

# [핼]무협 사전 - 검도 - 무술 심경(검도장에 오래 다니면 한 번 씩은 배우는)



정홍필  
2018. 2. 27. 8:25

이웃추가

## 무술 심경

하나.

무술은 깊고 깊은 심연이며 높고 높은 고봉이라  
많은 사람이 입문하나 그 득도함이 쉽지 않고  
칼처럼 위험해서 쓰기에 따라 이와 해가 되나니  
무인일수록 마음을 대자비에 두어 사랑을 부릴지니라.

하나.

활인검의 대비가 바로 여기 있나니  
생명이 있는 모든 것을 사랑하고 의를 위하여 칼을 쓰라.  
그러나 칼을 쓰지 않음이 훨씬 지혜로우며  
말은 반드시 깊이 생각해서 하고 남의 말을 전치 않으며  
타인의 인격을 중시 여기고 항상 득도와 수련에 힘쓰라.

하나.

몸을 편히 하면 마음이 게을러지나니  
언제나 고행에 몸을 두어 더 많은 정진을 꾀하라.  
인간도 본지 자연 일지 어니 가까이 하고 마음을 순하게 가지며  
약을 멀리 하고 선에 속하라.

하나.

인간, 병통 중에 거짓과 욕심이 크나니 이에서 헤어나  
예지에 힘을 얻고 외유내강하여 인류사회에  
이바지 하는 덕을 기르라.  
이것이 유, 원, 화의 근본이니라.

### ☆★검도의 수련 - 자연체★★☆

검도의 겨눔세에서 근본이 되는 몸의 자세로서 언제나 무리가 없는 자연스럽고 안정감이 있는 몸의 상태를 말한다. 이 자세는 어떠한 신체상의 이동에도 또는 상대의 동작에 대해서도 민첩하고 정확하면서 자유자재로 대처할 수 있는 좋은 자세라고 할 수 있다. 이 자세는 일반적인 생활에서도 좋은 자세와도 같은 것이라고 말할 수 있다.

### ◆ 방법과 유의점

- 목덜미를 세우고 턱을 당긴다.
- 양어깨를 내리고, 등줄기를 편다.
- 허리를 세우고 하복부에 약간 힘을 준다.
- 양무릎을 가볍게 펴고 중심이 약간 앞으로 가도록 하여 선다.
- 눈은 전체를 바라본다.

☆☆검도의 수련 - 파지법☆☆

- 왼손의 새끼손가락이 칼자루 끝에 오도록 하고 약지, 중지 순으로 조여 잡고 엄지, 검지를 가볍게 붙인다.

- 오른손은 죽도를 세워서 칼자루 끝이 팔꿈치 안쪽 길이 만큼에서 죽도를 부드럽게 잡는다(오른손과 왼손의 간격은 한 주먹에서 한 주먹 반 쯤이 적당하다).

- 양손 다 같이 엄지 검지 갈라진 점에 죽도의 연장선 상에 오도록 한다.

- 원주먹의 위치는 배꼽 앞에 한 주먹 나와 있으며 왼손 엄지손가락에 제일중지 골 관절이 배꼽의 높이, 원주먹은 배꼽 보다 조금 낮은 위치가 되도록 한다.

- 양팔꿈치는 굽혀져 있어야 하며 자연스럽게 늘어뜨려 양팔꿈치가 옆으로 튀어 나오지 않게 해야한다

☆☆검도의 수련 - 발 운용법☆☆

- 보통걸기: 평상시 전후로 멀리 빨리 이동할 때의 발움직임이다.

- 밀어걸기: 여러가지 방향으로 가깝게 빨리 이동하는 경우나, 격자를 하는 경우의 발 운용법으로 일족일도의 거리에서 격자의 기술을 낼 경우에 사용되는 일반적인 발놀림

- 벌려걸기: 몸을 비켜 돌리면서 상대를 격자하고 또는 방어할 때의 발 운용법, 근거리에서의 격자의 기술을 낼 때에 사용되는 경우가 많다.

- 이어걸기: 왼발을 오른발의 위치까지 당겨 붙이자마자 즉시 오른발부터 크게 밟아 들어가는 것을 운용법이라 한다. 원거리에서 격자의 기술을 낼 때 사용한다. 양팔꿈치는 굽혀져 있어야 하며 자연스럽게 늘어뜨려 양팔꿈치가 옆으로 튀어 나오지 않게 해야한다.

◆ 유의점

-겨눔세가 허물어 지지 않도록 허리를 중심으로 해서 마루와 수평하게 이동할 수 있도록 한다. 발목과 무릎에 반동을 넣지않도록 한다.

- 상체나 죽도가 흔들리지 않도록 머리를 세우고, 몸을 부드럽게 하여 바른 자세로 행하도록 한다.

- 밀어 걸기의 경우는 밀어넣는 발(뒷발)이 늦어진다든가, 뒤로 처진다든가 되지 않도록 재빠르게 움직이도록 한다.

- 어떤 방향으로 이동한다 할지라도 마루와 스치듯이 움직이며 뒷발의 발꿈치가 마루에 닿지 않도록 주의한다. 특히 후퇴의 경우 더욱 주의하도록 한다.

- 이어걸기의 경우는 왼발을 당겨 붙일때는 오른발이 정지하기 쉬우므로 상대에 공격의 기회를 주지 않도록 왼발을 당겨 붙이자마자 즉시 오른발을 밟아 나아갈 수 있도록 한다.

☆☆검도의 수련 - 몸 운용법☆☆

몸 운용법이란 칼을 잡은 손, 팔과 어깨 그리고 운동의 중심인 허리, 발의 움직임 등이 복합적으로 어우러져 역학적, 생리학적으로 운동의 기능을 최대한으로 발휘할 수 있게 하는 방법이다. 검도에서는 특히 허리의 힘이 중요시 된다. 허리와 단전에 기가 모아져야 유효격자가 이루어지기 때문이다. 몸을 움직일 때, 전후좌우 또는 방향을 바꾸거나 하여 몸을 틀 때도 발이 먼저 움직이는 것이 아니고 반드시 몸의 중심인 단전, 곧 아랫배가 주체가 되어 움직여야 한다. 격자시에도 몸의 제일 무거운 부분

☆☆검도의 수련 - 눈 운용법☆☆

초보자들에게 가장 흔히 나타나는 증상 중 하나는

눈의 시선처리이다. 초보자의 경우 시선은 땅이나 자신이 공격할

곳을 쳐다보게 된다. 하지만 그것은 굉장히 **않좋은** 자세이다.

적응과 숙달이 되게 되면 상대방의 눈을 보아도 자연스럽게

빈틈.. 빈공간.. 헛점등이 전부 들어나게 된다..

상대의 눈을 중심으로 상대의 전체를 보는 것이 기본이다.

- 먼 산을 보는 눈길

눈은 상대의 안면을 주시하지만 하나의 점만을 응시하는 것이 아닌, 먼 산을 보듯이, 상대의 전체를 주목한다.

- 두개의 눈길

눈은 상대의 안면(눈)을 중심으로 전체를 보는 것이 기본이지만, 특히 상대의 "칼끝"과 <주먹>을 주의해서 보는 눈길이다.

- 관견의 눈길

"관(觀)의 눈"이란 상대방 마음의 움직임에 꿰뚫어 보는 마음의 눈을 말하며, "견의 눈"이란 육안으로 상대의 현상을 보는 눈을 말한다.

☆☆검도의 수련 - 호흡법☆☆

호흡법에는 크게 세 가지가 있다.

- 첫째가 평상시의 호흡이다.

본인도 모르게 이루어지는 생명의 호흡이다.

- 둘째가 호와 흡의 시간을 길게 하는 것이다.

서서히 깊이 들이마시고 역시 서서히 길게 내쉬는 것이다.

- 셋째가 호화 흡의 사이에 시간을 두는 것이다.

충분히 들이쉬신 후 단전에 힘을 넣고 한참 숨을 멈추었다가 다시 내쉬는 것이다.

연격을 할 때나 연공연습을 할 때는 100M 육상선수와 같이 어느 정도 숨을 멈추고 혼신의 힘을 다하여 강도 높은 타격이 이루어지도록 해야한다. 이렇게 하면 자기도 모르게 호흡의 조절이 이루어지고 기력도 따라서 강화되는 것이다.

