

太極拳의 原理에 關한 研究

羅大觀 · 吳旼錫 · 宋泰元*

Abstract

The study of theory of Tae-Geuk-Guan

Na Dae-guan, O.M.D., Oh Min-seok, O.M.D., Ph.D. Song Tae-won, O.M.D., Ph.D.,
Dept of Rehabilitation of Medicine
College of Oriental Medicine, Daejeon University, Daejeon, Korea

Tae-Geuk-Guan(太極拳) Tae-Geuk(太極) is arranged Yum-Yang-O-Hang(陰陽五行) and created from Mu-geuk(無極). Mu-geuk(無極) means great chaos.

Jin-sik Tae-Geuk-Guan(陳式太極拳) has tenth essential theory. There are Li(理), Qi(氣), Samjul(三節), Sacho(四稍), Ojang(五臟), Samhap(三合), Yukjin(六進), Sinbup(身法), Bobup(步法), Gangyou(剛柔). Li(理) is Rules of all things. Qi(氣) is body. Body is divided into Samjul(三節), Sacho(四稍). Ojang(五臟) is inside body and make human body and Qi(氣). Samhap(三合) is union of mind & intention, Qi & power, muscle & bone. Yukjin(六進) is movement of body. Sinbup(身法) has Chong(縱), Hoeng(橫), Ko(高), Jeo(低), Jin(進), Toe(退), Ban(反), Chuk(側). Bobup(步法) has Jin(進), Toe(退), Ban(反), Chuk(側).

Yang-sik Tae-Geuk-Guan(楊式太極拳) has tenth essential theory. There are Songyo(鬆腰), Heolungjungkyung(虛靈頂勁), Hamhungbalbae(含胸拔背), Chimgyunsuju(沈肩垂肘), Bunheosil(分虛實), Yongeuibulyonglyuk(用意不用力), Sanghasangsu(上下相隨), Naeoeisanghap(內外相合), Sangyunbudan(相連不斷), Dongchungguchung(動中求靜)

I. 緒論

태극권(太極拳)은 중국의 명조(明朝) 말(末)에서 청조(淸朝) 초(初)에 하남성(河南省)에 거주하는 진씨(陳氏)성 일족 사이에서 창시된 진식(陳式) 태극권(太極拳)에서 유래(由來)하였다는 설(設)이 있으나 그보다는 중국 송나라 말 사람인 장삼풍(張三豐) 진인(真人)이 역경(易經)의 태극오행설(太極五行設)과 황제내경(黃帝內經) 소문(素文)의 동양

의학(東洋醫學), 노자(老子)의 철학사상등에 기공(氣功) 및 양생(養生) 도인법(導引法), 호신술(護身術)을 절묘하게 조화해 집대성한 것이라는 설(設)이 유력하다.

태극권(太極拳)은 소위 내가권(內家拳)에 속하는 무술로 의식과 동작의 협조를 통해 정(精), 기(氣), 신(神)의 내면적인 수련(修鍊)을 중시하고 있다. 그 이론적 바탕에는 노자(老子)의 전기치유(專氣致柔), 이유극강(以柔克剛), 그리고 이정제동(以靜制動) 등이 깔려 있으며, 이를 통해 연정화기(煉精化氣), 연기화신(煉氣化神), 연신화허(煉神化虛)를

* 大田大學校 韓醫科大學 再活醫學科學敎室

이루어 가는 기화지도(氣化之道)이다.

태극권(太極拳)의 이론은 육체적인 제약과 교정에 관한 여러 가지 요결(要訣)들로 내면적인 승화를 도모하고 있으며, 이 이론들에 대한 고찰은 현대의 이분법적인 심신이원론에 대한 동양적 대안으로서 연구의 가치가 높다고 생각된다.

따라서 본 논문(論文)에서는 진식(陳式), 양식(楊式), 오식(吳式), 무식(武式), 손식(孫式) 등의 풍격(風格)이 다른 태극권(太極拳)들이 공통적으로 금과옥조(金科玉條)로 여기고 있는 요결(要訣)들에 대한 고찰(考察)을 통해 한의학(韓醫學)이 추구하는 심신일원론(心身一原論)적 건신(建身) 모델에 접근해 보고자 한다.

II. 本 論

1. 태극권명(太極拳名)의 유래(由來)

태극권(太極拳)이라는 명칭은 청나라 초기의 왕종악(王宗岳)이 쓴 《태극권보(太極拳譜)》에서 찾을 수가 있다. 이것은 태극설(太極設)에서 따 온 것으로 진홍(陳鑫)의 《진씨태극권도설(陳氏太極拳圖說)》에 무극상도(無極象圖)와 태극상도(太極象圖)에 대한 설명으로 태극권(太極拳)과 그 명칭의 유래를 설명하고자 한다.

