

# 중국 광장문화의 특징과 가치 고찰\*

— ‘養生’을 실천하는 장

최세윤\*\*

## <目 次>

1. 들어가는 말
2. 광장의 일반적 의미와 광장문화의 특징
3. 중국의 광장과 광장문화의 특징: ‘養生’을 실천하는 장
4. 맺음말: 중국 광장문화의 가치

## 1. 들어가는 말

한국의 현대사를 살펴보면 역사적으로 한 획을 긋는 중요한 사건들이 일어날 때 마다 사람들은 각기 다른 의견을 수렴하고 소통하기 위해 ‘광장’으로 모여 들었다. 1960년대 후반 군부쿠데타의 정당성을 대변하기 위해 이른바 ‘5·16광장’이 조성되어 반공시위와 같은 대규모 정치적 집회가 이곳에서 열리곤 했다. 2002년 장갑차로 여중생을 치어 숨지게 한 미군이 무죄평결을 받았을 때 국민들은 분노했고, ‘광화문광장’에 모여 촛불시위를 벌였다. 이렇듯 한국의 광장은 정치적 성향이 뚜렷한 집회의 장소로 사용되었을 뿐 문화광장이라 부르기에는 부족함이 많았다. 그러나 2002년 한일월드컵 때 대한민국 축구대표팀을 응원하기 위해 많은 시민들이 자연스럽게 ‘시청광장’으로 모여들어 다함께 “대~한민국”을 외치며 마음껏

\* 본 연구는 2017학년도 고신대학교 교내연구비를 지원받아 이루어졌음.

\*\* 고신대학교 국제어학부 중국학전공 교수

축제를 즐겼는데, 이 후로 시청광장을 중심으로 한국의 광장은 본격적으로 축제와 행사의 장으로서 도시문화를 생산해내는 중요한 장소가 되었다. 그리고 2016년 겨울, 헌정사상 초유의 국정농단사태가 벌어지자 남녀노소를 막론하고 국가를 사랑하고 민족의 미래를 걱정하는 많은 시민들이 혹은 개인적으로 혹은 가족단위로 자발적으로 광화문광장에 모여 평화적인 행진을 벌이며 촛불시위가 아닌 촛불집회와 각종 공연을 통해 화합하고 소통함으로써 국면의 대전환을 이루어냈고, 광화문광장은 광장문화의 새로운 지평을 여는 중요한 역할을 담당할 수 있게 되었다. 이렇듯 '열린 공간'인 도심 속 광장에서 시민들은 평일이면 일에 지친 심신의 피로를 풀기도 하고, 휴일이면 각종 행사나 축제에 참여하면서 즐거움을 얻기도 한다. 그리고 국가적, 사회적으로 이슈가 되는 상황이 벌어질 때면 광장은 정치적 의사소통의 창구가 되어 사회의 불합리, 부조리, 불공정, 불평등에 대해 국민들의 감정을 표출하는 장소가 되기도 한다. 이와 같이 한국의 광장은 묵묵히 한 시대를 살아오면서 때론 여가와 문화생활의 공간으로, 때론 이념의 대립과 계층의 분열을 포용하고 화합하는 장소로 사용되어 왔다.

중국의 광장도 우리의 것과 대동소이하다. 중국을 대표하는 광장은 아무래도 '천안문광장'인데, 천안문광장하면 우리들의 뇌리 속에 1989년 천안문광장 앞에서 벌어진 민주화시위에서 한 청년이 탱크를 막아서는 한 장의 사진이 떠오를 것이다. 이와 함께 천안문광장 북쪽에 국기계양대가 있어 일출과 일몰시간에 맞추어 매일 국기의장대에 의한 국기계양식이 많은 사람들이 지켜보는 가운데 실시되는데, 엄숙한 표정을 한 군인들이 절도 있게 오성홍기를 하늘을 향해 펼치는 모습이 매우 인상적이기도 하다. 중국역사상 많은 중요한 사건들도 이 천안문광장에서 일어났다. 1919년 5월 4일의 항일운동인 5·4운동, 1925년 5월 30일 상하이 외국인 조계지에서 일어난 학살사건에 대항하는 학생시위운동, 1949년 모택동의 중화인민공화국의 선포, 그리고 가장 최근에 세계를 놀라게 한 사건으로 1989년 6월 후야오방의 추모를 계기로 일어난 민주항쟁 탄압사건 등이다. 이처럼 천안문광장은 주로 체제를 유지하고 인민들을 영도하기 위한 각종 중요한 국가행사나 집회를 개최하는 장소로 사용되면서 중국을 대표하는 상징성과 대표성을 갖는 장소가 되

었다.

그러나 이러한 중국의 광장은 점차 변모하기 시작한다. 80년대 개혁, 개방 이후 물질문화 수준이 향상됨에 따라 국민들의 생활환경의 개선과 질적 향상에 대한 인식과 요구가 높아졌으며, 중국정부도 좀 더 편안하고 아늑한 도시환경 조성에 대한 정책적인 배려를 아끼지 않게 되었다. 그리하여 오늘날 중국의 광장에서는 국가가 주관하는 행사와 전시들이 개최될 뿐만 아니라 다양하고 유익한 활동들이 벌어지면서 이에 직접 참여한 많은 중국인들은 서로 교류하고 문화생활을 향유하기도 한다. 본 연구는 21세기 생활패턴의 다변화와 다양한 시민들의 욕구로 말미암아 도심 속 '열린 공간'인 광장에서 많은 활동들이 전개되고 있는데, 이 가운데 중국의 문화적 특색을 지닌 활동, 특별히 '養生'을 실천하는 장으로서 중국 광장문화의 특징과 가치에 대해서 살펴보고자 한다.

## 2. 광장의 일반적 의미와 광장문화의 특징

'광장'의 유래는 지중해 문화권의 고대 도시에서 찾아볼 수 있다. 고대 그리스 도시들의 구성요소인 '아고라(Agora)'와 로마 제국 도시들의 중심 공간인 '포럼(Forum)' 등으로 이어지는 광장의 계보는 시민의 일상생활과 또 이를 통한 융화가 이루어지는 장소로서 '플라자(Plaza)', '플레이스(Place)', '스퀘어(Square)' 등으로 불렸는데, 이들은 집회, 상업, 정치의 장소로뿐만 아니라 주변에 다수의 종교, 문화 활동의 중심으로 도시민들의 다양한 활동을 수용하는 공공시설이었다. 이 가운데 '아고라(Agora)'는 동사 'Ageirein'에서 유래되었다. 이는 '모여들다(gather)'라는 뜻으로 고대 그리스의 도시국가(폴리스)에서 자유 시민들이 정치와 입법에 직접 참여하기 위해 자유롭게 토론을 벌이던 장소로 사용되었는데, 아고라라는 단어 자체의 의미는 '집결지'(Gathering Place)라는 뜻이다.<sup>1)</sup>

이 아고라에는 '대화와 토론의 마당'이라는 의미가 내포되어 있기에 광장은 한

1) 서울대학교 역사연구소, 《역사용어사전》, 서울대학교 출판문화원, 2015. 3.

마디로 '대화와 토론을 통해 이질적 집단이 서로 교류하고 소통하는 화합의 장소'라고 할 수 있다. 그러므로 이 '광장'은 서로 다른 많은 사람들이 서로 교류하고 소통하기 위해 도시 가운데 조성된 누구든지 쉽게 접근할 수 있는 탁 트여진 '열린 공간'으로서 정치적 목적을 지닌 집회나 경축행사 등이 이곳에서 진행되는가 하면 시민들과 그 도시를 방문한 관광객들에게 편안함과 쉼을 제공해주는 '쉼터'이자 '자유 공간'이기도 하다. 또한 많은 사람들이 일시에 광장에 모이기 때문에 이들에게 효과적으로 '메시지'를 전달하기 위해 광장은 각종 전시와 문화행사, 공연, 이벤트 등이 열리는 '문화예술공간'이 될 수도 있다.

이와 같이 광장은 도시 가운데 사람들이 가장 많이 모이는 곳이며, 사람과 자연, 사람과 사람 사이의 소통과 교류를 원활하게 해주는, 그래서 그 도시를 대표하는 문화현상과 내재적 특징을 가장 잘 드러내주는 곳이기도 하다. 그러므로 이러한 광장에서의 문화활동, 즉 광장문화의 주체는 다름 아닌 대중들이며, 광장문화의 내용과 특징을 규정짓는 주체 또한 시민들이다. 광장문화의 특성을 요약해보면 다음과 같다.

첫째, 광장문화는 공공성을 가지고 있다. 광장은 '도심 속 공공의 장소'로서, 시민들의 사교와 여가활동 및 교육의 장이면서 외지에서 온 관광객의 관광명소이자 쉼터가 된다. 광장에서 진행되는 모든 문화 활동은 일률적으로 대중들에게 공개된다. 이러한 광장의 공공성은 광장문화가 반드시 대중화의 길로 가게 하는 매우 중요한 특성이기 때문에 비록 수준이 아무리 높은 문화공연이라도 반드시 광장의 주체인 대중들이 즐길 수 있는 것인지를 고려해 보아야 한다. 또한 광장의 공공성으로 인해 광장에서 진행되는 모든 활동의 주체는 대중이어야 하며, 대중성이 결여된, 그리고 대중들이 참여하지 않는 광장문화는 성립될 수 없다.

