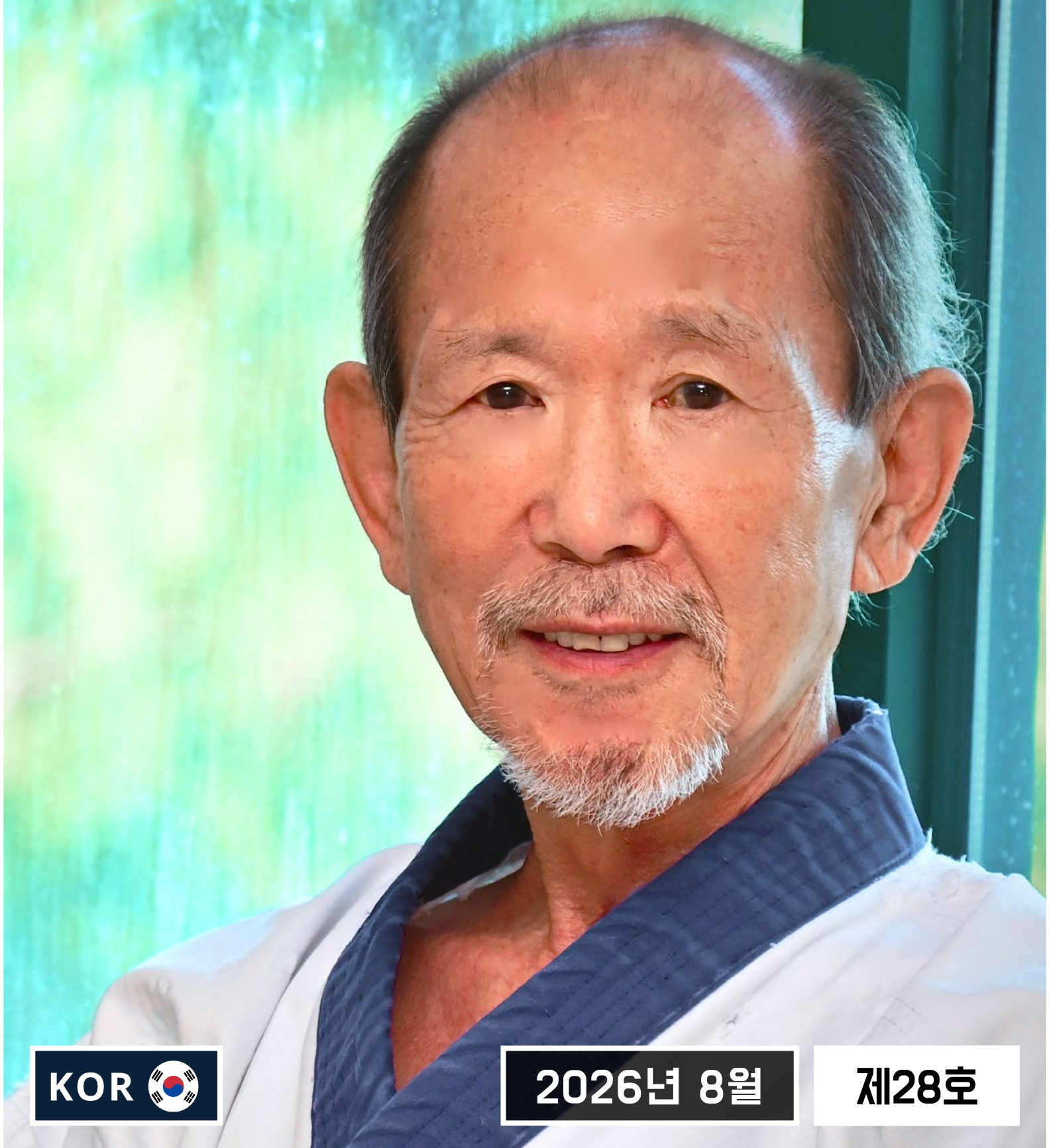




世界武徳館

Moo Yei Shi Bo

WORLD MOO DUK KWAN®



KOR



2026년 8월

제28호



무덕관, 정권 로고, 수박도, 그리고 공식 수박도 로고는 월드 무덕관의 저작권으로 등록되어 있습니다.

무덕관에 의한 저작권 2026

모든 권리는 보호받고 있습니다. 이 책 전체 또는 일부분이라도 발행인의 허가를 받지 않으면 어떤 경우라도 복제되거나 사용되어서는 안됩니다. 단, 책 리뷰의 경우 간단한 인용은 허용됩니다.

월드 무덕관 사무실 주소

20 Millburn Ave
Springfield, New Jersey 07081
United States of America
news@worldmoodukkwon.com
(888) 766-2245

www.worldmoodukkwon.com

武藝時報

목차

관장님 메시지	4
편집자 주	7
덕의 길을 이해하다	8
십단금형의 효능	10
2026년 월드무덕관 구역별 심포지엄	14
2026년 호주 전국 캠프	16
말레이시아 무덕관 60주년을 기념하며	20
무덕관 안에서 "수련"이 지니는 의미	24
행사 일정	34

관장님 메시지

세계 무덕관 회원 여러분께 인사드립니다.

기강과 존경을 통해 우리는 서로의 관계와 유대를 더욱 돈독히 합니다. 서로의 가치를 인정하고 존중하려는 공통된 바람으로 우리는 하나가 됩니다. 서로에 대한 상호 존중을 바탕으로, 진심 어린 애정과 포용의 태도를 기르는 것, 이는 오랜 세월을 걸쳐 모든 민족 간의 화합을 이루기 위한 바람직한 인간관계의 기준으로 자리 잡았기 때문입니다. 이는 무덕관이 지향하는 표준적 덕목입니다.

이 글을 쓰고 있는 지금, 저는 북미에서 열리고 있는 월드컵 축구 경기를 즐겨보고 있습니다. 저는 조직화된 팀 스포츠에 참여해 본 적은 없지만, 이러한 수준 높은 경기를 지켜보는 것을 좋아합니다. 저는 우리 무덕관 수박도의 수련과 철학, 특히 연결과 리더십의 측면에서 이와 어떤 유사점을 발견하지 않을 수 없습니다.

축구 경기에서는 팀 전체가 하나의 목표를 위해 완전히 하나가 되어 움직이는 모습이 분명하게 드러납니다. 선수들은 하나의 목적을 가지고 움직이며, 골을 향해 나아가기 위해 엄청난 인내심과 전략을 보여줍니다. 각 선수는 서로의 움직임을 인지하고 있습니다. 그들은 동작이 일어나기도 전에 이를 예측하고, 완벽하게 호흡을 맞춥니다. 이러한 행동에는 엄청난 연습과 훈련이 뒷받침되어 있습니다. 분명한 리더가 존재하지만, 리더십은 각 포지션 모두가 함께 만들어가는 것입니다. 결국 누가 승리하든, 이 훌륭한 선수들이 보여준 노력은 존중받고 찬사받아 마땅합니다.

우리 조직의 미래, 그리고 모든 회원 단체의 힘과 결속력을 생각할 때, 우리는 앞으로 여러 세대에 걸쳐 우리를 지탱해 줄 자질을 찾는 데 있어 위의 스포츠에서 몇 가지 유사점을 이끌어낼 수 있습니다. 수련을 통한 기강, 철학을 통한 진실성, 그리고 각자의 위치에서 적극적으로 서로 교류함으로써 나오는 지지, 이 모두가 핵심적입니다. 무덕관에서 우리는 모두 저마다의 역할을 맡고 있습니다. 세계 기술자문위원, 국가 기술자문위원, 고단자, 유단자, 도장 운영자, 연맹 행정관, 사범, 교사, 유급자이든 마찬가지입니다. 팀의 예시와 마찬가지로, 각 위치나 역할은 모두 중요합니다. 우리의 지도자들은 자신이 책임지는 영역의 회원들과 연결을 유지하기 위해 적극적으로 노력합니다. 그들은 열린 소통의 열쇠이며, 회원과 조직 양쪽의 필요를 예측하며, 스스로 본보기가 되어 눈에 띄게, 앞장서서 나아갑니다. 각 회원 범주와 관련하여, 모두가 자신에게 주어진 역할을 적극적으로 수행할 때 힘과 가치를 더하게 됩니다.



저는 이토록 유능한 지도자들의 손에서 우리 조직의 미래가 펼쳐지는 모습을 지켜보고 경험하기를 고대합니다. “리더십과 연결”은 여러분의 성공을 위해 제가 드리는 격려의 말입니다. 지혜와 이해는 여러 곳에서 발견될 수 있습니다. 오늘날 우리는 그것을 축구장에서 발견합니다. 내일 우리는 그러한 가치가 무덕관 안에 언제나 존재해 왔음을 알고 있던 바로 그 단순한 성공의 방법과 전략을 다시 적용할 것입니다. 오늘날 우리의 지도자는 누구입니까? 내일은? 그리고 미래에는? 그들은 이미 언급된 역할들 안에서 발견됩니다. 저에게 있어 그것은 매우 큰 위안이 됩니다. 🙏

H. Hwang

무덕관
황현철 사범,
무덕관 관장





世界武徳館 Moo Yei Shi Bo

WORLD MOO DUK KWAN®

사명 선언문

무덕관 창립자 황기와 후계자 황현철
관장님의 비전을 이어받아, 세계
무덕관 회원과 창립자 황기(또는
무덕관)과의 연관성을 가진 모든
무도인에게 고품질의 무도 교육
자료를 제공하는 것을 목표로 합니다.

목적

- 역사, 전통, 철학, 규율/존중, 기술이라는 5대 무도 가치를 기반으로 한 출판물 제작
- 월드 무덕관의 다양한 콘텐츠를 공정하고 균형 있게 반영
- 매년 2월, 5월, 8월, 11월에 정기 간행물 발행
- 국내외 공식 행사 홍보
- 모든 회원과 일반 대중에게 무료로 제공

무예시보 제28호에 도움을 주신 분들



HC Hwang KJN



Josh Lockwood SBN



Kim Wyles SBN



Ramiro Guzman SBN



Kriton Glenn SBN



Elodie Mollet SBN



Craig Hays SBN



Francisco R Blotta SBN



Lee, Kyoo Pyung SBN



Steve Diaz SBN



Stephanie Spoerri SBN



Daniel Drage KSN



Steve Lemner SBN



Diego Salinas SBN

현재 제29호(2026년 11월) 원고를 접수하고 있습니다.

news@worldmoodukkwon.com

편집자 주

공식 월드 무덕관 뉴스레터

무예시보 제28호에 오신 것을 환영합니다.

