

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2024.10.5.373>

JCCT 2024-9-44

모택동(毛澤東)의 「體育之研究」 다시 읽기

Re-reading “Ti-Yu zhi Yan-Jiu”, by Mao Ze Dong

신의연*

Shin cui-yun*

요약 「體育之研究」를 통해 살펴본 모택동의 주장은 과거 중국의 전통에 얽매이지 않았으며, 매우 과감하고 참신하게 체육이 왜 필요한지, 왜 당시의 지식인들이 운동을 하지 않는지는 촌철살인방식으로 정확한 지적을 하고 있는 저술이다. 그리고 앞의 저술이 공허한 이론에만 머무르지 않도록 자신이 직접 창안한 ‘육단운동’을 소개하며, 실생활에서 구체적인 실천방법까지 제시하고 있다.

「體育之研究」속 모택동의 체육사상은 단순한 건강증진이 아닌, 5.4 신문화운동과 궤적을 같이하며 강건한 신체를 바탕으로 한 나라과 민족을 위한 구국사상과 연결되어 있다는 점이다. 이는 단순히 체육에 대한 생각이 아니라, 이를 기반으로 한 장래에 전 중국을 영도할 지도자 모택동의 대의적 구상과 연결되는 지점이라고 할 수 있다.

주요어 : 모택동, 「體育之研究」, 『新青年』, 양창제, 육단운동

Abstract Mao Ze Dong's argument, which was examined through "Ti-Yuzhi Yan-Jiu," was not bound by Chinese traditions in the past, and it is a very bold and novel writing that points out exactly why physical education is necessary and why intellectuals of the time do not exercise. In addition, so that the first half's description does not stay only in empty theories, the second half introduces "Six-stage Gymnastics," which he created himself, and suggests specific action methods.

Mao Ze Dong's idea of sports in "Ti-Yuzhi Yan-Jiu" is not just about promoting health, but is in line with the 5.4 New Culture Movement and is linked to the idea of saving the country for the nation and its people based on a strong body. I believe that "Tiyuzh Yanjiu" initially stemmed from a simple sports enthusiast's ideology emphasizing Mao Zedong's physical training methods and their necessity. However, over time, the expression and practice of this argument became the foundation for the socialist political ideology of Mao Zedong, who united the people of China under socialism, founded the People's Republic of China, and led the entire country for nearly thirty years with his practical approach to physical training.

Key words : Mao Ze Dong, “Ti-Yu zhi Yan-Jiu”, *Xin Qing-Nian*, Linag ChangJ ie Physical education, Six-stage Gymnastics

1. 서론

현재의 중국이 사회주의 국가 기반하의 엘리트 스포츠 강국임이며 동시에 全民健身의 구호하에 사회체육 강국임은 모두가 인지하는 사실이다.

여기에는 중국 북경 천안문광장에서 1949년 10월 1일 중국인민공화국의 수립을 직접 선포했고, 수십년 동안 현대 중국의 완벽한 절대권력이었던 모택동(이하 毛澤東의 한자독음 사용)의 체육에 대한 영향력을 결코 무시할 수 없다. 모택동이 수영과 등산 그리고 냉수욕

*정회원, 한일장신대학교 운동처방재활학과 조교수 (단독저자)
접수일: 2024년 7월 7일, 수정완료일: 2024년 8월 14일
게재확정일: 2024년 9월 5일

Received: July 7, 2024 / Revised: August 14, 2024

Accepted: September 5, 2024

*Corresponding Author: yilian@hanmail.net

Dept. of Exercise Rehabilitation, Hanil Univ, Korea

등으로 유명한 체육애호가로 알려져 있다 [1].

대한제국의 체육에 대한 공식적인 인식 전환의 시작이 고종이 1895년 발표한 ‘교육입국조서’로부터 시작하였다. 하지만 그 뒤로 일부 체육과 국력의 연관성을 중시한 지식인들에 의해 체육활동이 전개되었다. 하지만 이 체육활동이 근대화로 연결되고 국력과 군사력 양상으로 연결되기에는 많은 시간이 소요되었다. 모택동의 「體育之研究」이 출판된 1917년 전후의 조선은 일제강점기로 일반 대중들이 체육활동에 참가하는 경우는 거의 없었고, 일부 사립학교의 운동회를 통해서만이 가능하였다. 하지만 이 역시 1900년대 초반에 비하면 매우 제한적이었다 [2].