무극(無極)이라는 것은 하나의 사물도 없는 것이다. 태초(太初) 이전은 모든 것이 뒤섞여서 깊고 아득하며 혼돈(混沌)하니 이른바 대혼돈(大混沌)이라는 것이 바로 이 때이다. 배우는 자는 수련장에 올라 권(拳)을 함에 단정하게 공손히 서고, 눈을 감고 호흡을 가라앉힌다.

양손은 아래로 떨어뜨리고 몸통은 단정히 하고, 두 발은 가지런히 하며 마음속을 비운다. 아득하고 황송함이 문득 대혼돈(大混沌) 무극(無極)의 모습과 같아 그 모습을 이름 지을 수 없어 무극상형(無極象形)이라 붙인 것이다.

태극(太極)은 무극(無極)에서 생긴 것이다. 태극(太極)에는 이미 형상(形象)과 소리가 있는 것인가? 아직은 없다. 아직 없는데 무극(無極)이라 하

지 않고 태극(太極)이라 한 것은 어떻게 된 것인가? 태극(太極)이 비록 형상(形象)과 소리는 없지만 징조는 이미 나타난 것이다. 예를 들면, 성숙한 과일 속에 있는 씨의 생명이 장차 나타나겠지만 아직은 나타나지 않은 것과 같다. 단지 생기(生機)가 아직 충분하지 않아서 씨 바깥으로 나타나지 않았을 뿐이다. 그렇지 않다면 천지(天地)가 어디에서 나왔겠는가? 이는 대혼돈(大混沌) 후에 음양(陰陽)이 아직 나뉘어 지지는 않았지만 나누어질 기미는 이미 나타난 것이다. 이것이 나누어지면 청기(淸氣)는 상승(上昇)하여 하늘(天)이 되고 탁기(濁氣)는 하강(下降)하여 땅(地)이 된다. 다만 이때는 아직 청기(淸氣)는 상승(上昇)하지 않았고, 탁기(濁氣)는 하강하지 않았을 뿐이다. 그러므로 태극(太極)이라 이른다. 이것은 선인(先人)들이 음양오행(陰陽五行)의 기틀이 천지(天地)로 아직 나뉘지 않을 때는 추정하여 이름을 지을 수 없어서 태극(太極)이라 한 것이지만 음양오행(陰陽五行)은 이미 구비(具備)된 것이다. 수련을 하려고 수련장에 올라간 후에 손발이 비록 움직이지는 않았더라도, 단정하며 공손하고 바른 가운데에 그 음양개합(陰陽開合)의 기틀과 소식영허(消息盈虛)의 이치는 가슴과 배 안에 이미 갖추고 있는 것이다. 이때는 뜻을 하나로 하고 정신을 모아서 오로지 삼가 집중하는데 음양개합(陰陽開合)과 소식영허(消息盈虛)가 아직 드러나지 않았을 뿐이다. 이 때를 이름 지을 수 없어 또 태극(太極)이라 이르니 이러한 것을 말함으로써 배우는 자에게 수련장에 올랐을 때에 먼저 마음과 걱정을 씻어내고, 망령된 사념을 없애고, 마음을 평온하게 하고 기(氣)를 고요하게 함으로써 그 움직임을 기다리는 것이 이와 같음을 보여주는 것이다. 이런 뒤에야 권(拳)을 배울 수 있다.

2. 태극권(太極拳)의 기본 이론

태극권은 태극 이론에서 출발하여 그 바탕에 음양오행 이론과 그 밖의 동양 철학 사상을 바탕으로 하고 있다. 진홍이 작성한 《진씨태극권도설》을 보게 되면 태극권의 형만 익숙한 것이 아니라, 역학·의학에도 능통한 모습을 볼 수가 있다. 다

음에 나오는 것은 진흙이 말한 진식태극권의 10대 요론이다.

(1) 진식태극권(陳式太極拳) 10대(代) 요론(要論)

1) 리(理)