이번 호에는 심사숙고하여 작성된 장문의 기사가 여러 편 수록되어 있습니다. 평소보다 대체로 더 긴 분량의 글들입니다. 이는 저희가 강조하고 싶었던 변화이며, 앞으로도 권장하고자 하는 방향입니다.

Mollet 사범님이 “수련”에 관한 기고문에서 언급했듯이, 창시자이신 황기 관장님은 다작의 저술가였습니다. 그의 유산은 끊임없는 연구와 기록으로 이루어져 있습니다. 그는 자신의 무예를 완성하려면 그것에 대해 깊이 성찰할 수 있어야 한다는 것을 이해하고 있었습니다. 모든 신체 기술과 마찬가지로, 글쓰기 역시 하나의 기술입니다. 어떤 사람들에게는 자연스럽게 느껴지는 능력일 수 있지만, 많은 이들에게는 지속적이고 의도적인 연습을 통해 길러지는 능력입니다.

백지 앞에서 막막함을 느끼는 것은 특히 글쓰기 과정에 익숙하지

않은 분들에게는 당연한 일임을 저희도 잘 알고 있습니다. 그러나 그러한 망설임이 여러분을 단념하게 만들지 않기를 바랍니다. 글쓰기는 우리가 “문무를 겸비한 무인”이라는 이상을 함양하는 도구 중 하나입니다. 보다 높은 단계에서는, 무덕관 심사 과정에 승단을 위한 필수 요건으로 논문 작성이 포함되어 있습니다. 이러한 논문을 작성하기 위해서는 자신의 생각을 명확히 표현하고, 수박도 수련과 무도 철학에 대해 성찰하는 능력이 요구됩니다.

무예시보 팀은 여러분의 성장을 돕기 위해 이 자리에 있습니다. 아이디어는 있지만 이를 표현할 경험이 부족하다고 느끼신다면, 언제든지 저희에게 연락해 주십시오. 저희는 여러분의 초기 생각을 완성된 글로 다듬어가는 작업을 함께하게 되어 매우 기쁩 것입니다.

결국, 이것은 연결에 관한 것입니다. 자신의 생각을 글로 옮기는 도전을 통해 여러분은 무예에 대한 스스로의 이해를

더욱 깊게 합니다. 나아가 다른 이들에게 하나의 이정표를 제공하게 됩니다. 만약 여러분이 어떤 특정한 개념을 이해하는 데 어려움을 겪고 있다면, 무덕관 내 다른 누군가도 같은 어려움을 겪고 있을 가능성이 매우 높습니다. 여러분의 기고문이 바로 그들이 앞으로 나아가는 데 필요한 것일 수 있습니다. 이 기회를 통해 글로써 서로 연결되어 보시기 바랍니다.

현재 제29호(2026년 11월) 원고를 접수하고 있습니다. 언제든지 여러분의 아이디어를 아래 주소로 보내주시기 바랍니다. 📧

김 와일스, 사범
news@worldmoodukkwon.com

무예시보 편집팀

편집자

자문팀

스페인어 번역

프랑스어 번역

한국어 번역



김 와일스 사범님



스티브 디아즈 사범님



스티브 램너 사범님



프란시스코 R 블로터 사범님



엘로디 몰레 사범님



이규평 사범님



덕의 길을 이해하다

무덕관을 통해 자연과 조화를 이루는 삶을 가꾸다

소셜미디어는 전 세계 무술 관련 사업에 관심을 불러일으키는 통로로 빈번히 이용되고 있습니다. 한 가지 사례로, 스스로 수박도 소속이라고 주장하는 어느 인물이 아프리카의 한 국가에서 보다 광범위하고 체계적인 조직을 세우려는 사업을 이끌고 있다는 내용의 인터뷰가 최근 공개된 바 있습니다. 그는 자신의 자격을 내세우며 수련의 가치와 자신의 사명이 지닌 취지를 설명했습니다. 그러나 사실 그는 조직을 이탈했으며, 모든 수박도 수련생이 첫 수업을 받는 순간부터 지녀야 할 충성의 의무를 저버린 이력을 가진 인물이었습니다.

이것은 새로운 이야기가 아닙니다. 사실 이는 오래되고 반복되어 온 이야기입니다. 무덕관과 무관한 이들이 마치 공식적인 브랜드와 용어인 것처럼 보이는 것들을 사용하여 혼란을 야기하는 메시지를 진짜이자 공식적인 것처럼 제시하는 일이 벌어지고 있습니다. 이를 단속하기란, 특히 국제적으로는 매우 어려운 일이며, 수신자가 충분한 정보를 갖추지 못한 경우 해당 정보가 공식 출처에서 나온 것인지를 판단하는 것은 더욱 어려운 일입니다.

무덕관이 제공하는 모든 것을 스스로 버린 규율 없고 원칙 없는 이들은 개인적인 인정과 눈앞의 이익을 좇으려는 유혹에 빠지기 쉽습니다. 금전적인 유혹이 여기에 한몫합니다. 정치적 사건들이 이러한 이탈을 부추기기도 합니다. 개인적인 갈등 또한 흔한 원인입니다. 반복된 수련이라는 힘겨운 헌신을 통해 얻어지는, 몸이 알고 있고 결코 속이지 않는 진실, 그리고 기강과 존경과 헌신의 반복적인 실천으로부터 우리가 한때 진실로 알고 있던 것은, 진짜라고 알려진 것과는 다른 길로 수련자를 유혹하는 지름길로 대체되고 맙니다. 일단 이 길을 선택하면, 되돌아오는 일은 좀처럼 일어나지 않습니다.

자연에는 스승이 없습니다. 오직 제자만 있을 뿐입니다. 우리 모두는 우리 자신의 존재의 본질에 관한 자연의 온화한 가르침으로부터 배웁니다. 인류는 수 세기에 걸쳐 자연을 탐구함으로써 지혜를 얻었고, 이를 스스로를 갈고닦기 위해 길러온 수행과 규율에 적용해 왔습니다. 창시자께서 무덕관의 원리와 철학을 세상에 전하고자 했던 노력이 바로 그러한 예입니다. 이러한 지혜를

우리가 한 수련자를 볼 때, 우리는 그의 지도자 또한 함께 보는 것입니다.

우리가 선배에게 인사할 때, 우리는 그들의 선배에게도 인사하는 것입니다.

우리가 후배에게 인사할 때, 우리는 다음 세대에게도 인사하는 것입니다.

이것이 바로 우리의 기강과 존경의 문화의 본질이며, 반드시 지켜져야 할 것입니다.

받아들이고, 더 중요하게는 이 무예와 그 회원 자격을 관리하는 조직에 대해 충성심을 보여준 이들에게는, 단순하면서도 충만한 만족감이 뒤따릅니다. 조화를 이루고 “올바른” 일을 하고 있다는 감각입니다. 일단 그것에 자신의 행동을 이끌도록 맡기면, 그것은 결코 여러분을 공허하거나 채워지지 않은 상태로 남겨두지 않을 것입니다. 조직을 떠나고도 자신의 이야기가 정당하다고, 자신의 노력이 진실하다고, 자신의 행위가 “옳다”고 계속 주장하는 이들에 대해서는, 설득력 있는 말이 아니라 그들의 행동을 그저 지켜보십시오. 진실은 명백한 것이며, 거짓을 밝혀내는 데 별다른 도움이 필요하지 않습니다.

그러나 수 세기 전 어느 위대한 철학자가 말했듯이, “위대한 정신은 사상을 논하고, 평범한 정신은 사건을 논하며, 나약한 정신은 사람을 논한다”고 했습니다. 우리는 가장 높은 기준을 향해 나아가야 합니다. 수박도 무덕관이 명확한 역사를 지니고 있다는 것, 바로 그것이 “사상”입니다. 한때는 “당수도 무덕관”이라는 이름으로 표준화되어 1962년까지 고유한 정체성으로 알려졌다가, 자연스럽게 그 오랜 근원의 이름으로 옮겨간 우리는, 충실한 수련자로서 언제나 우리 것이 무엇인지, 우리 고유의 것이 무엇인지를 알고 그것과 동일시해 왔습니다. 우리는 자부심을 가지고 우리의 유산을 공유하고 지켜왔습니다. 바로 이것이 우리가 다음 세대에게 이제는 그들에게

넘겨진 책임으로서 전하고자 하는 바입니다. 우리의 역사를 지키는 데 있어서도, 우리의 기준을 낮추는 데 있어서도 타협은 있을 수 없습니다. 그러나 오늘날에는 한때 유일무이했던 것의 다양한 브랜드와 변형이 넘쳐나며, 신중한 선별을 필요로 하는 또 다른 혼란을 낳고 있습니다.

이제 마지막으로 이 글의 핵심에 이르렀습니다. 무덕관은 “무덕 연구원(Institute of Martial Virtue)”을 의미합니다. 그렇다면 덕이란 무엇입니까? 그것은 단순히 “적절한 때에 옳은 일을 행하는 것”입니다. 그렇다면 옳음이란 무엇입니까? 옳음은

자연에는 스승이
없습니다.
오직 제자만
있을 뿐입니다.

덕의 구현입니다. 그것은 선하고 진실하며 자연과 조화를 이루는 모든 속성입니다. 그것을 추구하는 것은 곧 우리 자신의 행복을 추구하는 것입니다. 개인적으로도, 그리고 함께도. 그것은 분명 하나의 길입니다. 불확실함이 존재할 때 우리의 발걸음을 밝혀줄 길입니다.