☆☆검도의 기술 - 겨눔세☆☆

- 중단세

중단의 겨눔은 모든 겨눔세의 가장 기본 되는 겨눔이다. 이 겨눔세는 공격이나 방어 또는 상대 기량의 변화에 대하여도 융통성 있게 대처할 수 있는 자세로써, 검도에서 가장 많이 쓰이는 자세이다.

◆ 방법

뺨아칼 자세에서 칼끝의 높이를 자기의 인후부 높이로 하고 칼끝의 연장선을 상대의 양미간을 겨누는 것이 기본이다. 실전에 따라 상대의 양미간, 왼쪽눈, 목, 이마, 명치, 배꼽을 겨누는 여러 방법이 있다.(그림 84p-28)

좌상단의 겨눔이라 하면 왼발과 왼손을 앞으로 내미는 '좌상단세'와 중단세에서 그대로 들어 올린 '우상단세'가 기본이다. 공격을 취할 때 타 겨눔세보다 시간적, 거리적으로 유리하지만 접근전과 공격이 실패할 경우에는 신속한 동작수습이 다소 불리하다는 단점도 있다.

#### ◆ 방법

좌상단세는 중단세에서 왼발이 나가면서 왼주먹을 앞머리 위에 약 한 주먹, 속도와 몸의 각도는 45도 가량으로 하며 칼끝은 약간 좌측으로 비스듬이 한다.(그림 84p-30)

#### - 하단세

칼끝을 내리고 자기 몸을 지키면서, 상대의 변화에 따라 공격으로 전환하는 겨눔세.

#### ◆ 방법

중단세에서 그대로 칼끝을 상대의 무릎보다 아래(약3내지 6cm)까지 내린다.(그림 84p-29)

#### - 어깨칼

좌상단세의 변형이라고도 생각할 수 있는 겨눔세로서 자기 스스로 먼저 기술을 내지 않고 상대의 동태를 감시하고, 상대가 나오는 형편을 보고, 공격하는 겨눔세이다.

#### ◆ 방법

좌상단세에서 그대로 오른주먹을 오른쪽 어깨 정도까지 내린 형으로 코등이는 입높이, 입에서 대체로 주먹 하나의 사이로 떨어지도록 한다. 왼발을 앞으로나가, 중단에서 좌상단으로 치켜 올리는 기분으로 겨눔세를 취한다. 칼날은 상대방을 향한다.(그림 85p-31)

#### - 허리칼

자기의 무기를 상대가 알아차리지 못하도록 겨눔세를 취하며, 상대의 움직임에 따라 사용할 수 있도록 하는 강한 공격적인 겨눔세라고 할 수 있다.

#### ◆ 방법

오른발을 뒤로빼면서 좌반신이 되어 칼날끝을 뒤로하여 상대가 칼날이 보이지 않도록 한다. 칼날끝은 오른쪽 후방 45도 비스듬히 밑을 향하게 한다.

#### ☆☆검도의 기술 - 기부림☆☆

##### 기부림이란?

마음에 방심함이 없고, 기력이 충만한 상태가 자연히 소리가 되어 밖으로 발생되는 것을 말한다.

##### 기부림의 목적

- 커다란 기부림 소리를 냄으로서 자기자신을 격려하고, 기력을 충실하도록 한다.
- 자신의 힘을 집중시키고, 보통이상의 힘을 발휘하도록 한다.
- 상대를 기로써 제압하고 상대가 힘을 발휘하지 못하도록 한다.
- 심기력의 일치를 도모하고 격자를 정확하게 한다.

#### ☆☆검도의 기술 - 거리☆☆

##### - 일족일도의 거리

검도의 기본적인 간격이다. 1보 밟아 나가면 상대를 격자할수 있는 거리이다. 또 일보 후퇴하면 상대의 공격에서 벗어날수 있는 거리이다. 중단세를 취한 상호의 칼끝이 약10센티미터정도 교차하였을 때가 일반적인 거리이다.

##### - 원거리

일족일도의 거리보다 먼 거리이다. 상대가 치고 들어와도 맞지 않고 자기가 공격해도 도달하지 못하는 거리이다.

##### - 근거리

일족일도의 거리보다 가까운 거리이다. 자기가 쳄을 때 용이하게 들어갈 수 있지만, 그러나 상대의 공격도 허용되는 위험한 거리이다.

## 존심이란?

격자를 한 후에 방심하지 말고 상대의 어떤 반격에도 대응할 수 있는 마음 가짐과 몸 가짐을 표현함에 있다.

### ◆ 방법

- 격자후에 간격을 잡고 즉시 중단세가 되어 정대면하여 상대의 반격에 대비한다.
- 격자 후에 적절한 간격을 취할 수 없을 경우에는 자기의 중단세의 칼끝을 상대의 중심(인후부)에 붙이는 듯하며 반격에 대비한다.

### ◆ 유의점

- 초보자 때부터 기본 격자의 연습 때는 항상 존심을 표현하는 습관을 붙이도록 지도한다.
- 충분히 자기의 기술을 발휘한 후의 존심을 표명하도록 주의한다.
- 존심이 없는 격자는 격자했다 할지라도 유효격자로서의 한판이 되지않는다는 것을 인식시키면서 지도에 임하도록 한다.
- 연습시에는 맞은 사람도 같은 존심의 자세를 보이도록 한다.

## ☆★본국검법★☆

### (1)지검대적(持劍對賊)

발을 어깨넓이 정도로 벌려 자연스럽게 선다. 칼은 왼쪽 어깨에 메듯이 하되 약간 뒤로 눕혀지게 하며, 칼날은 앞을 향하도록 하고 오른손은 어깨높이에 오도록 하고 왼 팔꿈치가 몸 뒤로 빠지지 않게 한다. 시선은 정면에 둔다.

### (2)우내략(右內掠)

지검대적에서 칼을 오른쪽 아래로 향하여 몸 가까이 스쳐 왼발을 축으로 오른발을 종이 한 장 들어갈 정도로 스치듯이 들어 오른쪽으로 몸을 돌리면서 칼을 머리 위로 든다. 이때 칼은 상단자세로 칼끝이 쳐지지 않게 하다.

### (3)진전격적(進前擊賊)

우내략과 곧바로 이어지는 자세로 우내략과 한 동작이라고 생각하면 된다. 들었던 칼로 오른발을 앞으로 내면서 정면 머리를 치되 명치까지 내려 벤다. 이때 뒤의 왼발은 중단자세의 발자세가 되도록 재빨리 따라붙는다. 오른팔에 힘이 들어가지 않게 왼손으로 칼끝이 원을 그리듯 큰 동작으로 친다.

### (4)금계독립(金鷄獨立)

진전격적에서 칼을 머리 위로 높이 들었다가 오른 어깨 쪽으로 내리면서 오른발을 축으로 왼쪽으로 45도정도 들면서 왼 무릎을 직각이 되도록 들어올리고 오른발 하나로 후면을 향하여 선다. 이때 왼쪽다리발에 힘을 빼고 자연스럽게 든다.

### (5)후일격(後一擊)

금계독립세의 들었던 왼발을 앞으로 내디디면서 오른쪽 어깨의 칼은 머리 위로 들었다가 오른발을 앞으로 내면서 머리를 친다. 자세는 진전격적과 같으며 방향만 후면을 친다.

### (6)금계독립(金鷄獨立)

후일격세의 칼을 머리 위로 들어 오른쪽 어깨에 맨다. 앞의 금계독립과 같은 자세로 이때는 전면을 향한다.

### (7)진전격적(進前擊賊)

앞의 후일격과 같은 자세로 전면의 머리를 친다.

### (8)후일자(後一刺)

진전격적의 머리 친 자세에서 중단의 팔자세로 가져가면서 칼을 좌우로 감아 왼발이 앞으로 나가면

로 감을 때는 오른손을 축으로 오른발 쪽으로 칼끝을 떨어뜨리듯 몸 가까이 돌려 칼이 오른쪽 어깨 정도로 돌아왔을 때 뒤의 왼발을 앞으로 밀듯이 나가면서 명치를 찌른다. 이때 뒤의 오른쪽 무릎과 허리는 똑바로 펴주고 앞의 왼쪽 무릎은 직각으로 굽혀주고 시선은 똑바로 정면을 주시한다. 칼을 감아 아래로 향할 때에는 칼 등이 몸의 뒤쪽을 향하도록 하고, 회전해 몸 중앙으로 왔을 때는 칼 등이 위로 향하는 자세로 손목을 회전해 주고, 찌를 때에는 칼등이 왼쪽으로 45도 가량 아래로 향하도록 칼날이 위로 가게 돌려서 비틀어 명치 정도를 찌른다. 비틀어 찌르는 과정에서 왼손이 칼자루와 함께 틀어져야 한다.