국내에는 24세의 청년 모택동이 체육과 운동에 대한 자신의 견해를 피력한 「體育之研究」라는 문장을 『新青年』에 투고한 사실을 아는 한국인은 많지 않다.

선행연구로는 본 연구자의 「「體育之研究」속 청년 모택동(毛澤東) 체육사상에 관하여」(문화기술의 융합, 8(1), pp.277-284 Jan, 2022), 「모택동 체육사상에 나타난 체육관과 준용」(사회융합연구 5. 3 (2021): 83-95.), 「모택동의 생애와 체육사상」(충남대 석사논문, 2014)등에서 「體育之研究」의 내용을 일부 인용하여 모택동의 체육사상을 정리하고 있다. 본 연구는 「體育之研究」 텍스트 자체의 내용의 정리와 소개에 집중하고자 하였다.

본고에서 소개하고자 하는 「體育之研究」문장은 청년 모택동이 정식 정치에 입문하기 이전 호남성 제일사범학교 재학시절 작성한 것으로 체육과 운동이 신체와 정신의 건강에 절대적으로 필요함을 개성적인 필치로 강조하고 있다. 하지만 더 간과해서는 안되는 사실은 이 모택동의 이 문장이 당시 신문화운동의 정신적 지침서였던 『新青年』에 투고하였다는 사실이다.

또한 이 「體育之研究」는 단순 체육이 중요하다는 주장을 넘어, 중국과 외국의 역사와 철학, 교육등을 언급하고 있고, 운동 생리학, 체육 심리학 분야의 내용도 포함하고 있는 다양하면서도 깊이 있는 내용을 섭렵하고 있는 저작이다.

본 저자는 지난 2022년 「「體育之研究」속 청년 모택동(毛澤東) 체육사상에 관하여」라는 논문에서 「體育之研究」의 본문 제 2절과 제 6절에 대한 원문 번역을 통해 청년 모택동의 체육에 대한 생각을 살펴보고, 미진한 부분을 차기 연구로 미룬 바 있다 [3].

본 논문은 후속연구에 해당하는 것으로 본고에서는

앞의 논문에서 언급하지 않은 제 4절 체육의 효과(體育之效), 제 5장 운동을 좋아하지 않는 이유(不好運動之原因), 제 7절 운동시 주의해야 할 사항(運動應注意之項), 마지막으로 제 8절의 운동에 관한 한가지 제안(運動一得之商榷)부분에 관한 연구 논문이다.

연구방법으로는 직역 위주의 정확한 원문 번역을 토대로 저자인 당시 청년 모택동의 생각과 의도를 탐색하고자 하였다. 또한 단순한 해당 문장번역이 아닌 과거 이 문장을 세상에 내놓기까지 당시 청년 모택동의 체육과 운동에 대한 고민과 향후 중국의 미래에 관한 모택동의 실천적 행동을 예상해보고자 하였다.

1917년 『新青年』에 게재된 「體育之研究」은 1979년 중국인민체육출판사에서 단행본 「體育之研究」로 출판하였다. 하지만 이 자료는 구하기 어려운 본 연구에서 사용하여 제시한 원문은 중국 온라인상의 “毛澤東在『新青年』發表「體育之研究」”라는 전문을 사용하였다. 중국에서는 모택동의 저작을 함부로 가감할 수 없기에 온 온라인상의 전문도 텍스트의 저서와 일치함을 확인한 후에 진행하였음을 밝히는 바이다.

또 번역은 본 연구자가 진행하였고, 일부 다케우치 미노루가 편저자이며 신현승이 번역한 『청년 모택동』(2005, 논형)을 참고하였음도 밝히는 바이다 [4].