수박도에서 우리가 수련하는 무예는 기술과 기량을 체계적으로 다듬어 나가는 과정이며, 이는 우리 자신의 본성을 이해하는 데

도움을 줍니다. 이 무예에 의해 길러지고, 그 발전에 헌신하며, 그 보전에 충실한 지도자들의 이끄심을 받습니다. 바로 이 지도자와 제자의 관계가 우리의 힘의 근간입니다. 그것이 흔들리면 그 근간 역시 흔들립니다. 우리는 모든 노력을 기울여 이를 이해하고, 우리 무예의 필수적인 지혜로서 받아들여야 합니다. 우리가 한 수련자를 볼 때, 우리는 그의 지도자 또한 함께 보는 것입니다. 우리가 선배에게 인사할 때, 우리는 그들의 선배에게도 인사하는 것입니다. 우리가 후배에게 인사할 때, 우리는 다음 세대에게도 인사하는 것입니다. 이것이 바로 우리의 기강과 존경의 문화의 본질이며, 반드시 지켜져야 할 것입니다. 만약 한 수련자의 삶에서 이러한 측면 중 어느 하나라도 빠져 있다면, 그 사람은 “옳음”의 길에서 벗어나 자신의 본성을 흐트러뜨리고 긍정적이고 덕스러운 성장을 가로막을 뿐만 아니라, 다른 이들에게도 잘못된 정보를 전하게 됩니다. 🙏

德

십단금형의 효능

십단금형

이 형들은 우리에게 허리
앓이는 움직임도 없고,
호흡 앓이는 고요함도
없으며, 의도 앓이는
이해도 없다는 것을
가르쳐 줍니다.

세계 시니어 자문팀, 세계 기술자문위원회, Steven Lemner 사범

수박도 무덕관 교육과정 안에서 상급형(形)의 계열로 자리한 십단금형은 단순한 동작의 본보기를 넘어, 우리 무도 철학이 담긴 “살아 있는 책”이라 할 수 있습니다. 이 글은 여러 필자가 함께 참여한 공동 기고문으로, 회원들이 성숙한 나이에 이르러서도 수박도 수련과 무덕관 철학이 주는 혜택을 계속 누릴 수 있도록 마련된 이 중요한 교육적 추가 요소가 지닌 기여를 조명하고자 합니다.

십단금형을 이해한다는 것은 곧 “중간류”, 즉 “중도의 방식”이라는 개념을 받아들이는 것입니다. 수박도의 중간류는 외가류(외공 중심의 방식)와 내가류(내공 중심의 방식)의 요소를 모두 포함하며, 신체적인 힘(외공), 내적인 힘(내공), 그리고 정신과 기운(심공) 사이의 균형을 이룹니다. 이러한 개념은 아래에서 더 자세히 설명하겠지만, 요약하자면 십단금형은 관절에 부담을 주지 않고 에너지 효율이 높으며, 수련자에게 필요할 때만 움직이도록 가르칩니다(



외공). 호흡은 동작을 일치시키고 산소의 흐름을 안정적으로 유지하여 마음과 신경계를 진정시키는 데 사용됩니다(내공). 그리고 십단금을 제대로 수행하려면 끊임없는 정신적 집중이 요구되며, 각 동작마다 주의력, 의도, 그리고 통제가 필요합니다(심공).

이 형들의 계보는 역사적으로 큰 의미를 지니고 있으며, 중국의 군사 지도자이자 《기효신서(紀效新書)》(1560년)의 저자인 척계광 장군(1528~1588)의 업적과 우리를 연결해 줍니다. 병법과 전술에 관한 고대 문헌인 《기효신서》는 《무예도보통지》의 기술적 토대가 되었습니다. 창시자이신 황기 선생은 이러한 고대 문헌과 그 원리를 연구하고 번역하며, 현대의 생체역학과 물리학을 통합하도록 동작을 재구성했습니다. 그 결과, 십단금형은 단순히 역사를 보존하는 데 그치지 않고, 수련자의 외공, 내공, 심공을 강화하기 위해 과학적으로 다듬어진 하나의 체계가 되었습니다.



“실버 무도인” 프로그램을 개발할 당시, 황현철 관장님은 고령 수련자들에게 주는 독특한 이점 때문에 십단금형을 이 프로그램의 기본형 계열로 지정하도록 지시하셨습니다. 이 형들은 깊이 있는 발전의 길을 제시하며, 더 깊은 도전을 추구하는 야심찬 학생부터 자신의 기예를 다듬어가는 노련한 무술인에 이르기까지, 수련자의 전 생애에 걸쳐 변화하는 필요에 부응하는 이점을 제공합니다.

황현철 관장님은 십단금과 그것이 제공하는 이점에 관해 다음과 같은 핵심 사항을 전해 주셨습니다.

- 더 깊은 심공: 이 형들은, 특히 파트너 훈련에서 수련자에게 깊은 자각의 감각을 제공합니다. 수련자가 시선을 흔들림 없이 일정하게 유지할 때, 몸과 마음 전체에 걸쳐 음/양의 흐름 상태에 도달할 수 있습니다. 최고 수준에서는 수련자가 이 흐름을 통해 파트너와 연결될 수 있습니다. 바로 이러한 연결이야말로 십단금형 시연의 진정한 가치와 의미를 실현하는 방법입니다. 자각은 심공의 필수 요소입니다.
- 공격과 방어 훈련 모두에서 몸과 마음 전체를 더 잘 인식하고 참여시키는 것. 이러한 지침은 수련자가 자연의 일부가 되도록 돕습니다.
- 내적 과정을 더욱 굳건히 다스리는 것: 이 형들의 내공적 측면에 대한 향상된 인식은 수련자가 더 강한 “내면”을 발전시키도록 돕고, 이는 다시 더 나은 질의 기술을 통해 “외면”으로 표현됩니다. 이것이 바로 내면에서 외면으로 성장한다는 철학입니다.
- 무덕관에서 수련하는 모든 형은 저마다의 고유한 가치와 내공, 외공, 심공을 발전시키는 독특한 방식을 지니고 있습니다. 십단금형은 수련자에게 새로운 경험과 함께 깊이 있는 수준의 내공, 외공, 심공 발전을 제공합니다.

이러한 가르침과 함께, 관장님께서 우리에게 “십단금이 무덕관 수련자에게 주는 이점은 무엇인가?”를 성찰하고 숙고해 볼 것을 요청하셨습니다.

십단금형은 수련자에게 새로운 경험과 함께 깊이 있는 수준의 내공, 외공, 심공 발전을 제공합니다.

외공: 신체의 물리적 발달

많은 이들에게 나이가 들면서 겪는 신체적 쇠퇴는 무술 수련에서의 발전을 가로막는 장벽처럼 느껴질 수 있습니다. 그러나 십단금은 이를 뒤바꾸는 관점을 제시합니다. 노화는 쇠퇴가 아니라 정련의 기회라는 것입니다. 빠른 전환, 지속적인 회전, 강한 충격을 요구하는 여느 형들과 달리, 십단금은 관절에 부담을 주지 않고 에너지 효율이 높도록 설계되었습니다.

십단금은 기능적인 힘을 위해 필수적인 구조적 밀도와 원형의 힘을 우선시합니다. 이는 표면적인 근력에만 초점을 맞추기보다, 몸의 가장 깊은 층에서부터 작용하여 힘줄과 인대, 근막을 자극합니다. 꾸준한 수련을 통해 수련자는 더 큰 관절 안정성과 탄력성, 협응력을 기르게 됩니다. 이 형들은 후리를 올바르게 사용하는 것을 강조하며, 골반의 회전과 기울임을 이용해 최소한의 동작으로 힘을 만들어냅니다. 낮고 무거우며 안정된 자세로 훈련함으로써 수련자는 접지감과 안정감을 기르게 되고, 이는 기술에 “무게”를 더해줍니다. 이러한 무게감은 무릎과 엉덩이, 허리를 보호하는 데 도움을 주며, 몸을 유연함을 유지하면서도 충격을 흡수할 수 있는 견고한 구조로 변화시킵니다.

수련자가 나이가 들면서 일반적으로 네 가지가 쇠퇴합니다. 순수한 속도, 지구력, 폭발력, 그리고 회복 시간입니다. 그러나 우리의 경험과 성숙함 덕분에 실제로 향상되는 것들도 있습니다. 필요한 순간에 우리의 새로운 능력에 자연스러운 방식으로 행동할 수 있게 되면서 타이밍이 향상됩니다. 우리가 겪어온 경험들 덕분에 우리의 자각력은 더 나아집니다. 우리가 겪었던 상황들은 우리에게 언제 반응하고 언제 반응하지 말아야 할지를 가르쳐 주었으며, 우리의 관점이 변화했기 때문에 우리는 더 나은 감정 조절력을 갖게 됩니다.

Steve Lemner 사범

내공: 활력과 건강을 위한 내적 생명력

십단금은 내공의 영역으로 들어가는 관문입니다. 이 형들을 수행할 때 우리는 본질적으로 몸을 안에서부터 바깥으로 마사지하고 있는 것입니다. 스트레칭과 굴신, 그리고 리드미컬한 호흡은 우리의 내장 기관과 중심 근육, 결합 조직을 확장하고 수축시켜, 신경계를 효과적으로 진정시키고 막힌 곳을 풀어줍니다.

호흡은 이러한 수련의 주된 원동력입니다. 수련자가 십단금형을 수행하며 나아갈 때, 호흡을 동작과 일치시켜 속도 조절과 타이밍(완급)을 향상시키며, 이는 다시 폐활량을 늘리고 혈액에 효율적으로 산소를 공급합니다. 이러한 내적 집중은 단순히 기술을 향상시키는 것을 넘어, “활(活, 회복)”을 촉진합니다. 염증을 줄이고 자율신경계를 조절함으로써, 이 수련은 면역 체계를 자극하고 부상으로부터의 회복을 더 빠르게 돕습니다. 근막의 탄력성이 자극되어, 몸이 개별적인 부분들의 집합이 아니라 하나로 통합된 유연한 전체로 움직일 수 있게 됩니다.

