

조선시대의 체육

오늘의 주제

한국체육사

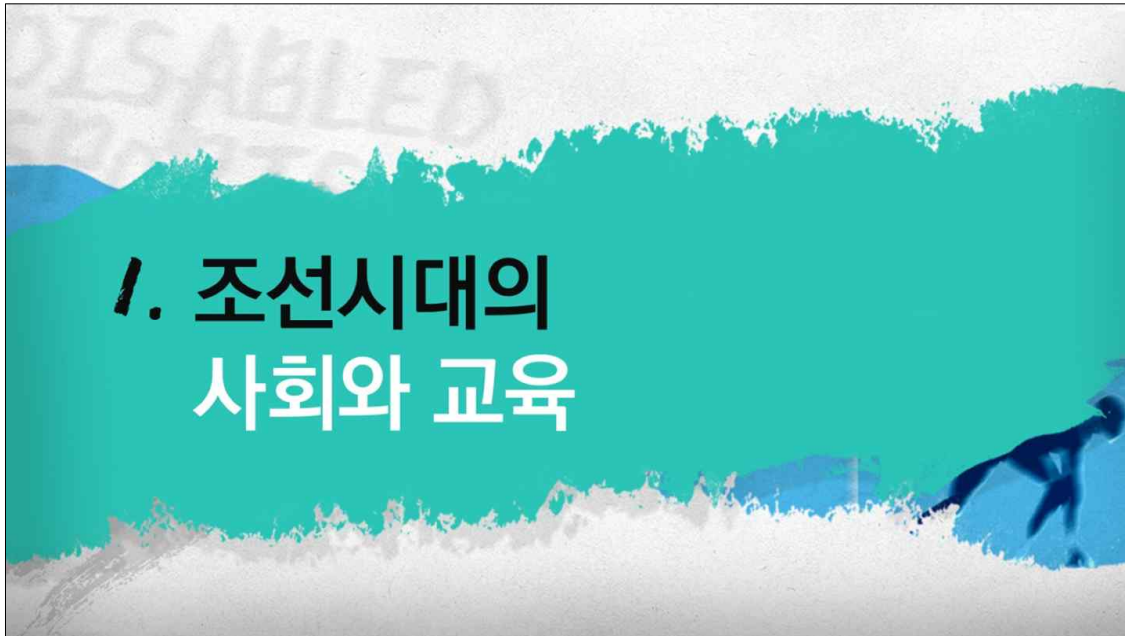
오늘의 주제

학습목차

- ① 조선시대의 사회와 교육
- ② 조선시대의 무예
- ③ 체육으로서의 무예와 건강법
- ④ 조선시대의 민속스포츠와 놀이
- ⑤ 조선시대의 체육사상