II. 모택동과 양창제 그리고 『新青年』

1. 투고 당시 『新青年』의 위치

『新青年』은 1915년 창간되어 1922년 7월 폐간하기까지 총 9권 54호가 발행되었다. 모택동의 「體育之研究」가 수록된 1917년 『新青年』의 인쇄본은 아래 그림 1과 같다.

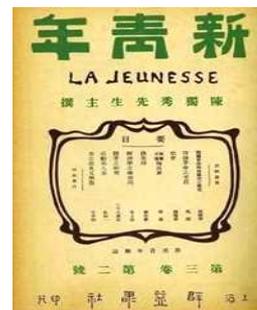


그림 1. 『新青年』 1917년 제 3권 2호에 게재된 「體育之研究」
Figure 1. “Ti-Yu zhi Yan-Jiu”, published in Volume 3, No. 2 of Xin Qing-Nian, 1917

24세의 청년 모택동(毛澤東)은 1917년 『新青年』이라는 잡지에 「體育之研究」라는 문장을 투고한다. 『新青年』은 역사적 분기로 볼 때 현대 중국을 시작하게 된 중국 5.4 신문화운동에 햇불과도 같은 역할을 했던 잡지였다. 당시 중국의 지식인들에게 『新青年』의 영향은 절대적이었다. 그리고 당시 『新青年』은 투고하면 쉽게 게재되는 잡지가 결코 아니었다. 당시 『新青年』은 당시 중국 5.4 신문화운동에 절대적 영향을 미치던 창간자 진독수(陳獨秀) 노신(魯迅), 호적(胡適) 등의 글이 게재되어, 중국 지식인들의 사상을 주도하던 절대적 영향력을 지닌 잡지였다.

모택동의 「體育之研究」은 1917년 『新青年』에 투고 게재되었다. 그리고 노신(魯迅)의 그 유명한 「광인 일기」도 1918년 5월에 실리게 된다.

1918년 중국공산당을 창당한 일원이며, 『新青年』 창간자인 진독수(陳獨秀)는 채원배의 초청으로 북경대학교 문과대학장이 부임하고, 같은 해 모택동의 호남제일 사범학교 스승인 양창제(楊昌濟)도 북경대 교수가 된다. 같은 해 노신(魯迅)도 북경대 외래교수로 그 유명한 중국 소설사를 강의하기 시작하였다. 그리고 1919년부터 본격적인 5.4신문화 운동이 일어나게 된다.

이러한 사실을 통해 『新青年』과 북경대, 5.4 신문화운동, 중국 공산당과의 연관성을 짐작할 수 있다.

따라서 모택동(毛澤東)의 「體育之研究」 가치에 대한 평가는 『新青年』에 게재되었다는 부분에서 다시 더 평가되어야 할 것이다. 청년 모택동은 『新青年』 잡지에 자신의 문장이 게재되는 것을 계기로 중국의 당대와 미래에 책임감 있는 사고를 하는 인물로 성장하는 계기중 하나가 되었을 것이다.

진독수(陳獨秀)는 1915년 상하이에서 『청년잡지(青年雜誌)』라는 이름으로 창간하였고, 이후 『新青年』으로 바뀌게 된다. 진독수는 1915년 창간호 「敬告青年」이란 문장에서 다음과 같은 내용을 적고 있다.

“사회 전체에 퍼진 공기는 낡고 부패한 것뿐이어서, 우리의 답답하고 절망적인 마음을 달래줄 약간의 신선하고 활발한 것을 구하려 해도 찾을 수 없다. 이 현상을 사람의 몸에 비유하면 반드시 죽음에 이르고, 사회에 비유하면 반드시 멸망에 이른다.

充塞社會之空氣，無往而非陳腐朽敗焉，求些少之新鮮活潑者，以慰吾人窒息之絕望，亦杳不可得。循斯現象，于人身則必死，于社會則必亡。”

모택동이 투고한 「體育之研究」은 체육에 관련한 내용이지만, 답답하고 절망적인 당시 지식인들을 달래줄 신선하고 활발한 문장으로 여겨졌을 것이다. 또한 내용 역시 진독수 등이 지향하는 『新青年』의 요지에 매우 부합한 내용으로 평가 되었을것이라 생각된다.