무술인이 추구하는 건강의 개념은 단순히 질병이 없는 상태를 의미하지 않습니다. 우리의 몸은 끊임없이 다양한 병원체와 기능 이상, 생리적 변화와 싸우고 있기 때문입니다. “활(회복)”이라는 개념은 신체적, 정신적, 영적 차원에서 어떠한 질병이나 기능 이상, 장애도 극복할 수 있도록 생명 에너지를 극대화하는 것을 의미합니다.

Diego Salinas 사범



심공: 정신과 영혼의 명료함

아마도 십단금형의 가장 매력적인 측면은 끊임없는 정신적 집중을 요구한다는 점일 것입니다. 이 형들은 절대적인 집중과 의도, 통제를 요구하는 일종의 “움직이는 명상”입니다. 아직 이를 배우지 않은 이들에게는 다소 추상적인 목표처럼 보일 수 있지만, 깊이 수련한 이들에게는 이것이 매일의 필수적인 요소가 됩니다. 온전히 집중하지 않고서는 십단금형의 어떤 동작도 제대로 수행할 수 없습니다.

이러한 끊임없는 집중의 요구는 정신통일(집중력)을 기르고 의도를 적용하게 합니다. 십단금형을 수행하는 것은 마음이 현재 순간에 머물도록 훈련시키며, 이는 자연스럽게 스트레스를 줄이고 판단력을 예리하게 다듬어줍니다. 나아가 이 형들은 나이와 함께 찾아오는 심리적 성숙과 완벽하게 어우러집니다. 이 형들은 자아의 절제를 요구합니다. “이기고” 싶다거나 과시하고 싶은 욕구는 “존재하고자” 하는 바람으로 대체됩니다. 이는 야망의 쇠퇴가 아니라, 정령으로의 진화입니다.

파트너 훈련은 파트너와 호흡을 맞추고 기량을 시연하기 위한 연결을 형성함으로써 심공을 더욱 고양시킵니다.

Craig Hays 사범

십단금형을 수련하는 것은 저에게 단순한 신체적 수련 이상의 의미를 지니게 되었습니다. 이는 몸과 마음이 동시에 강해지는 통합적인 발전의 길이 되었습니다. 꾸준한 훈련을 통해 저는 신체 구조와 정신적 집중력 모두에서 깊은 변화를 경험했습니다.

Ramiro Guzman 사범

결론

이미 십단금형과 함께 여정을 시작한 이들은 아마도 이 수련이 수련자가 그 가르침을 받아들이기 준비가 되었을 때 비로소 정점에 이른다는 것을 이해하고 있을 것입니다. 그 깊이는 신체적인 복잡함에 있는 것이 아니라, 삶의 경험과 인내, 그리고 자각의 축적에 있습니다.

십단금형은 하나의 선물입니다. 이는 개인적인 성장을 이루어 나가면서도 이 무예의 전통을 보존하는 하나의 방법입니다. 이 형들은 우리에게 허리 없이는 움직임도 없고, 호흡 없이는 고요함도 없으며, 의도 없이는 이해도 없다는 것을 가르쳐 줍니다. 십단금형을 연구한다는 것은 단순히 동작을 배우는 것이 아니라, 자신의 몸과 마음과 깊은 연결을 발전시켜 나가는 것입니다. 이는 인내와 꾸준함을 필요로 하는 지속적인 과정이며, 그 결과는 내면과 외면 모두에 반영됩니다. 이 형들을 수련할 때마다 우리는 기술뿐만 아니라 주의력과 규율, 그리고 신체 자각을 다듬어 나갈 기회를 얻습니다. 그런 의미에서 십단금형은 단순한 무술 수련이 아니라, 개인적 성장을 위한 도구입니다. 🧘‍♂️

수박도는 정신 훈련, 내적 훈련, 외적 훈련으로 이루어져 있습니다. 정신 훈련은 마음과 몸이 의식과 개인의 정신에 집중하는 방법입니다. 외적 훈련은 구조를 강화하고 동작을 조화롭게 만드는 능력에 초점을 맞춥니다. 내적 훈련은 마음과 몸을 내장 기관에 집중시킵니다. 이 세 가지 훈련은 가르침을 용이하게 하기 위해 인위적으로 나뉘어 있지만, 실제 수련에서 의식과 내장 기관, 그리고 외부 세계는 인간을 이루는 하나의 통합체입니다.
황기 창시자, 《무도철학》

2026년 월드무덕관 구역별 심포지엄



세계 무덕관을 더욱 굳건히

세계 무덕관의 성장과 화합을 위한 우리의 다짐 속에서, 심포지엄 위원회는 지난 3월 21일부터 24일까지 스페인 알리칸테에서 열린 2026년 구역 심포지엄의 주요 내용을 기쁜 마음으로 여러분과 나누고자 합니다. 3구역 고단자 심사와 함께 열린 이번 모임은 우리의 국제적인 협력 구조에서 핵심적인 기둥 역할을 합니다.

심포지엄이란 무엇인가?

많은 회원들에게 세계 무덕관 국제 지도부의 내부 운영은 다소 멀게 느껴질 수 있지만, 심포지엄 절차는 근본적으로 우리 세계 공동체를 더욱 가깝게 만들기 위해 마련된 것입니다. 황현철 관장님의 심포지엄에 대한 비전은 2004년, Chung 사범, Seiberlich 사범, Hanke 사범, Martinov 사범 등 시니어 자문위원회 위원들의 실질적인 조언과 자문을 바탕으로 현실화되었습니다.

전 세계의 대표들은 정기적으로 모여 서로 연결되고, 이 무예의 목표를 발전시키며, 모든 회원의 목소리가 반영되도록 해왔습니다. 전통적으로 우리는 모든 국가의 대표들이 함께하는 전체 심포지엄을 개최합니다. 전체 심포지엄이 열린 다음 해에는 구역별 심포지엄을 진행합니다.

각국 대표(National Designees)의 역할 개요는 세계 무덕관 웹사이트에서 다운로드하실 수 있습니다.



구역별 심포지엄 기간에는 세계 무덕관의 네 개 구역 각각에서 한 명의 대표가 지명되어 참석합니다. 이 대표들은 각자가 속한 구역 안의 모든 국가를 대변하는 목소리로서, 현지 회원들의 우선순위와 새롭게 떠오르는 사안, 그리고 고유한 관점을 국제 무대로 전달합니다. 이 과정을 통해 개별 국가들의 관심사가 국제적인 차원에서 계속해서 청취되고 고려될 수 있습니다.

2026년 심포지엄

2026년 존 심포지엄에는 Kriton Glenn 사범(1구역), Josh Lockwood 사범(2구역), Elodie Mollet 사범(3구역), Diego Olguin 사범(4구역)이 참석했습니다.

현재 세계 무덕관 심포지엄 위원회

- Josh Lockwood 사범 (위원장)
- Kriton Glenn 사범 (부위원장)
- Stephanie Winkler-Spoerri 사범 (서기)

여러분에게 왜 중요한가

스페인에서 열린 회의가 저의 일상 수련이나 지역 도장에 어떤 영향을 미칠까요?

심포지엄은 단순한 행정 회의가 아니라, 화합과 발전을 위한 축매입니다. 각국 대표들에게 최근 공유된 이번 모임의 회의록에는 단순한 회의 기록 이상의 내용이 담겨 있습니다. 여기에는 앞으로 몇 달간 우리의 공동 노력을 이끌어갈 실행 항목들과, 참가국들의 연례 보고서가 포함되어 있습니다. 이 보고서들은 각국이 이루고 있는 발전 상황을 투명하게 보여주는 창이 되어주며, 우리가 서로의 성공과 어려움으로부터 배울 수 있게 해줍니다.

우리의 각국 담당자들이 우리가 공유하는 요구사항과 목표를 더욱 명확히 이해하게 되면, 이는 모든 회원에게로 전달됩니다. 이는 더 나은 정렬과 향상된 생산성, 그리고 우리가 함께 무예의 여정을 이어가는 동안 우리 모두에게 동기를 부여하는 공동의 목적의식을 의미합니다. 이러한 투명성이야말로 우리의 성장을 위한 초석입니다.

앞을 내다보며

우리는 전 세계적인 네트워크를 통해 이루어진 발전에 활력을 얻고 있습니다. 우리는 이미 말레이시아 무덕관 60주년 기념행사와 함께 말레이시아에서 열릴 다음 전체 심포지엄을 준비하고 있습니다.

여러분이 각국 조직과 계속 함께하며, 국내외적으로 개인적인 연결을 더욱 강화할 방법을 찾아 나가시기를 권장드립니다. 우리의 관계를 더욱 깊게 함으로써, 우리는 세계 무덕관이 활기차고 미래지향적인 공동체로 남을 수 있도록 보장할 수 있습니다. 여러분의 지속적인 협력에 감사드립니다. 🌐



Josh Lockwood 사범 – Kriton Glenn 사범
– Stephanie Winkler-Spoerri 사범



무덕관 관장 함께 Martinov 사범, Seiberlich 사범, Chung 사범 Hanke 사범.

2026년 호주 전국 캠프

5월 말, 2지역은 서호주 퍼스에서 남쪽으로 한 시간 거리에 위치한 Jarrahfall Bush Camp에서 호주 전국 캠프를 개최했습니다. 이번 캠프는 “안에서 밖으로(Inside to Outside)”라는 주제를 중심으로 진행되었으며, 이는 나흘간의 모든 활동을 하나로 이어주는 실마리가 되었습니다.

자연에 둘러싸여 휴대폰과 기술 문명으로부터 대부분 단절된 환경 자체가 성찰과 온전한 몰입을 자연스럽게 이끌어냈습니다. 평소 하루의 대부분을 소음과 기술에 둘러싸여 지내는 직업을 가진 저에게는 이것이 특히나 상쾌하게 느껴졌습니다. 이 캠프의 목적은 개인적인 탐구를 장려하고, 우리 자신의 전제를 정중하게 되짚어 보며, 행동을 통해 무덕관 철학에 대한 더 깊은 이해를 발전시키는 데 있었습니다. 캠프를 돌아보면, 저는 이 경험을 세 가지 겹치는 관점 -- 단체와 공동체, 지도자와 파트너 훈련, 그리고 개인의 발전 -- 을 통해 바라보는 것이 도움이 되었습니다. 논의를 위해 이 범주들을 나누어 다루었지만, 주말 내내 각각은 다른 범주들에 기여했습니다.