둘째는 포용성이다. 광장은 한 마디로 벽과 지붕이 없는 노천무대이다. 광장문화 활동에는 어느 누구를 막론하고 그 지역 출신이든 아니든 모두 광장에 모여 광장문화의 주체로서 이를 즐길 수 있어야 한다. 즉, 대중들은 광장문화의 주체이자 관람객(객체)이 될 수 있는데, 신분과 지위의 구별 없이 사람들은 가벼운 마음으로 그 어느 것에도 구속됨 없이 자율적으로 문화를 만들어내고 그것을 향유할

권리가 있다.

셋째는 자발성이다. 산업화와 과학기술의 발전으로 업무의 효율화를 가져오게 되었고, 이에 따라 사람들은 이전보다 많은 시간을 할애하여 여가 및 오락생활을 즐기게 되었으며, 신체단련을 위해 더욱 많은 시간을 투자하여 건강에 대한 중요성과 그 가치를 중요하게 생각하게 되었다. 이러한 생활환경과 인식의 변화로 인해 대도시 뿐 아니라 중, 소도시에까지 더욱 많은 사람들은 각자의 취미와 흥미, 그리고 욕구에 따라 자발적으로 활동조직을 만들어 참여하게 되고, 활동의 성격이나 특징에 따라 약간의 차이는 있으나 대체적으로 어떤 특별한 운영규칙이나 경비, 그리고 책임자나 관리자 없이 자발적으로 진행된다.

상술한 바와 같이 광장은 본래 서양에서 비롯된 많은 사람들이 자유롭게 토론을 벌이던 장소로서 사용되었다. 하지만 한국을 포함한 동양에서는 광장이 시민들에게 편의를 제공하거나 토론을 벌이기 위한 장소로 조성되지는 않았고 단지 '넓은 공터'로서의 역할을 수행했을 뿐이다. 특별히 중국 광장의 경우도 상술한 바와 같은 전통적인 유럽의 광장개념과는 다소 차이가 있으나 적어도 광장은 '사람들이 많이 모일 수 있는 개방적인 공간'으로 시민들의 자발적인 참여로 광장문화를 형성한다는 점은 동일하다. 이와 관련된 내용은 중국광장의 조성배경에서 다시 살펴보기로 하겠다.

### 3. 중국의 광장과 광장문화의 특징 - '정치광장'에서 '문화광장'으로

중국경제의 급속한 발전과 도시화로 인해 생활수준이 점차 높아지고 삶에 여유가 생기자 중국인들은 삶의 질적 향상을 모색하게 되었고, 중국의 '광장'은 오로지 정치적인 목적으로 이용되어왔던 과거와는 달리 시민들에게 즐거움과 여유, 그리고 심신의 건강을 제공하는 중요한 무대로 변모되었으며, 시민들의 적극적인 참여로 조성된 중국의 광장문화는 점차 내용도 풍부해져서 도시문화를 선도하는 아이

콘이 되었다.

### 1) 중국 광장 조성의 배경

중화인민공화국 건국 초기 경제 기초의 제한과 미확립으로 인해 중국의 광장은 대부분 오랜 세월 동안 광장의 조형물로부터 구체적인 문화 활동의 내용에 이르기까지 단조로움을 면할 수 없었다. 이로 인해 일 년 중 특정한 날에 특정한 계층만이 참여하는 정치적인 기념식이나 행사를 거행하는 곳으로 국한되어 사용되었다. 그러나 80년대 개혁, 개방과 함께 경제의 급속한 발전과 사회의 인프라 조성, 그리고 무엇보다도 중국인들 스스로가 문화생활과 이에 대한 향유욕구가 전에 없이 높아졌고, 중국정부도 이를 중시하기 시작하여 각 도시마다 광장을 아름답게 조성하였는데, 이때부터 중국의 대중문화는 점차 광장에서 시민들이 자발적으로 다양한 문화 활동에 참여하면서 형성되기 시작했다. 그리고 90년대에 들어서 중국정부가 물질문명 건설에 박차를 가하면서 도시화가 급속도로 이루어져 전에 없던 큰 발전을 이루게 되었으며, 이에 따라 국가와 정부가 정신문명의 재건을 중시하게 되어 각종 문화예술 활동 등이 점차 발전하게 된다.

1997년 이 후 지방정부는 경제건설과 함께 정신문명 또한 중시하여 함께 발전시켜 나가야 한다는 덩샤오핑의 이른바 “두 손으로 잡되 꼭 붙잡아야 한다(兩手抓, 兩手都要硬)”는 방침<sup>2)</sup>을 관철시키기 위해 막대한 경비를 지출하여 각 도시의 특색에 맞는 문화광장을 조성하였다. 이와 함께 2001년 1월 중국정부는 ‘3個代表’를 발표하고 이를 실천하기 위한 방편의 하나로 중국 전역에 6000여 개의 광장을 조성하였다.<sup>3)</sup> 이 때 지방정부는 교통이 편리하고 많은 사람들이 쉽게 접근할 수 있

2) 한 손으론 대외적으로 개방정책을 견지하고, 다른 한 손으로는 대내적으로 경제 활성화 정책을 실현하자 또는 한 손으론 경제개발에 힘쓰고, 한 손으론 부정부패를 척출하자 식의 정책적 다변성을 모색, 이 밖에도 한편으로 경제발전을, 한편으론 사회 안정을 모색한다. 한편으론 경제를 한편으론 교육을 중시한다는 뜻이다.

3) 장쩌민은 2000년 2월 25일 광둥성을 순시할 때 당의 역사적 경험을 종합적으로 분석하고 어떻게 하면 새로운 시대와 요구에 부응하기 위해 ‘선진적인 생산력의 제고’, ‘선진문화향상의 추구’, 그리고 ‘전체국민들의 근본적인 이익’을 주요 내용으로 하는 이른바 ‘3個代表’를 제시하였다.

는 시내 중심지에 ‘문화광장’을 조성하여 시민들에게 휴식과 여가활동을 즐길만한 공공장소를 제공하고 시민들이 이 공간에서 특색 있는 각종 문화 활동을 만들어갈 수 있도록 많은 노력을 기울인 끝에 중국의 광장도 시민문화와 도시문화 형성에 없어서는 안 될 중요한 공간으로 변모하게 되었다.<sup>4)</sup>

이곳에서 형성된 풍부하고 다양한 광장문화는 도시에 생기와 활력, 그리고 다양함을 더해주어 도시의 문화적 특징을 드러내면서 ‘도시의 허파<sup>5)</sup>’, ‘도시의 창’, ‘도시문화의 상징’이라는 매우 긍정적인 평가를 받게 되었다. 이 가운데 주목할 만한 것은 중국의 광장문화가 기존의 정치성 집회나 행사, 그리고 대중문화와 더불어 각종 체육활동, 특별히 중국인들의 심신을 단련시키려는 이른바 ‘養生’을 중시하는 전통적인 가치관과 요구에 부합하면서 한층 그 내용이 풍부해져 중국만의 독특한 광장문화를 형성하게 되었다는 것이다.

## 2) 중국 광장의 특징: ‘문화광장’으로 변모

중국의 도심 속 크고 작은 거주 지역에는 그 거주지를 대표하는 광장이 있다. 이곳에서 중국인들은 이웃 주민들과 함께 ‘광장춤’을 추거나 ‘태극권’을 연마하며 양생을 자신들의 일상생활 속에서 실천함으로써 중국만의 독특한 ‘문화광장’을 만들어가고 있다. 중국은 비야흐로 ‘濫飽’사회, 즉 먹고 사는 문제가 해결된 사회적 단계를 지나 전면적 ‘小康’사회에 진입해가고 있다고 한다.<sup>6)</sup> 다시 말해서 중국은 현재 생존할 수 있느냐의 문제에서 벗어나 ‘잘 먹고 잘 사는 것’을 목표로 하는 이른바 ‘Well-being’의 시대에 직면하고 있다는 것이다. ‘Well-being’이란 한 마디로

4) 王希, 〈浅论邓小平“两手抓,两手都要硬”思想〉, 辽宁师专学报(社会科学版), 2006. 6期.

5) 중국의 경우 ‘霧霾(미세먼지)’로 인한 대기오염이 매우 심각한 상황이어서 도심 속 광장은 녹지와 함께 조성되어 공원과 함께 공기를 정화시키는 중요한 역할을 담당하고 있어 도시의 ‘허파’라 불리기도 한다.

6) 중국공산당 16차 전국대표대회의 보고서에서 중국 공산당 창당 100주년이 되는 오는 2020년까지 小康사회를 전면적으로 건설하고, 중국 특색의 사회주의 사업의 신국면을 창조해 나가자고 천명한 바 있다. 얼마 전 막을 내린 제19차 전국대표대회 폐막식에서 시진핑 주석은 이른바 ‘신시대 중국 특색 사회주의’의 가치를 내걸고 다시 한 번 전면적 小康사회 실현과 중화민족 부흥을 역설하였다.

‘육체적, 정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 추구하는 삶의 유형과 문화’를 통칭하는 개념<sup>7)</sup>으로 심리적인 안정과 육체적인 건강, 그리고 건전한 생활방식을 통해 이루어낼 수 있다. 이는 형체(形)와 정신(神)의 상호 의존적 관계를 중심으로 생명을 어떻게 보존하고 기를 것인가 하는 중국 도교철학의 ‘養生觀’과 지향하는 바가 서로 같은 개념이라 할 수 있다.<sup>8)</sup> 중국인들은 고도의 산업화 시대에 접어들면서 삶의 질을 향상시키고 더 나아가 자신에게 주어진 천수를 다하기 위해 바로 ‘탁 트인 넓은 공간에서 육체의 피로를 풀고 심적인 부담을 덜면서 건강한 삶을 추구하며, 이와 동시에 광장에서 활동을 통해 이웃과 서로 교류하면서 즐거움을 얻기에 노력한다. 그러므로 ‘광장’은 바로 중국인에게 있어서 쉽터이자 재생산의 공간이며, 새로운 문화를 배태하는 곳이라 할 수 있다.