2. 청년 모택동과 스승 양창제(楊昌濟)

「體育之研究」의 구성과 전체적인 의미에 대해서는 본 저자의 이전 논문 「「體育之研究」속 청년 모택동(毛澤東) 체육사상에 관하여」에서 언급한 바가 있다 [3].

「體育之研究」의 특징은 거창한 인문학적 사실을 설명하는 내용이 아니고 단순하게 체육의 중요성을 언급하고 있다. 하지만 매우 독창적이면서도 현실에 기반한 실질적이고, 독자들이 공감되는 진실한 내용으로 이루어져 있다. 또한 아무런 기교도 부리지 않은 절박한 문체로 구성되어 있다. 하지만 저자의 진심이 독자를 감동시키기에 충분한 노력과 열정이 포함되어 있다.

이 문장의 저자인 24세 청년이 훗날 전 중국을 통일하고 사회주의 중국을 건설하는 절대 권력자가 될 것이라고는 그 누구도 상상하지 못했을 것이다.

하지만 청년 모택동이 『新青年』에 투고하고 게재되기까지, 또 그가 북경에 올라와 정착하고 이후 생애를 살기까지 스승인 양창제(楊昌濟)의 영향이 매우 크다. 양창제는 1908년 일본 동경 고등사범학교를 수료하고, 영국에서 철학과 윤리학을 공부한 유학파이다. 나중에 그는 귀국후 호남 성립 제일사범학교 교사로 근무하면서 후학을 양성하면서 제다 모택동을 만나게 되었다. 양창제는 『新青年』의 주장에 강력 찬동 및 중국의 신문화운동을 지지하였다. 그 역시 『新青年』를 비롯한 여러 잡지에 문장을 기고하였고, 나중에는 湖南大學 창립 준비위원으로도 활동할 정도로 중국의 교육과 미래에 힘을 쏟았다.

이러한 양창제의 추천과 도움으로 모택동은 “二十八畫生”이라는 필명으로 「體育之研究」를 작성 투고하게 된다. 1918년에는 양창제는 호남성에 거주하던 모택동을 북경대학교 도서관에서 조수로 근무할 수 있게 추천하였으며, 유명한 지식인인들을 소개해주기도 하였다. 그중에는 진독수와 이대교(李大釗)가 있었고, 이들과의 교류를 시작으로 1920년부터 모택동은 마르크스레닌주의에 경도되기 시작하였다 [5].

훗날 양창제는 자신 딸 양개혜(楊開慧)를 모택동과 결혼시켜 모택동의 장인이 되었다. 위 사실을 통해 양창제의 제자 모택동에 대한 무한 신뢰를 짐작할 수 있다. 모택동이 중국의 최고의 지도자가 되기까지 양창제와의 만남이 없었다면 불가능한 일이었을 수도 있다.

이렇듯 양창제는 모택동이 가장 존경한 스승이자 청년 모택동의 인도자로 가장 큰 도움을 주었다고 할 수 있다. 양창제는 당시 중국 호남 문화권에서 유명한 인물이었다. 『달화재일기 達化齋日記』, 『양창제 문집楊昌濟文集』 등의 저서를 남기었고, 학문적으로는 윤리적이며 논리적으로 사고하였으며, 이를 대담하고 자유롭게 표현하는 인물이었다.

체육 방면에서도 양창제가 모택동에 미친 영향도 적지 않다. 양창제는 냉수욕, 아침식사 중단 그리고 정좌를 주로 하는 건강법을 실천하고 있었다. 이는 훗날 모택동이 자신만의 건강법인 냉수욕과 일광욕, 그리고 제 8절의 육단체조(六段操)를 만들고 실천하는데 큰 영향을 미쳤다. 양창제도 스스로 고안한 운동방식인 칠단체조를 실천하였다. 그의 칠단체조(七段操) 내용은 첫째는 손가락 신축 운동, 둘째는 견갑골 운동, 셋째는 몸을 돌리는 운동, 넷째는 뒤로 앉는 운동, 다섯째는 발끝 운동, 여섯째는 점프 운동, 일곱째는 눈알 운동으로 모택동의 육단체조와는 그 내용에 다소 차이가 있다. 모택동의 육단운동에는 양창제의 칠단운동속 손가락 신축운동, 몸통운동, 점프운동도 포함되어 있다 [6].

