

사단
법인 활쏘기문화보존회
Korea Traditional Archery Culture Society

일시천금

소식지

一矢千金

2026년 6월호



KTACS News Letter

(*쪽번호를 짚각하면 그 쪽으로 이동합니다.)

인사말 나영일 / [03](#)

활동소식 / [07](#)

활쏘기의 철학: 몸의 지혜와 도(道)의 실천적 함양 주동진 / [10](#)

활터 입정 전 자기평가 검사 이현정 / [15](#)

한시 국궁 장영수 / [18](#)

“활 배우겠습니다” 무엇을 배운다는 것인가! 지동철 / [19](#)

동아시아의 위대한 사상, 활쏘기로 조선에 이어지다 권오정 / [24](#)

회원대모집 / [31](#)

* 표지 사진 – 울산 반구대 암각화 활쏘기

펴 낸 이 나영일

엮 은 이 변정용

펴냄날짜 2026년 6월 23일

펴냄범위 사단법인 활쏘기문화보존회 회원

인사말



나열일 (회장)

존경하는 활쏘기문화보존회 회원 여러분!

올 한해의 상반기가 마무리되는 시점입니다. 각자 자리에서 모두 열심히 활동하고 계시는지요?

6월 20일 제5회 단오편사대회를 양평정에서 개최하였습니다. 장소를 제공해주신 하재일사두님과 특별히 안양정에서 오신 분들께 감사드립니다.

그동안 우리 활쏘기문화보존회의 활동에 대하여 소개하려고 합니다.

지난 2024년 카자흐스탄의 아스타나에서 제5회 세계노마드대회가 열렸을 때, 대한궁도협회는 큰 관심이 없어서, 우리 활쏘기문화보존회 회원 15명이

대한민국대표로 참가하였습니다. 그리고 2026년에는 키르기스스탄의 비슈케크에서 제6회 세계노마드대회가 열립니다. 몇몇 회원들이 올초부터 참가방법에 대해 문의하였고, 조직위원회에 알아보는 과정에서 뜬금없이 대한노마드스포츠협회라는 곳에서 자기협회가 키르기스스탄 월드노마드게임즈 조직위원회와의 공식 협약을 체결하였으며, 현재 해당 협약에 따른 국제 협력 및 참가 준비 절차를 진행하고 있다고 하면서 우리 보존회와 대한씨름협회는 자기네를 통해서 해야한다고 하였습니다. 그 과정에서 대한궁도협회도 지난해 울산세계궁도대회를 개최하며 궁도세계연맹을 창설하였고, 국제 교류를 확대할 필요성이 커지면서 이번 대회에 적극 참여하겠다는 의견을 밝히고, 직접 조직위원회와 연락하고 세계노마드대회대회 파견 대표선발전을 치르겠다고 발표하였습니다. 경기단체인 대한궁도협회가 뒤늦게나마 40~70미터 근사경기에도 관심을 가지고, 흰옷이 아닌 새로운 한복형태

의 단체복장도 준비할 예정이라고 합니다. 비록 이번 행사를 활쏘기문화보존회가 주도하지 못하지만, 대한궁도협회가 보다 정상적이고 개방적으로 세계대회를 잘 운영하였으면 하는 마음입니다.

활쏘기문화보존회에서는 2021년 8월에 처음으로 홈페이지를 만들었습니다. 그러나 처음 만든 홈페이지에 대하여 여러분들이 불편하다는 이야기를 하였고, 관리소홀로 찾는 사람들이 많지 않으며 외국인의 이용이 어렵다는 의견도 있어 작년부터 개편 이야기가 나왔습니다. 이에 서정화 회원을 통해 지금의 홈페이지를 개편하려고 하였는데, 기존 홈페이지의 틀에서는 수정과 개편이 너무도 힘들다는 것을 알게 되었습니다. 그러다가 지동철 사무처장을 통해 안양정에서 활을 배운 프랑스인 David Lavaysse를 알게 되었고, 그가 이 쪽 분야의 전문가라는 사실을 알게 되어 새롭게 홈페이지(<https://ktacs.org>)를 제작할 수 있게 되었습니다.

David가 영문 서비스를 포함한 새로운 홈페이지를 매우 깔끔하게 제작해 주었습니다. 그것도 무보수로 만들어주어서 정말 감사드립니다.

지난 2024년부터 소식지를 연 2회 발간하다가 올해부터 4회로 발간하기로 하였습니다. 아무래도 원고를 청탁하고, 글을 다듬고, 자료집을 만드는 일이 쉽지만은 않습니다. 이런 모든 일을 감당하는 출판이사 변정용 교수님께 감사드립니다. 홈페이지와 함께 뉴스레터를 분기별로 발간하여 회원님들과 활쏘기를 사랑하는 많은 분들에게 우리의 활쏘기 문화를 널리 알리는데 큰 도움이 될 것 같습니다. 활쏘기 문화의 산 증인이자 전통문화유산의 계승자인 회원 여러분께서 다함께 알리고 싶은 좋은 소식을 우리 활쏘기문화 소식지에 실릴 수 있도록 도와주시면 좋겠습니다.

교사연수와 관련하여 지난 2월 6일 대광고등학교 조순묵 교장선생님과, 4월 30일 충무초등학교 박성이 교장선생님을 방문하여 협의를 하였습니다.

그리고 5월 20일 서울시교육청 김천홍 부교육감을 만났고, 나름 긍정적인 답변을 받아 하반기에 교사연수를 진행하고자 준비 중입니다. 이를 위해 이승환 이사, 김은영 회원 그리고 김귀혁 대광고 교사, 지동철 사무처장, 남현경 사무국장이 수고해주었습니다.

그리고 4월 14일 프랑스대사관의 스포츠협력 담당관인 마르그리트 비켈과 김재훈 부담당관을 만났습니다. 원래 양현수장군배 활쏘기대회와 관련하여 “한불수교 140주년 기념공모사업”에 응모하였으나, 채택이 되지 못하였는데, 프랑스대사관 측에서 한 번 만나고자 하여 연락이 와서 김기훈, 양희선, 나영일, 남현경 이렇게 4명이 방문하였습니다. 프랑스쪽에서는 우리의 제안에 대하여 역사적 논쟁이 있어, 선뜻 응하기는 어렵다는 입장을 밝혔습니다. 또한 프랑스대사관에서 한국의 활쏘기에 대해서 관심이 많다고 하면서, 10월 16일 프랑스대사관 행사에 우리 활쏘기문화보존회가 부스 하나를 맡아서 우리나라 활쏘기 소개와 체험 프로그램을 운영해 주기를

희망하였습니다. 시간이 되시는 분들의 협조를 부탁드립니다.