(9)맹호온림(猛虎隱林)

찌른 칼을 뽑아 중단으로 가져가면서 앞의 왼발을 뒤의 오른발 쪽으로 당겨 중단의 발자세를 취한다. 중단자세를 그대로 정면 중앙에 칼을 세운다. 이때 코등이 턱 정도의 높이에 오게 칼끝을 약간 뒤로 젖혀지듯 어깨와 팔은 자연스럽게 힘을 빼고 칼날이 앞을 향하도록 세워서 칼 뒤에 몸을 숨긴다는 느낌으로 자세를 취한다.

-우회- 앞의 오른발을 왼발 뒤로 가져가며 왼발을 축으로 오른쪽으로 회전, 후면을 향한다. 이때 칼을 든 자세는 변하지 않게 단전에 힘을 주어 흔들리지 않게 하고, 회전 후에는 오르발이 앞에 있는 기본자세가 되게 한다. -우회- 뒤의 왼발을 오른발 앞쪽으로 가져가면서 오른발을 축으로 오른쪽으로 회전하여 전면을 향한다. -좌회- 뒤의 왼발을 오른발 뒤쪽으로 붙이듯이 약간 안쪽으로 당기면서 왼발을 축으로 왼쪽으로 회전할 때, 오른발을 바닥에서 약간 들어 회전하는 몸과 동시에 회전해 동작이 끊이지 않게 왼발 앞에서는 중단의 발자세가 되도록 한다. 동작이 너무 딱딱하게 끊어지지 않도록 부드럽게 하고 각각 우회, 우회, 좌회의 한 동작

한 동작은 절도 있게, 동작에 들어갔을 때는 빠르고 부드럽게 회전하도록 한다.

(10)안자(雁字)

얼굴 중심에 있던 칼을 그대로 천천히 중단을 향하도록 해 칼을 일자와 같은 요령으로 왼발이 나가면서 돌려 찌르되, 몸과 칼이 직각이 되도록 수평으로 목높이로 틀어 찌른다. 이때도 뒤의 오른 다리와 허리는 굽혀지지 않도록 똑바로 펴고 왼 무릎은 직각이 되도록 하는 것에 유의한다.

(11)직부송서(直符送書)

앞의 왼발을 발 하나 정도의 간격으로 몸 쪽으로 당기면서 찢었던 칼을 뽑아 왼 허리 쪽으로 몸 가까이 붙이듯이 뽑으면서 오른발을 축으로 오른쪽으로 돌아 뒤의 왼발이 앞으로 나가면서 명치 정도로 틀어 찌른다. 이때 칼을 뽑아 돌아서서 찌르는 동작은 빠르고 신속하게 한 동작이 되도록 하고, 뽑아서 몸 가까이 가져간 칼은 칼 끝이 처지지 않게 칼 등이 위로 가도록 한다. 찌르고 난 후의 자세는 왼 무릎은 직각이 되게 굽혀주고 뒤의 오른 무릎과 허리는 똑바로 펴준다.

(12)발초심사(撥艸尋蛇)

뒤의 오른발이 앞으로 가면서 찌른 칼을 왼 어깨 쪽으로 가져가 좌상에서 우하로 내려친다. 이때 오른발과 허리치는 동작이 일치하도록 하고, 뒤의 왼발이 빨리 따라 붙어 중단의 발자세가 되도록 한다.

(13)표두앞정(豹頭壓頂)

왼발이 나가면서 왼쪽으로 감아주고(왼발이 땅에 닿을 때 칼끝도 아래로 떨어져야 박자가 맞게 됨) 오른발이 나가면서 오른쪽으로 감아 칼이 오른 어깨 정도 위치에 왔을 때, 오른발로 높이 도약해 앞으로 뛰면서 오른발을 앞으로 하여 아래쪽 무릎저오ㄷ 높이를 틀어 찌른다. 칼을 감아 찌르는 자세는 일자나 안자와 유사하나 앞으로 전진해 도약했다가 찌르므로 발자세는 오른발이 앞으로 향해 찌름을 유의하고, 뒤의 왼발과 허리는 펴주고 오른 무릎은 직각으로 굽혀 준다.

☆★검도용어★★☆

공방 일치(攻防一致)

공격과 수비가 끊임없이 밀접한 관계를 가지고 진행되는 것을 말한다. 거는 (懸) 것 속에 방어기(防

기는 의욕과 기력을 뜻하며 검은 검의 적절한 사용을 뜻하고, 체는 공격 동작에 요구되는 신체 각부의 근육의 힘과 속도 주는 힘, 타격, 그리고 신체 이동을 뜻한다. 이와 같이 기·검·체는 지극히 타이밍에 일치하고 또한 리드미칼한 공격행동이다. 이 기검체 일치야말로 검도의 기본 출발 행위에서 가장 중요한 조건이다.

#### 기위(氣位)

기위란 검도 수련의 효과가 쌓여 기술이 원숙해지고 정신 수양이 되어 결과적으로 자연히 생성되는 기품과 위엄유풍이다. 굽히지 않고 꺾이지 않고 의심하지 않고 유혹되지 않는 태도가 생기게 되는 것이다. 마침내 저절로 상대를 위압하는 기품을 말한다.

#### 동선시(動善時)

움직임에는 <때>가 있다는 뜻이다. 움직임의 때를 잘 알아야 한다 함은 본래는 처신의 의미로 쓰여진 것이다. 그러나 먹을 때는 나아가고 일할 때는 물러선다는 알팍한 이기심과는 거리가 멀다. 검도에서 본다면 치고 들어가야 할 때 물러서고, 물러서야 할 때 앞으로 나아가간다면 이는 때를 모르는 것이다.

검도는 한순간에 승패가 결정나는 생사의 갈림길에서 찰나에 공격의 때를 포착해야 하는 무술로 시작된 경기로서 한 호흡, 한 칼에 생명을 걸었던 절박함이 그대로 이어져 내려오는 스포츠이다. 함부로 덤벼들어도 안 되고 겁을 내고 물러서면 더욱 위험한 지경에 빠지게 되는 것이다.

또한 상대를 속이려는 등의 경망스러운 몸짓은 손이 될지언정 득이 되지 못한다. 나아가갈 때 나아가고 물러설 때 물러설 줄 알며 과감하게 공격하되 함부로 날뛰지 않는 절제된 격자(擊刺)를 할 수 있다면 이는 때를 알고 검도를 아는 것이다.

#### 명경지수(明鏡止水)

흔히 명경지수의 지(止)를 지(之)로 오해하는 사람들이 있다. 이 지(止)의 의미는 미동도 없이 고요한 수평면에 환한 달 모양이 그대로 투영되어 있는 상태의 일컬음이다. 자신의 마음이 경미한 파문조차도 없이 고요한 마음일 때 상대의 심리나 공격내용이 그대로 자신에 투영되어 온다. 이때 사심(邪心)이 생기면 물에 파문이 이는 것과 같이 내가 이긴다는 막연한 생각는, 즉 마음의 고장이다. 파문이 없는 조용한 수면같은 마음을 일컫는 의미이다.

#### 몸 던지기(捨身)

몸 던지기는 상대의 행동을 잘 관찰하고, 잘 판단하여 틈을 발견하는 순간 즉시 몸을 던져 타격하는 것을 말한다. 일단 마음을 먹으면 되받아치기를 당하거나, 빼어치기를 당하거나 하는 것을 생각지 말고 몸을 버리는 마음으로 뛰어들어야 비로소 훌륭한 타격이 가능하기 때문에 검도에서 대단히 중요한 부분이다.

그러나 상대에게 틈이 없는데도 전후의 사려분별 없이 몸을 던져 쳐들어가는 것은 무모한 짓이며 참된 몸던지기가 아니다. 나가야 할 때 나가고, 물러설 때 물러서고, 틈을 발견하면 즉시 과감하게 치고 들어가는 것, 그것이 진정한 사신(捨身)인 것이다.