III. 「體育之研究」 다시 읽기

1. 제4절 체육의 효과 (體育之效)

「體育之研究」 제4절에서 모택동은 과감하게 중국의 전통적 사고방식을 벗어나야 함을 주장하고 있다. 대표적인 예가 “천지에는 오직 움직임만이 있다(天地蓋惟有動而已)”라는 주장이다. 모택동은 4절의 시작에서 주자와 육구연의 경(敬)과 정(靜) 그리고 부처의 정좌(靜坐) 노자의 무동(無動)의 가르침을 단번에 부정한다. 대신 그는 천지에는 움직임(動也者)만이 있다고 말하며, 움직임만이 우리의 생명을 기르고, 우리의 마음을 즐겁게 한다고 주장하였다(養乎吾生,樂乎吾心而已).

당시의 정서상 24세의 청년이 중국 유학을 집대성한 성리학의 창시자 주희, 양명학의 육구연, 노자와 부처님의 사고를 부인하고 건강과 생명을 위하여 움직임의 중

요성만 강조한다는 것은 매우 어렵고도 두려운 일이다. 하지만 체육의 관점에서는 생명에는 움직임이 필요하다는 모택동의 주장은 정확한 판단이었다. 이는 청년 모택동이 향후 전 중국을 통일하여 중화인민공화국을 선포하게 될 모택동의 기개와 포부를 짐작할 수 대목이기도 하다.

이어지는 제 4절에서 모택동이 주장하는 체육의 효과는 크게 4가지이다. 이는 바로 “強筋骨근육을 강하게 하다”, “增知識지식을 증진시킨다”, “調感情감정을 조절한다”, “強意志의지를 강하게 한다”이다.

여기서 모택동은 25세 이후에 인간의 몸이 고정되어 변화하지 않는다는 기존의 학설을 반박하며, 70세 이후에도 관절과 근육을 바꿀 수 있다고 주장하였다. 인간의 의지 역시 약함에서 강함으로 바꿀 수 있으며, 감정을 조절할 수 있고, 의지를 강하게 할 수 있는데 이 모든 것이 운동으로 가능하다는 주장을 이어갔다. 그래서 “체육은 우리의 생명을 기르고 우리의 마음을 즐겁게 하는 것(故夫體育非他, 養乎吾生樂乎吾心而已)”이라고 정의 내리기에 이른다.

이 역시 당시로서는 매우 이례적인 내용서술이다. 1910년대에 근육과 뼈를 강하게 하는 것이 지식을 증가와 연관된다는 생각을 하고 이를 공개적으로 주장하는 것은 쉬운 일이 아니다. 그러나 청년 모택동은 “文明其精神, 野蠻其體魄”이라는 말로 정신을 문명화하려면, 먼저 그 체력과 혼을 야만화하라 표현을 이어가며 이 주장을 뒷받침하고 있다. 이어 그 체력이 야만화된다면 그 정신의 문명화가 뒤따른다고 말하였다. 여기서 야만화하라는 말은 타고난 생명력을 발현시키고 이를 강화시킨다는 의미로 해석하면 좋을듯하다.

“근육과 뼈를 강하게 하는 것뿐만 아니라 지식을 증가시킬 수 있다. 현대에는 ‘정신을 문명화하고, 그 체력을 야만화하라’는 말이 있다. 이는 올바른 말이다. 정신을 문명화하려면, 먼저 그 체력과 혼을 야만화해야 한다. 체력과 혼이 야만화 된다면, 정신의 문명이 뒤를 따르게 된다. 지식은 세상의 사물을 인식하고 이치를 판단하는 것이다. 이를 위해서는 체력이 필수이다.