이와 같이 광장은 대표성을 가진 상징적 공간이며 무형의 문화적 가치를 생산하는 곳이기도 하지만 실질적인 기능을 갖기도 한다. 어느 나라를 막론하고 사회가 진보하고 과학기술이 발전함에 따라 사람들이 신체를 단련할 기회가 감소하고 있고, 생활의 리듬이 가속화되며 스트레스가 가중됨에 따라 사람들의 건강과 면역력은 지속적으로 떨어지고 있는 상황이다. 이에 따라 각종 현대병, 가령 불면증이나 건망증, 우울증 등이 나타나 인류건강에 나쁜 영향을 끼치고 있는 것이 사실이다. 중국은 전통 체육문화의 영향으로 말미암아 심신수양을 특징으로 하는 신체활동 등이 주를 이루게 됨에 따라 ‘강함과 부드러움을 함께 연마(剛柔相濟)’하고 ‘정신과 육체를 모두 중시(神形合一)’하는 관념을 통해 자연과의 화합을 모색하고 더 나아가 정신적으로 가장 높은 경지에 다다른 것을 매우 중시하는 관념이 형성되어 있다. 그래서 중국의 광장은 도시 안에서(城市), 거주지(社區)에서 정신적으로 육체적으로 많은 이로움을 가져다주는 없어서는 안 될 중요한 장소로서 사람들의 심신을 수련시키고 건강하게 해주는 공간인 것이다. 특별히 일과를 마친 오후나 휴일에는 이 광장을 중심으로 많은 다양한 활동들이 진행되는데, 이 가운데 중국인들은 신체를 단련시키기 위해 광장춤이나 태극권, 그리고 건강달리기 등을 한다. 이는 중국인들이 전통적으로 건강하게 오래살기 위한 양생을 중시하는 관념

7) 김기란 외, 《대중문화사전》, 현실문화연구, 2009.

8) 김용수, 〈웰빙과 도교 양생〉, 《동서사상》 제1집, 2006. 8.



속에서 생겨난 중국만의 독특한 광장문화라고 할 수 있다.

### 3) 중국 광장문화의 특징: ‘養生’을 실천하는 장

우리는 밤마다 피어오르는 매캐한 숯불연기 속에서 즐기는 양 꼬치와 더불어 그 지역을 대표하는 맥주를 마시고 다양한 음식을 먹으면서 중국문화를 배우는가 하면, 아침시간과 해가 질 무렵 흥겹게 들려오는 음악소리와 춤사위 등 역동적인 광장의 모습을 통해 중국인의 생활습관과 관념을 이해할 수 있다. 중국의 대도시와 중, 소도시, 그리고 농촌 할 것 없이 중국 어디에서나 쉽게 찾아볼 수 있는 곳—‘광장’, 중국의 광장에는 중국과 중국인만의 독특한 문화와 정서가 깃들여져 있다. 중국의 광장에서는 실제로 많은 다양한 활동들이 벌어지는데<sup>9)</sup>, 이 가운데 전통적으로 중국인들이 중시하는 ‘養生’과 ‘광장’은 매우 밀접한 관련이 있다. 중국의 광장과 광장문화를 통해 우리는 현대 중국인들이 ‘여가’의 입장에서 어떻게 양생을 실천하는지 알 수 있기 때문이다.

#### (1) 중국의 전통적인 養生觀

중국의 양생문화는 중국전통문화의 중요한 한 부분으로, 수천 년의 역사 가운데 우주관, 인생관, 생명관을 토대로 발전해왔다. 구체적으로 말하자면, 중국의 양생관은 선진시대 제자백가의 철학사상과 의학의 영향을 받아 확립되었는데, 특히 先秦시대 儒家와 道家, 그리고 陰陽五行 및 精, 氣, 神 등의 철학적 개념들을

9) 蔣述卓은 광장문화의 내용을 크게 세 가지로 분류해 설명하고 있다. 첫째는 공연예술인데, 이는 주로 중앙정부나 시정부가 기획하여 시민들에게 일정한 공연의 형식을 빌려 메시지를 전달하는 경우이다. 물론 개인이나 기업이 관측행사를 벌이기 위해서 광장에서 공연을 하는 경우도 있다. 이 밖에도 상시적으로 진행되는 음악분수라든가 설치물을 이용한 레이저 쇼 등도 이에 속한다. 두 번째는 전시회인데 유명한 그림이나 건축물, 그리고 사진 등을 전시함으로써 시민들과 함께 예술의 아름다움을 공유하기도 한다. 마지막으로 여가오락 활동인데, 광장에서 가장 흔히 볼 수 있는 문화의 한 형태이다. 여기에는 매일 아침이나 혹은 저녁때 광장에서 진행되는 각종 오락적 요소를 갖춘 일련의 행위들이 포함되는데, 광장춤이나 태극권 등이 이에 속한다. 이와 함께 지역의 특성에 따라 다양한 문화 활동들이 전개되는데, 시민들 누구나 참여할 수 있는 가라오케나 영화 등이 상연되기도 한다. (《廣場文化城市文化的新資源》, 《廣東社會科學》, 2003. 4期)

받아들이 형성되었고, 후에 중국 특유의 중의학 이론으로까지 발전하게 된다. 중국인들의 양생에 대한 관념은 전통 儒家와 道家, 그리고 道教의 養生觀을 중심으로 형성되었다.

먼저 유가의 양생관에 대해서 살펴보자. 유가의 양생관은 유가의 도덕철학을 그대로 반영하여 유가의 인생에 대한 가치관과 양생에 대한 인식을 그대로 드러내고 있다. 즉, 유가의 양생법은 공자와 맹자의 철학을 바탕으로 형성되었는데, 대체적으로 덕성을 중심으로 수양과 수신의 중요성을 강조한다. 특히 맹자는 '사람의 본성은 본디 착하다'는 性善說을 제시하여 '인간의 마음에 내재하는 도덕성을 수행을 통해 발현시키는 것'이 매우 중요함을 천명하면서 사람과 사회를 핵심으로 하여 예로써 마음을 다스리고 심신의 수양과 사회적 실천을 중시한다. 그러므로 유가의 양생관은 한 마디로 修養과 修心の 중요성을 강조하고 있다.

중국 전통의 양생관은 아무래도 도가사상을 중심으로 형성되었다. 노자의 양생관은 장자와 마찬가지로 후대 道教에서 추구하려는 '不老長生'을 위한 健康術 혹은 鍊丹法과는 다른 현실 생활 속에서 삶을 잘 다스리기 위한 궁극적인 방법을 모색하는 것으로부터 출발하여 정신적인 해탈을 추구하는 것으로 발전하였다.<sup>10)</sup> 즉, 세상의 가치를 부정하며 그 논리로부터 자유롭고(無爲), 만물과 다투지 않으며(不爭), 스스로 가장 낮은 곳에 처하려고 노력(守弱)하면 道에 이를 수 있으니 그것이 바로 궁극적인 양생의 도를 실천하는 것이라고 주장하였다. 이것으로 볼 때, 道家 양생론의 핵심은 결국 외적인 것을 추구하기 보다는 내적인 것, 즉 '養性'하는 것에 중점을 두었다고 말할 수 있다.

이와 같은 도가사상은 양생법과 한의학의 이론을 정립하는데 큰 역할을 담당하였다. 노자가 제시한 淸淨無爲(마음을 깨끗이 비우고 순리에 따른다), 返朴歸眞(예전의 순박함으로 돌아가 참된 것을 회복함)과 장자가 제시한 恬淡虛無(마음에 사사로움을 없애 공허함을 유지함), 任其自然(자연스러움에 순응함) 등은 모두 지극히 자연스러움을 중시한다. 자연을 숭상하는 가장 직접적인 방법은 바로 자연 속으로 들어가는 것이다. 이러한 행위야 말로 가장 이상적인 여가활동인 쉼인데,

10) 全明鎔, <노장 양생론 비교 연구>, 《강남대학논문집》 제26집.

도가는 다만 순수한 자연 앞에서 인간은 비로소 진정한 자아를 찾을 수 있다고 생각한다. 그러므로 자연을 가까이하고 산수와 친근한 삶을 유지하는 것이 곧 자연으로 돌아가는 것, 즉 '反樸歸眞' 하는 것이다. 이렇듯 자연을 벗하며 자신을 힐링하는 것, 이것이 바로 양생을 위한 활동의 핵심인 것이다. 자연과 함께 하면서 마음을 안정시켜 충분히 쉬는 것은 결국 현대 사회에서 자신의 신체를 자연의 상태로 돌려 일의 스트레스 부담을 덜고 체력과 정신력을 회복시키는 일종의 '여가활동'과 일맥상통 한다고 볼 수 있다.

이와 같은 도가의 양생관은 후에 도교의 양생관 형성에 많은 영향을 주어 자신의 노력여하에 따라 얼마든지 생명을 연장할 수 있고, 궁극적으로는 신선이 되어 불로장생 할 수 있다고 주장하였다. 도교의 양생관은 음양오행이론체계 아래 양생하는 구체적인 방법을 제시하고 있는데, 몸과 마음을 고요한 상태에 이르게 한 후 생각을 몸의 한 곳으로 집중하는 '守一', 도교의 수련방법으로 좋은 공기는 들이마시고 나쁜 기는 밖으로 내버리는 '行氣', 호흡법과 신체 단련법이 결합된 것으로 정좌, 마찰, 호흡으로 온 몸의 근육과 관절을 조절하여 병을 다스리는 '導引', 몸에 좋은 약초나 환약을 제조하여 섭취하는 '服食', 무념무상의 세계로 들어가 정신을 맑게 하는 '存思', 정신과 정서 등 심리적 활동 등을 조절하여 몸을 건강하게 하는 '調攝', 몸에 좋은 약을 직접 조제하는 '內丹' 등이 있다.<sup>11)</sup> 이와 같이 도교는 생명을 연장하기 위한 매우 구체적이면서 적극적인 양생법을 제시하고 있는데, 대부분 개인의 苦練을 해야만 비로소 다다를 수 있다.