#### 무념무상(無念無想)

모든 상념이 머리를 떠난 정신통일의 상태이며, 소위 명경지수와 같은 마음상태이다. 이는 고도의 검도 수련 후에야 터득되는 정신 수양의 최고 경지로 이 때는 소위 검도의 4계도 죄다 없는 건강하고 평온한 상태이다.

#### 사계(四戒)

사계(四戒) 경구의혹(驚懼疑惑)을 말한다. 그 중 하나라도 마음속에 있다면 마음은 혼란되어 상대에게 틈이 있어도 발견할 수가 없고, 자신이 위축되어 틈이 생긴다.

경(驚)이란 예기하지 않았던 일이 생겨 마음이 동요되는 것으로 그로 인해 일시 심신의 활동이 혼란되어 정상적인 판단을 내릴 수가 없어 적당한 조치를 취할 수가 없다.

구(懼)란 공포이며 그것이 정신활동을 침체시켜 손발의 활동을 잃게 한다. 상대의 체격이 크다고 해서, 기합소리가 크다고 해서, 또 상대의 허세에 공포를 느껴서는 안 된다.

의(疑)란 의심을 가지게 되는 것으로서 의심을 가졌을 때는 정상적인 마음으로 판단할 수가 없어 결단을 내리지 못 한다.

혹(惑)이란 마음이 방황하여 정신이 침체되어 신속한 판단, 경쾌한 행동을 취할 수 없게 된다.

#### 사리일치(事理一致)

사(事)는 실제적인 기술, 혹은 동작을 말하며, 리(理)는 이론·이치를 가리킨다. 이치는 모르면서 기술

자리를 병행하여 수련하는 것이 숙달의 지름길이다.

### 사에(SAE)

양손을 충분히 짜주면서 순간적으로 타격 부위를 쳤을 때 산뜻하면서 탄력적으로 되튀어 오르는 느낌을 검도의 질적 개념으로 표현한 말이다. 사에의 유무 내지 그 질로 검도의 수준을 가늠할 수 있을 만큼 검도 수련의 눈금자라고도 할 수 있다.

### 삼살법(三殺法)

이는 상대의 검(劍)을 죽이고, 기술을 죽이고 기(氣)를 죽인다는 것으로 상대의 칼을 좌·우로 치고 혹은 누르기도 해서 상대방 기능을 마비시키고 계속적 공격으로 상대의 공격이 일어나지 못하게 하며, 충만한 기세로써 적의 기세를 압도하는 방법으로 적을 제압하는 원리의 제일보이다.

### 색(色)

색(色)이라는 것은 허(虛)와 실(實)에 있어서 허에 해당된다. 그 조짐이나 낌새가 강하거나 엄격하지 않고 유연한 방식으로 나타난다. 예를 들면 상대에게 틈이 없는 경우 자기 쪽에서 기술과 틈을 보여서 유혹해 들어가는 경우가 있다 이것도 색이라고 한다.

### 선(先)

선(先)의선(先)이란 죽도를 가지고 상대와 마주봤을 때 서로가 상대를 공격하려는 의미를 가지고 있다. 이 공격하려고 하는 상대의 의지, 즉 죽도의 움직임은 빨리 기미(機微) 사이에 확인하고 상대보다 먼저 선제하는 것을 말한다.

‘대(對)의선’이란 상대가 틈을 보고 공격해오는 것을 상대가 실효를 거두기 전에 빨리 선제하여 이기는 것이며, 스쳐올리기를 하고 치거나 몸을 피하여 치는 것이다. ‘후(後)의선’이란 상대가 틈을 보고 공격해 왔을 때 간격을 이용하여 상대에게 허공을 치게 하거나 또는 몸을 피하여 그 후에 공격하는 것으로서 상대의 동작이 형태로 나타나서 공격하는 기를 말한다.

### 손의 조임

① 자루를 잡은 양손의 잡는 방법. ② 힘을 넣는 방법. ③ 공격할 때의 양손의 긴장 상태와 균형. ④ 공격 후 양손의 긴장이 풀린 상태 등 네 가지를 총합적으로 말하며 손의 조임이라고 한다.

### 수월(水月)의 구(矩)

고요한 수면에 물의 파장이 생기면 물 속에 투영된 달이 커졌다 작아졌다 하듯 상대의 칼의 움직임에 따라 자신의 심리나 칼이 변화를 일으키는 것을 뜻한다.

### 수파리(守破離)

수(守)란 검도를 배우는 데 있어서 스승의 가르침을 충실히 지키며 검리(劍理), 기(技) 등을 수업하는 것을 말한다. 파(破)란 지금까지 배운 유파의 가르침(규칙, 법칙)을 충분히 체득하고 다시 다른 유파의 좋은 점을 배움으로써 스승 이상의 힘을 자기의 것으로 할 수 있다.

그러나 스승에의 예의는 잊지 않고 은혜에 보답하지 않으면 안 된다. 이(離)란 파(破)의 심경이며 힘의 일단(一段) 진보한 상태를 말한다. 심신이 자유자재이며 거에 의해 그것을 다한 상태가 된다. 자연히 창의로 생겨 더 나아가서는 새로운 유파를 발생시킬 수도 있다.

### 심기력 일치(心氣力一致)

심(心)이란 지각?판단?사고 분별을 하는 것으로서 심(心)의 정적인 면이다. 기(氣)란 의지이며 마음의 판단에 의해서 활동하는 것으로서 마음의 동적인 면이다. 역(力)이란 5체의 힘이며 죽도를 가지고 공격하고 내딛는 힘이다. 이 세 가지가 동시에 순간적으로 작용함으로써 유효한 공격을 할 수가 있다.

### 유구무구(有構無構)

겨눔법(構)이 있으면서 겨눔법이 없는 것이 검도의 원리이다. 정확히 말하면 마음으로 하는 검도가 필승의 요결이며, 서로가 겨누어 자세를 취해 있으면 유구(有構)라 할 수 있고, 겨눔법도 없이 대처할 준비를 갖춘 경우를 무구(無構)라고 할 수 있다.

### 이합(理合)

검의 법칙이나 도리를 말한다. 검의 운용은 바로 이러한 이합에 바탕하여 이루어져야 한다. 예를 들면 상대의 실(實)을 피하여 허를 치고, 후퇴할 때를 치고, 나오려고 하는 것을 치는 등 공격 기회는 바로 이러한 이합의 원리에서 도출된 것이다.

### 일안 이족 삼담 사력(一眼 二足 三膽 四力)

검도를 수행하는 과정에서 중요한 요소를 그 중요도에 따라서 표시한 것이다. 첫째가 눈의 역할(특히 觀觀의 눈). 두 번째가 발다루기(특히 왼발), 세 번째는 어떤 위협에도 흔들리지 않는 강한 마음가



칼에는 길고 짧은 것이 있고, 무겁고 가벼운 것이 있다. 그리고 상황에는 불리한 상황과 유리한 상황이 있다. 주어진 조건과 상황에 따라 효과적으로 대처하는 임기응변의 능력이 고도의 검도 수련 후에는 생기게 된다. 즉 검의 장단(長短)에 구애 받지 말아야 한다. 명필은 붓이 다소 나빠도 실력이 나옴과 검도도 마찬가지로 이런 경지가 더 발전해 가면 칼이 없어도 대처하게 되는 것이다.

#### 존심(存心)

치고 난 후 마음을 남기는 것으로, 치고 난 후에도 방심하지 않는 태도를 유지하는 것을 말한다. 상대를 쳤을 때는 유감없이 치고 공격이 무효가 되면 다시 공격할 수 있는 마음의 자세를 말한다.

#### 지심(止心)

마음을 하나로 그치는 것으로서 상대의 전체를 보지 말고 일점(一點)에만 마음을 집중시키고 마는 것을 말한다. 상대가 공격해 오는 죽도를 받는다. 파한다. 그것에 마음을 빼앗겨 자신의 동작이 둔화되는 것을 말한다.

#### 틈(隙)

공격당할 수 있는 허술한 상태. 이것은 동작이 일어나거나, 체력과 기력이 다했을 때, 기(技)를 실패했을 때에 흔히 나타난다. 그 밖에 호흡, 시선, 마음 상태 등과 관련하여 나타나기도 한다. 틈은 공격하여 만들어내거나 상대 스스로 드러내는 경우도 있다. 마음의 틈, 자세의 틈, 동작의 틈 등이 있다.