캠프가 공식적으로는 Jarrahfall에서 시작되었지만, 공동체의 감각은 훨씬 이전부터 시작되었습니다. 호주 다섯 개 지역 모두에서 참석한 회원들이 서로 친해지는 데는 아이스브레이커 게임과 우호적인 경쟁이 큰 도움이 되었습니다. 천성적으로 내성적인 저에게, 이러한 활동들은 작은 방식으로나마 저를 “안”의 껍질에서 “밖”으로 나오게 해주었습니다.



매일 아침은 서로 다른 선배 지도자가 이끄는 무팔단금으로 시작되었습니다. 각 세션마다 강조점은 -- 마음을 비우는 것이든, 무팔단금의 효능을 이해하는 것이든, 호흡을 다듬는 것이든 -- 서로 달랐지만, 모두 호흡과 움직임, 그리고 자각 사이의 관계를 강화해 주었습니다.

저는 각 지도자가 캠프의 주제와 연결된 채로 같은 훈련을 저마다 다른 관점에서 접근하는 방식이 좋았습니다. 특히 한 가지 개념이 제 기존의 이해에 도전을 던졌습니다. 우리는 기술에서 완전한 확장이 일어나기 직전, 짧은 긴장의 순간을 만들어내는 것을 탐구했습니다. 처음에 저는 그것이 흐름을

방해하거나 불필요한 피로를 만들어낼지도 모른다고 생각하며 그 효과에 의문을 품었습니다. 그러나 기초, 족기, 그리고 마침내 십단금 이로에 이를 적용해 본 후, 저는 그것을 일종의 대비하는 순간으로 좀 더 이해하게 되었습니다. 무거운 물체를 밀 때와 비슷하게, 긴장은 몸의 중심에서 시작되어, 힘이 표현되기 전 허리를 팔다리와 연결시킵니다. 이것이 여전히 저의 현재 수준의 이해이지만, 이는 전제를 되짚어 보는 것이 어떻게 더 깊은 배움으로 이어질 수 있는지를 잘 보여주었습니다.

파트너 세션들은 이러한 기초 위에 “무엇을(What)”, “어떻게(How)”, “언제(When)”라는

개념을 도입함으로써 더욱 발전해 나갔습니다. “무엇을”과 “어떻게”는 우리가 기본기와 형, 그리고 파트너 훈련을 통해 이미 알고 있는 교육과정과 관련이 있습니다. 그러나 이번 캠프에서 강조된 것은 “언제”, 즉 그러한 기술을 적용하는 타이밍이었습니다.

Wyles 사범과 Akkerboom 사범이 이끈 훈련을 통해, 우리는 정해진 순서로 진행되는 일수식대련이 아니라 자유 겨루기 속에서의 타이밍을 탐구했습니다. 이 세션들은 자세와 위치, 라인을 벗어난 움직임, 공격과 반격이 모두 올바른 타이밍에 달려 있음을 잘 보여주었습니다. 서로 다른 파트너와의 훈련은



기술적인 실행력뿐 아니라 적응력, 소통, 그리고 신뢰까지 강화해 주었습니다.

이번 캠프의 하이라이트 중 하나는 제 소속 도장 밖의 지도자들과 함께 수련할 수 있는 기회였습니다. 저는 Steyer 사범과 함께 두 개의 세션에 참여했습니다. 하나는 평안 삼단의 응용을, 다른 하나는 호신술에 초점을 맞춘 것이었습니다. 다양한 경험 수준을 가진 수련자들과 함께 훈련하면서, 특히 기술이 잘 통하지 않을 때 이해가 더욱 깊어졌습니다. 단순히 동작을 반복하는 대신, 우리는 그것이 왜 통하거나 통하지 않는지를 함께 탐구했습니다. 이는 효과적인 가르침과 배움이 반복만큼이나 사려 깊은 논의에서 비롯된다는 것을 다시금 확인시켜 주었습니다.

“언제”라는 개념은 호신술로도 자연스럽게 이어졌습니다. 언제 기술을 적용해야 하는지, 언제 상대의 순응이 일어나는지, 그리고 그만큼 중요하게 언제 멈춰야 하는지를 아는 것은 모두 겉으로 드러나기 전에 내적인 자각을 필요로 합니다. 여기서도 “안에서 밖으로”라는 주제는 설명이 아니라 수련을 통해 드러났습니다.

캠프의 마지막을 장식한 대회는 그동안 우리가 준비해 온 모든 것을 하나로 모으는 마무리 행사가 되었습니다. 대회는 개인의 기량을 평가하는 자리이지만, 그 준비는 형과 겨루기를 통해 외적으로 드러나기 전에 규율과 정직, 그리고 겸손을 통해 내적으로 시작됩니다.

저는 평소 자주 함께 수련하지 못했던 선배 지도자들 앞에서 경기를 치른다는 것에 긴장했습니다. 그 긴장의 일부는 제 도장과 2지역을 잘 대표하고 싶은 마음, 그리고

여기서도
“안에서 밖으로”
라는 주제는 설명이
아니라 수련을 통해
드러났습니다.

저의 성장을 위해 저의 지도자들이 투자해 온 시간과 노력을 인식하는 데서 비롯되었습니다.

겨루기 중에 좀 더 힘을 보여주라는 격려를 받기는 했지만, 저는 전반적인 제 경기 결과에 만족했습니다. 더욱 중요한 것은, 대회란 실수를 두려워해야 할 곳이 아니라 배움의 자리라는 것을 다시 떠올리게 되었다는 점입니다. 이 깨달음은 캠프 전체의 분위기를 그대로 반영한 것이었습니다.

대회는 또한 개인의 성취가 공동체 안에서 이루어진다는 것을 보여주었습니다. 점수를 매기든, 시간을 재든, 계산을 하든, 아니면 그저 경기자들을 응원하든, 모두가 저마다의 방식으로 기여했습니다. 우리 모두가 좋은 성과를 내고자 했지만, 서로의 성공을 진심으로 축하하는 모습도 있었습니다. 캠프의 개인적, 지도자적, 공동체적 측면은 거의 분리할 수 없는 하나가 되었습니다.

돌이켜보면, 정식 훈련 세션은 이 캠프를 기억에 남게 만든 요소들 중 일부일 뿐이었습니다. 함께한 식사, 세션 사이의 대화, 저녁 활동, 그리고 마지막 밤의 친목 시간은 수련자와 지도자 사이에 느껴졌던 벽을 허무는 데 도움을 주었습니다. 이러한 비공식적인 순간들은 평범한 수업 환경에서는 결코 일어나지 않았을 법한 동료애와 대화를 만들어냈습니다.

캠프가 끝날 무렵, 저는 몸은 지쳤지만 마음은 새로워져 있었습니다. 우리는 야외 스트레칭과 십단급 이로로 마무리하며, 텅 빈과 채워짐, 긴장과 이완 사이의 관계를 다시 한번 탐구했습니다. 이는 내적인 이해를 외적인 표현으로 이끌어낸다는 생각을 바탕으로 하고 있습니다.

제가 얻은 가장 큰 교훈은 개인의 성장과 공동체가 서로 별개의 개념이 아니라는 것이었습니다. 단체는 개인에게 도전을 주었고, 지도자는 파트너를 이끌었으며, 개인들은 다시 단체에 기여했습니다. 이 순환을 경험한 것은 저에게 기회가 닿는 대로 호주 안팎의 더 많은 도장을 방문해 보고 싶다는 마음을 불러일으켰습니다. 무엇보다도, 이번 캠프는 무덕관의 정신이 기술이나 철학에만 있는 것이 아니라, 그것을 함께 수련하는 사람들 안에 있다는 것을 다시금 일깨워 주었습니다. 🙏



말레이시아 무덕관 60주년을 기념하며

세계 무덕관을 대표하여, 말레이시아
기술자문위원회(TAC)는 무덕관 회원 및 동문
여러분을 2027년 8월에 열리는 세 가지 행사 --
말레이시아 무덕관 60주년, 1구역 고단자 심사,
그리고 동남아시아 리더십 세미나(SEALS) 30주년
-- 에 함께해 주시기를 초대합니다.

이 행사들은 우리의 공동 역사와 전통을 기리고,
수박도의 성장을 강화하며, 말레이시아와 1
구역 전역, 그리고 전 세계의 다음 세대 무덕관
수련자들에게 영감을 불어넣을 것입니다.

역사

말레이시아 무덕관의 역사는 창시자 황기
선생에 의한 이 무예의 발전, 그리고 1960년대
동남아시아로의 한국 무술 초기 전파와 밀접하게
연결되어 있습니다. 말레이시아는 한국 밖에서
조직화된 무덕관 공동체를 세운 가장 이른 국가
중 하나였으며, 보르네오섬의 사라왁 지역이 그
중심적인 역할을 담당했습니다.

장순호 사범은 이YY 박사(단번 13418)의
초청으로 1967년 쿠칭에 도착한 한국 출신 최초의
지도자였습니다. 1968년에는 정화용(단번 410)이
말레이시아로 건너와 오늘날까지 이어지는 무덕관
공동체의 토대를 세웠습니다. 현지 회원들이 단계를
밟아 지도자가 되어감에 따라, 이 무예는 보르네오
전역으로, 그리고 남중국해를 건너 말레이 반도까지
퍼져나갔습니다.