Memo

본 학습 | 1. 조선시대의 사회와 교육



한국체육사

1. 조선시대의 사회와 교육

1 조선시대의 사회

1) 유교적 관료국가 시대

- ▶ 유교가 문화영역까지 지배함으로써 불교가 배척
- ▶ 과거를 통해 관료로 진출한 사대부가 지배층으로 등장

2) 엄격한 신분제도의 정착

- ▶ 사, 농, 공, 상의 엄격한 구분 및 양인과 천민의 구분이 명확

Memo

본 학습 | 1. 조선시대의 사회와 교육

한국체육사

1. 조선시대의 사회와 교육

1 조선시대의 사회

3) 문무겸전을 중시

- ▶ 문반과 무반으로 이루어진 양반사회
- ▶ 문과 무를 아울러 익히는 **문무겸전**이 강조

한국체육사

1. 조선시대의 사회와 교육

2 조선시대의 교육

1) 관학

성균관

4학

향교

잡학

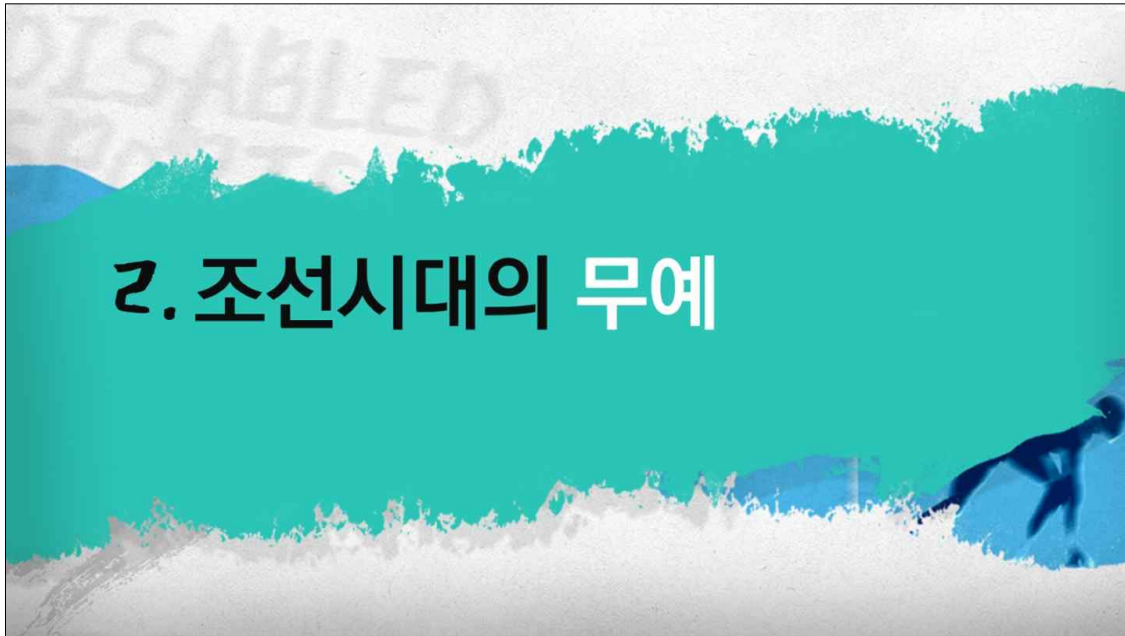
2) 사학

서당

서원

Memo

본 학습 | 2. 조선시대의 무예



한국체육사

2. 조선시대의 무예

1 무예의 교육

1) 무예교육: 훈련원과 사정

- ▶ 훈련원: 무관을 양성하기 위한 공식 교육기관
- ▶ 사정(射亭): 전국각지에 산재한 일종의 활쏘기 클럽
 - 무사들이 무과 준비를 하고 훈련을 하는 교육기관 역할
 - 무과를 준비하는 기초적인 교육은 무반집안 또는 향촌사회 내에서 자체적으로 이루어진 경향

Memo

본 학습 | 2. 조선시대의 무예

한국체육사

2. 조선시대의 무예

2 무과

1) 무과 제도란?

- ▶ 무관을 뽑기 위한 과거제도로 고려말기에 잠시 시행되었으나 조선 **태종대부터 본격적으로 시행**
- ▶ 무과(武科)의 실시로 **문무 양반의 성립**

실기과목	유엽전, 편전, 칠전, 박두, 기사, 기창, 격구
이론과목	무경칠서(武經七書), 소화 강독

한국체육사

2. 조선시대의 무예

2 무과 ㉠ 2) 시험단계: 초시, 복시, 전시

- ▶ 초시(1차 시험): 서울의 훈련원에서 70, 각 지방에서 120명 190명 선발
- ▶ 복시(2차 시험): 초시 통과자들을 훈련원에서 교육/시험을 치루어 28명 선발
- ▶ 전시(3차 시험): 궁궐로 들어가 국왕 앞에서 치르는 최종시험