非第強筋骨也, 又足以增知識, 近人有言曰, 文明其精神, 野蠻其體魄, 此言是也, 欲文明其精神, 先自野蠻其體魄, 苟野蠻其體魄矣, 則文明之精神隨之, 夫知識之事, 認識世間之事物而判斷其理也, 于此有須于體者”[7]

스승인 양창제가 모택동의 「體育之研究」이 게재되기까지 퇴고하며 조언을 주었다고 알려져 있으며, 또 쉽게 미루어 짐작할 수 있다. 하지만 문장에서 드러나는 창의적이고 과감한 체육에 대한 주장이 24세의 청년 모택동이 그 직접적 연원이었음을 알 수 있다.

2. 제5절 운동을 좋아하지 않는 이유 (不好運動之原因)

모택동은 제 5절에서 오늘날 학자들이 운동을 좋아하지 않는 이유를 다음 네 가지로 축약하고 있다. 제목에는 없지만 본문에는 이는 ‘學者’라는 대상을 지칭하고 있다, 즉 당시의 지식인들이 체육을 좋아하지 않는 이유로 서술하고 있다.

첫째로는 “無自覺心자각심이 없는 것” 둘째로는 “積習難返오랜습관을 되돌리지 못하는 것” 셋째는 “提倡不力운동권장이 부족한 것” 마지막으로는 “以運動爲可羞 운동을 부끄럽게 여기는 것” 이다. 이는 당시 또는 지금의 지식인들의 실제 모습에 매우 적합한 지적에 해당한다. 당시 중국 전통적 지식인과 1911년 신해혁명 이후 외국 유학에서 돌아온 신지식인들 대부분 체육과 체력 증진에 관심이 없었을 때이다.

이어 모택동은 이를 정리하여 첫째와 넷째는 주관적인 이유이며, 둘째와 셋째는 객관적인 이유이기에 전자는 스스로 해결해야 하고 후자는 타인이 바꾸어야 한다고 말하며 진정한 군자라면 스스로에게서 구해야 한다고 결론짓고 있다. 이 문장을 읽었을 많은 당시 중국 지식인들에게는 당시 노신의 촌철살인에 버금가는 문장으로 느껴졌을 것이다.

3. 제7절 운동시 주의해야 할 사항(運動應注意之項)

제 7절은 “모든 일은 항상성을 가져야 하며, 운동도 예외가 아니다凡事皆宜有恒, 運動亦然” 로 시작한다. 그가 말하는 첫 번째 운동을 하기 위한 기본은 항상성(恒常性)이며, 그리고 이를 위해 흥미가 생겨야 한다고 말하고 있다. 이어 오늘의 운동이 어제의 운동을 잇고, 내일의 운동을 불러온다고 하였다. 또 운동을 오래하면 자신감을 갖게 되며, 이를 학문에 적용하고, 덕을 수련하는데 적용하면 무한한 즐거움이 생긴다고 이어가고 있다. 이 항상성은 현대의 운동생리학에서도 가장 중요한 요소중 하나이다.

“매일 습관처럼 하여, 이 운동의 개념이 이어지고 끊기지 않게 한다. 오늘의 운동이 어제의 운동을 잇고, 또

내일의 운동을 불러일으킨다. 매번 오래 할 필요는 없고, 30분이면 스스로 흥미가 생기기엔 충분하다.

日以爲常, 使此運動之觀念, 相連而不絕, 今日之運動, 承乎昨日之運動, 而又引起明日之運動, 每次不必久, 三十分鐘已足, 如此自生一種之興味焉”

두 번째 주장은 주의하여 전력을 다해 운동하라는(注全力于運動)는 것이다.

“운동할 때는 혈액이 어떻게 순환하는지, 근육이 어떻게 긴장하고 이완하는지, 관절이 어떻게 움직이는지, 호흡이 어떻게 들어오고 나가는지 생각하고, 동작은 절도 있게, 굽혔다 폈다, 나아갔다 물러갔다 모두 하나하나 착실하게 한다.