연결

SEALS는 지난 30년간 1구역의 수박도 발전을
위한 초석이 되어 왔습니다. 1997년 말레이시아
무덕관 30주년을 기념하며 시작된 이 세미나는,
말레이시아, 필리핀, 한국, 호주 회원들에게
표준화와 연결, 리더십을 위한 장을 꾸준히
제공해 왔으며, 전 세계 수많은 수련자들의 지지를
받아왔습니다. SEALS 30년의 세월을 지나,
우리는 이 여정이 시작된 그 길을 다시 걷기 위해
말레이시아 미리로 돌아가게 되어 매우 기쁩니다.
이는 회원과 동문들이 오랜 친구들과 다시 만나고,
새로운 관계를 맺으며, 1구역에서 무덕관을 굳건히
지켜온 그 유대를 더욱 강화할 수 있는 특별한
기회입니다.

일정: 2027년 8월

- 고단자 심사: 6일 -- 12일
- SEALS: 12일 -- 15일
- 60주년 기념행사: 14일 -- 15일

우리는 가장 새로운 학생부터 가장 오래 함께해
온 동문에 이르기까지 모든 분을 초대하며, 이번
행사가 잊지 못할 한 주의 수련과 축제가 되기를
기대합니다.

참가 방법

우리는 이 행사들이 잘 조직되고 의미 있는 자리가 되도록 최선을 다하고 있습니다. 원활한 계획을 위해, 참가를 희망하시는 모든 분께 가능한 한 빨리 참가 의사를 등록해 주시기를 부탁드립니다.

 - 최신 소식 확인하기: 최신 소식과 행사 관련 뉴스, 여행 팁을 확인하시려면 저희 공식 페이스북 페이지를 팔로우해 주세요.

 - 참가 등록: 아래 등록 양식을 작성하여 참석 여부를 알려주세요.

고단자 심사에 참관인 또는 응시자로 참여하시든, SEALS와 기념행사에 함께하시든, 여러분의 참석은 우리 무도 공동체를 굳건히 하는 데 큰 힘이 됩니다. 우리의 과거를 기리고 무덕관의 미래를 위한 토대를 세우는 이 자리에서, 말레이시아 미리에서 여러분을 뵙기를 고대합니다. 🇲🇾

1구역 고단자 심사

1구역 고단자
심사가 2027년 8
월 말레이시아에서
개최됨에 따라, 2027
년에는 한국에서 별도의
고단자 심사가 열리지
않습니다. 한국에서
심사를 치르고자 하는
응시자께서는 올해 10
월 16일부터 22일까지
한국에서 열리는 고단자
심사에 참석하실 것을
권장드립니다.



Menghargai 60 Tahun Moo Duk Kwan® di Malaysia

MALAYSIAN TAC

Bagi pihak World Moo Duk Kwan®, Majlis Penasihat Teknikal (TAC) Malaysia dengan sukacitanya menjemput seluruh ahli dan alumni Moo Duk Kwan® untuk bersama-sama menyertai kami pada Ogos 2027 bagi meraikan tiga acara istimewa, iaitu: Ulang Tahun ke-60 Malaysia Moo Duk Kwan®, Zone 1 Ko Dan Ja Shim Sa dan South East Asian Leadership Seminar (SEALS).

Acara-acara ini diadakan bagi menghargai sejarah dan warisan bersama kita, memperkukuhkan perkembangan Soo Bahk Do, serta memberi inspirasi kepada generasi baharu pengamal Moo Duk Kwan® di Malaysia, seluruh Zon 1 dan di peringkat antarabangsa.

SEJARAH

Sejarah Moo Duk Kwan® di Malaysia berkait rapat dengan perkembangan seni bela diri ini oleh pengasasnya, Hwang Kee, serta penyebaran awal seni bela diri Korea ke Asia Tenggara pada era 1960-an. Malaysia merupakan antara negara terawal di luar Korea yang berjaya membangunkan komuniti Moo Duk Kwan® yang tersusun, dengan wilayah Sarawak di Pulau Borneo memainkan peranan yang amat penting.

Jang, Soon Ho merupakan jurulatih pertama dari Korea yang tiba di Kuching pada tahun 1967 atas jemputan Dr. Y. Y. Lee (Dan Bon 13418). Pada tahun 1968, Chung, Wha Yung (Dan Bon 410) datang ke Malaysia dan meletakkan asas bagi komuniti Moo Duk Kwan® yang kekal wujud sehingga ke hari ini. Apabila ahli-ahli tempatan meningkat dalam tahap kemahiran dan menjadi tenaga pengajar, seni ini terus berkembang ke seluruh Borneo sebelum menyeberangi Laut China Selatan ke Semenanjung Malaysia.



HUBUNGAN

Selama 30 tahun yang lalu, South East Asian Leadership Seminar (SEALS) telah menjadi asas penting dalam pembangunan Soo Bahk Do di seluruh Zon 1.

SEALS mula diwujudkan sempena sambutan ulang tahun ke-30 Malaysia Moo Duk Kwan® pada tahun 1997. Sejak itu, seminar ini secara konsisten menjadi platform untuk penyelarasan standard, mengukuhkan hubungan, dan membangunkan kepimpinan dalam kalangan ahli dari Malaysia, Filipina, Korea dan Australia, dengan sokongan ramai pengamal dari seluruh dunia.

Selepas tiga dekad penganjuran SEALS, kami amat berbesar hati untuk kembali ke Miri, tempat di mana perjalanan ini bermula. Ini merupakan peluang istimewa untuk ahli dan alumni bertemu semula dengan rakan-rakan lama, membina hubungan baharu serta mengukuhkan ikatan persaudaraan yang telah memastikan Moo Duk Kwan® terus kukuh di seluruh Zon 1.



JADUAL ACARA – OGOS 2027

6th - 12th	Ko Dan Ja Shim Sa
12th - 15th	SEALS
14th - 15th	60th Anniversary Celebration

Kami menjemput semua pihak—daripada pelajar yang baru memulakan latihan hinggalah kepada alumni yang telah lama bersama Moo Duk Kwan®—untuk menyertai minggu yang dijanjikan penuh dengan latihan, persahabatan dan sambutan yang pastinya tidak akan dilupakan.

CARA MENYERTAI

Kami sedang berusaha memastikan semua acara ini dianjurkan dengan teratur dan bermakna. Bagi membantu kami membuat perancangan yang sewajarnya, kami memohon semua bakal peserta untuk mendaftarkan minat mereka seawal mungkin.



Ikuti Perkembangan Terkini

Untuk mendapatkan maklumat terkini, berita acara serta panduan perjalanan, sila ikuti halaman Facebook rasmi kami.



Daftar Minat Anda

Maklumkan kepada kami bahawa anda akan hadir dengan melengkapkan borang pendaftaran berikut.

Sama ada anda menyertai Ko Dan Ja Shim Sa sebagai calon atau pemerhati, ataupun menghadiri SEALS dan sambutan ulang tahun, kehadiran anda merupakan elemen penting yang terus memperkukuhkan komuniti Moo Do kita.

Kami menantikan kehadiran anda di Miri, Malaysia, ketika kita bersama-sama menghargai sejarah yang telah dibina serta meletakkan asas yang lebih kukuh untuk masa depan Moo Duk Kwan®. 🙏🇲🇾🇰🇷

무덕관 안에서 "수련"이 지니는 의미

ELODIE MOLLET, 사 봄 | 프랑스

한 시즌이 마무리되어 가는 지금, 우리는 도장에서 학생들의 승급 심사를 진행하고 있습니다. 시험이자 하나의 의식이기도 한 이 승급 심사는 큰 의미를 지니며, 그들의 성장을 다른 이들에게, 그러나 무엇보다 먼저 자기 자신에게 보여줌으로써 학생들의 수련을 계속해서 형성해 나갑니다. 그것은 상급자(지도자와 가장 상급의 학생들)의 지켜보는 눈길 아래에서 지식을 평가받는다라는 점에서 시험이지만, 동료 학생과 가족, 친구, 그리고 낯선 이들과까지 참석하는 축하의 자리라는 점에서 하나의 의식이기도 합니다.

그 의식적인 측면을 통해, 이 행사는 단순한 모임을 넘어서게 됩니다. 그것은 참가자들을 하나로 묶는 하나의 의식이며, 그들의 관계를 축하함으로써 그들을 서로 연결합니다. 이는 그들을 서로에게, 그리고 자기 자신이 아닌 것, 곧 과거와 지금 만들어지고 있는 현재에 연결합니다. 이것이 바로 관기(도장 깃발)에 대한 경례가 지닌 의미입니다. 이전 세대들 앞에 고개를 숙이고, 이 몸짓을 통해 그들에게로 이어지는 연속성의 선을 그려나가는 것입니다. 이는 현재와 미래 사이의 이러한 연결을 확립하는 데 국가(그리고 그 국가)의 매개를 필요로 하지 않는 경례이며, 이는 무덕관의 이름으로 이 무예가 수련되는 세상의 모든 곳을 아우릅니다.

프랑스에 무덕관 수련자가 존재한 이래로(무덕관 기록에 따르면 1962년부터이지만, 우리의 경우는 1990년대 초반부터입니다), 우리는 언제나 다음 단계로 나아가기 위해 논문을 작성해 왔습니다. 파리에서 우리를 지도하신 최의선 사범님은 승급 과정이 단순한 시험이자 의식일 뿐 아니라, 자기 성찰의 기회가 되기를 바라셨습니다. 그리하여 우리가 이러한 논문을 작성했기에, 최의선 사범님의 제자들은 그의 이 꿈을 따라 수련의 장소가 도장에만 국한되지 않는다는 것을 깨닫기 시작할 수 있었습니다. 사범님은 우리가 우리의 수련과

다르게
표현하자면,
무덕관이라는
무예와 스포츠의
차이는 바로
이러한 종류의
물음에 대한 열린
태도에 있으며,
그 물음을 통해
우리는 나아가게
됩니다. 이는 하나의
문화이며, 더
정확히 말하면
자기 수양의 한
형태입니다.

도장의 가치가 어떻게 점차 우리의 일상생활에 영향을 미칠 수 있는지 성찰하기를 원하셨습니다. 도장과 그 수련으로부터 시작하여, 그것이 바깥으로 퍼져나가도록 하는 것입니다. 논문은 도장을 넘어서 하나의 공간이 되었고, 글쓰기라는 행위를 통해 우리에게 이를 자각할 수 있는 기회를 주었습니다.