한편 한국공예·디자인문화진흥원에서 주관하는 한복주간(10월 19일~25일) 기획 프로그램 공모 신청에 참가하여 한복 활쏘기 경기복과 연습복이라는 주제로 학술대회와 활쏘기대회 및 체험을 기획하고 있습니다. 공모신청에 응하기 위해서는 여러분들의 자문과 도움이 필요합니다. 주변에 한복 관련 전문가를 알고 계신 분들은 사무국으로 연락을 주시면 감사하겠습니다.

마지막으로 6월 27일(토) 오후 2시부터는 대구 용학도서관에서 “우리나라 활문화와 대구의 활터”란 주제로 학술세미나를 거행할 예정입니다. 가급적 많은 분들이 참여하여 자리를 빛내주시면 좋겠습니다.

추후 글을 발표하고 싶으시거나 사업 제안을 하고자 하시는 분께서는 언제든지 사무국이나 집행부로 연락해 주시기 바랍니다. 또한 회비 납부 과정에서 중복 납부가 발생하는 경우가 있어, 앞으로는 상반기와 하반기에

각각 한 차례씩 회비 납부 현황을 안내해 드리도록 하겠습니다.

무더운 여름 날씨가 이어지고 있습니다. 회원 여러분 모두의 건승과 가정의 건강과 행복을 기원합니다.

감사합니다. 끝.

***사무국 및 집행부 연락처 :**

ktacs1004@naver.com

World Nomad Game 2026



1. 홈페이지(ktacs.org) 새단장

안양정에서 지동철 사무처장에게 활쏘기를 배운 프랑스인 David Lavaysse 접장님께서 활쏘기문화보존회 홈페이지를 새롭게 제작하였다. 새 홈페이지는 사용자의 입장에서 접근성과 가시성이 좋게 정비되었으며, 디자인에도 우리 단체의 로고 색을 사용하여 통일감을 주었습니다. 영문 페이지도 함께 마련되어 우리 활쏘기 문화를 국내외에 널리 알리는 데 큰 도움이 될 것으로 기대된다.

특히 David Lavaysse님께서 이번 작업을 아무런 보수 없이, 순수한 마음으로 재능기부해주었다. 우리 활쏘기 문화에 대한 애정과 정성으로 귀한 작업을 해주신 데 깊이 감사드린다.

회원 여러분도 새롭게 단장한 홈페이지를 방문하여 많은 관심과 응원을 보내기 바란다.

2. 회원 소식

김종훈 국제이사께서 유네스코 아태교육원장으로 취임하여, 지난 6월 15일 축하난을 전달하였다. 교육부는 칼레드 엘에나니 유네스코 사무총장과의 협의를 거쳐 2026년 6월 10일 「유네스코 아시아태평양 국제이해교육원」(이하 ‘유네스코 아태교육원’) 제8대 원장에 김종훈 유네스코 아태교육원 기획행정실장을 임명하였다. 2000년에 설립된 유네스코 아시아 태평양 국제이해교육원(Asia-Pacific Centre of Education for International Understanding under the auspices of UNESCO)은 아시아·태평양 지역의 평화와 공존을 위해 세계 시민교육과 국제이해교육을 추진하는 유네스코 협력 국제기구이다.

파주 공릉정의 이인엽 회원이 새로 가입하였다. 측량 및 지형공간정보기술사이자 신한대학교 외래교수인 이인엽 회원은 (주)경아엔지니어링의 대표이사이기도 하다.

3. 단오편사대회(6월 20일)

단오를 맞아 6월 20일(토) 오후 2시부터 양평정에서 편사대회를 개최하였다. 양평정의 후의로 보존회 회원들과 양평정 및 안양정 사원들과 함께 편사를 거행하였다. 행사 중에는 홈페이지를 제작해준 David Lavaysse 접장에게 감사패와 활 한 장을 증정하였다.

이번 단오편사는 출생연도가 홀수인 회원과 짝수인 회원으로 나누어 두 편을 구성하여 경기를 진행하였다. 단체전은 짝수년도팀이 승리하였다. 그리고 개인전 1위는 지동철 사무처장이, 2위는 심우용 회원이, 3위는 김기훈 이사가 각각 차지하였다. 상품은 모두 쌀이었다. 대회 후에는 인근 남원추어탕에서 15명이 함께 저녁 식사를 하였다. 패한 팀은 1만 원, 승리한 팀은 5천 원씩 회비를 각출하기로 하였는데, 결국 15명 전원이 후원하게 되었다. 식사 도중에 김종훈 이사가 후원금을 내주었다. 이에 깊이 감사드린다



표 1 단오편사의 모습 및 감사패를 받는 David Lavaysse와 축하인사하는 김종훈 이사

세계유목민대회 2026 키르기즈스탄, 비쉬케크, 졸본 아타 (World Nomad Game 2026, Kirkizstan, Bishkek, Zolbon ATA) 전통 활쏘기 국가대표 선발전 소식

축하합니다.

세계유목민대회 2026 키르기즈스탄에 참가할 전통활쏘기 국대 선발을 위하여 2026년 6월 25일 강원도 양평 태화정에서 개최된 선발전에서 남 3명, 여 3명 가운데 아래와 같이 본회 회원 2분이 선발되었습니다. 축하해 주시기 바랍니다.



이헌정 남 2위



박민정 여 2위

이 분들은 세계유목민대회 2024 카자흐스탄 아스타나에 이어 2년 연속 국가대표로 참가하게 되었습니다.

활쏘기의 철학: 몸의 지혜와 도(道)의 실천적 함양



주동진
(감사)

1. 들어가며

활쏘기는 인류의 역사와 함께 발전해 온 대표적인 신체문화이다. 본래 생존을 위한 수렵 기술이자 전쟁을 수행하기 위한 군사 기술로 활용되었으나, 동아시아 전통사회에서는 점차 인간의 인격과 덕성을 함양하는 수양의 방법으로 그 의미가 확장되었다. 특히 유교 전통에서 활쏘기는 단순한 기능적 기술이 아니라 예(禮)와 덕(德)을 실천하는 교육적 행위이자 자기수양의 과정으로 이해되었다. 활을 쏜다는 것은 단순히 과녁을 맞추는 신체

