 큰 활), 철태궁(전투에서 리용하는 쇠로 만든 활), 고궁(민간에서 동개활이라고 하였는데 활과 화살을 활집에 넣어 등에 메고다니면서 쏘는 활) 등이 있었다.

화살에는 목전, 철전, 편전, 례전, 대우전, 장군전, 세전, 류엽전 등 8가지가 있었다.

활과 화살이 여러가지인것과 함께 파녁도 여러가지가 있었다.

왕이 쓰는 파녁판은 꿈을 그린것으로서 높이와 너비는 약 5.4m였다. 왕족들과 문무관리들이 쓰는 파녁판은 왕이 쓰는 파녁판과 크기가 같으며 다만 파녁복판에 노루대가리를 그리였다.

일반인민들이 쓰는 파녁판은 너비가 약 2.5m, 길이가 약 3.2m, 파녁중심은 너비 약 65cm, 길이 70cm였으며 말타고 달리며 쏘는 파녁은 둥근 표적으로서 약 30cm였다. (《세종실록》 권133 군례서례 사기)

파녁판은 활과 화살의 종류에 따라 거리를 조절하게 되었는데 양반관료들이 쓰는 파녁판은 컸으나 인민들이 리용하는 파녁판은 작았다.

활쏘기는 오랜 옛날부터 경기로 흔히 진행하였다.

활쏘기경기방법에는 서서 활쏘기, 달리며 활쏘기, 말타고 하는 활쏘기 등이 있으며 경기승부도 두가지 방법으로 하였다.

서서 활쏘기는 멀리쏘기와 파녁맞히기가 있었다.

멀리쏘기는 일반적으로 목전과 철전을 쏘다. 국가에서 무과시험때에는 나무화살로 240보(약 288m)의 거리를 쏘게 하였다. 한번에 3개의 화살을 주었는데 목표에 미치면 7점을 주고 규정된 거리를 지나면 5보(약 6m)마다 1점을 더 주었다.(1보는 6자 즉 약

1.2m이며 1자는 20cm이다.)

철전으로는 80보(약 96m)를 쏘았는데 규정된 거리에 미치면 7점을 주며 5보마다 1점씩 더 주었다. 편전으로 파녁을 맞힐 때에는 130보(약 156m)의 거리에 세운 파녁판을 맞히면 매 화살마다 15점, 파녁을 맞히면 배의 점수인 30점을 주었다.《경국대전》 권4 병전 시취)

경기승부도 두가지 방법으로 하였다.

첫째 방법은 편을 나누어 매 개인의 점수를 종합하여 승부를 가르는것이었고 둘째 방법은 개별적인 사람들의 점수를 채점하는 방법으로 등수를 결정하는것이였다.

1536년 중종이 문관들에게 활쏘기를 시키면서 한 말은 편을 가르는 방법과 개별점수를 계산하는 방법을 잘 보여준다.

그는 경희루아래에서 문관들의 활쏘기를 구경하면서 《이것은 편을 갈라서 쏘는것이 아닌만큼 각각 점수를 계산하여 표창할것이다.》라고 말하였다.《중종실록》 권81 31년 5월 병인) 이것은 봉건국가나 민간에서 다같이 편을 갈라 서로 겨루거나 개별적인 사람들의 성적을 점수로 표시하여 승부를 결정하는 방법으로 겨루기를 하였다는것을 알수 있게 한다. 활쏘기경기는 주로 봄과 가을에 하였다.

활쏘기풍습에서 중요한 내용의 하나를 이루고있는것은 편을 갈라가지고 진행하는 일종의 집단경기인 편사였다.

편사는 무사들이나 지방인민들이 편을 무어가지고 선수를 뽑아 활쏘기경기를 진행하는것이다. 편사는 대체로 경기에 참가하는 사람들속에서 편을 나누는 방법에 따라 여러가지가 있었다.

그러한 편사로서는 터편사(활터들사이의 경기), 골편사(지역들사이의 경기), 장안편사(장안 즉 도성안과 도성밖사이의 경기), 한출편사(한량과 무과에 급제한 사람들이 하는 경기), 삼동편사(출세한 봉건관료, 무과에 급제한 사람, 광범한 무사들이 연합하여 편을 무어 진행하는 경기), 한량편사(한량들로 편을 무어진행하는 경기), 사랑편사(사랑방과 사랑방사이의 경기), 아동편사(어린이들이 편을 갈라 하는 경기) 등이 있었다.