오늘날에도 우리는 학생들에게 -- 그중 일부는 매우 어려서 이제 막 읽고 쓰는 법을 배우기 시작한 아이들도 있습니다 -- 다음과 같은 질문을 던집니다. “도장에서 상급생의 역할은 무엇인가요?”, “수련을 통해 무엇을 배웠나요?”, 혹은 “스포츠와 무예의 차이는 무엇인가요?”

이 주제에 관한 논문에서 아이들은 스포츠에서는 자신의 훈련에 대해 글을 쓰라는 요구를 받지 않는다는 점을 언급합니다. 앉아서 종이와 펜을 들고 적절한 단어를 찾으라는 요구를 받지 않는다는 것입니다. 여섯이나 일곱 살 무렵부터 아이들은 생각을 가지고 있으며, 이를 스스로 표현하고 싶어 합니다 (아이에게 있어 쓸 줄 안다는 것은 곧 스스로 온전히 써낼 수 있다는 것을 의미하기 때문입니다). 우리에게 제출된 글들을 보면, 어떤 경우에는 이러한 논문 작성 과정이 가족 간의 대화로 이어지기도 합니다. 이 역시 도장 너머로 수련을 살아 숨 쉬게 하고, 이 무예가 스스로 제기하는 물음을 통해 그 자신의 경계를 넘어 빛나게 하는 하나의 방식입니다.

다르게 표현하자면, 무덕관이라는 무예와 스포츠의 차이는 바로

이러한 종류의 물음에 대한 열린 태도에 있으며, 그 물음을 통해 우리는 나아가게 됩니다. 이는 하나의 문화이며, 더 정확히 말하면 자기 수양의 한 형태입니다.

무덕관의 창시자이신 황기 선생이 방대한 저술을 남겼다는 것은 잘 알려진 사실입니다(무예시보 제 18호에 실린 Jared Rosenthal 사범의 기사 참조). 문학적 소양과 글쓰기는 오랫동안 아시아에서 높은 존중을 받아왔습니다. 수 세기 동안 이러한 지식은 가장 명예로운 관료 경력으로 향하는 문을 열어주었습니다. 황기 선생의 부친이신 황용환 선생은 이러한 유명한 과거 시험 중 하나에 합격하셨습니다(《무도철학》, 31쪽). 이것이 시사하는 바는 무엇일까요? 무엇보다도, 당시에는 이것이 성리학 경전이든 도가 경전이든 중국 고전을 읽는 것을 의미했습니다. 예를 들어 우리는

사범님은 우리가
우리의 수련과
도장의 가치가
어떻게
점차 우리의
일상생활에
영향을 미칠 수
있는지 성찰하기를
원하셨습니다.

황기 선생이 《주역(易經)》과 《도덕경》을 깊이 연구했다는 것을 알고 있습니다. 우리가 조교 심사를 준비하는 젊은 학생들에게 즐겨 던지는 질문이 하나 있습니다. 황기 선생은 한국인이었음에도 불구하고, 어째서 우리를 대표하는 관기에 그의 도장의 이름을 새기는 데 한자를 선택했을까요?

“수련”이란 무엇을 의미하는가?

여러 정의를 살펴보면, 첫 번째로 떠오르는 것은 농업입니다. 프랑스어에서 “cultivation”는 무언가를 기르기 위해 밭을 준비하는 것을 의미합니다. 영어에서는 실제로 무언가를 기르는 것을 의미합니다. 여기에 이미 차이가 있습니다. 프랑스어적 의미는 무언가가



자라나기 위해서는 단순히 심는 것만으로는 충분하지 않다는 것을 시사합니다. 심고자 하는 씨앗에 대한 지식과, 그것이 잘 자라날 수 있도록 필요한 조건을 제공하는 노하우가 필요합니다. 단순히 심는 행위만으로는 충분하지 않습니다. 예를 들어, 우리는 어떤 꽃이나 나무는 그늘에서, 특정한 종류의 토양에서 더 잘 자라는 반면, 다른 것들은 온전한 햇빛을 필요로 한다는 것을 알고 있습니다. 어떤 종은 물을 거의 필요로 하지 않는 반면, 어떤 것들은 항상 촉촉한 토양을 선호합니다. 이는 목표가 단순한, 즉 먹잇감을 잡아 죽이는 것이 목적인 사냥과는 대조적입니다. 사냥의 결과는 즉각적인 반면, 농사의 결과는(수확의 질이나 양 등에서) 끝없는 개선의 여지가 있습니다. 사냥이 행동과 살상에 관한 것이라면, 농업은 인내, 날씨에 대한 도박, 기상학적 불확실성과의 대면, 그리고 생명의 지속적인 생산에 관한 것입니다.

왜 이런 이야기를 하는 것일까요? 수련이란, 사람이 더 이상 먹잇감(다르게 말하면 상대) 앞에서 행동해야 한다는 명령에만 이끌리지 않고, 건설과 정련, 그리고 밭 -- 즉 자기 자신 --을 일구어 나가는 공간으로 들어서는 순간 시작된다고 말해도 결코 과장이 아닐 것이기 때문입니다.

무덤관에 따른 수련

수련의 조건으로서의 보이지 않는 것

- 황현철 관장님은 그의 기고문이자 강연인 《무도심공》에서, 자연(自然)의 철학을 중심으로 조직된 정신 에너지의 수련을 위한 조건들을 정의하고자 하셨습니다. 이 글에서 관장님은 유상/무상(보이는 것/보이지 않는 것)이라는 양극성을 상기시킵니다.

보이지 않는 것, 즉 무상은 다음과 같은 특징을 지닙니다.

- 인류의 근간을 이루는 가치와 원칙
- 오래도록 가치 있는 것을 지켜내고자 하는 추구
- 자연 속 인간 존재의 조화를 향한 끊임없는 추구

무덤관의 수련이 보이는 것보다 보이지 않는 것과 특별한 관계를 맺는 이유는 무엇일까요? 우리가 사용해 온 농업의 비유가 이를 이해하는 좋은 방법이라 생각됩니다. 무언가를 심거나 씨를 뿌린다는 것은, 기르고자 하는 것 -- 씨앗, 알맹이, 새싹 --을 땅에 묻음으로써 “사라지게” 하는 것에서부터 시작됩니다. 우리는 그것을 눈에 보이지 않는 곳에 두기 위해 일부러 보이지 않게 합니다. 이는 신뢰의 행위이며, 적어도 처음에는 믿음의 행위이기도 합니다. 우리는 이를 잠깐 동안만 하는 것이 아니라, 씨앗과의 접촉을 끊어버리는 긴 시간 동안 지속합니다. 우리는 그저 그 환경을 돌보며 기다릴

뿐입니다. 여기서 우리는 무상의 또 다른 차원, 즉 장기적인 보존에 대한 관심과 마주하게 됩니다. 언제나 “전속력으로” 나아가야 하거나, 모든 기술을 110퍼센트의 강도로 수행해야 한다거나, 눈에 보이는 것에만 사로잡혀 있는 수련과는 달리, 수련은 우리로 하여금 그림자와 보이지 않는 변화의 자리를 되찾도록 요구합니다.

마지막으로, 무상의 또 다른 특징인 인간과 자연 사이의 조화를 향한 추구는, 인간을 자연에 깊이 연결하는 것에 대한 인간의 탐구인 동시에, 인간성 그 자체의 근간을 이루는 것에 대한 탐구로 이해되어야 하지 않을까요?

인간성이란 다름 아닌 자기 자신의 “본연의 모습”에 대한 알, 곧 자기 자신에 대한 내밀한 자각일 뿐입니다.

수련의 원동력: 인간 본연의 상태에 대한 자각, 단전

수박도에서는 수련 첫 몇 달부터, 배꼽 아래 한 치 지점에 위치한 하단전에 압축을 만들어내는 특정한 호흡법을 통해 기합을 익히는 데 중점을 둡니다. 이 호흡법은 또한 어떤 특정한 힘을 방출할 수 있게 해줍니다. 수련상 10가지 요점에서는 하단전이 높낮이의 변화 없이 직선으로



농촌 민속 축제 기간
동안 마을 사람들이
논에서 함께 일하며
벼를 심는 한국 전통
모내기 풍경.

움직여야 한다고 명시하고 있습니다. 이 지점을 지킴으로써 우리는 몸을 땅에 고정시키고, 중력의 법칙(“하늘”)에 따라 몸을 자리매김하기 위한 기초를 다지게 됩니다. 이는 골반의 위치와 그 이완에 대한 예리한 자각을 필요로 하며, 이로써 몸의 위와 아래 부분이 완전히 연결됩니다. 다시 말해, 하단전은 인간을 땅과, 그리고 그로써 그의 “본연의 모습”의 일부와 연결합니다. 여기서 사용되는 한자, 丹田(단전) 또한 이곳이 수련해야 할 공간임을 분명히 나타내고 있다는 점도 주목할 만합니다.

丹田

수련의 연료: 반복

수련자든, 창작자든, 예술가든, 장인이든, 그 기술을 다듬어 나가는 것은 오직 반복을 통해서입니다. 이 모든 수행에서 사람들은 완벽한 선(線)을 추구합니다. 수박도 고유의 수련만이 반복을 강조하는 유일한 것은 아닙니다. 이 점에 있어서 우리는 선(禪)과 도가 사상에서 발전되어 온 것을 따르고 있습니다. 예를 들어 장자가 전하는 능숙한 백정의 이야기에서, 그의 칼은 질긴

부위는 피해 가고 부드러운 부위는 갈라내며 불필요한 힘을 전혀 쓰지 않습니다.