#### 평상심(平常心)

평시의 마음, 즉 인간 본래의 마음 상태를 말한다. 검도 일정한 간격을 두고 싸우는 것이 중요하지만 서로가 공격할 때는 마음이 동요한다. 그 순간에 틈이 생겨 공격을 당하게 된다. 평상심을 상하게 하는 것은 경구의혹(驚懼疑惑) 즉 4계라고 한다. 마음이 동요하면 적절한 공방이 불가능해진다. 이것을 배척하여 평상심을 수양하여 사회활동에 적응시키는 것이 검도의 하나의 목적이다.

#### 격(品格)

마음과 기가 숙달되면 자연히 갖추어지는 것으로서 무리하게 갖추려고 해도 갖추어지지 않는다. 훌륭한 자세를 모방해도 혼이 들어있지 않으면 아무것도 되지 않는다. 검도를 꽃으로 비유한다면 향기와 같은 것이다.

#### 합기(合氣)

상대의 기와 자신의 기가 합치되는 상황을 말한다. 무술의 승부는 기와 기가 맞부딪치면서 그 순간에 결정되는데, 이러한 상황을 피하면서 기회를 보는 것이 승부를 겨누는 대결의 기본 바탕이 된다. 상대가 강하게 나오면 약하게, 약하게 나오면 강하게 대응하라는 가르침은 바로 이러한 합기를 피하는 것을 의미하는 것이다.

그러나 수련을 쌓아가다 보면 높은 차원에서의 기를 단련하고 축적하여 상대의 힘을 무력하게 해버릴 수 있는 능력을 지니게 된다. 크게 보면 반발하는 기로부터 화합하는 기로 승화하는 것이 합기의 이상적인 지향이라고 할 수 있다.

#### 허(虛)와 실(實)

정신이 충실(充實)하여 방심없는 상태를 실이라고 하고 허(虛)는 그 반대 상태로 심신에 대비가 없을 때를 말한다. 실이 있으면 꼭 허가 있고, 강한 데가 있으면 꼭 약한 데가 있다. 시합에서는 이 허를 겨누는 것이 중요하다.

#### 활인검(活人劍)

살생을 피하고 상대를 살리는 검으로 상대를 움직이게 해서 이기는 것이 활인검이다. 관용과 긍정이 활인검이며, 그 반대의 경우가 살인검이다. 활인검은 건설적이며, 살인검은 파괴적이다. 활인은 건설을 위한 파괴이지, 파괴를 위한 건설은 결코 아니다. 즉 고차원의 경지에서 상대를 죽이지 않고 방어와 평화를 유지하는 능력의 칼이라고 할 수 있다

#### 후발선지(後發先至)

칼을 늦게 움직여서 먼저 닿게 한다는 뜻이다.《장자》의 <설검편>에 [夫孝劍者示之以虛關之以利後之以發先之以至]란 내용에서 따온 말이다. 《기효신서(紀效新書)》에도 후발선지야말로 무예의 극치를 설명한 요체라 했다. 나중에 떠나서도 먼저 이르는 것, 즉 나중에 빼어 먼저 치는 것이야말로 검술의 백미인 셈이다.

그러나 나중에 뺀다는(동작을 일으킨다는 뜻) 것은 외형적인 움직임일 뿐 실은 상대로 하여금 심리적인 압박을 받아 어쩔 수 없이 먼저 덤비게 하는 것이 우선이다. 그렇게 되어야 여유를 갖고 나중에 움직이고도 먼저 이르게 되는 것이다.

이는 오랜 수련을 쌓아 몸이 마음을 따를 수 있는 경지에 이르러야 가능한 것으로 기의 싸움에서 상

"相擊" mutual simultaneous attack

시합 또는 연습중에 양자의 유효격자가 동시에 행해지는 것. 이 경우 쌍방의 격자는 둘다 유효로 하지 않는다.

#### Ashi-garami

"발걸이" hooking the opponent's leg

상대에게 발을 건다든지 또는 발을 휘감는 것. 시합에서는 반칙이다.

#### Ashi-sabaki

"발놀림" foot work

발 움직임의 방법. 검도의 발놀림에는 '보통걸기', '밀어걸기', '벌려걸기', '이어걸기' 등이 있다.

#### Ayumi-ashi

"보통걸기" natural step

자연스럽게 걷는 발놀림이며 前後로 멀리, 빨리 이동하는 경우에 쓴다.

#### I-tsuki

"멈칫하기" stop abruptly for a moment

공방의 동작중에 순간적으로 유지상태에 빠져서 대응동적을 할 수 없는 상태. 예컨대 공격을 받아서 죽도를 꼭 잡는다든지, 오른발 발꿈치가 마루에 붙어서 後傾이 된 자세가 되어버렸을 때를 말한다.

#### Issoku-itto-no-maai

"一足一刃의 간격" one step one-sword interval or interval for one-step one-strike

한 발만 밟아나가면 상대를 격자할 수 있고 일 보만 물러나면 상대의 격자를 피할 수 있는 거리. 검도의 기본적인 간격이다. 한마디로 '일족일도의 간격'이라고 하지만 체격, 근력, 기술의 정도에 따라 조금씩 다르므로 각자라 항상 이 간격을 의식해서 연습하는 것이 중요하다.

#### Uchi-kaesi

"連擊" a series striking right-left or a series of right-left striking

정면머리치기--연속좌우머리치기--정면머리치기를 연속하여 통상 2회 반복 되풀이하는 검도의 종합적 연습법이다. 정면 머리치기, 좌우머리치기의 연습을 위함이 아니라 체력, 기력, 간격, 호흡법 등을 연습하기 위하여 하게 된다. 또한 검도의 준비운동으로서도 적합한 것으로 행하고 있다.

#### Uchi-komi-keiko

"치고들어가는 연습" strike training

미리 치고 들어가는 부위를 정해놓던가, 선도가 만든 빈틈을 치고 들어가는 기본적인 연습법이다.

#### Uchi-tachi/Si-tachi

"先刀 / 後刀" the left, the right/ the fast, the after

검도의 '본'을 할 때 示範의 위치에서 항상 기술을 걸어서 그 기술에 응하여 검리에 마땅한 기술로서 이기는 방법을 가르치는 측을 先刀라고 하며, 꺼꾸로 제자의 입장에서 선도가 거는 기술에 응하여 바르게 이기는 방법을 배우는 측을 後刀라고 한다.

#### Ojite-yuku-waza

"對應기술" reflex-deflection techniques

'스쳐올려치기', '되돌려치기', '비켜치기', '떨어뜨려치기', 등으로 상대의 공략을 무효화하는 동시에 그때 생긴 빈틈을 치고 들어가는 기술이다. '스쳐올려치기', '되돌려치기', '비켜치기', '떨어뜨려치기' 기술이 있다

#### Okuri-ashi

"밀어걸기" pushing step forward backward or right and left

이동하는 방향의 발을 우선 움직이고, 다음으로 또 한쪽의 발을 밀어넣는 발놀림의 방법으로 전후, 좌우斜向 등 1, 2보의 근거리의 이동에 쓰인다.

#### Omote/Ura

"앞면, 뒷면" the face/ the back

중단세를 취했을 때 자기 죽도의 좌측을 '앞면', 우측을 '뒷면'이라고 한다.

#### Kakari-keiko

"적극연습" enthusiastically training or highly motivated training

선도자(지도자)에 대하여 빈틈을 찾아내서 치고 들어가며, 틈(헛점)이 없으면 틈을 만들게 하여 적극

력이나 체력을 몸에 익히도록 하는 연습법이다.

### Kaeshi-waza

"되돌려치는 기술" the techic of return attack or reflex-deflection techniques

치고 들어오는 상대의 죽도에 응하되, 손목을 되돌려서 응하던가 죽도의 반대측을 치는 기술이다.

### Kake-koe

"氣부림" shout or call

시합이나 연습중에 의식적으로 큰소리를 내는 것. 자기자신을 격려하고 상대를 위압하는 소리(격자前), 기술의 예리하고도 위력을 주는 소리(격자時), 승리를 고무하고 상대의 반격에 대응하는 소리(격자後)가 있다.

### Kata

"本" form or pattern

호구를 착용하지 않고 목도나 진검으로 정해져 있는 순서로 공방의 동작을 행하는 것. 검도의 기초 기술을 배우는 하나의 연습법으로 삼고 있다. '日本劍道形'은 諸流派의 시대적인 기술중에서 大刀 7본 小刀 3본을 골라서 제정된 것이다.

