

5주차 과제

<5주차 과제 : 창시자 최배달(최영의) 총재의 ‘극진공수도(극진가라테)의 역사와 타격기술’에 대해서 간단히 기술하세요.>

1. 극진공수도

1) 극진공수도의 역사

재일 한국인 최영의가 창시한 일본의 가라테 유파로 흔히 극진이라고 줄여서 부른다. 국내에서는 극진공수도란 명칭보다 극진가라테, 극진가라테란 명칭이 더 흔하게 쓰이나 이는 한글과 일본어가 섞인 조어이므로 엄밀히 따지자면 극진공수도, 일본어로는 교쿠신 가라테가 맞는 말이다. 단체 정식 명칭은 "국제공수도연맹 극진회관"이다.

최영의는 조선계 일본인으로, 송도관 가라테와 강우류 가라테를 수련했다. 전일 공수도 대회에서도 우승하는 등 두각을 보였지만, 조선계라는 이유로 충분한 대접을 받지 못하였다. 그래서 그는 일본 곳곳, 그리고 전 세계에 있는 무도가들을 향한 도장 깨기를 시작하게 되었고, 이후 자신의 도장을 차리게 되었는데, 이것이 실전 가라테 유파인 ‘극진회관’, 즉 극진공수도의 시작이었다.

조금씩 공수도가 일본에 보급되어갈 무렵, 공수도를 혁신적으로 발전시키고 일본의 무도계와 전 세계 무술의 판도를 바꾼 조선인이 있었으니 그가 바로 최영의였다. 그 전까지 공수도의 시합 방식은 상대의 바로 앞에서 공격을 멈추는 스펙타클 방식이었다. 그러나 이 방식은 큰 문제가 있었는데 상대를 직접 공격하면 반칙이기 때문에 공격에 맞고 쓰러진 상대가 승리하는 기괴한 장면이 종종 연출되었다. 이런 기존의 공수도에 회의를 느낀 최영의는 수많은 단련과 실전경험을 통해 자신만의 스타일의 공수도를 개발했다. 바로 풀컨택트(Full-contact) 공수도의 효시인 극진공수도(極真空手道) 탄생하는 순간이었다. 극진공수도는 폭발적인 인기를 얻어 전 세계적으로 확장되었고 그의 수많은 제자들은 이를 바탕으로 개인의 특징과 스타일을 가미해 다양하게 발전시켰다.

2) 타격기술

‘실천이 없으면 증명이 없고, 증명이 없으면 신용이 없으며, 신용이 없으면 존경이 없다.’ 생전 최영의 총재가 제자들에게 강조했던 유명한 말 중 하나이다. 그래서인지 흔히 극진공수도를 이야기하면 강도높은 수련과 신체를 무기화하는 강한 단련 그리고 엄격하게 짜여진 수련체계 등을 떠올린다. 물론 극진공수도의 수련은 유산소운동, 무산소운동, 순환식 운동(Circuit training), 인터벌 트레이닝(Interval training) 등이 혼합된 다양한 운동으로 구성된다. 그리고 다양한 신체활동을 통해 바른자세를 익히고 전신을 고르게 발달시키며 운동량은 폭발적으로 늘어난다. 특히 여러가지 보조도구를 사용해 타격하는 연습을 통해 기술을 몸에 익히고 강한 체력을 단련하게 된다. 이렇게 단련된 신체로 실제로 움직이는 상대와 자유로운 조수(助手, <みて>)를 통해 효과적으로 상대를 제압하는 방법을 배우게 된다.

너무나도 철저한 실전성 지향 덕분에 초기에는 이지관수(검지와 중지로 눈 찌르기), 낭심차기가 대련에서 허가되는 공인기였다. 이 기술들로 부상자가 많이 나왔기 때문에 수기 안면타격이 대련에서 금지될 때 이지관수나 금적차기가 같이 금지되는 것으로 룰이 바뀌었다.

손바닥으로 몸타격 금지, 유술기도 금지다. 도복을 잡았다가 바로 놓는 형태의 응용은 가능했으나 최근 들어 밀착 상태만 되어도 떼어놓는 등 룰이 뻥뻥해진 추세다. 신기술 개발에 매우 적극적이라 브라질리언 킥이나, 손 짚고 물구나무서서 차기 같은 킥이 등장하기도 한다. 무에타이의 로우킥을 도입한 것처럼 다른 무술의 기술을 자신들 식으로 어레인지해서 쓰는 경우도 많다. 심지어 태권도의 나래차기로 KO가 나오기도 한다.