“제 모든 기술은,” 백정이 대답했습니다, “오직 자르는 원리에만 집중하는 데 있습니다. 처음 시작했을 때 저는 소를 생각했습니다. 삼년의 수련 후, 저는 대상 그 자체를 잊기 시작했습니다. 이제 저는 자를 때 오직 원리만을 마음에 둡니다. 제 감각은 더 이상 작용하지 않으며, 오직 저의 의지만이 움직입니다.” 소의 자연스러운 결을 따라 제 칼은 파고들고 갈라지며, 부드러운 살을 베어내고 뼈를 피해 가면서, 마치 자연스럽게, 그리고 힘들이지 않고 그 일을 해냅니다. 그리고 그것은 닳지 않습니다. 왜냐하면 그것은 단단한 부위를 공격하지 않기 때문입니다. 초보자는 한 달에 칼 한 자루를 닳게 합니다. 평범한 백정은 일 년에 칼 한 자루를 닳게 합니다. 같은 칼이 저에게는 십구 년 동안 함께해 왔습니다. 이 칼은 수천 마리의 소를 잡았지만 조금도 닳은 흔적을 보이지 않습니다. 왜냐하면 저는 오직 그것이 지나갈 수 있는 곳으로만 그것을 이끌기 때문입니다. “고맙소,” 혜(惠) 문왕이 백정에게 말했습니다. “그대는 방금 나에게 생명을 오래 지속시키는 법을, 즉 그것을 오직 닳게 하지 않는 곳에만 쓰는 법을 가르쳐 주었소.”

이는 또한 《예기》의 고전 문헌인 《중용》에서 다음과 같이 표현되어 있습니다.

“남이 한 번에 해내는 것을, 나는 백 번을 한다. 남이 열 번에 해내는 것을, 나는 천 번을 한다. 진실로 이 길을 따를 수 있다면, 비록 어리석을지라도 명료해지며, 비록 흔들릴지라도 굳건해진다.”

반복이라는 주제와 관련하여, 최의선 사범님은 그것이 존재하지 않는다는 점을 자주 강조하셨습니다. 모든 동작과 모든 기술은 반복될 때마다 마치 전적으로 새로운 것인 양 수행되어야 합니다. 따라서 “반복은 없다”는 말은, 동작의 습관이나 그 관례, 혹은 반복에서 비롯되는 그 어떤 종류의 단조로움도 겉으로 드러나서는 안 된다는 것을 의미합니다. 그 목표는 매번 바로 그 첫 순간의 정신, 그 최초의 열정을 되찾는 것입니다. 이것이 바로 황현철 관장님이 “초심”, 즉 초보자의 마음이라 부르신 것입니다. 이는 수십 년의 수련 후에도 우리로 하여금 언제나와 같은 진심으로 수련할 수 있게 해주어야 하는 바로 그 마음가짐입니다.

음과 양의 수련

수련을 통해 우리는 모든 기술에서 온몸이 참여한다는 것을 배웁니다. 손기술이든 발기술이든, 언제나 몸의 한 부분은 능동적으로 작용하고, 다른 부분은 그것을 지탱합니다. 손기술의 양(陽)적 부분은 (예를 들어 겨루기 상황에서) 공격이든 방어를든 접촉을 만드는 부분입니다. 음(陰)적 부분은 잠재력을 나타냅니다. 그것은 주로 지탱하는 역할을 하지만, (방어-반격 상황에서처럼) 즉시 능동적인 부분으로 전환될 수 있습니다. 발기술에서는 차는 다리가 양이고, 지탱하는 다리는 균형을 확보하는 음입니다. 그것은 또한 이어질 어떤 기술을 위한 잠재적인 다리이기도 합니다. 발차기에 관해서라면, 능동적인 것과 지탱하는 것 중 무엇을 우선시할 것인지를 따지는 것은 그다지 의미가 없어 보입니다.

황현철 관장님이 삼수식을 도입하면서 이 음/양의 개념은 파트너 수련으로 확장되었습니다. 이렇게 형성된 음/양의 몸은 두 수련자가 번갈아 가며 에너지를 “주고” “받는” 것으로 이루어집니다. 이 훈련에 대해 때로는 회의적인

반응을 마주하기도 하는데, 이는 무술에서의 파트너 수련이 흔히 호신술이나 겨루기와 관계 속에서만 이해되기 때문입니다. 스포츠와 무예의 차이는 무엇일까요? 이 질문이 다시 한번 유효해집니다. 삼수식에서 우리는 비(非)대립을 기르기 위해 음/양을 수련합니다. 우리가 하고 있는 것을 이해하기 위해서는 겨루기에 대한 어떠한 언급도 접어두는 것이 가장 좋습니다. 이 새로운 수련법을 도입함에 있어 황현철 관장님은 황기 선생이 닦아 놓으신 길을 가능한 한 충실히 따르셨습니다. 삼수식은 《수박도대감》(1970)에 서술된 프로그램과 정확히 일치하지 않습니까?

전투 수련의 진정한 본질은 단순히 전투 기술을 습득하는 데 있는 것이 아니라, 무엇보다 정신적, 영적 발달에 있습니다. 이는 자기 자신과 상대 모두를 고려하는 무예의 근본 정신에 기반한 기량을 습득하는 것입니다. (황기, 1970년, D. Bernardo의 저서 《자연화: 자연의 원리를 기르다》에서 인용)

결론

당수도, 태권도, 그리고 수박도는 지난 80년간 무덕관에서 파생된 세 가지 유파입니다. 어떤 이들은 이를 “가지”라 부르며 서로 비교하기도 하지만, 이 세 무예가 역사적으로 발전해 온 서로 다른 방식을 살펴볼 수도 있을 것입니다(오늘날 서로 다른 이름을 지니고 있으므로, 이들이 서로 다른 실체가 되었다는 주장도 가능할 것입니다). 그러나 그 이름 자체 안에는 이들을 연결하는 무언가가 있습니다. 바로 세 무예 모두가 공유하는 저 작은 접미사, “도(道)”입니다. 우리는 각각이 저마다의 특정한 길을 지니고 있다고 이해해야 할까요? 아니면 오히려 그 차이를 넘어서 하나의 수련의 형태로서 발전해 온 것이 무엇인지를 찾아야 하지 않을까요? 🙏

참고 문헌

《무도철학》, 황기 & 황현철 (2009)

《무도심공》, 황현철 (무예시보 제 19, 20, 21호 기고문)

《자연화, 자연의 원리를 기르다》, Dan Bernardo (2025)

무언가를 심거나 씨를 뿌린다는 것은, 기르거나 하는 것 -- 씨앗, 알맹이, 새싹 -- 을 땅에 묻음으로써 “사라지게” 하는 것에서부터 시작됩니다. 우리는 그것을 눈에 보이지 않는 곳에 두기 위해 일부러 보이지 않게 합니다. 이는 신뢰의 행위이며, 적어도 처음에는 믿음의 행위이기도 합니다.

KOREA 2026

2026년 10월 16일~22일 / 인천, 한국



KOREA2026

2026년 10월 16일부터 22일까지, 월드
무덕관과 사단법인 대한 수박도회

무덕관은 아래 행사를 엽니다.

- 1구역 고단자 심사
- 젊은 리더십 심포지엄
- 무덕관 문화 축제

이 행사는 인천, 강화도 계명 수련원에서
열립니다.

관심이 있으신 분들은 아래 QR 코드를
스캔하거나 링크를 클릭해 주세요





KO DAN JA SHIM SA - JU DAN JA SHIM SA - SEMINAR - TOURNAMENT



FESTIVAL **MOO DO** 2027

INTERNATIONAL MOODO FESTIVAL

Tanti - Córdoba - Argentina

DATE
**SEP 18-24 KDJSS
SEP 24-25 MOODO
FESTIVAL**

LOCATION
**LA COLONIA
TANTI**

ORGANIZER
**WMDK
ARGENTINA**

MOO DUK KWAN IS MY IDENTITY

EVENT DETAILS

KO DAN JA SHIM SA 2027

A unique transformation process designed for senior ranks. Seven days of intensive training and introspection under the supervision of international masters.

- 1 Exhaustive technical and theoretical evaluation.
- 2 Direct legacy from Kwan Jang Nim H.C. Hwang.
- 3 Official WMDK worldwide certification.



OFFICIAL INFORMATION

VISIT WEBSITE

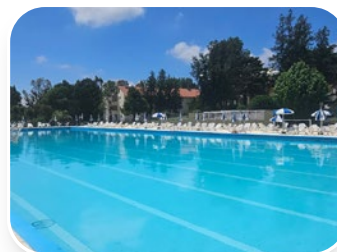
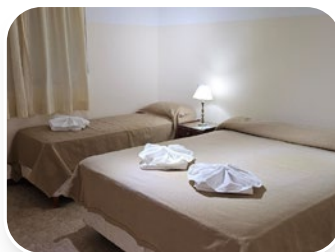
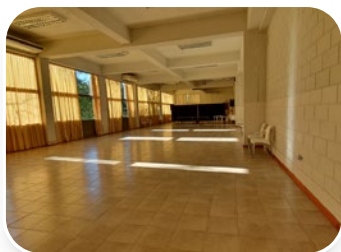
WWW.WORLDMOODUKKWAN.AR



INTERNATIONAL MOO DO FESTIVAL

The heart of our annual gathering. A vibrant celebration of Moo Do culture featuring special seminars, demonstrations, and social encounters.

VENUE: LA COLONIA TANTI



월드 무덕관 행사 일정



EVENT INFORMATION

2026년 9월 26일-27일

아르헨티나 전국 무도 축제

토너먼트, 세미나, 유단자 심사

멘도사, 아르헨티나



EVENT INFORMATION

2026년 10월 16일-22일

고단자 심사-1구역, 월드 무덕관 젊은 리더

심포지엄 무덕관 문화 축제,

인천, 한국



EVENT INFORMATION

2026년 11월 13일-19일

고단자 심사-2구역

사범들과의 순간

미니애폴리스, 미국



2027년 8월 12일-15일

말레이시아 무덕관 60주년 행사 및
동남아시아 리더십 세미나
미리, 말레이시아



2027년 9월 18~25일

고단자 심사 - 4구역, 국제 무도 페스티벌
토너먼트, 세미나 및, 유단 Js 심사
코르도바, 아르헨티나



Previous Volumes of the *Moo Yei Shi Bo* are available at

worldmoodukkwon.com