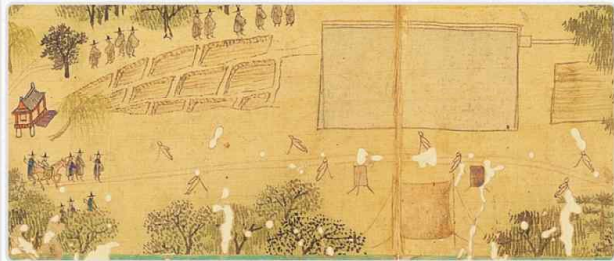
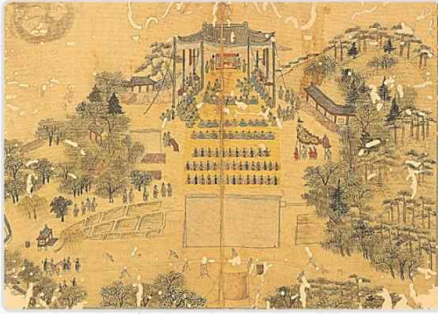
Memo

본 학습 | 2. 조선시대의 무예

한국체육사

2. 조선시대의 무예

2 무과



<창덕궁 무과시험>

[출처] 준천시사열무도

한국체육사

2. 조선시대의 무예

3 무예서적

1) <무예도보통지>(1790) (1/2)

- ▶ 조선시대 군영에서 익힌 무예에 대한 글과 그림(도보圖譜)
- ▶ 무예와 무기에 대한 종합적인 설명(통지通志)
- ▶ <무예제보>(1598)의 6가지 무예에 12가지 무예를 더하여 총 18가지 무예(십팔기)를 정립한 <무예신보>(1759)

Memo

본 학습 | 2. 조선시대의 무예

한국체육사

2. 조선시대의 무예

3 무예서적

1) <무예도보통지>(1790) (2/2)

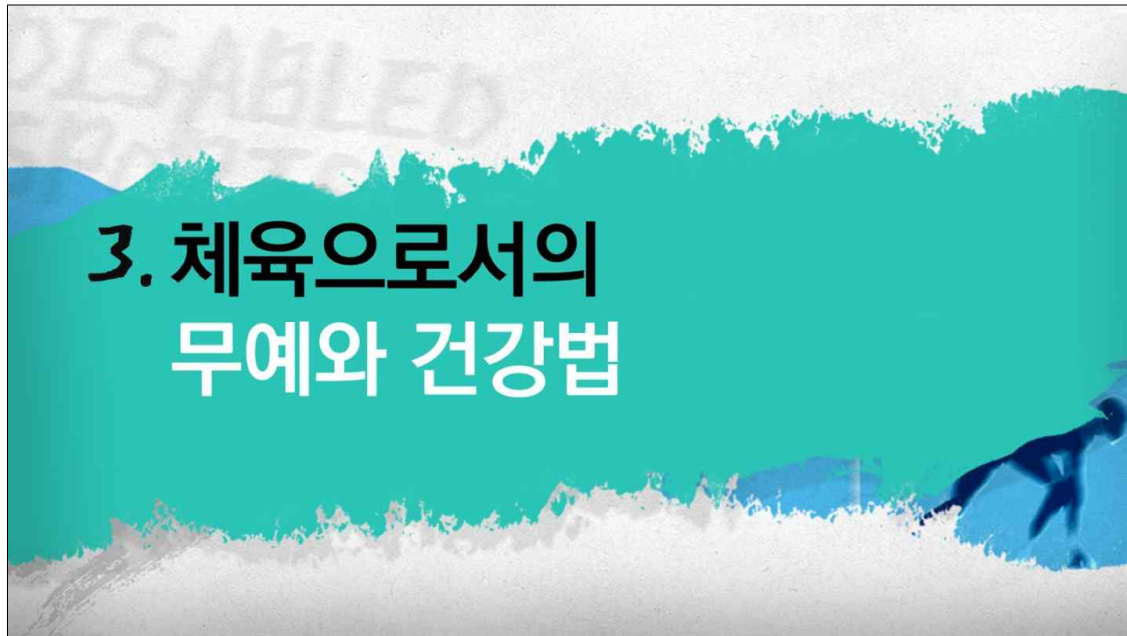
- ▶ 정조는 이덕무, 박제가, 백동수 등에게 명하여 <무예신보>에 마상무예 4가지와 격구, 마상재를 추가
- ▶ 총 24항목의 <무예도보통지>를 편찬