활동에 그치지 않는다. 공사는 사대(射臺)에 서는 순간 자신의 자세와 호흡, 감정과 집중 상태를 끊임없이 점검하며 몸과 마음을 하나로 조율하게 된다. 과녁을 향해 화살을 보내는 행위는 외형적으로는 표적을 겨누는 과정이지만, 내면적으로는 자신을 돌아보고 다스리는 성찰의 과정이기도 하다. 따라서 과녁은 단순한 목표물이 아니라 공사의 내면 상태를 비추는 거울과 같은 의미를 지닌다. 이러한 수련 과정에서 공사는 절제와 인내, 겸손과 평정심을 배우게 되며, 몸의 움직임과 감각, 반복된 경험을 통해 신체화된 지혜(embodied wisdom)를 형성하게 된다. 이는 단순한 지식의 축적을 넘어 삶을 이해하고 실천하는 능력으로 이어지며, 심신의 조화와 자기성찰을 가능하게 한다. 나아가 공사는 활쏘기를 통해 자신과 세계의 조화를 추구하는 도(道)의 가치를 체험하게 된다. 결국 활쏘기의 본질은 과녁을 맞추는 결과보다 수련의 과정에 있다. 몸과 마음을 함께 다듬고 자신을

성찰하는 과정 속에서 인간은 보다 성숙한 존재로 성장한다. 이러한 의미에서 활쏘기는 단순한 스포츠나 기술의 차원을 넘어 인간의 내면을 성찰하고 인격을 함양하는 철학적 수양의 과정이라 할 수 있다. 또한 성과와 효율을 중시하는 현대 사회에서 성찰과 조화의 가치를 회복하게 하는 실천적 지혜의 한 형태로서 중요한 교육적·인문학적 의미를 지닌다.

2. 활쏘기와 자기수양

동양의 수양 전통에서 활쏘기는 과녁을 맞히는 기술이 아니라 자신을 다스리는 공부로 이해되었다. 『예기(禮記)』 「사의(射義)」는 활쏘기를 통해 사람의 덕성을 살필 수 있다고 설명한다. 이는 활쏘기의 목적이 단순한 명중에 있는 것이 아니라 공사의 인격과 품성을 드러내는 데 있음을 의미한다.

활쏘기의 특징은 경쟁의 방향이 외부보다 자기 내면을 향한다는 점이다. 일반적인 경쟁 스포츠에서는 상대방이 극복의 대상이 되지만, 활쏘기에서 궁극적으로 마주하는 대상은 자기

자신이다. 공사는 활을 잡는 순간 자신의 자세와 호흡, 집중력과 정서 상태를 돌아보게 된다. 화살이 과녁을 벗어났을 때에도 외부 환경을 탓하기보다 자신의 몸과 마음을 먼저 성찰한다. 이러한 과정은 자기성찰(Self-Reflection)의 실천이며, 반복적인 수련을 통해 인내와 절제, 집중과 겸손을 배우게 한다. 따라서 활쏘기의 본질은 과녁을 맞히는 결과가 아니라 자신을 다스리고 성장시키는 수양의 과정에 있다.

3. 몸의 지혜와 심신일체

활쏘기는 몸과 마음의 조화를 전제로 한다. 자세와 호흡, 시선과 집중력이 유기적으로 연결될 때 안정된 사법(射法)이 가능해진다. 몸이 흔들리면 마음도 흔들리고, 마음이 흔들리면 화살 또한 흔들린다. 반대로 몸이 안정되면 마음이 안정되고, 마음이 안정되면 움직임 역시 자연스럽게 안정된다. 이 과정에서 공사는 단순한 기술 습득을 넘어 몸을 통해 세계를 이해하는 방식을 배우게 된다.

반복된 수련 속에서 형성되는 감각과 판단은 단순한 지식이 아니라 몸에 내면화된 실천적 지혜이다. 숙련된 궁사는 거리와 바람, 몸의 균형을 계산하기에 앞서 감각적으로 이해한다. 이러한 능력은 오랜 경험 속에서 몸에 축적된 신체화된 지혜라고 할 수 있다. 활쏘기는 결국 몸을 통해 자신과 세계를 이해하는 과정이며, 심신일체(心身一體)의 경험을 제공하는 실천적 수양이다.

4. 무위자연과 도의 체험

동양철학은 인간이 자연의 질서와 조화를 이루는 삶을 이상으로 보았다. 노장사상(老莊思想)에서 말하는 무위자연(無爲自然)은 아무것도 하지 않는 상태가 아니라 억지와 집착을 버리고 자연의 흐름에 따르는 삶의 태도를 의미한다. 활쏘기 역시 이러한 원리를 잘 보여준다. 초보자는 힘으로 활을 제어하려 하지만 숙련된 궁사는 힘을 과도하게 사용하지 않는다. 과녁을 반드시 맞혀야 한다는 집착은 몸을 경직시키고 호흡을 흐트러뜨린다.

반대로 결과에 대한 욕심을 내려놓을 때 몸과 마음은 본래의 균형을 회복하게 된다. 활쏘기의 이상적인 순간은 화살을 쏘는 행위가 의식적 계산을 넘어 자연스럽게 이루어질 때이다. 이때 궁사는 활을 쏘는 것보다 활쏘기의 과정 자체와 하나가 된다. 행위자와 행위가 분리되지 않는 이러한 경험은 무위(無慰)의 경지이자 도(道)를 체험하는 순간이라고 할 수 있다.

5. 마음챙김과 몰입

현대사회는 빠른 속도와 끊임없는 경쟁 속에서 인간의 집중력과 정신적 안정성을 약화시키고 있다. 이러한 상황에서 활쏘기는 마음챙김(Mindfulness)의 실천으로 이해될 수 있다. 궁사는 활을 당기는 순간 과거의 실패나 미래의 결과에 머물지 않는다. 오직 현재의 호흡과 신체 감각, 그리고 활과 화살의 상태에 집중한다. 과녁은 현재 순간에 머물도록 돕는 주의집중의 매개체가 된다. 이러한 상태는 심리학에서 말하는 몰입(Flow)의 경험과도 연결된다. 몰입의 순간에는 불필요한 생각이 줄어들고 행위와

의식이 하나로 통합된다. 활쏘기는 이러한 집중과 몰입을 통해 정신적 안정과 자기인식을 촉진하며, 현대인이 잃어버리기 쉬운 내적 균형을 회복하도록 돕는다.

6. 예(禮)와 공존의 윤리

전통 활터는 승패보다 예(禮)와 품격을 중요하게 여겨 왔다. 활터에서 상대는 반드시 이겨야 할 적이 아니라 함께 배우고 성장하는 동반자이다. 이러한 문화 속에서 승자는 교만하지 않고 패자는 원망하지 않는다.