이상과 같이 중국의 전통 양생사상과 방법에 대해 간단히 살펴보았는데, 이를 한 마디로 요약해보자면 중국인들은 전통적으로 '養生'을 매우 중시하고 있으며, 더욱 중요한 것은 중국인들이 양생을 생활 속에서 실천하려는 많은 시도들이 있었다는 것이다. 이러한 중국인들의 전통적인 양생관은 현대에 이르러 문명이 진보하고 사회가 발전함에 따라 변화가 일어나 이전 보다 더욱 강렬해진 삶에 대한 애착과 다양한 욕구로 말미암아 신체의 건강뿐만 아니라 주위환경 및 사회적 여건에 따른 심리적 안정과 건강까지도 중요시하게 된다. 즉, 건강에 대한 인식의 변화에

11) 孙慧, 倪依克, 〈传统养生文化与现代休闲理念的契合〉, 《体育文化导刊》, 2007. 1期.

따라 생활방식 또한 많은 변화를 가져오게 되어 점차 자신에게 주어진 천수를 다하기 위해 노력하는 전통적 양생의 개념뿐만이 아니라 주어진 삶에 애착을 갖고 문화생활을 중시하며 삶의 질을 향상시켜 심신이 건강하게 하고 다양한 여가생활을 통해 인생을 즐기는 것이 대세가 되었다.<sup>12)</sup>

이에 따라 오로지 심신의 단련을 위해 자신의 욕구를 억제하면서 수행하는 듯한 전통적인 양생법은 이미 시대에 뒤떨어져 사람들이 원하지 않게 되었고, 자연스럽게 문화적 연원과 함께 유희성, 오락성, 사교성, 예술성을 두루 갖춘 '여가' 활동의 한 일환으로 변모되어갔다. 그리하여 일차적으로 심신을 단련시켜 건강을 유지하는 것 외에도 이를 통해 삶의 질을 향상시키고 그 안에서 즐거움을 극대화시킬 수 있는 방법을 모색하게 된다. 다시 말해서 이전의苦练이나 수행을 통한 양생은 취미활동 내지는 여가생활로서 자발적으로 즐기면서 할 수 있는 양생법으로 변모되었고, 중국의 광장은 이런 '養生'을 실천하려는 중국인들에게 가장 이상적인 장소가 되었다.

## (2) 중국 광장문화의 특징: '養生'을 실천하는 장

중국인들이 광장 내에서 양생을 실천하기 위한 대표적인 심신단련활동으로 아래와 같은 것들이 있다.

### ① 광장춤(廣場舞)

광장춤은 현재 중국에서 모든 연령대 사람들이 가장 좋아하는 문화생활방식이자 신체단련활동이며, 중국의 광장문화를 이해하는 핵심 키워드이다. 광장춤은 대략적으로 개혁, 개방이 급속도로 이루어진 1980년대 후반부터 서서히 유행하기 시작한 일종의 체조댄스로서, 도심 속 대표광장이나 거주 지역 내 혹은 아파트 단지 내 '작은 광장'에서 이른바 '大媽(아줌마)'라 불리는 중, 노년층 부녀자들이 함께

12) '여가'란 개인이 담당하고 있는 여러 가지 의무로부터 해방되어 있는 자유 시간에 자발적인 선택에 의해 이루어지는 행위의 자기 표현성, 부담 없는 즐거움 속에서 이루어지는 창조적 활동, 인간의 보편적 현상이며 인간의 근본적인 삶의 질과 관련된 특정한 생활양식이다. (김옥, <중국 중간계층의 여가 현황>, 《韓中言語文化研究》 제35집, 2014. 6. p.400)

모여 흥겨운 곡조에 맞춰 춤을 추면서 시작되었다. 현재는 참여 연령대가 젊은층으로까지 확대되었으며, 도시로, 기관으로, 학교로, 그리고 농촌에 이르기까지 중국 전 지역에서 광장춤을 추는 광경을 어렵지 않게 목격할 수 있을 정도로 많이 보급되었다.

광장춤은 광장에서 진행되는 신체단련운동이기에 운동과 건강, 특히 중국인들 특유의 양생에 관심이 있는 모든 계층과 연령대의 사람들이 자유롭게 참여하고, 중국 정부 또한 광장춤을 통해 사람들이 건전하게 모여 스트레스를 풀고 심신의 안정을 도모하도록 적극 장려하며 조화로운 사회 건설에 꼭 필요한 문화 활동이라 생각하고 있다. 통계 숫자에 따르면, 현재 전국 각지에서 광장춤을 추는 사람들이 대략 3억 명 이상이 될 것이며, 그 숫자는 빠르게 증가하여 1~2년 내에 5억 명을 돌파할 것이라 예측하고 있다.<sup>13)</sup> 이것으로 볼 때, 광장춤은 중국의 광장문화, 더 나아가 중국의 문화를 대표하고 상징하는 매우 중요한 아이콘이라고 생각된다.

전통적으로 중국인들이 생각하는 양생을 위한 가장 대표적인 신체단련활동은 태극권이었는데, 태극권은 오랫동안 연마해야하고 또한 고난도의 기술이 필요한 운동이라 일시에 많은 사람들이 참여하여 즐길 수가 없다. 또한 태극권은 매우 정적인 운동이라 요즘같이 생활리듬이 빠른 가운데 많은 사람들의 관심을 끌지 못했다. 이에 반해 광장춤은 일단 시작하기 쉽고 사용하는 음악 또한 최신 유행하는 곡조나 노래가 대부분이며 춤의 형식 또한 체조의 형식을 띠면서 따라 하기 쉬운 동작으로 구성되어 있어서 중, 노년층을 중심으로 모든 연령대의 사람들이 폭넓게 좋아하는 '국민체조'가 될 수 있었다. 광장춤이 성행하게 된 원인에 대해서는 많은 이견들이 있지만 대체적으로 다음 몇 가지로 요약해 볼 수 있다.<sup>14)</sup>

첫째, 광장춤은 습득하기가 상대적으로 용이하다. 광장춤은 특별한 기술이 필요하거나 동작 자체가 그리 어렵지 않기 때문에 누구든지 즐거운 마음으로, 또한 심신을 단련하려는 뚜렷한 목표의식만 있다면 어렵지 않게 배울 수 있다. 물론 광장춤은 한 사람의 숙련된 리더를 중심으로 많은 사람들이 통일되고 절제된 동작으로 춤을 추는 군무의 형태를 띠고 있어서 초보자들이 처음부터 기존 광장춤 무리 속

13) 中国新闻网, 2015. 3. 25.

14) 向瑶池, 〈论广场舞的重要性〉, 《大众文艺》, 2016. 1期.

에 쉽게 융화되어 일원이 되기가 그다지 쉽지는 않다. 그러나 광장춤의 가장 큰 장점이자 목표는 특별한 기술이나 일정한 격식이 없는 비교적 자유롭고 자발적인 여가활동이기 때문에 동작의 통일성이나 숙련도와는 상관없이 대중들이 함께 모여 즐기면서 심신단련의 효과를 얻을 수 있다.

둘째, 광장춤은 특별한 도구가 필요 없다. 광장춤의 또 다른 특징은 운동을 하기 위해 준비해야 할 것이 거의 없다는 것이다. 에어로빅이나 구기류 운동의 경우 제대로 운동효과를 얻기 위해 기본적으로 준비해야 할 기구나 장비들이 있는데, 광장춤은 단지 시간적, 심적 여유와 함께 즐겁게 참여하려는 마음만 있으면 상대적으로 좋은 운동효과와 신체단련 효과를 얻을 수 있다. 요즘 들어 광장춤이 아무래도 중, 노년층을 중심으로 가히 폭발적인 반응을 보이는 가운데 광장춤 관련 각종 경연대회나 발표회 등이 열리기 때문에 거주 지역 내 주민들도 이전보다는 조금 더 조직적으로, 그리고 효과적으로 광장춤을 추기 위해 유니폼을 맞추거나 흰 장갑 혹은 부채 등의 소품을 이용하기도 한다.

셋째, 지역사회 내 조화를 모색하는 장이 된다. 매일 일정한 시간에 비슷한 연령층이 함께 모여 신나는 음악을 들으면서 열심히 춤을 따라 함으로써 생활에서 오는 스트레스를 풀 수 있고, 공감대가 형성되어 나이가 들에 따라 소원해진 인간관계를 회복할 수 있는 좋은 기회가 될 수 있다. 또한 서로 다른 계층이 통일된 유니폼을 입고 동일한 춤사위를 반복함으로써 평상시에 느끼는 빈부격차나 지위고하에 따른 위화감이나 갈등을 완화시키고 시민들에게 동질성을 갖게 하여 한 마디로 지역사회의 내 조화로운 공동체를 만드는데 기여 할 수도 있다.

이와 같이 광장춤은 중국인들에게 있어서 없어서는 안 될 신체단련의 효과와 함께 사교의 장을 제공해주는 매우 중요한 실외활동으로서 개인뿐 아니라 지역 사회 발전에도 상당한 기여를 함에도 불구하고 몇 가지 고려해야 할 사항들이 있다.