2) <사범비전공하>(1799)

- ▶ 평양감영에서 편찬한 '활쏘기'에 관한 이론 및 실기서적

Memo

본 학습 | 3. 체육으로서의 무예와 건강법



한국체육사

3. 체육으로서의 무예와 건강법

1 궁술(활쏘기)

1) 체육 및 무예 교육으로서의 궁술

- ▷ 유교적 전통에서 궁술은 육예의 하나
 - 활쏘기를 통한 인격형성을 지향하는 유교적 교육의 한 방식
- ▷ 활쏘기 의례인 대사례와 향사례가 행해짐
 - 대사례는 왕과 신하가 함께 활을 쏘았고, 향사례는 지방관에 의해 행해졌음

Memo

본 학습 | 3. 체육으로서의 무예와 건강법

한국체육사

3. 체육으로서의 무예와 건강법

1 궁술(활쏘기)

2) 스포츠 성격의 궁술

- ▶ 편사는 사정(활쏘기 클럽) 간의 대항경기로 활발히 행해져 사회체육적 성격이 강함

한국체육사

3. 체육으로서의 무예와 건강법

2 격구

- ▶ 고려시대부터 이어져온 격구는 무과의 정식종목이 되면서 더욱 활발히 행해졌음
- ▶ 정조가 편찬한 <무예도보통지>에는 격구의 각 기술이 자세히 설명되어 있음
 - 조선후기 격구가 다시 주목 받은 데에는 청의 침략에 대비한 기병의 양성이 절실했던 군사적 배경이 있음



<격구>

[출처] <무예도보통지>

Memo

본 학습 | 3. 체육으로서의 무예와 건강법

한국체육사

3. 체육으로서의 무예와 건강법

3 도인체조와 활인심방

1) 인체의 내적영역(정, 기, 신)과 외적영역(근, 골, 피)

“서로를 이끌어 (골 도(導), 골 인(引)) 몸과 정신이
동시에 건강해질 수 있도록 고안한 체조이다.”
(심신일체론)

2) 퇴계 이황은 몸이 약해서 도인체조에 많은 관심을 가졌으며, 중국의 주권이 저술한 〈활인심방〉을 구해 손수 옮겨 적어 주변에 보급

한국체육사

3. 체육으로서의 무예와 건강법

4 체력시험

1) 주(走): 달리기 시험

- ▶정밀한 시계가 없었기 때문에 일정한 시간 동안
달린 거리로 달리기 능력(속력) 측정
- ▶물이 흘러나오는 휴대용 물시계인 동호(銅壺)를
들고 달려 물자국의 길이를 측정하였음

Memo

본 학습 | 3. 고려시대의 민속스포츠와 오락

한국체육사

3. 체육으로서의 무예와 건강법

4 체력시험

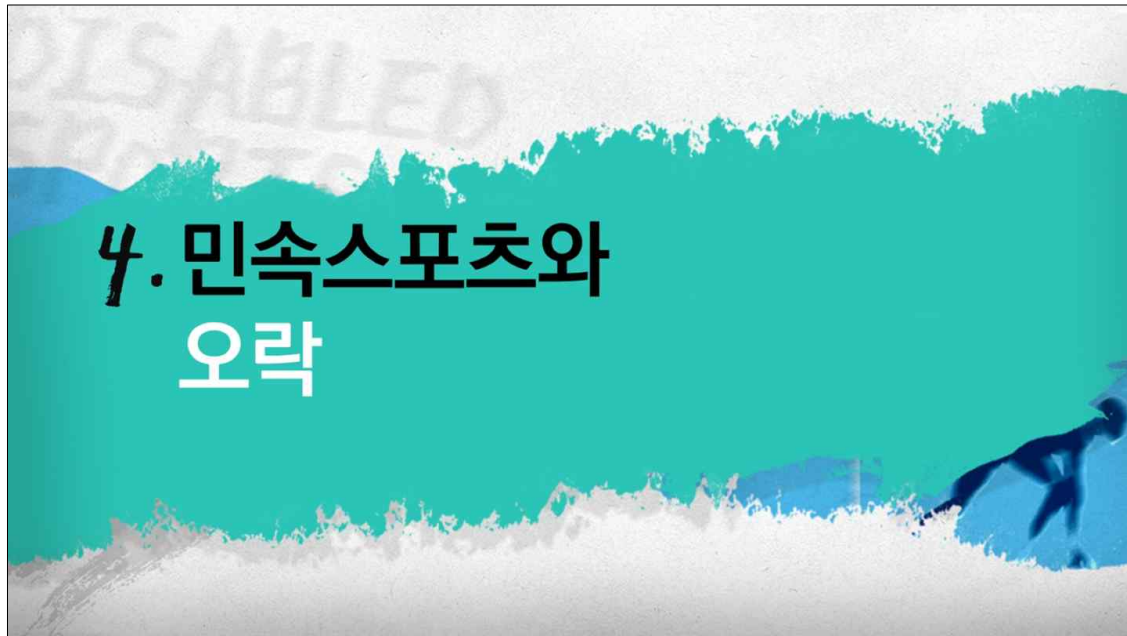
2) 력(力)