당시 편사들에서는 활쏘기자세와 활쏘기까지 명심해야 할 문제 그리고 활을 잡을 때 지켜야 할 원칙 등이 강조되였다.

활쏘기때 명심해야 할 일(弓度九戒訓)

- ① 인애덕행(仁愛德行)—어진 마음과 사랑으로 덕있게 행동하라.
- ② 성실겸손(誠實謙遜)—성실하고 겸손하게 행동하라.
- ③ 자중절조(自重節操)—자신을 자중하고 절도있고 지조있게 행동하라.
- ④ 례의 엄수(禮儀嚴守)—례의를 깎듯이 지키라.
- ⑤ 령직과감(廉直果敢)—청렴하고 정직하며 과감하게 행동하라.
- ⑥ 습사무언(習射無言)—활을 쏠 때에는 말을 삼가하라.
- ⑦ 정심정기(正心正氣)—정신과 기개를 옳바로 가지라.
- ⑧ 불원승자(不怨勝者)—이긴 사람을 원망하지 말라.
- ⑨ 막만타궁(莫彎他弓)—다른 사람의 활을 승낙없이 당기지 말라.

활을 잡을 때의 8가지 원칙(執弓八原則)

- ① 선관지형(先觀地形)—먼저 지형을 살피라.
- ② 후찰풍세(後察風勢)—다음에는 바람세를 잘 관찰하라.

- ③ 비정비팔(不正丕八)—팔을 벌리는 자세는 丁자도 아니고 八자도 아닌 자세로 하라.
- ④ 허흉복실(虛胸腹失)—가슴에 힘을 빼고 아래배에 힘을 주라.
- ⑤ 전추태산(前推泰山)—활의 줄을 잡은 손은 큰 산이라도 밀어붙일 기세로 당기라.
- ⑥ 발여호미(發如虎尾)—깍지손은 호랑이꼬리처럼 퍼라.
- ⑦ 발이불중(發而不中)—쏘아서 맞지 않거든 다시 쏘라.
- ⑧ 반구제기(反求諸己)—자기자신의 활 쏘 때의 자세를 바로잡도록 하라.

활도 좋고 활쏘기도 잘하였기때문에 우리 인민들은 활을 가지고 사냥도 잘하고 외래 침략자들과의 싸움마다에서 승리를 거두었다.

그러므로 우리 나라 활에 대하여 15세기말 명나라사신으로 우리 나라에 왔던 동월이라는 사람은 《조선부》라는 책에서 조선에서 높이 이르는것은 화피로 만든 활인데 그 활은 명나라것보다 작은데도 그 힘이 세다고 하였다.

이와 같이 우리 인민은 작으면서도 위력한 활을 일찍부터 만들어내고 발전시켜왔으며 늘 활쏘기를 익혀왔기때문에 명궁들이 많이 배출되었다.

자료에 의하면 임진조국전쟁시기 한 궁수가 달려드는 왜놈들에게 활을 쏘는데 화살을 넘겨주는 사람이 3~4명인데도 그 한사람을 담당해내지 못하였다고 한다.

우리 인민의 전통적인 민족체육의 하나인 활쏘기는 오늘도 변함없이 계승되어 현대 과학기술에 토대한 활과 화살의 재료, 조준기재, 파격으로부터 판정규정에 이르기까지 새롭게 발전하였다.

조선봉건왕조시기에 대표적인 체력단련민족체육으로서 격구가 활발히 진행되었다.

격구는 조선봉건왕조시기 군사들의 필수적인 운동으로 되어있었으며 무술시험의 주요종목으로 이 시기의 법전들에 법규화되었다.

격구가 무술단련의 하나로 인정되어 무술시험의 3대종목으로 규정되게 된것은 격구경기의 내용, 격구경기가 가지는 의의와 관련된다. 그것은 격구를 잘하려면 우선 말타기를 잘하여야 하며 말을 타고 활쏘기, 창쓰기, 칼쓰기를 잘하여야 하였기때문이다. 이로부터 격구는 무술에 필요한 운동이었을뿐아니라 체력을 단련하는 유익한 운동이었다.

격구를 하자면 공채, 공과 같은 기재와 격구장을 갖추어야 하였다.