運心于血脉如何流通, 筋肉如何張弛, 關節如何反復, 呼吸如何出入, 而運作按節, 屈伸進退, 皆一一踏實” [7].

세 번째 주장은 운동은 거칠고 투박해야 하며, 격렬해야 한다고 주장하고 있다. 격렬함이 실질적인 운동이 된다는 주장이다.

“유연하고 부드러운 것은 군자의 태도이지만, 운동에서는 그렇지 않다. 운동은 거칠고 투박해야 하며, 격렬히 움직이고, 큰 소리를 내며, 산을 무너뜨릴 듯한 기세로, 바람과 구름을 바꿀 듯한 기세로, 힘을 다해 항우의 역발산 기개처럼 해야 한다... .. 운동은 진취적이고 거칠어야 한다. 거칠면 기력이 세고, 근육과 뼈가 강해진다. 운동의 방법은 투박해야 한다. 투박하면 실질에 충실하고, 연습하기 쉽다. 이 두 가지는 운동을 처음 시작하는 사람에게 특히 중요하다.

文明柔順, 君子之容, 雖然, 非所以語于運動也, 運動宜拙...運動之進取宜蝨, 蝨則氣力雄, 筋骨勁, 運動之方法宜拙, 拙則資守實, 練習易, 二者在初行運動之人爲尤要。”[7]

4. 제8절 운동에 관한 나의 소견 運動一得之商榷 - 육단운동六段運動

제8절에서는 앞의 자신의 체육에 대한 이해를 바탕으로 스스로 창안한 운동이자 체조로 육단체조 혹은 육단운동이라 한다. 이 육단운동은 아래 여섯단계로 나뉘며, 총 27개의 소절로 구성되어 있다. 이는 손 운동手部運動부터 시작하여 발 운동足部運動, 몸통운동軀干部,

머리 운동頭部運動 그리고 타격 운동打擊運動과 숨고르기 운동調和運動이다.

청년 모택동의 육단 운동의 내용은 겉보기에 화려하지 않지만, 간단하면서도 실용적이며, 모든 연령대에 적합하다. 또 신체 발달의 필요에 따라 다양한 운동 방법을 새롭게 조합하여 만든 운동이다. 이 운동은 첫째, 전신을 활성화하고 경락을 소통시켜 전신을 움직이게 한다. 또 내용이 간단하여 언제 어디서나 연습할 수 있고, 운동에 소요되는 시간도 짧다. 동시에 모택동의 운동 습관 들이기 방법처럼 아침과 잠자기 전에 쉽게 할 수 있어 지속적인 운동 습관을 기르기 쉽다.

모택동은 『體育之研究』에서 이 육단 운동에 대해 “각종 운동의 장점을 모아 하나의 운동으로 만들어 그 이익이 매우 많다乃提挈各種運動之長，自成一種運動，得此運動之益頗爲不”고 말하고 있다.

중국에서는 이 8절의 육단 운동을 “毛氏六段操”로 불리며, 그 편리성과 간결함으로 현재에도 시대를 거슬러 활용되는 체조중 하나이다.

毛氏六段操 - 视频大全 - 高清在线观看



<https://v.qq.com/x/page/h30679wm2y5.html>,
<https://v.qq.com/x/page/u054342p2if.html>
https://www.zhihu.com/zvideo/1406736111511756800?utm_id=0

그림 2. 중국 온라인상의 毛氏六段操
 Figure 2. Mao's six-dimensional gymnastics

현재에는 아래의 그림 2와 같이 온라인상에서 여러 동영상으로 다시 제작되어 일반 대중들에게 전파되고 있으며, 실제로도 좋은 운동효과를 볼 수 있는 체조로 평가 활용되고 있음을 알 수 있다.

IV. 토 론

모택동은 전 생애를 거쳐 운동을 좋아하고 몸소 실천했던 사람이다. 노년에도 과거 혁명의 근거지 井岡山을 등반하고, 73세에도 장강을 수영하는 등 많은 일화

를 남기었다. 그는 아직도 중국인에게 “우리의 위대한 지도자이자 중화민족의 정신적 스승인 모택동 주석(我們的偉大領袖、中華民族的精神導師毛澤東主席)”이다.