- ▶ 무거운 물건을 들고 멀리 달리는 능력 측정
- ▶ 양손에 각각 50근을 들고 달리도록 하였음

DISABLED
SPORTS
LEADER

Memo

본 학습 | 4. 민속스포츠와 오락



한국체육사

4. 민속스포츠와 오락

1 귀족사회의 민속스포츠와 오락

1) 편전(활쏘기 대항전)의 종류 (1/2)

사정편사(射亭便射) 사정 간에 열리던 궁술경기

동편사(洞便射) 동네 간에 열리던 경기

장안편사(長安便射) 도성 안의 3개 팀이 벌이던 경기

Memo

본 학습 | 4. 민속스포츠와 오락

한국체육사

4. 민속스포츠와 오락

1 귀족사회의 민속스포츠와 오락

1) 편전(활쏘기 대항전)의 종류 (2/2)

한량편사(閑良便射)

사정간의 편사로 한량으로
참가가 제한된 경기

한출편사(閑出便射)

사정의 한량과 출신 사이의 경기

삼동편사(三同便射)

당상관급의 퇴직자, 출신,
한량 3계급의 연합경기

한국체육사

4. 민속스포츠와 오락

1 귀족사회의 민속스포츠와 오락

2) 봉희

막대기 봉(棒), 놀 희(戲)