상대의 뛰어난 기량은 극복의 대상이 아니라 학습과 성찰의 대상이 된다. 활쏘기는 경쟁을 통해 타인을 배제하는 것이 아니라 서로를 성장시키는 관계를 형성한다. 따라서 활쏘기는 단순한 경기 활동을 넘어 존중과 배려, 절제와 겸손의 가치를 실천하는 윤리적 공간이라 할 수 있다. 이러한 전통은 결과 중심의 경쟁 문화를 성찰하게 하며 스포츠가 지녀야 할 인간적 가치를 다시 생각하게 한다.

7. 과녁과 인간 존재

활쏘기의 철학은 결국 과녁의 의미에 대한 질문으로 이어진다. 과녁은 단순한 표적일까. 겉으로 보기에 과녁은 일정한 거리에 놓인 목표물이다. 그러나 수양의 관점에서 과녁은 인간 내면의 상징이기도 하다. 궁사가 맞히고자 하는 것은 단순한 과녁의 중심이 아니라 자신의 흔들리는 마음이며, 극복해야 할 대상 또한 타인이 아니라 자신의 불안과 욕망이다. 화살은 외부로 향해 날아가지만 그 의미는 궁극적으로 자신에게 되돌아온다. 과녁을 향한 발 한 발의 화살은 곧 자기 자신을 향한 질문이며, 수련의 과정은 자신이 누구인가를 탐구하는 철학적 여정이 된다.

8. 나가며

활쏘기는 기술인 동시에 철학이며, 스포츠인 동시에 수양이다. 그것은 단순한 신체활동의 수행이 아니라 자신을 돌아보는 성찰의 과정이며, 몸을 통해 배우는 지혜의 실천이다.

또한 자연과 조화를 이루고 현재에 집중하며 타인과 더불어 성장하는 삶의 방식을 담고 있다. 특히 활쏘기에서 형성되는 몸의 지혜는 단순한 기술적 숙련을 넘어 인간이 몸과 마음의 통합 속에서 성장하는 존재임을 보여준다. 따라서 활쏘기의 가치는 명중률이나 승패만으로 설명될 수 없다. 진정한 의미는 자신을 이해하고 다듬어 가는 과정 속에 있다. 과녁은 눈앞에 있지만 궁극적인 목표는 공사의 내면에 있다. 화살은 외부로 향해 날아가지만 그 의미는 언제나 자신에게 되돌아온다. 시선은 저 멀리 표적을 향하지만 그 울림은 언제나 시위를 당긴 이의 내면으로 회귀한다. 이러한 점에서 활쏘기는 인간 형성(Human Formation)과 자기완성(Self-Realization)을 지향하는 철학적 실천이며, 몸과 마음을 통해 삶의 도(道)를 배워 가는 하나의 수양 문화라고 할 수 있다. 끝.

특히 활쏘기에서 형성되는 몸의 지혜는 단순한 기술적 숙련을 넘어 인간이 몸과 마음의 통합 속에서 성장하는 존재임을 보여준다.

활터 입정 전 자기평가 검사



이헌정
(서울 관악정)

들어가며

‘나는 활터 생활을 즐겁게 할 수 있을까?’

이 질문을 충분히 고민한 뒤 입정하는 사람은 많지 않다. 국궁을 배우기 위해서는 활터를 찾아야 하고, 대부분은 입정을 먼저 한 뒤 활쏘기를 익히게 되기 때문이다.

그러나 자신이 활터라는 공동체에 어울리는지, 혹은 활터가 자신의 삶에 필요한 공간인지를 충분히 고민하지 않은 채 입정할 경우 문제가 생길 수 있다.

교육과 집궁례를 거치며 잘 적응하는 이들도 있지만, 그렇지 못한 경우 개인과 활터 모두에게 상처가 남기도 한다.

남현경은 “활터는 단순한 취미 공간이 아니다. 그 사실을 미리 알 수 있다면 선택은 개인의 몫이 된다. 그리고 그 선택 위에서 시작된 활쏘기는 행위를 넘어 또 다른 삶의 방식과 가능성을 보여 줄 것”이라고 말한다(남현경, 2026, 「일시천금」, 사단법인활쏘문화보존회, p.11).

이처럼 더 나은 선택을 위해서는 활터에 대한 정보뿐 아니라, 입정 이전에 자신의 상태를 객관적으로 점검하는 과정이 필요하다. 이에 본고에서는 스스로를 점검할 수 있는 자기평가 검사를 제안하고자 한다.

자기평가 검사

자기평가 검사는 세 가지 영역으로 구성된다. 첫째, 활쏘기에 대한 애정과 목표의식. 둘째, 활터 생활을 지속하기 위한 시간적·경제적 여건. 셋째, 공동체 생활에 대한 적응 가능성이다.

각 질문에는 1점부터 5점까지의 점수를 부여하고 질문에 매우 그렇다면 5점, 그렇다면 4점, 보통 3점, 아니다 2점, 매우 아니다 1점으로 하는 방식이 우선 떠오른다. 개인의 사용예시를 들어본다면, 1)영역의 항목에서 높은 득점이 나오고 2)와 3)은 점수가 낮게 나올 경우 이 영역들은 극복해야 할 대상이 되는 것인데, 이를 극복할 수 있을지 없을지를 다시 한 번 생각할 수 있는 시간을 가지게 될 것이다. 시간적 경제적 상황이 여의치 않다면 앞으로의 스케줄을 조정하거나 자본확보를 위한 경제활동에 변화를 주려는 계획을 할 수 있을 것이며, 개인주의적 성향이 강하다면 사람이 많지 않은 시간대에 활을 내려 간다는 계획을 짜볼 수 있고, 활터 입정을 계기로 공동체 의식을 키워보자는 결심을 하게 될 수도 있을 것이다.

맺음말

본고에서는 한 개인이 활터에 입정하기 전에 많은 정보를 알아봄과 더불어, 많은 생각과 계획을 세워보기를 기대

하는 차원에서 자기평가 검사를 작성해 보았다. 위에서 언급한 세 가지 항목에 모두 높은 점수가 나온다면 활터 생활을 하는데도 큰 어려움이 없겠으나 결여되는 부분이 있다면 이를 해결하고 입정을 할지, 혹은 입정이 아닌 다른 방식의 활쏘기를 즐길지를 고민해 볼 수 있을 것이다.

또한 활터에 들어가기 전에 드는 막연한 불안감이나 망설임이 있다면 위의 항목들을 읽어보며 천천히 자기 자신을 돌아보는 시간을 가져보는 것도 좋을 것이다. 끝.

* 다음 쪽에 있는 활터입정전 자기평가 검사 표 참조

활터 입정전 자기평가 검사

다음 문항을 읽고 현재 자신의 모습과 가장 가까운 정도를 체크해 주세요.