본고는 이러한 영향력을 지닌 모택동이 정치에 입문하기 이전 청년시절 저술인 『體育之研究』의 그의 체육과 운동에 대한 진정성 있는 주장들을 정확한 번역에 근거해 상세히 살펴보고자 하였다.

『體育之研究』를 통해 살펴본 모택동의 주장은 과거 중국의 전통에 얽매이지 않았으며, 매우 과감하고 참신하게 체육이 왜 필요한지, 왜 당시의 지식인들이 운동을 하지 않았는지는 촌철살인 방식으로 정확한 지적을 하고 있는 저술이다.

그리고 더 높이 평가할 만한 점은 앞의 저술이 이론에만 머무르지 않도록 자신이 직접 창안한 ‘육단운동’을 소개하며, 실생활에서 구체적인 실천 방법까지 제시하며 독려하고 있다.

무엇보다 이런 청년시절 모택동의 체육에 관한 철학과 신념을 한 번에 고찰할 수 있는 『體育之研究』이 『新青年』에 게재되었음이 더욱 흥미로운 일이다. 『新青年』은 1915년 창간 이래, 중국의 현대를 열어간 신문화운동의 정신적 햇불이었고, 진독수 노신 등 당시 시대를 앞서간 정신적 거인들이 투고하던 잡지에 24세의 청년 모택동이 체육에 관한 주장을 투고하고 이것이 게재된 것이다.

V. 결 론

본 연구에서 발췌 제시한 모택동의 『體育之研究』속 체육 및 체력단련의 필요성 및 그 실천방법으로 제시한 ‘육단운동’은 발표 당시에는 그리 주목받지 못하였다. 하지만 이 시골청년이 32년 후 대장정을 성공으로 이끌고 중화인민공화국을 건국한 후 수십년간 중국인의 영수(領袖)가 되었다. 따라서 이 주장은 단순히 운동이 인간의 근육을 강화시키고, 지식을 증진시키고, 감정을 조절하고, 의지를 강하게 한다는 게 한다는 주장 이상의 의미를 지니게 되었다. 모택동의 『體育之研究』은 단순한 건강증진이 아니고, 5.4 신문화운동과 궤적을 같이하며 강건한 신체를 바탕으로 하여, 이는 단순히 체육에 대한 생각이 아니라. 이를 기반으로 한 장래에 전 중국을 영도할 지도자 모택동의 대의적 구상과 연결되는 지점이라고 할 수 있다.

마지막으로, “정신을 문명화 시키고자 한다면, 체력을 야만화하여야 한다(文明其精神, 野蛮其体魄)”는 현재를 사는 우리에게도 적용되기를 바란다.

References

- [1] Hu, Yue-Ming, *A Study on the Practical Significance of Youth Education through Mao Zedong's Physical Education Ideology*, Keimyung University PhD dissertation, p. 31, 2021.
- [2] Kim Dae Sung · Kim Youn Soo. “A Study on the Characteristics of the Sports Meeting during the late Chosun Period”, *The International Journal of Advanced Culture Technology (IJACT)*, Vol. 7, No. 4, pp. 111-117, June 2019.
- [3] Shin Eui Yun, *A Study on the Sports Ideas of Mao Ze Dong*, *The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)*, Vol. 8, No. 1, pp. 277-284, 2022.
- [4] Minoru Takeuchi · shin hyun seng, *young man Mao Zedong*, seoul nonhyeon, pp. 265-269, 2005.
- [5] Fang, Lingling. *Mao Ze Dong Thought of Physical Education in his young age*, Kyunbook National University PhD dissertation, p. 13, 2011.
- [6] Fan Huanbo, “Mao Zedong's “Research on Physical Education” Master's Degree thesis of InnerMongolia Normal University of China Physical Education, p. 41, 2020.
- [7] 百度百科: 「體育之研究」
https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E4%B9%8B%E7%A0%94%E7%A9%B6/9493534?fr=ge_ala