골프와 유사한 공놀이로
고위 관료들이 주로 참여

Memo

본 학습 | 4. 민속스포츠와 오락

한국체육사

4. 민속스포츠와 오락

1 귀족사회의 민속스포츠와 오락

3) 방응, 투호 등 민속스포츠가 고려시대와 거의 비슷한 형태로 행해짐

- ▶ 사냥용 매의 관리를 위한 전문부서의 응방이 있었음
- ▶ 퇴계 이황은 투호를 덕으로서의 스포츠, **경으로서의 스포츠**라 함

한국체육사

4. 민속스포츠와 오락

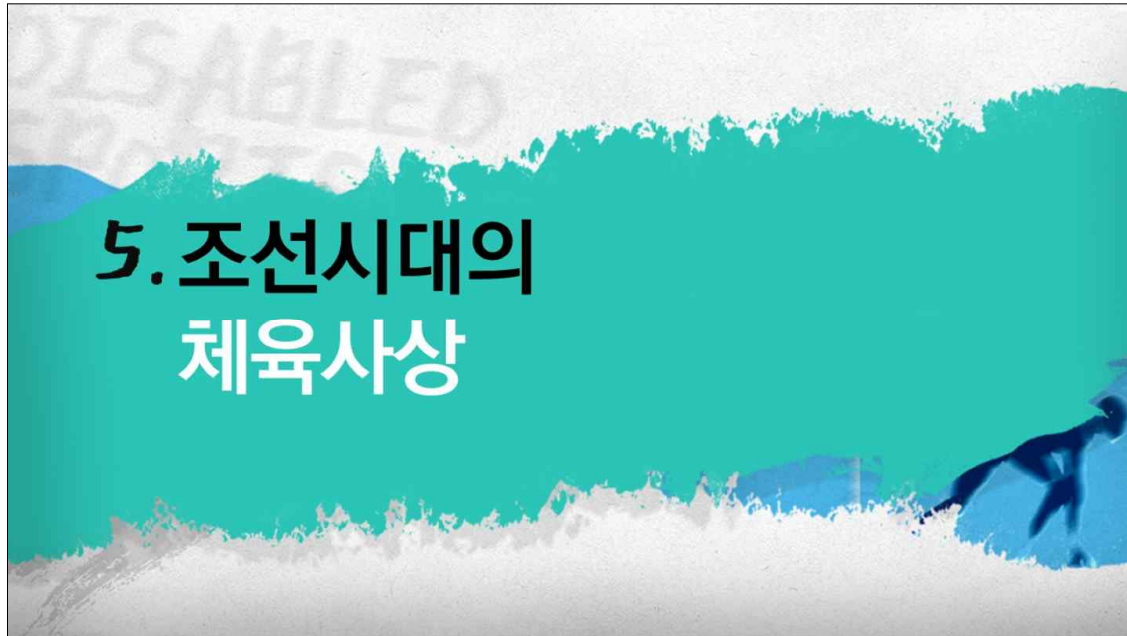
2 서민사회의 민속스포츠와 오락

1) 서민사회의 유희와 스포츠

- ▶ 석전, 씨름, 추천(그네뛰기), 등 서민들의 민속스포츠도 고려시대 것과 유사하게 더욱 발전된 형태로 지속됨

Memo

본 학습 | 5. 조선시대의 체육사상



한국체육사

5. 조선시대의 체육사상

1 승문천무와 문무겸전의 대립

- ▶ 조선은 문반과 무반으로 구성되는 양반사회로 문과 무를 함께 중시하는 것이 원칙
- ▶ 고위 관료직을 대부분 문관이 차지함에 따라 무를 천시하는 풍조가 생겨남
- ▶ 유교전통에서 중시했던 활쏘기 외의 무예는 신분이 낮은 군사들의 몫이라는 생각이 지배적이었음

Memo

본 학습 | 5. 조선시대의 체육사상

한국체육사

5. 조선시대의 체육사상

2 심신수련으로서의 활쏘기

- ▶ 석기시대부터 사냥과 전투의 목적으로 중시되어온 활쏘기는 **군자의 필수교양**으로 인식되어 **문화적으로도 중시**(심신일체론이 배경)
- ▶ 조선중기 조총이 유입됨에 따라 점차 유교적인 덕 및 예절교육과 심신 수양의 목적이 더욱 강화

DISABLED
SPORTS
LEADER

Memo

마무리하기

<div><div>한국체육사</div><div>마무리하기</div><div><div>1</div><div>조선시대의 사회와 교육</div><div>유교적 관료국가 사회</div><div>문무겸전이 중시됨</div><div>2</div><div>조선시대의 무예</div><div>훈련원과 사정에서 무예교육이 이루어짐</div><div>〈무예도보통지〉 편찬으로 표준무예 보급</div></div></div>	
<div><div>한국체육사</div><div>마무리하기</div><div><div>3</div><div>체육으로서의 무예와 건강법</div><div>활쏘기는 심신수양의 수단으로서 중시</div><div>활인심방은 선비들의 건강 체조(도인법)로 보급</div><div>4</div><div>민속스포츠와 오락</div><div>편사, 방응, 봉희 등 상류층의 스포츠</div><div>석전, 씨름 등 서민층의 스포츠</div></div></div>	
Memo	

마무리하기

한국체육사
마무리하기

5 조선시대의 체육사상

'문무겸전'과 '송문천무'의 대립

유교의 영향으로 활쏘기의 중시

SUMMARY

Memo	
------	--

본 내용은 경기도청에서 제작한 것으로 저작권법에 보호를 받고 있어
무단으로 이용할 수 없습니다.