응답 기준

1점
전혀 그렇지 않다

2점
그렇지 않은 편이다

3점
보통이다

4점
그런 편이다

5점
매우 그렇다

1 활쏘기에 대한 애정과 목표의식

번호	문항	1점	2점	3점	4점	5점
1	나는 활을 잘 내는 편이다.	☐	☐	☐	☐	☐
2	나는 활을 더 잘 내기 위해 노력하는 과정이 즐겁다.	☐	☐	☐	☐	☐
3	나는 실력 향상을 위해 시간과 비용을 투자할 의지가 있다.	☐	☐	☐	☐	☐
4	나는 '궁도' 단(段)을 취득하고 싶다.	☐	☐	☐	☐	☐
5	나는 궁도 대회에 참가하고 싶다.	☐	☐	☐	☐	☐
6	나는 다양한 활터를 방문하며 경험을 넓히고 싶다.	☐	☐	☐	☐	☐
7	나는 한국의 전통적인 도구와 기예를 사랑한다.	☐	☐	☐	☐	☐
소계					/ 35점	

2 시간적·경제적 여건

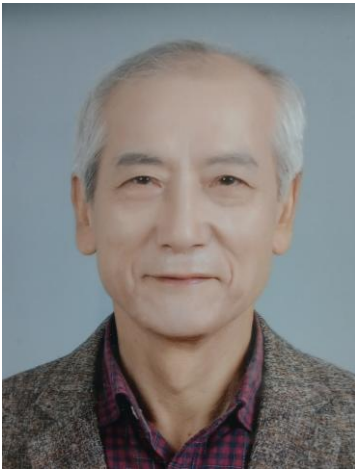
번호	문항	1점	2점	3점	4점	5점
8	나는 현재 시간적 여유가 있다.	☐	☐	☐	☐	☐
9	나는 앞으로도 일정 기간 시간적 여유를 유지할 수 있다.	☐	☐	☐	☐	☐
10	나는 경제적 여유가 있다.	☐	☐	☐	☐	☐
11	나는 가진 자원을 타인과 나누는 데 거부감이 없다.	☐	☐	☐	☐	☐
12	나는 현재의 경제활동이 지나치게 힘들지 않다.	☐	☐	☐	☐	☐
소계					/ 25점	

3 공동체 생활 적응 가능성

번호	문항	1점	2점	3점	4점	5점
13	나는 단체생활에 거부감이 없다.	☐	☐	☐	☐	☐
14	나는 개인주의적 성향이 매우 강한 편은 아니다.	☐	☐	☐	☐	☐
15	나는 행사 시 공동 작업에 참여하는 것을 선호한다.	☐	☐	☐	☐	☐
16	나는 무임금 봉사활동에도 의미를 느낀다.	☐	☐	☐	☐	☐
17	나는 사람들과 어울리는 것을 좋아한다.	☐	☐	☐	☐	☐
18	나는 낯가림이 적은 편이다.	☐	☐	☐	☐	☐
19	나는 웃어른들과 원만하게 지낸다.	☐	☐	☐	☐	☐
20	나는 손아래 사람들과도 잘 어울린다.	☐	☐	☐	☐	☐
21	나는 오랫동안 이어진 규칙을 잘 지킨다.	☐	☐	☐	☐	☐
22	나는 전통적인 규범을 존중하는 편이다.	☐	☐	☐	☐	☐
소계					/ 50점	

국궁(國弓)

우리 전통 활(국궁)의 강인한 기
상과 아름다움을 담은 칠언절구
(七言絶句) 한시입니다.



장영수

(석호정, 고문)

국궁(國弓) - 우리 활

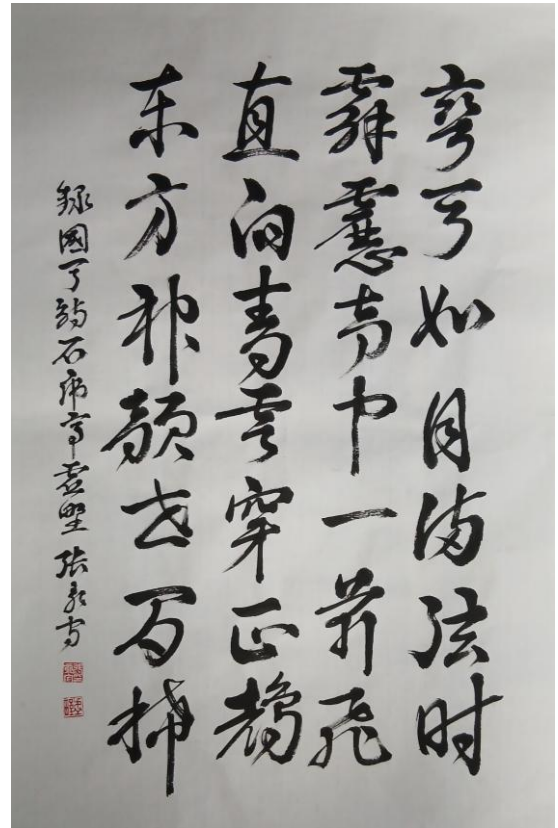
彎弓如月滿弦時 (만궁여월만현시)

霹靂聲中一箭飛 (벽력성중일전비)

直向青雲穿正鵠 (직향청운천정곡)

東方神韻世間稀 (동방신운세간희)

錄國弓詩 石虎亭 虛野 張永守 (녹궁
궁시 석호정 영서 장영수)



해석 (뜻풀이)

덜처럼 둥글게 활을 당겨 시위가 가득 찼을 때,

벼락같은 소리 속에 화살 한 대가 날아가네.

곧장 푸른 구름을 향해 날아가 과녁을 꿰뚫으니,

동방(우리나라)의 신비로운 기운은 세상에 드물도다.

국궁시, 석호정 허야 장영수 씀.

“활 배우겠습니다” 무엇을 배우 운다는 것인가!



지동철
(사무처장)

우리나라에는 약 400개의 활터가 공식적으로 운영되고 있다. 매년 활을 쏘는 인구는 점차 증가하고 있으며, 영화나 드라마에서 활쏘기와 관련된 내용이 소개되기라도 하면 활터에는 더 많은 사람들이 활쏘기를 배우기 위해 찾아온다.

다양한 사람들이 있는 활터의 구성원에서 알 수 있듯이 활을 배우는 사람들의 목적 또한 여러 가지일 것이다. 사람은 그 어떤 존재보다도 다양한

활동을 하며 살아간다. 셀 수 없을 만큼 많은 활동 중에 하나가 활쏘기인데 인간은 활쏘기를 어떤 목적 실현을 위해 하고 있을까? 모든 사물에 존재의 목적이 있다면, 활쏘기에도 목적과 이를 통해 얻고자 하는 가치가 있을 것이다.