### Kamae

"對勢" posture

대적자세를 말하며 대세에는 몸대세와 마음대세가 포함되어 있지만 검도에서 대세라는 말은 일반적으로 몸대세를 말한다. 대표적 대세에는 '中段세', '上段세', '下段세', '陽세', '陰세'의 5個 대세가 있다.

### Kikentai-no-icchi

"氣劍體의 일치" total unity of mind, a sword and body

'기'는 격자의 의지와 그 표현인 기부림 소리, '검'은 죽도, '체'는 박차고 들어가는 발과 바르게 편 허리 자세를 지칭하는데 이 삼자가 격자時에 일치할 것이 유효격자의 조건이다.

### Kyo-jitsu

"虛實" gap on the posure and none gap

마음대세와 몸대세에 틈이 생겼을 때의 상태를 '하'라 하고 그 역을 '실'이라고 한다.

### Kei-ko

"練習" trainingk, practice

본래는 옛것을 생각한다는 의미이나 일본고래의 전통적 무도나 예도의 연습을 말한다.

### Gedan-no-gamae

"下段勢" lower sword postures

중단세에서 자연스럽게 칼끝을 내린 대세를 말한다. 상대의 발밑을 공격하면서 몸을 지키는 대세로서 이를 '地の 대세'라고도 한다.

### Kentai-icchi=Kobo-icchi

"攻防一致" unity of attack and defense

공격과 방어는 표리일체가 되는 것이므로 공격중이라도 상대의 반격에 대비하는 기세와 體勢를 잃지 말고, 방어를 하고 있을 시에도 항상 공격하는 기분으로 있어야 하는 것의 중요성을 가르치고 있다.

### Go-gi

"合意" consultation

심판원이 시합자의 반칙을 발견했을 때, 또는 의의가 발생했을 때 서로 상담하는 것.

### Kosei-o-gaisuru-koi

"불공정행위" illegal deed

불리한 體勢에서 '타임'을 요구한다든지, 맞지 않기 위하여 상대를 안아싸는 등 부당하게 유리한 상황을 얻기 위한 행위를 말한다. 반칙 1회가 된다.

### Sae

"산뜻함" refreshing

격자할 때 오른손의 미는 힘과 왼손의 당기는 손놀림이 조화되고, 격자했을 대에 죽도의 격자부에 작용하는 힘에 관한 것인데 순간적인 손바닥 놀림의 조이는 것과 몸놀림의 일치된 격자는 맞아도 아프지 않고, 도리어 경쾌하게 느끼게 된다. 산뜻한 격자는 격자의 반동으로 약간 떨어지게 된다.

