제2강 서론: 기체조는 변화 중 Ⅱ

(1교시)

기체조의 실용화

서양체조가 나름대로 인정을 받은 것은 산업화로 인한 밀폐된 공장이나 사무실에서 제한된 공간과 시간에서 이것이 효과를 보여주었기 때문입니다. 학교와 군대에서조차 서양체조는 많이 애용되었습니다. 또한 그만큼의 효과를 보여주었습니다. 서양체조가 한계를 보인 것은 현대의 노동이 정신적 스트레스를 과하게 부하하는데 적절히 대처하지 못한데 있습니다. 반대로 기체조의 강점은 바로 스트레스같은 정신적 요소가 게재되어있는 사람들에게 효과가 있다는 점 때문입니다. 기체조는 확실히 스트레스 해소 분야에는 서양체조에 비해 우월한 강점이 있습니다.

기체조는 또 다른 분야에서도 많은 장점을 가지고 있을 것으로 생각합니다. 다이어트나 병이 아닌 가벼운 증상, 컴퓨터로 인한 VDT증후군, 운동요법이 강조되는 지루성 질병들에도 기체조는 그 효과가 입증되고 있습니다. 전반적으로 고도산업사회형성으로 인한 부작용이나 증상들에 기체조가 효과적이라고 볼 수 있습니다. 기체조는 이런 분야의 요구에 저렴하고 손쉽게 이용될 수 있는 강점이 있다고 볼 수 있습니다. 사회가 요구하는 것에 부응하고 그 처방책을 제시할 수 있는 것이 바로 실용주의 정신이고 기체조의 나갈 길도 그런 것이라고 생각합니다.

앞으로 이 강의는 이렇게 진행됩니다. 먼저 가정 내에서 할 수 있는 생활단학과 건강단학이 있습니다. 생활단학은 가정생활상에 필요한 것들이고 건강단학은 감기 같은 것을 예방하거나 대처하는 방법들을 모은 것입니다.
그 다음으로 직장인들의 스트레스를 날릴 수 있는 스트레스 단학이 있고 모든 여성들의 꿈인 다이어트를 기체조로 해결하는 방법을 소개합니다. 맞춤단학이란 각자의 개인차를 고려한 것으로 사실 기체조도 범용적인 것이 있고 개인적 특수성에 맞춰 해야 할 것들이 따로 있습니다. 직장의 기체조는 보통 현재의 상황에서 보편적인 직장에서 요구하는 덕목 중심으로 내용을 편성하였습니다. 외국생활에 필요한 기체조는 출장이나 장기로 외국생활을 하는 사람들의 요청에 따라 하나 둘씩 적용해 본 것들을 정리했습니다.

이 강의의 큰 제목은 기체조지만 소제목은 단학이라고 하여야 할 것입니다. 기체조는 광의로 보면 단학의 한 분야입니다. 중국에서는 기공이라고 통일된 명칭을 사용하지만 우리나라는 여러 가지 이름이 같이 사용됩니다. 현재 여러분에게 소개하는 기체조는 전통무예 기천문의 내공단학분야에서 원용한 것입니다. 기체조라는 용어는 아무래도 몸과 기에 중점이 두어진 느낌이 강하고 스트레스와 같은 정신적 요소가 강한 분야에서는 기체조보다는 단학이라는 포괄적 이름이 더 어울린다는 생각입니다. 그러나 어떤 이름을 사용해도 그 내용은 같습니다.

www.artnstudy.com