어떤 사물의 모습은 역사와 전통이 쌓여 현재에 나타났다. 활쏘기를 비롯한 대부분 스포츠의 기원은 과거에는 실용적이고 실전적인 쓰임을 발휘하기 위해 발전되었다. 실전적이라는 것은 싸움이나 전쟁을 잘하기 위한 능력을 높이기 위해 잘달리고 잘던지고 무언가 잘 다루는 것을 의미한다. 즉, 효과적인 攻防의 기술이 효율적으로 발전되어 오늘날 스포츠 형식으로 전해진 것이다.

근대화 이후 이와 같은 활쏘기의 실전성은 그 가치가 거의 사라지게 되었다. 현대에 와서는 문화적 변용을 거쳐 유희적인 놀이 혹은 심신의 발달을 도모하기 위한 교육적 목적을 실현하기 위한 용도로 변용되었다. 이러한 문화적

변용은 활쏘기에서의 실전성이 소멸되기 이전부터 우리 민족에 내재되어 전해진 것이지 현대에 와서 갑자기 나타난 것이 아님을 역사적 기록에서 알 수 있다. 활쏘기의 역사로 볼 때 우리 선조들이 활쏘기를 통해 추구하는 목적과 가치가 무엇이었는지 명확하게 알 수 있다. 군사적 실전적 용도로의 활쏘기의 기능을 벗어나면 크게 우리 활터에서는 놀이로서의 활쏘기 문화와 심신수련을 중심으로 그 맥을 잇고 있는 것으로 보인다. 특히 仁義禮智를 바탕으로 인격수양을 강조하고 그 전통은 현재까지 이어오고 있다. 각 사정에서는 언제부터인지 그 기원을 정확히 알 수는 없지만 궁도구계훈을 활쏘는 사람의 인격적 실천 덕목으로 제시하고 집궁제원칙을 통하여 활쏘기의 기본정신과 자세를 일깨우고 있다. 이러한 기본덕목을 바탕으로 실천적 행위를 유도하기 위해 정간에 절을 하고 처음 활을 낼 때 마다 “활 배우겠습니다”.

라고 告(고)하며 활쏘기를 시작한다. 이러한 모든 덕목은 인간다움을 중시하는 문화적 명맥이 유지 되어온 우리 문화의 인문적 정체성을 지속적으로 잇기 위한 실체가 활쏘기 문화에 스며 있음을 알 수 있다. 유구한 활쏘기 역사에서 이러한 교훈적 요소가 정리되고 시작된 시점은 불분명하지만 역사와 전통사상의 영향을 받아 이어 왔음을 알 수 있다.

활쏘기를 통해 현대인들이 얻을 수 있는 가치는 다른 스포츠에서 엿보기 어려운 내면적 수련이라는 점에 있지만 이러한 활쏘기의 맛을 제대로 알고 활을 즐기는 사람은 많지 않은 것 같다. 그 원인 중 하나는 최근 경기가 중심이 되어 활터에서의 분위기가 경기성적이나 승단(昇段)을 강조하는 데에서 비롯하는 것으로 보인다. 이러한 보여지는 성과 중심의 활터 분위기는 많은 사람들의 활쏘기 목적을 획일화시키고 많은 구성원들이 소외되는 결과를 유발할 수 있다는 점에서 무분별한 성과 중심의 분위기에 대한 경계할 필요가 있어 보인다.

물론 자기발전과 성취도를 가름해보기 위한 적절한 평가로서의 성적지향은 긍정적이고 꼭 필요한 요소가 아닐 수 없다. 문제는 상대적 비교로 인한 자신의 신체적 능력 이상의 노력과 정신적 피로함을 스스로 만드는 사람들이 생기고 있음은 문제가 아닐 수 없다.

공자는 爲人之學(위인지학) 爲己之學(위기지학)을 통해 배움의 기본틀을 제시하였는데 이러한 가르침을 바탕으로 치우침 없는 활쏘기의 중심을 잡을 수 있을 것으로 보인다. 내가 배우고 노력한 정도의 기량을 시험하고 밖으로 드러내어 그 능력으로 사람들에게 유익함을 주는 배움을 위인지학이라 한다면, 자신의 내면의 반성과 성찰을 함으로써 도덕적 삶에 대한 통찰을 지향하는 배움의 태도가 위기지학이다.

이와 같은 배움의 상반된 태도는 활쏘기를 배움에 있어서도 크게 다르지 않으며, 이러한 배움의 태도를 활쏘기에 적용하여 비유해 보면 위인지사(爲人之射)와 위기지사(爲己之射)로

인용해 볼 수 있다. 세상에 나의 재주를 드러내기 위한 활쏘기(爲人之射)와 심신수련을 통해 면밀히 스스로의 자아를 성찰하고 알아가기 위한 활쏘기(爲己之射)가 있을 수 있다.

인간은 누구나 자신이 잘하는 것을 내세워 타인 앞에 드러내고자 하는 욕망이 있다. 드러내고자 하는 욕망이 지나치면 행위의 본질이 왜곡되기 쉽다. 오히려 그 좋은 재주 때문에 초심의 자아가 구하고자 했던 행위의 본질과 목적을 잊고 있음을 알지 못하고 결국은 방향을 잃고 흥미를 잃게 된다.

과녁을 맞추는 것은 수련과정의 매개이지 목적이 될 수 없다. 사람은 자신이 타고난 신체능력과 환경조건, 후천적 노력의 차이가 있다. 주어진 자신의 조건과 능력 그리고 노력으로 얻을 수 있는 최선의 성과를 이루고자 하지만, 오직 과녁에 맞추는 것이 활쏘기의 최종목적이 된다면 상대적 열등을 생산하게 되고 때로는 더불어 활을 쏘는 동료들 경계하고 시기하는 마음이 저절로 일어날 수밖에 없게 된다.

결국 과녁을 넘어 더 큰 목적을 지향하는 마음이 있어야 활을 쏘는 맛과 멋을 올바르게 찾을 수 있는 것이다. 우리는 늘 첫 살(矢)을 내기 전에 “활 배우겠습니다” 라고 예를 갖추고 활을 낸다. 활을 낼 때 우리는 무엇을 배우는 것일까! 활을 잘 맞추는 것을 배우는 것인가? 자신의 몸가짐을 바르게 할 것인가를 배우는 것인가? 여기에서부터 활쏘기에서 얻을 수 있는 배움의 그릇이 달라지는 것은 아닌가 생각된다.