첫째, 지역 사회 내 갈등의 원인이 될 수 있다. 상술한 바와 같이 광장춤의 좋은 점 가운데 하나인 지역사회 내 조화를 모색할 수 있는 장이 될 수 있지만 광장춤이 원래 지역 주민들의 자발적이고 자율적인 활동이기 때문에 일정한 규칙이나 규정이 없어서 지역사회의 분열 또한 조장할 수도 있다. 가령, 광장춤은 주로 중, 노년

춤 중심으로 진행되는 활동이며, 광장춤을 추기 위해서는 지역사회 내의 공원이거나 광장 등 비교적 넓은 공간이 필요하다. 그렇기 때문에 광장춤을 추는 위치를 선정하는데 있어서 광장춤을 추지 않고 다른 종류의 신체단련활동을 하거나 춤을 필요로 하는 주민들과의 적절한 양보와 타협이 필요하다. 광장춤을 반대하거나 혐오하는 사람들은 광장춤 그 자체를 반대한다기보다는 광장춤을 즐기지 않는 주민들의 또 다른 활동을 위한 공간을 빼앗지 말아야 한다는 입장이다. 또한 광장춤의 필수 아이템 중의 하나가 바로 리듬감 있는 비교적 빠른 풍의 음악인데, 광장춤을 추는 시간대를 잘 선택하여 다른 주민들의 휴식이나 취미활동, 그리고 학생들의 학습을 방해하는 일이 없어야 할 것이다.

둘째, 참여자 확대 유도를 통해 공감대를 형성하고 조화로운 사회 구축을 모색한다. 광장춤은 일반적으로 남녀노소, 지위고하를 막론하고 모든 계층과 연령대가 참여할 수 있다는 장점이 있다. 하지만 중국에서 진행되는 광장춤 참여자의 대부분이 중, 노년층으로 국한되어 있고 젊은층은 별반 관심이 없거나 심지어는 광장춤이 노년층만이 즐기는 오락행위라 혐오하는 사람들도 적지 않다. 중국의 젊은층은 해외에 나가서까지 촌스러운 옷을 입고 시끄럽게 음악을 틀며 광장춤을 추는 노년층들을 꼴불견이라면서 매우 혐오스럽다고 생각한다. 그 원인을 분석해보면 광장춤의 춤의 형식과 밀접한 관련이 있는데, 광장춤의 많은 순기능을 고려해보았을 때, 현재 중국에서, 혹은 세계적으로 유행하는 춤과 노래들, 가령 K-pop이나 미국과 유럽의 음악들을 과감하게 도입하고 춤의 형식을 좀 더 세련되게 만든다면 청소년층까지도 광장춤의 대열에 합류하여 중국의 광장문화를 좀 더 풍부하게 할 뿐만 아니라 더 나아가 광장춤을 통해 세대가 통합되어 조화로운 사회 구축에 일조할 수 있을 것이라 생각한다.

셋째, 광장춤의 전문화, 체계화를 통해 중국문화를 선양한다. 광장춤이 비록 자발적이고 자율적인 여가활동의 한 일환으로 시작되었지만 이를 좀 더 범국민적인 심신단련활동, 즉 양생을 생활 속에서 실천하는 명실상부한 체력증진운동이 되기 위해서는 중국정부 차원의 지원과 노력 속에서 광장춤의 규범화된 가이드라인을 만들 필요가 있다. 즉, 광장춤의 리더 혹은 지도자의 경우 현재까지 전문적인 훈련



을 받지 않는 중년 여성이 대부분이다. 이들에게 좀 더 신체를 단련하고 활동에 도움이 될 만한 기초지식과 이를 적용한 보다 전문화된 동작을 가르쳐 보급하게 하는 것이다. 광장춤에서 사용되는 동작이 때론 너무 과격하거나 어려워 오히려 건강의 이상을 초래하는 경우도 있기 때문이다. 그리고 가장 전형적인 광장춤의 동작을 만들어 전국에 보급하고 이를 선전하며 전국규모의 행사에 정식으로 광장춤을 추게 한다면 중국 내뿐만 아니라 해외에서도 중국문화를 이해하는 한 일환으로 광장춤을 바라보게 될 것이라 생각한다.

## ② 태극권(太極拳)

태극권은 중국을 대표하는 정신문화유산의 하나로서, 중국 전통의 유가와 도가 철학 가운데 태극과 음양의 이치를 핵심사상으로 하여 性情을 도야하고, 신체를 단련하며, 상대를 무력으로 제압하는 여러 기능을 가지는 중국의 전통무술이다. 1949년 중국체육위원회는 태극권을 신체를 단련시키는 체조운동과 공연, 그리고 시합 등으로 세분화하였다. 개혁, 개방 이후 중국경제의 발전과 중국인들의 신체 단련에 대한 욕구가 나날이 증대됨에 따라 태극권도 무술로서가 아닌 질병을 예방하고 신체를 단련하는 운동으로서 일반 대중들이 매우 좋아하게 되어 누구나 쉽게 할 수 있는 운동의 하나로 발전되어갔다.

태극권은 관절과 근육발달을 돕고, 피부를 건강하게 해주며, 기백을 증강시켜 준다. 그리고 신체의 오장육부의 기능을 향상시키고 경맥의 순환을 순조롭게 해주며, 혈압을 조절하고 정신을 진작시키는 역할을 한다. 또한 몸과 환경과의 균형을 조절하고 혈색을 좋게 하며 신체기능도 향상시켜 주기 때문에 청소년이하기에 매우 적합한 운동이다. 특별히 중년과 노년층, 여성과 몸이 약하고 병이 많은 사람들에게 좋은 효과가 있으며, 태극권을 할 때 일반적으로 모든 정신을 집중하기 때문에 마음 속 잡념을 없애주어 대뇌의 휴식을 촉진시켜 준다. 그렇기 때문에 태극권은 신경쇠약과 불면증 완화에도 매우 좋은 운동이다.<sup>15)</sup>

태극권 연마 시 신체는 주로 나선형으로 움직이면서 손을 서로 교차시키며 크게

15) 付 荣, 〈论太极拳在全民健身中的作用〉, 《宿州师专学报》18卷 第2期, 2003. 6.



뺨는 동작이 주를 이루고 있어 근육을 단련시키는데 효과가 있는데, 특별히 이런 동작 속에서 등과 허리부분의 근육을 충분히 이완시킬 수 있어 이 부분의 통증을 제거할 수 있다. 또한 태극권의 동작은 매우 부드럽고 원만하여 뼈와 관련된 신체 조직 발달에 적합한 운동이기 때문에 관절이 손상되지 않는 상황 속에서 근육을 골고루 잘 발달시킬 수 있다. 인체의 골질은 반드시 일정한 운동과 힘의 작용 하에 정상적으로 움직여서 태극권은 다리의 힘을 길러주어 하체를 더욱 튼튼하게 하는 효과가 있기도 하다.

상술한 바와 같이 태극권은 많은 기능을 가진 심신단련운동으로서, 사회의 급속한 발전과 다변화, 그리고 이에 따라 생활리듬이 나날이 빨라져가는 현대인에게 있어서 '느림'과 '부드러움'을 최고의 가치로 여기고 심신을 단련시켜 주기 때문에 태극권이야말로 양생을 실천하기에 적합한 최상의 운동이라 할 수 있다.

### ③ 건강걷기운동(健步走)

'걷기'는 인류역사상 가장 보편적인 신체활동으로 가장 안전하고 특별한 장비나 경제적인 투자 없이도 마음만 먹으면 쉽게 시작할 수 있다는 장점을 지닌 운동이다. 따라서 운동을 해본 경험이 많지 않거나 운동신경이 발달되지 않은 노약자나 어린아이, 임신부조차도 할 수 있고, 게다가 유산소운동이기 때문에 체중과 체지방을 감소시켜 성인병의 예방과 치료에도 일정한 효과를 얻을 수 있다. 이러한 장점과 탁월한 운동효과를 바탕으로 중국에서는 현재 이른바 '健步走'라는 건강걷기 운동이 광장을 중심으로 성행하고 있다.

'건강걷기운동'은 중국국가체육총국이 2005년 이 후 지속적으로 추진한 장소에 구애받지 않고, 누구나 쉽게 참여할 수 있어 남녀노소 모두에 적당한 신체단련활동으로, 매일 건강걷기운동을 실시하여 하루에 일 만보 걷기 구호를 실현하는데 필요한 중요한 신체단련활동이다.<sup>16)</sup> 현재 중국은 공유경제개념의 활성화로 인해 '最后1公里'라는 구호와 함께 대중교통 수단이 미치지 않는 1킬로미터 내의 사각 지대에 거주하는 사람들에게 편리함을 제공해주는 자전거 공유사업이 성행하고

16) <http://www.sport.gov.cn/n16/n1077/n297454/7047754.html>

있다.<sup>17)</sup> 그 결과 중국인들은 짧은 거리도 자전거나 기타 이동수단을 사용함으로써 가장 기본적인 운동이라 할 수 있는 걷기조차도 하지 않는 심각한 운동부족 상황에 직면해있는데, 이런 의미에서 ‘健步走’는 중국인들에게 꼭 필요한 운동이라고 할 수 있다.