공채는 끝에 주걱같은것이 달린 긴 막대기이다. 공채에 달린 주걱의 길이는 9치(약 27cm), 너비는 3치(약 9cm)이며 채의 길이는 3자 5치(약 105cm)였다. 주걱의 안쪽은 우묵하게 패이고 바깥쪽은 둥글면서 평탄하였다. 공은 나무로 만들었는데 그 둘레는 1자 3치(약 39cm)였고 공에는 붉은 색칠을 하였다.《경국대전》권4 병전 시취)

격구장은 《경국대전》의 규정과 《무예도보통지》의 그림이 같은것으로 보아 조선봉건왕조전반기와 후반기에 별로 차이가 없었다고 인정된다.

말의 출발선규칙은 공을 놓은 위치로부터 50보거리 뒤에 있고 공문까지의 거리는 공을 놓은 위치로부터 200보 앞으로 나가있으며 공문의 너비는 5보였다. 이밖에 여러가지 구체적인 규정과 동작이 있었다.

격구에서는 치니막이(방미)라는 동작이 있는데 그것은 공을 쳤을 때에 공이 무엇에 부딪쳐 되돌아오면서 말뒤로 물러가는 경우 몸을 젖히며 눕혀치는것을 말한다. 이때에 공채가 말꼬리 있는데서 공을 치게 되므로 이것을 방미라고 하였다. 만일 공이 공문앞에 이르러 멈추었을 때에는 빨리 말을 달려 다시 채로 쳐서 공문으로 통과하게 하여도 무방하였다.

또 하나는 엇막이(횡방)라는것도 있는데 이것은 친 공이 무엇에 맞아서 튀어나오는

경우 옆으로 지나가는 공을 한쪽발을 뺏고 몸을 날리면서 공을 멈추어세웠다가 다시 수양동작을 하면서 공문으로 공을 통과시키는것으로써 높은 기마술과 민첩성을 요구하는 세련된 기술동작이었다.

엇막이, 귀검춤, 치니막이 등은 모두 《룡비어천가》에 국문으로 써여있는것으로서 오랜 옛날부터 격구에서 쓰던 용어였다.((《세종실록》 권50 12년 11월 경신, 《룡비어천가》 권6 제44장)

고려와 조선봉건왕조시기의 격구방법에서는 큰 차이가 없으나 일부 다른 점도 있었다.

우선 고려시기에는 일정한 장소에서 공을 던져주면 기마수들이 달려가면서 먼저 공을 차지하고 격구동작을 하게 되어있었다. 그러나 조선봉건왕조시기에는 공을 놓는 위치가 따로 있어가지고 출발신호와 함께 달려나가 공을 차지하면서 규정된 동작을 하게 되어있었다.

또한 고려시기에는 같은 공치기동작을 세차례 하여야 하였으나 조선봉건왕조시기에는 한번만 하게 되어있었다.

그밖의 다른 동작은 고려시기나 조선봉건왕조시기나 모두 같았다.

일부 귀족들이 격구에서 사치에 치우쳐 멋을 부리는 폐단도 있었으나 전반적으로 보면 격구는 기초동작을 통하여 기마술을 익히게 하고 날랜 솜씨를 배우게 하는 유익한 운동이었다.

격구경기에서 순위결정은 점수제로 하였다.

15세기이전에는 15점, 10점, 5점제로 되어있었다. 그러나 15세기 후반기에는 격구경기순위평가규정을 다시 합리적으로 만들었다.

《정국대전》에 의하면 격구에서 규정된 자세를 다 취하면서 공을 공문으로 쳐낸 사람은 15점으로 평가하며 공문옆으로 공을 비껴보낸 사람은 10점으로 평가하기로 규정하였다.

이것은 조선봉건왕조전반기에도 격구는 말타기와 공치기를 통하여 육체를 단련하고 정확한 조준, 타격력을 키우는 민족체육으로 성행하였으며 경기진행 및 점수평가방법이 완비되었다는것을 알수 있다.

조선봉건왕조시기에 지능계발민족체육으로서 장기가 광범한 계층속에서 널리 진행되었다.

장기라는 어휘는 우리 민족의 고유한 말이다. 옛 문헌기록들에 장기를 상희, 상기 등으로 써여있는것은 한자말표기이며 우리의 고유한 말로는 장기라고 하였다.

장기라는 말은 잠개라는 우리 말에서 유래된것이다. 여기서 잠개라는 말은 지난 시기 병쟁기를 잡은 사람에 대하여 이르는 말이었다. 이런데로부터 장기가 사람들이 병기를 가지고 싸움을 하는 형식으로 진행된다고 하여 처음에는 장기를 잠개라고 하였다.