성적과 경기적 관심에 치우치게 된다면 활쏘기에서 발휘되는 배움은 작은 기능에서 벗어나지 못할 뿐이다. 君子不器(군자불기)라고, “군자는 그릇이 아니다”라는 공자님 말씀처럼 우리는 한 가지 기능이나 특정한 공능 분야에만 얽매이지 않는 유연하고 통섭적인 인격을 지향한다. 결국 온전한 자아 인간으로서의 실존적 완성을 지향하는 배움의 노력이 중요한 것임을 말한다. 활쏘기에서도 화살을 오직 과녁에 잘 맞추는 기능인이 되기 위한 노력은 경계해야 한다.

우리 전통교육에서의 배움에는 육예(六藝)를 중심으로 하였다. 그중에 예악(禮樂)을 바탕으로 인간의 이성적 강직성과 감성적 유연함의 중용을 찾는 것을 중요하게 생각 했다. 예는 사람을 구분하고 행동을 제약하여 윤리에 따른 질서를 유지하고 거리를 두게 한다면 악은 예를 통해 발휘되는 경직된 마음을 감성의 흥겨움으로 발산하여 감성으로서 사람의 마음을 하나로 화합시키는 기능을 한다. 요즈음 우리의 활쏘기 현장에 가보면 경기하는 모습밖에 보이지 않는다. 오직 성적을 잘 내기 위한 시수꾼들 위주로 대회가 진행되다 보니 항상 긴장하고 경직된 분위기이다. 경기외적인 다른 전통문화의 향수를 느낄 수 없어 아쉬울 뿐이다.

지나치게 ‘기능에 얽매어 큰 것을 잃게 될까 두렵다’는 공자의 가르침이 있다. "비록 작은 도(기술)라도 반드시 볼만한 것은 있지만, 멀리 이르는 데 장애가 될까 두렵다. 이 때문에 군자는 하지 않는 것이다."(子夏曰: "雖小道, 必有可觀者焉; 致遠恐泥, 是以君子不爲也." - 논어 자장편)

우리 삶의 바람은 건강하고 즐거운 생활을 영위하는 데 있다.우리는 이러한 인간의 삶을 조건을 충족시키기 위해 지식을 쌓고 부지런히 행동하지만 때로는 그릇된 배움 그릇된 행동으로 유인되기도 한다. 그로 인해 몸을 망치기도 하고 마음이 빼돌어지기도 한다. 활쏘기를 함에 있어서도 부분의 기능에 치우치기보다는 건강하고 즐거운 활쏘기를 위한 배움과 태도를 유지하는 것이 중요하다. 가끔 “나는 왜 활쏘기를 시작하였는가?” 초심의 마음을 돌아보기도 하고 선한 상태의 활쏘기 태도에 대한 물음을 통해 이상적 활쏘기의 모습을 찾아가야 한다. 예약이 빈빈(彬彬)하게 잘 조화되어 활쏘기의 맛과 멋이 잘 살아 있는 활터문화를 이어가기 위해 활을 배운다는 말의 의미를 좀 더 생각해 볼 필요가 있다. 끝.

"비록 작은 도(기술)라도 반드시 볼만한 것은 있지만, 멀리 이르는 데 장애가 될까 두렵다. 이 때문에 군자는 하지 않는 것이다."(子夏曰: "雖小道, 必有可觀者焉; 致遠恐泥, 是以君子不爲也." - 논어 자장편)



동아시아의 위대한 사상, 활쏘기로 조선에 이어지다

글·사진 권오정

4년 전, 독일·스위스·이탈리아 유럽 3개국을 돌며 각국의 활터를 찾아 활쏘기 클럽과 활 제작자, 그리고 궁수들을 만난 일이 있다.



독일 — 한 독일 궁수와 함께 알프스 골짜락 동산에서 활을 내며.

독일에서는 필드 아처리를 경험했고, 뮌헨 인근의 작은 마을에서는 한국 활쏘기를 즐기는 독일 궁수와 함께 알프스 골짜락 동산에서 활을 냈다. 이탈리아에서는 페루자 옆 토디라는 작은 도시를 찾아 전통활쏘기 클럽 회원들의 모임에 어울려 활을 쏘며 우정을 나누었고, 스위스에서는 활 제작자이자 궁수인 이를 만나 야산에서 함께 활을 즐긴 뒤 그의 공방에서 터키활과 한국 각궁이 만들어지는 과정을 지켜보았다.

독일 DEUTSCHLAND



왼편 — 팔트 마저리를 함께 즐긴 궁서들과의 기념사진. 한 소도시에서 한국 전통(여거살)을 쏘며 가르치던 궁서.

이탈리아 ITALIA



로디 — 전통활쏘기 클럽 회원들의 모임에 참가해 함께한 자리.

스위스 SCHWEIZ



박공 제작자이자 공수민 미의 집과 공방. 벽에 각궁이 걸려 있다.



스위스 활보기 클럽 회원들과 함께.

여러 만남 중에서도 독일에서 들은 한마디가 오래 기억에 남는다.

“요즘 독일은 정치가 나라를 다 망쳐놨어요. 한국은 선진국이라
괜찮지요?”

나는 잠시 귀를 의심했다. 늘 한국보다 앞선 나라라 여겨 온 독일, 그 나라 사람의
입에서 한국이 선진국이라는 말을 들으니 뜻밖이었다.

그로부터 몇 해가 지난 지금, 한국은 정말 많은 외국인으로 붐빈다. 한국 문화의 힘은
넷플릭스와 유튜브를 타고 전 세계로 뻗어 나가고, 한국 산업은 그 어느 때보다 강한
경쟁력으로 세계에 영향을 미치고 있다. 〈기생충〉과 〈오징어 게임〉, 〈케이팝 데몬
헌터스〉, 그리고 K-pop을 보고 들으며 한국을 동경하던 외국인들이 이제는 직접
한국을 찾기 시작했다.

돌아보면 나는 2007년, 아버지 권무석 공장의 활 제작 일을 거들며 이 길에 들어섰다.
2009년부터는 아버지가 이어 오시던 활쏘기 교육을 돕기 시작했고, 2012년부터는
충무스포츠센터와 올림픽기념국민생활관, 서울시 무형유산 교육장 등에서 직접
사람들을 가르쳤다. 지금은 이화여대 앞에서 실내 활터를 운영하며, 그동안 활을
알려드린 이들이 어느덧 4,000명을 넘어섰다. 그렇게 활쏘기로 사람들을 만나며
생활을 이어 왔지만, 외국인 수련생을 지금처럼 자주 만난 적은 없다. 이제 외국인을
맞이하는 일은 특별한 사건이 아니라 일상이 되어 간다.