‘健步走’는 한 마디로 ‘건강을 위한 빨리 걷기운동’이라고 풀이할 수 있는데, 기본적인 걷기운동에 오락적 재미를 더해 사람들의 운동에 대한 관심을 불러일으키고 실질적으로 운동효과를 볼 수 있게 만들었다. 이 걷기운동은 일정한 자세를 유지하면서 일정한 속도로 진행되는데, 진행속도와 운동량은 대략적으로 산책과 경보 사이이며, 뛰는 조깅과 달리 무릎 등의 관절에 무리가 가지 않는 걷는 것을 주로 하는 활동이다. 2013년 8월 국가체육부가 발표한 20세에서 69세까지의 사람들이 하는 신체단련활동에 관한 전수조사에서 ‘건강을 위한 빨리 걷기운동(40%)’과 ‘조깅(13.9%)’이 중국의 국기로서 전 국민이 모두 선호하는 탁구나 배드민턴과 농구, 축구 등 구기류 운동보다 훨씬 보편적인 신체단련운동으로 조사된 바 있다.<sup>18)</sup> 이것으로 볼 때, 이 운동은 일반적으로 가장 손쉽게 시작하고 참여할 수 있으며 상대적으로 높은 운동효과까지 얻을 수 있어서 중국인들로부터 많은 환영을 받는 체력단련수단이 되어가고 있다.

‘빨리 걷기운동’은 유산소운동으로 매일 진행되며, 한 번에 40~60분 정도 시간이 소요되고, 1분에 100미터 정도의 비교적 빠른 속도로 걸어야 한다. 이 운동의 특징은 한 번에 많은 사람들이 장소에 구애받지 않고 할 수 있으며, 습도 및 온도의 제약도 비교적 적기 때문에 사계절에 모두 적합하다고 할 수 있다. 특이할 만한 것은 맨 앞에 ‘빨리 걷기운동’을 이끄는 리더(領隊)들이 있는데, 이들은 각기 빨간 색 깃발과 함께 포터블카세트리코더를 들고 리듬이 빠른 음악을 틀면서 이 음악의 박자에 맞춰 대오를 이끌어간다. 시간이 가면 갈수록 많은 사람들이 대오의 끝에 따라붙어 참가하는데, 해가 질 무렵의 시간에 가장 많은 사람들이 이 ‘빨리 걷기운동’에 참여하여 그 끝이 보이지 않을 만큼 길게 줄지어 걸어가는 모습이 꽤나 장관이다. 이 걷기운동은 일정한 속도로 광장의 가장자리를 돌면서 1시간에서 1시간

17) 陈白帆, 〈最后一公里: 说走就走〉, 《光州日報》, 2016. 10. 13.

18) 姚敏, 《中国消费者报》, 2013. 10. 21.

30분 정도 지속되는 것이 일반적이다.

또한 이 ‘빨리 걷기운동’은 속보이기 때문에 나이와 운동경력에 따라 초, 중, 고급으로 나뉘고, 고급으로 갈수록 속도도 빨라지고 운동시간도 조금씩 길어진다. 운동효과가 확실하며 몸에 부담이 되지 않고 각자의 능력에 따라 운동 강도를 조절할 수 있기 때문에 대체적으로 청소년층뿐 아니라 중, 노년층의 신체단련에 적당한 신체단련활동이라 할 수 있다. 이 ‘빨리 걷기운동’은 요즘과 같이 자가용 차량의 증가로 걷는 기회가 현저히 줄어든 현대인들에게 있어서 꼭 필요한 활동으로서, 이 운동을 열심히 하면 심폐기능이 좋아져 고혈압이나 심혈관질환등을 예방할 수 있고, 체중감량과 체지방 감소를 유발시켜 당뇨병 등 만성질환도 예방할 수도 있으며, 더 나아가 차를 적게 이용함으로 말미암아 환경까지도 보호할 수 있는 일석이조의 실익을 얻을 수 있다.

다만 걷기운동 시 반드시 지켜야 할 것은 첫째, 적어도 일주일에 3번 정도 지속적으로 운동을 할 수 있어야 한다. 둘째, 다른 사람과 강도와 효과를 비교하여 급작스럽게 운동량을 늘려 몸에 무리가 가지 않도록 해야 하는데, 자신의 체력조건에 맞게 대략적으로 한 번에 30~60분, 5,000~10,000보 정도 운동량을 꾸준히 유지해야 한다. 이 밖에도 가능하면 팔을 앞뒤로 90도 각도를 유지하며 힙차게 걸어가고, 뛰거나 멈추지 말고 일정한 속도로 리듬감을 가지고 직선으로 걸어갈 수 있도록 한다면 좀 더 높은 운동효과를 얻을 수 있을 것이다. 마지막으로 ‘건강 걷기운동’은 많은 사람들이 참여하여 음악에 맞춰 대오를 이루고 빠르게 진행되기에 다른 사람들의 운동을 방해할 수도 있고, 간혹 광장을 벗어나 도로 위에서 하게 되면 교통체증을 유발시킬 수도 있으며, 역시 음악을 사용하기 때문에 너무 이르거나 늦은 시간은 피해야한다는 점을 충분히 고려하여 진행해야 한다.<sup>19)</sup>

#### ④ 채찍 휘두르기(打响鞭)

광장에서 행해지는 많은 신체단련활동 가운데 가장 특이할 만한 것이 바로 무협영화에서 대인 살상무기로 자주 등장할 법한 ‘채찍 휘두르기(打响鞭)’이다. 채찍

19) 牛胜男外, 〈浅谈健步走的价值意义与科学方法〉, 《社会体育学》, 2015. 19期.

휘두르기는 중국 하남지방에서 전해져 내려오는 민간운동으로서, 이 운동은 진행 도중에 불상사가 일어날 수 있어 시계확보가 어려워 안전을 확보할 수 없는 저녁 시간 보다는 주로 아침이나 낮에 광장에서 진행된다. 채찍 휘두르기는 일종의 전신운동으로서 유산소 운동이며 비교적 적은 힘으로도 신체를 단련시킬 수 있다는 장점이 있다. 이 운동은 근육을 균형 있게 발달시킬 수 있으며, 특히 어깨 부위의 움직임이 많이 요구되기에 그 주위의 근육운동에 효과가 있어 견주염과 척추 질병 치료에 도움이 된다고 한다. 어떻게 소리를 내느냐에 따라, 즉 어떤 재료로 채찍을 만드느냐에 따라 '麒麟鞭'과 '响鞭'으로 나뉘는데, 麒麟鞭은 손잡이에 쇠사슬을 연결하여 만들고 响鞭은 얇은 나이론 끈을 사용하여 만든다.

이 운동을 할 때 주의해야 할 것은 채찍 자체가 매우 무겁기 때문에 무리하게 어느 한 쪽 팔로만 하지 말고 양손을 번갈아 가며 사용하여 몸 전체가 균형 있게 단련될 수 있도록 하며, 가벼운 곳에서 무거운 것으로, 왼쪽에서 오른쪽으로 순서를 정하여 운동하면 더욱 좋은 신체단련의 효과를 얻을 수 있다. 그리고 채찍 휘두르기는 광장춤과 마찬가지로 채찍을 휘두를 때 폭발음과 같은 굉장히 큰 소리가 발생되기 때문에 특별히 장소가 그리 넓지 않은 곳에서 하게 되면 주민들의 일상 생활에 심각한 영향을 줄 수 있다. 그러므로 이 운동은 반드시 규모가 큰 광장이나 공원에서 사람들과 일정한 거리를 유지한 채 진행되어야 하고, 채찍으로 인해 신체적 피해를 입을 수도 있다는 것을 고려하여 인적이 드문 장소와 시간대를 선택하여 진행하는 것이 좋은데, 단순하게 운동자 자신의 체력단련을 위해 다른 사람들이 안전과 휴식의 권리를 침해해서는 안 될 것이다.<sup>20)</sup>

##### ⑤ 제기차기(踢毽子)

저녁 무렵 도심 속 내지는 거주 지역 내 광장에 가면 중국인들이 삼삼오오 등그렁게 원을 그리고 서 있으면서 구멍을 붙여가며 무엇인가를 열심히 차는 모습을 볼 수 있는데, 이것이 바로 중국식 제기차기(踢毽子)이다. 제기차기는 우리나라에

20) 杜红政、吴湘军,〈核心稳定性练习在中华麒麟鞭运动中的价值分析〉,《湖北体育科技》,2016. 4期.

서도 전통적으로 해왔던 민속놀이로서, 제기를 가지고 발로 차서 떨어뜨리지 않고 많이 차기를 겨루는 아이들 놀이다. 중국식 제기차기는 우리보다 훨씬 더 오랜 역사를 가지고 있는 민간에서 유행한 민속놀이이자 전통체육활동의 하나로서, 동전을 형겅으로 감싸고 실로 묶은 다음 늘어진 천 부분을 여러 갈래로 잘라 만든 한국의 것과는 달리 기러기 깃털과 닭털을 사용하여 만드는데, 제기차기를 하면 재미 있는 것을 물론이고 신체를 단련시켜 양생을 실천하는 방법으로 중국인들이 좋아하는 운동이다.