《월인천강지곡》의 기록에서는 병쟁기를 잡은 사람을 잠개라고 하였고 《월인석보》의 기록에서는 《병은 잠개잡은 사람이다.》라고 한것은 이를 실증하여준다.((《월인천강지곡》 69장, 《월인석보》 서문 6장)

그후 잠개라는 말은 병기를 의미하는 장비, 병기로 쓰이게 되면서 장기로 발음이 변화되었다.

1481년에 출판된 《두시언해》에서는 장기를 장기라고 하였으며 1527년에 출판된 《훈몽자회》에서도 장기라고 한것이 바로 그러한 사실을 말해주고있다. 그후 1771년에 편찬된 《한청문감》에서는 장기를 상기라고 한자말로 쓰고 거기에 우리 말로 장기라고 하였다. 이러한 사실로 미루어보아 늦어도 18세기부터는 잠개 또는 장기가 장기라고 쓰이었다는

것을 알 수 있다.

조선봉건왕조전반기의 장기는 현재의 장기와 같았다고 말할 수 있다. 그것은 다음의 자료를 통하여 알 수 있다.

16세기말~17세기 중엽의 기록 《계곡집》에는 장기의 구성과 관련한 구체적인 내용이 전해지고 있다. 기록에는 《장기는 놀이구성이 군사의 움직임을 본딴것으로서 그 판이 동서 9길, 남북 10길이며 남북의 끝에 9궁을 그린다. 말은 각기 16개로서 장이 하나인데 장군이며 사는 둘인데 모사이다. 차는 둘인데 전차이며 포가 둘이다. 말은 2개, 상도 2개, 졸은 5개이다. 장은 9궁안에 있으며 사는 그뒤의 좌우에 있다. 상은 사의 좌우에 있고 말은 상의 좌우에 있다. 차는 말의 좌우에 놓이며 포는 차의 두발앞에 있으며 졸은 포줄앞에 놓인다. ...장기의 승부는 장을 얻는자가 이기며 서로 이기지 못하면 평(비긴다는 뜻)이라고 한다. 장기의 묘한 재간은 매개 사람에게 있다.》라고 하였다.((《계곡집》 권3 상희지)

이러한 자료로 보아 이 장기는 현대장기와 같다고 말할 수 있다. 다만 포가 놓이는 위치가 다른데 두말앞줄에 놓던것을 차 두발앞에 놓았을뿐이다.

포의 위치에 변화만 없다면 현대의 장기와 차이가 없는것이다. 이것은 조선봉건왕조 초기에 이미 오늘날의것과 같은 장기로 고정되었다고 볼 수 있는것이다.

이 시기 우리 인민들은 장기를 즐겨하였고 널리 장려되었다. 당시 사람들은 장기를 매우 즐겨하였으며 이로부터 장기와 관련한 기록도 적지 않다. 16세기 말경의 기록에 의하면 류희춘이란 사람이 자기 처와 장기를 두었다고 하였는데 그것은 개별적인 실례에 불과하며 보통 여자들이 장기를 두는 일은 드물었다.((《미암일기초》 제1책 무진년 <1568년> 1월 11일)

또한 15세기에 봉건국가의 최고관직인 령의정까지 지닌바있는 로사신이란 사람은 장기를 둘 때 차를 매우 귀히 여겼는데 장기를 두다가 차를 떼우게 되면 대방이 어떤 사람이든 관계없이 애걸복걸하여 물리곤 하였다고 한다.

이러한 일화가 전하여오는것은 당시 우리 인민들이 장기를 매우 즐겨하였고 그것을 널리 진행하였다는것을 보여준다.

우리 인민들은 장기를 잘 두었을뿐아니라 그 수준도 매우 높았다.

류몽인이 쓴 《어유야담》(1621년)에는 왕조가문의 한사람이었던 서천령이 장기를 잘 둔다고 자랑하다가 이름없는 한 농군에게 여지없이 코대를 꺾이운 흥미있는 이야기가 썩여져 있다.

이 이야기에는 량반통치배들의 오만성과 소박한 농민의 슬기로운 지혜가 대조적으로 두드러지게 반영되어 있다.

이것을 통하여 조선봉건왕조전반기에 량반통치배들뿐아니라 평민들까지도 장기를 널리 두었으며 그 수준도 높았다는것을 알 수 있다.

우리는 우리 민족이 전통적으로 진행하여온 민족체육을 비롯한 체육경기를 적극 장려하여 민족적공지와 자부심을 더욱 높여야 할것이다.