### Sage-to-no-sisei

~~~~~

## San-satsu-ho

"三殺法" basic attack methods

Ken-o-korosu 칼을 죽이다 sword control

Waza-o-korosu 기술을 죽이다 technical control

Ki-o-korosu 氣를 죽이다 mental control

선제공격을 가하여, 상대의 공격력을 약화시키는 것.

\* 칼을죽이다 : 헤치고, 감아서 상대의 죽도를 죽이다.

\* 기술을 죽이다 : 상대의 특이한 기술을 못쓰도록 하고, 기선을 제압한다.

\* 氣를 죽이다 : 기력으로 상대를 압도하고 적극적으로 기술을 걸고, 상대가 공략을 하고자 하는 氣를 꺾는다.

## Zan-Shin

"존심" remaing mind or maintaing the spiritual and physical drive

격자 동작이 완료한 후에도 방심하지 않고, 상대의 반격에 대응할 수 있는 몸대세, 마음대세를 말한다. 일반적으로 격자후에 중단세가 되어서 상대에 정면으로 對한다.

## Si-kai

"사계" four sickness(surprise, fear, doubt and perplexity)

상대에 대하여 있을 때, 驚 懼 儀 惑의 사념이 생기면 마음에 빈틈이 생겨서 반격된다. 이것을 검도에서는 마음의 네개의 戒律로 삼으며, 또 四病이라고도 한다.

## Sikakete-iku-waza

"걸고 들어가는 기술" positively attacking techniques

상대의 격자의 동작을 일으키기 전에 이쪽에서 상대의 중심을 공격하고, 죽도를 누르며 압박하였을 때, 틈이 생기도록 하며, 또는 상대의 대세의 틈을 발견함과 동시에 박차고 들어가 격자하는 기술, 뛰어들어가는 기술, 나올때 치는 기술, 비켜치기 기술, 어깨매어치기 기술, 상단치기 기술, 한손치기 기술 등이 있다.

## Zi-keiko

"實支練習" ordinary training or regular training

서로가 기력을 充溢해서 습득한 기술을 적극적으로 내서 연마하는 종합적 연습법이다.

## Shi-sin

"지심" stopped mind for moment

마음에 어떤 한 곳에 빼앗겨서 그외에는 주의가 미치지 못하는 것.

## shinai-hahashi

"죽고 놓치기" dropping one's bamboo sword

시합중 자기의 죽도를 양 손에서 놓치고, 상용불능이 되는 것. 반칙이 된다.

## Shinogi

"칼 능" side of sword edges

칼날의 한가운데서 칼등쪽으로 縱으로 한층 높게 되어있는 능. 칼날을 밑으로 대세를 취하였을 때 좌측을 앞능, 우측을 뒷능이라고 한다.

## Ji-ri-icchi

"事理一致" unity of fact and principle

'사'는 기술, '리'는 이론을 말함. 기술의 이치를 이해하고 수련을 하여 기술과 이론이 차의 양굴레와 같이 일치할 것.

## Syu-ha-ri

"守破離" three process of kendo-protect,break,secede

검도학습상의 단계를 표시하는 가르침이다.

\* 수 : 지도자의 가르치심에 충실히 따라서 배우고, 기본을 체득하는 것.

\* 파 : '수'의 단계에서 학습한 것에만 집착하지 않고, 여러 면에서 연구개발하여 자기에 맞는 기술을 만들어내는 것을 말함.

\* 리 : '수', '파' 라는 것을 초월하여 大悟의 경지에 도달하는 것.

## Jo-gai

"場外" out of founds simultaneous of founds

"上段勢" higher sword posture

중단세에서 두손을 치켜들고, 왼손주먹이 頭上에 왔을 때, 정지한 대세를 말함. "천의 대세", "불의 대세"라고도 일컬어지는 것과 같이 공격의 대세라 하겠다.

Shin-pan-in

"심판원" referee

검도의 심판은 주심 1명, 부심 2명으로 구성되어 유효격자 및 반칙의 판정에 있어서는 동등의 권한을 갖고 그 판정에 임한다. 주심은 관계위원과의 연락하에 시합의 진행을 도모하고 승패의 선포를 한다.

Su ki

"빈틈" chance for attacking

四病이라고 말하는 驚 懼 疑 惑이 생긴 마음의 틈과 칼끝이 상대의 중심에서 벗어나기도 하고 손잡이가 올라간단든지, 또는 내려가기도 하는 동작의 "대세"의 틈이 생겼을 때 이 격자의 好機를 말한다.

Se Me

"攻勢" an offensive movement

기력에 의한 공세, 칼끝에 의한 공세, 격자에 의한 공세 등이 있으나, 상대에게 "앗! 맞겠구나"하고 느끼게 함으로서, 이쪽에서도 주도권을 잡는 것을 말한다. 옛날부터 '치고 이기지 말고, 이기고 치라'라고 가르치고 있는 것과 같이 공격을 동시에 하는 검도가 아니면 그 맛과 그 깊은 뜻을 얻을 수 없는 것이다.

Sen

"선" forestalling

상대의 공격을 사전에 감지하고 기술을 걸고 들어가는 것을 말한다.

\* 선선의 선 : long-hand forestalling

\* 선전의 선 : before-hand forestalling

\* 후의 선 : after-hand forestalling

Song-kyo

"준거" squat position

본래는 웅크림, 쭈그림 한다는 것으로 敬礼의 하나이다. 검도에서 준거라는 태세는 약간 오른발을 앞으로 해서 발끝을 세워서, 양 무릎을 좌우에 벌리고 접어서 상체를 바르게 하여 허리를 내린 右자 연체의 자세를 말한다.

Tai-atari

"몸부딪침" dash oneself against

격자에 따른 여세로 온몸으로 상대에 부딪치는 것, 몸부딪침은 상대의 體勢를 허물고, 격자의 好機를 만들 뿐 아니라, 자기의 體勢의 안정, 기력의 양성을 도모하는 데에도 중요하다.

Tato-tsu-bu=Monou-chi

"격자부" parts of bamboo sword for strikes and thrusts

칼끝에서 칼날部 全長의 약 3분의 1인 곳을 말한다.

Tato-tsu-bui

"격자부위" parts of body for strikes and thrusts

격자하는 목적부위에 정확히 맞으면 한판(유효격자)가 된다.

\* 머리부(정면머리, 관자노리부 이상의 좌우머리及, 좌우머리): 머리부는 머리 布團部를 의미하며 머리쇠부는 포함되지 않음. 그러나 상대가 머리를 뒤로 치켜올렸을 경우는 제외한다.

\* 손목부(오른손목及 다음 경우 왼손목의 토시부): 오른손 앞의 중단세, 하단세, 음세, 양세, 쌍도세, 올린손목, 그외 중단세의 변형된것 -올린손목이란 격자시를 제외하고 왼주먹이 명치보다 올라갔을 때의 경우.)

\* 허리부(좌허리, 우허리의 胴革部)

\* 찌름부(목, 가슴)

Tatotsu-no-kouki

"격자의 좋은 기회" chance for strikes and thrusts

검도에 있어서 공격의 기회는 원칙적으로 다음의 것들을 들 수 있다.

\*멈칫하였을 때(심신의 긴장이 풀어진 순간)

\*물러날 무렵(체세를 정리하기 위하여 후퇴할 때)

\*받아 잡았을 때

\*숨을 깊이 들이킬 때

#### Chi-kama

"가까운 간격" near interval

일족일도의 거리보다 가까운 간격(코등이 싸움을 포함)

#### Chudan-no-kamae

"中段勢" fundamnetal basic posture

가장 많이 쓰이며 공격이나 방어에도 적합한 대표적 검도의 자세이다. 기본적으로 칼끝을 상대의 인 후부에 붙이는 데, 좌측 눈, 두눈사이, 배꼽을 겨누는 자세도 있다. 이를 '水の 자세'라 한다.

#### Tsu-gi-ashi

"이어걸기" near interval

상대와의 거리가 약간 멀고, 보통으로 뛰어 들어가도 도달할 수 없을 때, 왼발을 오른발에 당겨 붙이고, 간격을 엿보아 동시에 박차고 들어가는 발의 운용법이다.

#### Tsu-ba-ze-ri-ai

"코등이 싸움" competition with sword guard

상대에 최대한 접근한 간격에서 양자가 각각 서로 죽도를 약간씩 우측으로 경사지게 벌려서 코등이(오른주먹)가 서로 접촉되어 있는 상태, 현행의 시합규칙에서 격자의 의미가 없는 코등이 싸움이 20 초 이상 계속되면 처음에는 '코등이 싸움 주의'가 되며 두번째에는 반칙이 된다.

#### Te-no-uchi

"손바닥놀림(손놀림)" hand control

죽도를 잡는 방법. 격자하거나 응하였을 때 양손의 힘을 넣는 방법, 늦추는 방법, 조절하는 데 있어서의 손바닥놀림.

#### To-ma

"먼 간격" distant interval

일족일도의 거리보다 먼 거리.

#### Ha-su-ji

"칼날줄기" sword blade line

칼(죽도)이 베어 들어가는 줄기의 올바른 길을 말하며 '칼날줄기가 섰다'(칼날이 똑바로 격자부위를 향하여 내려치고 있다), '칼날줄기가 서 있지 않다.'(편타, 칼능치기), 또는 '칼날줄기가 흔들려서 벗어났다' 등에 쓰여왔다.

#### Hasso-no-kamae

"음세" right shoulder sword posture

칼날을 상대를 향하여 죽도를 세우고, 오른손을 우측어깨앞, 왼손을 명치에 둔 자세로서 한편으로는 '木の 자세'라고도 하며 자기의 좌측어깨 너머로 상대를 본다.

#### Han-soku

"반칙" violation

시합자에 금지된 행위. 반칙을 2회 범하면 상대에게 1판을 준다.

#### Han-tei

"판정" judgement

시합시간내에 유효 격자가 없는 경우 자세태도, 기능반칙을 기준으로 총합적으로 승패를 정한다.

#### Hiki-age

"치고 물러나가기" withdrawal after strike and thrust

격자 후 충분한 몸대세, 마음대세 없이 상대에게서 물러나감.

#### Hikitate-keiko

"부추기 연습" encourage training