그렇다면 이런 시대에 발맞추어, 우리 활쏘기는 무엇을 준비해야 할까?

사실 외국인의 관심은 새삼스러운 일이 아니다. 앞서 유럽에서 만난 공사들이 이미
한국 각궁을 만들고 한국 활쏘기를 즐기고 있었던 것처럼, 우리 활쏘기는 이미 국경을
넘을 만한 매력을 지니고 있다. 다만 문제는, 정작 그들을 맞이할 우리 활터의 준비가
아직 충분치 않다는 데 있다. 개인적으로 느끼는 한계를 몇 가지 이야기해 보고자 한다.

첫째, 활쏘기 철학의 부재

더 정확히 말하면, 철학이 없는 것이 아니라 그것을 알리는 노력, 곧 홍보의 부재일 것이다.

한반도의 활쏘기는 고도로 발달한 점착 기술을 바탕으로 동아시아에서 가장 강력하고 사거리가 긴 활을 만들어 냈고, 수렵과 전쟁에서 큰 힘을 발휘했다. 그러나 조선에 이르러 활쏘기는 무인의 전쟁 도구를 넘어, 문인이 스스로를 들여다보고 관찰하는 수련의 방편으로 그 영역을 넓혔다(이에 관해서는 박근 박사의 일련의 연구를 참고하길 바란다)¹. 요즘 말로 하면, 활쏘기를 통해 '메타인지'를 수행한 셈이다.

나는 여기서 인도의 요가를 떠올린다. 요가는 19세기 말 서양에 처음 소개된 뒤, 1960년대 물질주의에 반발한 히피와 반문화 세대가 동양의 명성에 빠져들면서 빠르게 확산되었다. 특히 비틀스가 마하리시 마헤시 요기에게 초월명상(TM)을 배운 1968년의 사건은 상징적인 분수령이 되었다. 우리는 이 흐름에서 배울 점이 많다고 생각한다. 요가가 세계인의 수련이 될 수 있었던 것은, 깊은 철학을 갖추었을 뿐 아니라 그 철학을 알리고 체계적으로 가르치는 길을 함께 닦았기 때문이다.

최근 몇 편의 드라마와 영화 제작에 참여해 아이유, 변우석, 박지훈 배우 등에게 활쏘기를 가르쳤다. 그들이 출연한 작품이 넷플릭스를 통해 전 세계에 보여지는 것을 지켜보며, 우리 활쏘기가 더는 우리만의 것이 아닌 시대가 되었음을 실감했다.

¹박근(2019), 「활여 내재된 도학의 전승(射畢載遺)에 관한 연구: 조선의 명공이자 성리학자인 일재 미항의 일대기를 중심으로」, 『한국체육사학회지』 24(4), 19-33쪽; 박근(2020), 「도학의 전승구조로서의 활여 대한 연구: 강호 김숙자의 학규를 중심으로」, 『한국체육사학회지』 59(4), 1-14쪽.

드라마·영화 현장 ON SET



박지훈



아이유



변우석

최근 드라마·영화 현장에서 활쏘기를 지도한 배우들.

이런 가운데 박근 박사가 최근 발표한 논문들은, 요가에 견줄 만한 깊은 철학이 우리 활쏘기 안에도 분명히 살아 있음을 일깨워 준 반가운 사건이었다². 다만 오늘의 활터가 조선시대 향교에서 행하던 것처럼 활쏘기를 통해 경(敬)을 탐구하고 있는지는, 한 번쯤 반구저기(反求諸己)의 자세로 스스로 돌아볼 필요가 있다고 본다.

둘째, 민간 동호인 운영의 한계

오늘날 대부분의 활터(정)는 그곳을 이용하는 사람들, 곧 클럽에 의해 운영된다. 구성원 대다수가 취미로 활을 즐기는 동호인이다 보니, 누군가 책임을 지고 체계적인 교육 시스템을 세우기가 쉽지 않다. 게다가 동호회가 운영하는 활터에서 수익이 생기는 사업이 끼어들면, 회원 간의 갈등이 따르기 마련이다. 그래서 활터들은 연륜 있는 사범들의 봉사 정신에 기대어 교육을 이어 가지만, 그마저도 1년에 두세 차례 진행하기조차 버거운 것이 지금의 현실이다.

²박근(2020), 「정밀재 김홍척과 황사려: 도학의 관승구조로서의 활쏘기에 대한 연구(2)」, 『한국체육사학회지』 25(4), 29-43쪽; 박근(2024), 「『사범비전공해(射法秘傳改撰)』의 사법(射法)에 대한 연구: 용법(用法)에 대한 연구를 중심으로」, 『동학연구의 결실: 한국체육학회지』 32(1).

맺으며

이렇게 적고 보니 결국 두 가지로 모인다. 우리 활쏘기가 품은 철학을 제대로 알리는 일, 그리고 그것을 책임 있게 가르칠 그릇을 갖추는 일이다. 공교롭게도 이는 요가가 세계로 나아가며 걸어온 길과 크게 다르지 않다.

이제 한국인을 넘어 세계인이 한국의 문화를 배우러 오는 시대다. 나는 우리 활쏘기의 매력에 더 많은 세계인에게 가닿기를 바라며, 그에 맞는 준비를 하나씩 해 나가려 한다. 그리고 활쏘기문화보존회가, 우리 활쏘기에 깃든 길을 더 널리 알리고 그것을 책임 있게 이어 갈 든든한 구성정이 되어 주리라 믿는다. 활쏘기를 통해 자신을 들여다보면 옛사람들의 마음이, 언젠가 국경을 넘어 세계인의 삶 속에서도 다시 살어나기를 기대해 본다.

회원 대모집

1. 활쏘기문화보존회에 관심이 있는 분들을 새롭게 회원으로 모집하려고 합니다.
2. 주위에 활쏘기문화에 관심을 가진 분들을 추천해주시면 고맙겠습니다.
3. 기존 홈페이지(<http://kacs2020.com>)를 4월중에 새로 개편하려고 합니다. 새로운 홈페이지 주소는 ktacs.org입니다. 곧 오픈할 예정이오니 잠시만 기다려 주십시오. 이를 위해 David Lavaysse와 서정화, 남현경 여무사가 수고해주고 있습니다.
4. 새로이 남현경 여무사가 사무국장으로, 지동철 사무국장이 사무처장으로 취임하였습니다. 알림이나 회비 등은 남현경 국장(010-7727-7971)에게 연락하여 주시기 바랍니다.