중국식 제기차기는 유구한 역사와 전통을 가지고 있다. 전하는 바에 의하면, 중국식 제기차기는 漢代부터 시작되었는데, 황하유역에 살던 華夏人들이 농한기가 되면 천으로 짠 공을 차서 높은 곳에 올려놓는 '蹴鞠'이라는 놀이에서 비롯되었다고 한다.<sup>21)</sup> 이후 南北朝와 隋唐 시대 때 성행하였는데, 당시 시장에 가면 제기를 전문적으로 만들어 파는 점포가 있을 정도였다. 明代부터 정식으로 제기차기 시합이 거행되었고, 靑代에 이르러 극성기를 맞이하여 제기를 만드는 기술과 차는 기술이 공전의 발전을 가져오게 된다. 淸初 한 문학가는 여성이 제기 차는 것을 찬미하면서 '축구보다 기술이 발달했고, 비독을 두는 것보다 재미있다'고 한 바 있다.<sup>22)</sup> 신중국 건설 이후 한때 소강상태에 빠진 적도 있었지만, 제기차기는 곡예의 한 일환으로 곡예단에서 보여주는 잡기의 하나로 명맥을 유지하다가 1963년에는 줄넘기와 더불어 국가가 제창하고 주도하는 국민체육활동으로 선정되어 전국적으로 보급되기에 이른다.<sup>23)</sup>

중국식 제기차기는 아주 짧은 찰나의 순간에 제기를 제어하여 공중에서 받기, 떨어뜨리기, 건네주기, 차기 등의 각종 동작을 완성해야 되기 때문에 조금이라도 타이밍을 맞추지 못하면 제기를 떨어뜨려 실패하게 된다. 그래서 제기를 잘 차려면 순간반응능력이 좋아야 하며, 타이밍도 잘 맞춰야 하고, 동작도 그 만큼 민첩해야 한다. 그러므로 제기차기는 사람들의 반응능력과 동작의 균형능력을 제고시키

21) 西漢 劉向의 《別錄》의 기록에 의하면, “蹴鞠은 황제가 만들었다고 전해지는데, 전국시대부터 시작되었다는 설도 있다(蹴鞠者, 傳言黃帝所作, 或曰起戰國之時.)”고 한다.

22) <https://baike.baidu.com>

23) 張奉連, 〈踢毽子——身心俱益好運動〉, 《鄉村科技》, 2016. 1期.

는데 매우 유리한 운동이다. 이렇듯 제기차기는 심신건강을 단련시키는데 많은 장점이 있다.<sup>24)</sup> 일단 제기차기를 하면 하체의 관절과 근육, 그리고 인대를 단련시키는 효과가 있고, 허리를 강화시키는데 도움을 준다. 그리고 제기를 찰 때 뛰어오르기 동작도 하게 되는데, 신체의 균형감각을 발달시켜주고, 차는 동작과 함께 하체를 움직이게 하고 때로는 경추도 적절히 움직이게 한다. 또한 지속적으로 제기차기 동작을 하게 되면 심장 박동도 1분에 대략 150여 차례로 증가하기 때문에 전신운동의 효과가 있기도 하다. 제기차기 운동을 꾸준히 지속한다면 하체의 근육과 인대가 튼튼해지며, 관절 또한 강화되면서 유산소운동의 효과까지 얻을 수 있게 되어 신체를 단련하는 좋은 운동이 될 수 있다. 제기차기는 매우 쉽게 도구를 만들 수 있고, 그렇게 넓은 공간이 필요하지 않기 때문에 남녀노소를 막론하고 모두가 할 수 있으며, 특별히 운동할 시간이 없는 경우 남은 자투리 시간을 활용하여 할 수도 있다. 중, 장년층의 경우 반응속도가 느리고, 신체균형 감각이 젊은 사람만큼 갖지 못하며, 잘못하다가는 허리와 척추에도 무리가 갈 수 있기 때문에 절대 과도하게 해서는 안 된다.

#### ⑥ 줄넘기(跳绳)

줄넘기는 남녀노소를 불문하고 쉽게 할 수 있는 운동으로, 한 사람 혹은 여러 사람이 줄을 돌리면서 각종 줄을 넘는 동작을 반복하는 놀이이기도 하다. 이 줄넘기는 중국에서 오래전부터 즐겨 해왔던 놀이의 하나로, 적어도 천 년 이상의 역사를 가지고 있다고 한다.<sup>25)</sup> 즉, 跳繩은 당나라 때에는 '透索'라고 했고, 송나라 때에는 '跳索', 명나라 때에는 '跳百索', '跳白索', '跳马索'라고 불렀다. 청 말엽에 이르러서야 현재의 명칭인 '跳繩'이라고 불렀다.<sup>26)</sup> 줄넘기는 중국에 있어서 아주 오래된 한족의 민속놀이로 남송 이후부터는 명절이나 특별한 절기 때에 모든 사람들

24) 〈踢毽子 — 永不过时的健身术〉, 《民族医药报》, 2008. 3期.

25) <https://baike.baidu.com/>

26) 《北齐书·幼主记》에 줄넘기 놀이에 대해 “놀이를 하는 아이들은 양손에 줄을 잡고 땅을 쓸며 하늘 위로 뛰어올랐다.(游童戏者好以两手执绳, 拂地而却上挑)”라고 기록되어 있다. 이것으로 볼 때, 중국에 줄넘기라는 유희가 北齊시기에 이미 존재하였음을 알 수 있다. (唐) 李百药 撰, 中华书局, 2000.

이 즐겼다고 한다.

현재 줄넘기는 사계절에 모두 할 수 있는 대중적인 신체단련운동으로, 지속적으로 10분을 하면 걷기운동 30분, 에어로빅 20분을 한 것과 다름없는 운동효과를 얻을 수 있어서 시간을 적게 들이고 상대적으로 높은 운동효과를 볼 수 있다.

중국에서도 줄넘기의 인기는 매우 높으며, 상급학교 진학 시 체력테스트에도 줄넘기 항목이 있을 정도로 체육활동에 있어서 그 중요성 또한 매우 높다. 중국의 줄넘기도 광장에서 벌어지는 많은 신체단련활동중의 하나로서, 매우 특이한 것은 주로 어린아이들과 청소년들이 수십 명씩 그룹을 지어 대오를 맞추며 한 리더를 따라 집단적으로 행해진다는 것이다. 주로 청소년들의 수업이 끝나는 오후 5시 이후부터 저녁 9시까지 진행되는데, 광장춤이나 다른 운동들처럼 줄넘기 역시 경쾌한 음악을 틀고 이에 따라 지속적으로 진행된다. 단순하게 줄넘기를 하면 재미도 없고 쉽게 지칠 수 있어서 친구들과 함께, 그리고 전문적으로 줄넘기를 잘 하는 사람의 지도를 받으면서 진행되는 것이 매우 인상적이다. 이와 같이 줄넘기를 할 때 음악이 더해지고 다양한 춤이 결합된 이른바 ‘花样跳绳’도 많은 사람들이 즐겨하는 놀이이자 운동이 되었다. 중국의 경우 경제가 발전하고 사회가 진보함에 따라 중국 사람들의 생활수준도 지속적으로 높아져 건강한 삶에 대해 관심을 갖게 되었고, 생활의 여유가 많아져 즐길거리가 필요한 중국인들에게 있어서 줄넘기는 여가생활이자 여가활동의 일환으로서 쉽게 배울 수 있고, 시작비용도 그리 높지 않으며 운동효과는 상대적으로 높아져서 전 국민이 적극적으로 참여할 수 있는 좋은 운동이 될 수 있을 것이다.

### ⑦ 秧歌

秧歌는 중국의 동북지역에서 광범위하게 유행하던 민간 가무의 일종으로, 일반적으로 10여 명에서 100여 명까지 단체로 춤을 추는데, 징이나 북의 반주에 맞춰 한 손에는 손수건이나 부채를 들고 추는 춤으로 여러 가지 대형으로 변화하면서 멋지고 통일된 모습을 연출한다.

원래는 중국 화북 농촌 지방에서 오랜 시간 몸을 구부려 모내기를 할 때 오는



고통을 잊기 위해 부르던 노래였으나, 현재는 징과 북으로 반주하면서 포크 댄스와 같이 춤을 추며 노래하는 것을 말한다.<sup>27)</sup> 주로 농부들이 추었던 춤이라 역사고사나 신화전설, 그리고 풍년을 기원하고 액막이에 대한 내용도 들어있으며, 각종 민간 무술과 무용 등도 녹아들어 있어 다양한 형태로 구현된다. 이 모내기춤은 주로 중국의 명절이나 노동절 혹은 국경절 행사에 연출되는데, 평상시 광장에서는 특별한 행사 때와는 달리 간편한 복장을 하고 삼삼오오 모여 음악에 맞춰 대오를 이루며 양손을 허리에 교차시키면서 진행된다.

위에서 살펴본 바와 같이, 광장에서 진행되는 여러 종류의 신체단련운동은 단순히 몸을 움직이는 정도의 놀이가 아닌 이를 통해 체력을 증진시키고 이 과정 속에 함께 참여한 사람들과 교제하고 소통하여 즐거움을 얻을 수 있기 때문에 정신적인 스트레스를 풀고 걱정, 근심을 해소시킬 수 있다는 장점이 있다. 즉, 광장에서의 신체단련운동은 전통적으로 죽음이 두려워 생명을 연장하는 수단으로서 고행을 통해 천수를 누리겠다는 소극적인 양생의 범주를 벗어나 21세기 산업화 사회에서 체력을 증진시킬 수 각종 체육활동과 '여가'의 개념이 더해져 심신의 건강을 증진시키는 것은 기본이고 이를 통해 삶의 질을 향상시키고 더욱 행복하고 즐겁게 이웃과 더불어 인생을 즐기기에 더 없이 좋은 문화 활동인 셈이다. 이 모든 것을 가능하게 해주는 곳이 바로 '광장'인 것이다.

#### 4. 맺음말: 중국 광장문화의 가치

한 나라 혹은 도시를 이해하기 위해서는 그 곳에 조성된 광장을 가보라는 말이 있다. 광장은 기본적으로 도시 가운데 주로 시통팔달의 교통의 중심지에 위치하여 시민들이나 그 도시를 찾는 관광객들이 쉽게 방문할 수 있다. 그리고 그 광장에는 남녀노소, 신분고하를 막론하고 모든 시민들이 자유롭게 드나들며 자신들이 원하

27) 朱安俊, 〈浅谈秧歌〉, 《古今农业》, 2008. 2期.