상급자가 하급자에 대한 지도연습. '부추기 연습은 죽도 세우기'라는 속담과 같이 소극적이 되기 쉬운 하급자에 빈틈을 말들어 주고, 소리와 동작으로 격려하면서 연습을 시키는 법.

#### Hira-uchi

.....

안됨.

### Hiraki-ashi

"벌려 걷기" open step

몸을 벌리고, 격자도 하고, 응하여 치는 경우에 쓰는 발놀림이다. 허리동작으로 이동하고 상대와 正對하는 것이 중요하다.

### Humi-ko-mi-ashi

"박차 들어가는 발놀림" step into opponet

상대가 후퇴하는 등 하여 닿을 수 없는 경우, 상대의 빈틈을 잡아 예리하게 격자하고자 할 때 쓴다. 왼발로 차는 듯이 육박하여, 오른발의 발끝을 올린 후, 발바닥 전체로 마루를 밟아 차 붙인다. 다시 왼발을 오른발에 재빨리 당겨 붙이고, 전진하는 힘을 죽이지 말고 부드럽게 밀어 걷기를 한다. 이와 같이 일련의 동작으로 연습한다. 박차고 들어가는 발과 격자하는 죽도가 잘 일치할 수 있도록 기술 레벨을 초보자가 '실지연습'을 시작하기 위한 일단의 목표로 하는 지도자도 많다.

### Ma-ai

"간격" proper interval

일반적으로 상대와 자기의 거리를 말한다. 검도에서는 상대와 자기 사이의 공간적인 요소를 내포한 것을 간격이라고 한다.

### Me-tsu-ke

"눈길" fixing the gaze

자기의 눈살 붙이기를 말한다. '면산을 바라보는 눈길', '단풍風光을 바라보는 눈길', '허리띠 고리를 바라보는 눈길', '觀見 두개의 눈길' 등의 교훈이 있다.

### Motota-chi

"지도자, 선도" leader

실지연습, 연공연습, 기본연습 등을 하는 자에 대하여 지도자의 입장에 있는 사람.

### Yo-ko-ta-totsu

"유효격자" valid strike and thrust points

유효격자는 충실한 기세, 적법한 자세를 갖고 죽도의 격자부로 격자부위를 칼날줄기를 바르게 격자하고 존심이 있어야 한다. 타 스포츠의 rule에 비교해서 검도의 유효격자의 규정은 대단히 막연하다고 말하지만 거기에는 깊은 의미가 있다. 즉 유효격자의 기준은 시험자의 기술단계, 체력, 연령 기타에 의해서 변화되므로 지도자는 어떤 기준을 채택하는가에 대해서는 充分配慮하지 않으면 안된다.

### Waki-Kamae

"陽勢" right side lower sword posture

칼날을 비스듬히 아래로 향하게 하고, 우측허리 아래에 오도록 칼을 保持하여, 상대의 움직임에 대응하는 자세. 체중에 칼을 숨기고 상대에 자기의 무기의 종류와 길이 등을 모르게 하는데 이를 "金の대세"라고도 한다

### ☆★잔심★☆

즉 마음의 여유 또는 여력(餘力)이라 할 수도 있다. 협의(狹意)의 의미에서는 적을 공격한 후에 재역습의 위협에 대처하기 위한 공격을 하고 남은 마음의 묵은 힘을 다한다. 광의의 의미에서는 협의의 잔심에서 일보 나아가 적을 참하고 일호흡 후 적의 죽음을 확인하는 마음의 여유를 말함인데 공격을 위해 적극적으로 공격을 했으되 남아 있는 힘을 말한다. 그러나 의식적으로 일부러 마음을 남기고 공격을 한다면 완전한 공격이 안 된다. 쉽게 말하자면 컵의 물을 다 부어버리고 잠시후 다시 거꾸로 들면 몇방울 물이 떨어지듯 그런 여력이다. 적의 공격 후이라도 마음을 놓지 말란 뜻이다. (근자 검도계 일각에서 존심[存心]이란 말로 바꾸자는 견해가 나오고 있으나, 잔심과 존심과는 그 의미가 근본적으로 틀리는 듯하다. 잔[殘]은 남은 것이니만큼 양[量]의 다소를 강조하는 의미가 강하고 존[存]은 있고 없음의 상태 표현의 의미가 강한즉, 잔심[殘心]은 여력이요, 또한 힘을 쓰고 남았다는 뜻에서 존심[存心]보다는 잔심[殘心]이 더 적절한 표현임을 강조하는 바이다.

### ☆★존심(存心)과 방심(放心)★☆

심(殘心)이라는 것이 있다. 이 말은 일본의 국어사전에도 없는 말이나 그 뜻은 존심(存心)과 같다. 즉, 공격전이나 공격할 때, 공격후에도 한결같은 마음가짐으로 상대에 대처해 나가는 것이다. 존심은 외형적으로도 매우 중요하다. 상대를 속이려는 경망스러운 몸짓, 힘으로 한몫보려는 폭력적 행위, 이겼다고 등을 돌린 채 펄떡펄떡 뛰거나 시간을 끌려고 빙빙 돌아다니는 비겁한 행동 등등 이 모든 것들이 무(武)의 길을 가는 수련자의 길이 아니며 올바르고 떳떳한 검사의 도리가 아니며 존심이 없는 것이다. 한결같은 마음가짐, 공부(원뜻은 심신을 단련하는 것이다)하는 사람의 마음가짐, 방심하지 않는 마음가짐 이것이 바로 맹자나 퇴계선생(退溪先生)같은 분들이 중요시했던 존심이다. 그래서 특히 검도에서는 격자가 성공해서 득점이 되었다 해도 존심이 없으면 유효격자로 치지 않는 것이다. 간혹 방심(放心)과 지심(止心)을 반대되는 뜻의 대구(對句)로 사용하는 외국서적을 그대로 베껴 마음공부로 쓰고 있는데 이는 잘못이다. 지심이란 원래 글이 아니며 방심도 마음을 비우고 고요히 대처하는 뜻과는 거리가 멀다. 이럴 때 쓸 수 있는 글은 허심평의(虛心平意)나 허기평심(虛氣平心)이다. 본래 마음이란 넘치지도 모자라지도 않는 것이다. 말하자면 마음은 우물의 물과 같아서 쓸만큼은 늘 퍼내도 줄지 않으며, 그대로 두어도 넘치는 법이 없다. 그러나 좋은 우물도 오래 쓰지 않으면 물이 변해 먹을 수 없으며 때도 없이 함부로 퍼내면 마르게 된다. 존심이란 바로 이러한 자연의 조화처럼 한결같이 대처하려는 마음가짐이다. 검도하는 사람은 평시에도 예의를 지키고 존심을 잃지 않아야 한다. 존심은 그 자체가 바로 공부이기 때문이다

☆★호흡법★☆

- 자연 호흡법

코를 통하여 숨을 충분히 들여 마시고 천천히 입으로 내쉬고 동시에 단전을 등쪽으로 잡아 당기고 은근히 멈춘다. 그리고, 그 호흡의 상태를 느낀다.

※ 급해진 호흡을 고르게 하고 검이 나아가갈 방향을 생각할 때 주로 사용하고 나아가 상대의 검을 뺄 때 사용한다.

- 양 호흡법

코를 통하여 숨을 충분히 들여 마신뒤 1/3의 호흡의 양을 입으로 내쉬고 동시에 단전을 등쪽으로 끌어당기며 호흡을 멈춰서 생긴 힘과 근육을 통하여 생겨난 힘을 단전에서 서로 합하여 지도록 하여 단전에 강한 힘을 만드는 호흡법

※ 양 호흡법은 빠르기 보다는 강한 힘을 사용할때 주로 사용한다.

- 음 호흡법

코를 통하여 숨을 2/3의 호흡의 양을 들여 마시고 동시에 단전을 등쪽으로 잡아 당기고 호흡을 멈춘 후 뺄듯이 다시 내쉬는 호흡법으로서 근육을 통하여 생겨난 힘을 단전에 이동시켜 근육의 힘과 호흡의 힘이 단전에서 서로 합하여 지도록하고 단전에 강한 힘을 만든후 뺄듯이 하여 내쉬는 호흡법

※ 음 호흡법은 주로 순발력, 빠르기 정확도 등의 힘을 사용할때 한다.

☆★명상법★☆

선자세를 취하며 정면을 멀리 보고 선다.

다리근육의 힘을 위로 잡아 당겨 단전에 오르게 하고 호흡을 통하여 생성된 힘이 단전에 모이도록 한후 신체(身體)에 은근한 긴장을 준다.

검에도 수련을 하기 위한 마음의 준비를 갖추고 대자연을 생각한다.

대자연(산, 바다, 하늘, 땅, 숲등)중에서 자기자신이 좋아하는 자연의 일부를 생각한 다음 그 자연을 느끼며 자기자신의 생각과 일치를 이루도록한다

자연과 일치를 이룬다음 자기자신과 자연이 하나가 되도록 하여 우주의 기운을 받아들인다.

자기 자신의 마음으로 자연과 우주의 기운을 받아 들이는 상태가 깊어지면 무념무상(無念無想)의 상태에 도달하게 되고 검의 이치를 깊이 느끼는 검심일여(劍心一語)의 상태에 도달한다.



(이때 신체와 마음의 긴장을 편안하게 풀어준다.)

※명상수련을 할때에는 정(靜)이 가지고 있는 깊은 힘을 느낄수 있어야 한다. 깊은 우물의 의미나 먼지가 가라앉는 것을 느낄수 있을 만큼의 고요, 무거운 침묵의 힘등을 마음으로 느낄 수 있을 때 더 깊은 명상 수련의 효과를 얻을 수 있다

[http://square.munpia.com/boPds\\_1/page/11/beSrl/136588](http://square.munpia.com/boPds_1/page/11/beSrl/136588)

**파워링크** 광고

---

**쿠팡 검도수련**  
 로켓와우멤버 무제한 무료배송  
 검도수련 특가! 검도, 검도용품, 한 개만 사도 무료배송 로켓와우

---

**건강한생활을 디자인하는 수련**  
 무료배송 당일발송,시즌상품특가중,스토어점할인+리뷰이벤트

---

**쿠팡 수련**  
 로켓와우멤버 무제한 무료배송  
 수련 특가! 액자, 영화, 그림, 사진, 한 개만 사도 무료배송 로켓와우

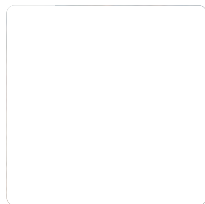


**정룡필**  
문학·책

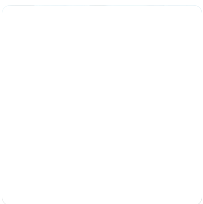
본업 직장인, 부업 웹소설 작가<이세계로통하는엘리베이터> <이세계회귀자> <100층의회귀자> <9서를 마법사의탄생> <탑 오르는 용사님>

이웃추가

네이버쇼핑 추천템 모아봤어요



계란



리빙박스



사과

이 블로그 **창작소재** 카테고리 글

[펌]무협 사전 - 점혈 사진

2018. 2. 27.

[펌]무협 사전 - 자금성의 항공사진 입니다.

2018. 2. 27.

2018. 2. 27.

[핼]무협 사전 - 중국 주요 도시의 유명한 요리

2018. 2. 27.

[핼]무협 사전 - 구파일방 총정리

2018. 2. 27.



## 이 블로그 인기글

웹소설 작가를 그만두고 직장에 들어가다.

2023. 12. 26.

53

웹소설 작가 월수입은? 전업 웹소설가가 밝히는 웹소설 수입 구조

2020. 10. 28.

175

[핼]무협 사전 - 호칭, 무공, 조직, 무기, 혈도, 무술, 용어

2018. 9. 5.

웹소설 플롯을 짜는 자세한 방법

2019. 5. 16.

6

서울사이버대학교 웹문예창작학과에 지원하다.

2023. 12. 25.

14



맨 위로



PC버전으로 보기