는 활동을 진행하거나 자발적으로 여러 활동에 참가하여 즐거움과 건강을 얻을 수도 있다. 이렇듯 공공성과 포용성, 그리고 자발성이라는 특성을 지닌 광장은 국가와 도시를 대표하는 얼굴이며, 여기서 형성된 광장문화를 통해 국가와 사회가 추구하려는 가치관을 짐작해 볼 수 있다. 이런 의미에서 중국의 광장과 광장문화는 중국과 중국인, 그리고 중국문화를 이해하는 중요한 표지라고 할 수 있다.

중국의 광장문화는 민족적 성격이 짙은 민간예술과 전통체육활동에서 비롯되었는데, 이는 장대다리건기(高蹻)와 북방지역 농촌지역에서 시작된 한족의 전통 민속춤인 大秧歌 등과 집체 민간춤과 함께 어우러져 민속활동의 범주에 속했다. 그렇지만 오랜 세월동안 도시 광장의 기능이 체제를 선전하고 공고히 하려는 정치적 목적으로 국한되어 대형집회나 기념활동, 경축행사 등이 개척되었기에 문화적인 요소가 극히 제한되었던 것이 사실이다. 그러다가 개혁, 개방의 새로운 시기에 접어들면서 특별히 90년대 이후 생활환경의 개선과 부유함, 그리고 이로부터 생겨나는 중국인들의 삶의 질적 향상에 대한 욕구와 의식의 성숙, 그리고 중국정부의 정신문명 건설을 주창함에 따라 대형광장뿐만 아니라 도심 속 광장, 그리고 거주지 내 광장에서 기존의 정치적 집회, 행사, 전시활동과 함께 각종 문화적 성격이 짙은 활동이 전개되었고, 예로부터 양생을 중시하는 중국인들은 특별히 광장에서 广场舞, 太极拳, 健步走, 打响鞭, 踢毽子, 秧歌, 跳绳 등과 같은 다양한 심신단련 활동을 통해 양생의 도를 실천함으로써 중국의 광장은 또 한 번 변모하게 된다. 이에 따라 광장문화는 이른바 '여가활동'의 일환으로 이전보다 그 내용과 형식이 훨씬 풍부해지고 재미있게 즐길 수 있게 되었으며, 무엇보다도 시민들이 자발적으로 참여함으로써 광장문화 활동의 위상 또한 빠르게 제고되어 도시문화를 선도하는 위치에까지 이르게 되었다.

결론적으로 중국의 광장은 중국의 도시문화와 지역적 특성, 그리고 이를 만들어내고 향유하는 중국인들의 삶에 대한 인식을 이해하는 중요한 키워드인 것이다. 이점을 감안한다면 중국의 광장은 중국문화와 중국인의 생활습관을 이해하는 중요한 장소일 뿐 아니라 그곳에서 진행되는 각종 놀이와 행사, 그리고 심신단련 활동을 통해 양생을 실천함으로써 중국의 광장은 과거 '정치광장'에서 '문화광장'으

로, 그리고 또 다시 '양생광장'으로 탈바꿈되면서 중국인들끼리 서로 소통하고 교류하는 중요한 장소가 되었다. 이뿐만 아니라 광장에서 조성되는 다양한 문화를 통해 많은 외국인들도 중국을, 중국문화를 새롭게 이해하는 또 하나의 통로가 될 수 있을 것으로 생각된다. 더욱 중요한 것은 광장을 통한 중국인들의 적극적인 참여와 자유로운 소통, 그리고 유연한 사고방식의 배양으로 인해 전체 중국문화의 다양화, 시민의식의 성숙, 그리고 더 좋은 삶의 형태를 지향하려는 중국정부의 인식에까지도 긍정적인 영향을 줄 수 있을 뿐만 아니라 중국의 독특한 사회주의 시스템 속에서 중국의 광장과 광장문화가 각 계층 간의 조화를 모색하고 화해의 사회, 공존의 시대로 나아가고 있음을 반증하는 중요한 바로미터가 될 수 있기를 기대해본다.

#### 〈參考文獻〉

- 김동욱, 《광장을 읽는 일곱 가지 방법》, 문학과 지성사, 1996.  
 서울대학교 출판문화원, 《역사용어사전》, 2015. 3.  
 전명용, 〈老子の 養生論 研究〉, 中國學研究 제9집, 1994. 12.  
 김성환, 〈양생의 맥락에서 본 도가와 도교 수양의 특징과 현대적 의의〉, 《中國學報》 제46집, 2002. 12.  
 송제호, 〈中國氣功與養生學的探討〉, 《禪武學術論集》 제13집, 2003. 2.  
 박문현, 〈莊子の 養生論〉, 《東義論集》 제39집, 2003. 8.  
 장태현, 〈中國廣場의 形成과 變遷過程에서의 現象: 中心區 廣場을 中心으로〉, 《산업과학 연구》 제21권 제2호, 2004. 2.  
 김용수, 〈웰빙과 도교 양생〉, 《동서사상》 제1집, 2006. 8.  
 조성균, 〈도가사상이 중국 전통체육 양생학에 미친 영향〉, 《한국체육학회지: 인문·사회과학편》 제45권 제6호, 2006. 11.  
 김 옥, 〈중국 중간계층의 여가 현황〉, 《韓中言語文化研究》 제35집, 2014. 6.  
 갈소휘, 〈광장과 광장춤(廣場舞), 중국의 정치 전통〉, 《韓中青年論叢》 제5집, 2015.  
 구 리, 〈광장무를 추는 젊은이들, 혹은 소멸을 앞둔 광장무 팀〉, 《문화연구》 5권1호, 2017.

- 付 榮, 〈論太極拳在全民健身中的作用〉, 《宿州師專學報》18卷 2期, 2003. 6.
- 程嘉純, 〈對廣場文化的美學探討〉, 《學術交流》, 2004. 8期.
- 王 希, 〈淺論鄧小平“兩手抓, 兩手都要硬”思想〉, 《遼寧師專學報(社會科學版)》, 2006. 6期.
- 孫 慧, 倪依克, 〈傳統養生文化與現代休閒理念的契合〉, 《體育文化導刊》, 2007. 1期.
- 楊渝南, 〈對中國城市廣場文化表達的思考〉, 《廣東園林》, 2007. 2期.
- 張瑞琴, 〈淺論群眾文化之廣場文化〉, 《科技創新導報》, 2008. 6期.
- 趙偉科, 〈城市廣場體育文化活動的興起和發展趨勢〉, 《山西大同大學學報(自然科學版)》, 2008. 6期.
- 朱安俊, 〈淺談秧歌〉, 《古今農業》, 2008. 2期.
- 王小芳, 〈淺析跳繩運動〉, 《網絡財富》, 2010. 19期.
- 劉 琨, 〈我國城市廣場健身文化研究〉, 《西安體育學院學報》, 2012. 6期.
- 姚 敏, 〈健步走: 走出快樂走出健康〉, 《中國消費者報》, 2013. 10. 21.
- 麗 華, 〈廣場舞熱的冷思考〉, 《中國工人》, 2014. 3期.
- 樊 曉, 崔國文, 〈論廣場舞發展中的問題與對策〉, 《體育文化導刊》, 2014. 6期.
- 一 叶, 〈健步走——首選的健身方法〉, 《農民科技培訓》, 2014. 6期.
- 劉 婷, 〈論廣場舞的文化內涵〉, 《當代體育科技》, 2014. 18期.
- 閔茂華, 〈論中醫運動養生及慢病防治〉, 《雲港師範高等專科學校學報 第2期》, 2015. 6期.
- 牛勝男, 〈淺談健步走的價值意義與科學方法〉, 《社會體育學》, 2015. 19期.
- 張奉連, 〈踢毽子——身心俱益好運動〉, 《鄉村科技》, 2016. 1期.
- 杜紅政·吳湘軍, 〈核心穩定性練習在中華麒麟鞭運動中的價值分析〉, 《湖北體育科技》, 2016. 4期.

〈Abstract〉

The Research on the Value of China's Square Culture  
- As the Rules for Healthy Keeping

Choi, Sae-Yoon

To understand a country or city, often say to visit the plaza. The plaza is

primarily located in the center of the transportation center of the city, primarily in the middle of the city. So citizens and visitors can easily approach and visit the square. The square is freely frequented by many citizens, including men, women and children do what they want to do. Through these activities, they can get enjoyment and health. The plaza has a characteristic of public, inclusive, and spontaneity. Therefore, the plaza is the face of the country and the representative face. One can also guess the values of the values pursued by the state and society through the Plaza culture.

Traditional Chinese Square culture originated from folk art and traditional physical activities. For a long time, however, China's square has been used for political purposes to promote and consolidate the system. Then, as Reform and Openness began, the China's square began to transform itself. For example, large-scale assemblies, celebrations, and celebrations were held, thereby limiting cultural events.

More and more cultural activities are being undertaken in the Chinese cities in the 1990s due to the improvements in living conditions and the desire to improve the quality of living and the quality of living of the Chinese, and the maturity of the Chinese people. As a result, China's square culture, as a leisure activities have become more and more luxurious than ever before. We can understand Chinese culture through the plaza's activities in China.

Key words: Square culture, Taiji Quan, Square Dance, Healthy keeping, leisure activities

이 논문은 2018년 1월 12일에 접수되어 2018년 2월 15일에 심사가 완료되고 2018년 2월 15일에 게재가 확정되었음