대개 만물(萬物)은 흩어지면 반드시 모이고, 나누어지면 반드시 합쳐진다. 천지간(天地間)에 사면(四面) 팔방(八方)에 여러 갈래로 나누어진 만상은 각각 소속이 있으며 천차만별(千差萬別)의 구별이 있으나, 모든 것은 그 근원(根源)이 있기 마련이다. 대개 한 가지 근본이 만 가지로 나누어질 수 있으며, 만 가지로 나누어진 것은 또한 한 가지 근원(根源)으로 돌아가듯이 권술(拳術) 학문도 또한 예외가 아니다. 무릇 태극권(太極拳)이라는 것은 천변만변(千變萬變)하며 그 힘이 미치지 않는 곳이 없고, 세력(勢力)은 비록 같지 않지만 만 가지 자세(姿勢)가 하나로 귀일(歸一)한다. 또한 하나라는 것은 머리끝에서 발끝에 이르기까지, 안으로는 오장육부(五臟六腑)와 근골(筋骨)로부터 밖으로는 피부(皮膚)와 살점에 이르기까지, 사지(四肢)와 뼈마디가 서로 이어져 하나가 된다. 깨뜨려도 열리지 않고 부딪쳐도 흩어지지 않는다. 위에서 움직이고자 하면 아래에서 저절로 따르며, 아래에서 움직이고자 하면 위에서 스스로 그것을 다스린다. 상하(上下)가 움직이면 가운데가 그에 응하고, 가운데가 움직이면 상하(上下)가 그에 화답한다. 내외(內外)가 서로 이어지고 전후(前後)가 서로 보완하니, 말하자면 하나로 꿰는 것이 이와 같은 것이다. 핵심에는 오랫동안 연습하여 이를 수가 있는 것이다. 상황에 따라서 움직일 때는 용이나 호랑이 같고, 나아갈 때는 급하기가 번갯불과 같으며, 고요할 때는 적막함이 이를 데 없으니, 머물 때는 태산(泰山)과 같이 고요하다. 또한 고요하다 해서 고요한 것이 아니며, 안과 바깥과 상하(上下)가 마음에 하나도 어긋나지 않는다. 움직인다 해서 움직이는 것이 아니며 전후좌우(前後左右) 균형을 이루어 물 흐르듯 특이한 형식이 없어, 마치 물이 아래로 흐르는 것과 같아 급할 때는 아무도 막지 못한다. 마치 내공(內功)의 불기운이 한 번 일어나면 아무도 막을 수 없는 것과 같다.

한가로이 생각할 겨를이 없으며 번거롭게 따지

고 의논할 수 없으니, 진실로 그렇지 않은 듯하면서 그러한 것이다. 대개 오랫동안 공(功)을 쌓으면 유익하며, 공(功)을 오래 쌓은 후에야 이를 수 있다. 이 성스럽고 일관된 배움을 생각해 보면, 반드시 많이 듣고 많이 아는 격물치지(格物致知)의 공덕과 비슷한 점이 있다. 일에는 쉽고 어려움이 있는 것을 아는 것과 같아, 오직 스스로 나아가는 것에 의해 성공이 이루어지는 것이지 갑자기 초월을 할 수도 없고, 급작스럽게 성취할 수도 없어 천천히 순서를 따라 나아가면 점진적으로 이를 수 있다. 또한 모든 뼈마디가 서로 관통(貫通)이 되어 있으니 상하(上下) 표리(表裏)가 연락을 끊지 않는다. 대개 흩어진 것은 모이며 나누어진 것은 합쳐지니, 사지(四肢)와 뼈마디도 하나의 기(氣)로 돌아가는 것이다.

2) 기(氣)

천지간(天地間)에 한 번 가서 돌아오지 않는 것은 없으며, 또한 끝기만 하고 급지 않는 것은 없다; 대개 만물(萬物)에는 짝이 있으며 세력(勢力)에는 돌아오는 것이 있다. 이것이 고금(古今)의 이치(理致)다. 세간(世間)의 이론(理論)을 비평하는 사람은 항상 있으며, 기(氣)를 점하여 논하는 사람도 있다. 무릇 주체가 되는 하나가 어떻게 둘로 나누어지는가; 이른바 여기서 말하는 들이란 호흡(呼吸)을 말한다. 호흡(呼吸)은 즉 음양(陰陽)이니 건드리면 움직이고 고요한 활동이 일어나지 않을 수 없는 것이다. 기(氣)는 호흡(呼吸)이 없을 수 없으니 호(呼)는 양(陽)이요, 흡(吸)은 음(陰)이 된다. 위로 오르면 양(陽)이 되고 아래로 내려가면 음(陰)이 되며, 양기(陽氣)는 상승(上昇)하여 양(陽)이 되고 음기(陰氣)는 하행(下行)하여 음(陰)이 되며, 음기(陰氣)가 상승(上昇)하면 양(陽)이 되고 음기(陰氣)가 아래로 내려가면 또한 음(陰)이 된다. 이것이 음양(陰陽)이 나누어지는 까닭이다. 어떻게 청탁(淸濁)이 생기는가? 위로 올라가는 것은 청(淸)이 되고 아래로 내려가는 것은 탁(濁)이 되며, 청(淸)은 양(陽)이요, 탁(濁)은 음(陰)이다. 이러한 까닭으로 나누어서 음양(陰陽)이 된다고 말하는 것이다. 이것을 섞어서 통합하여 말하면 기(氣)라 한다; 그러므로 기(氣)에는 음양(陰陽)이

없을 수 없으며 입에는 출입(出入)이 없을 수 없으니, 이것이 짝짓고 돌아오는 이치이다. 그런즉 기(氣)는 둘로 나누어지고 또한 다시 하나로 짝지어 지니, 뜻이 있는 곳에 길이 있는 것이지 절대로 이러한 것을 구구하게 논할 일이 아니다.

3) 삼절(三節)

대개 기(氣)는 본래 몸이니 몸은 심히 많은 마디로 나누어진다. 만약 마디를 자세히 논한다면 권술(拳術)의 본래 주요 뜻과 멀어지게 된다. 오직 셋으로 나누어 논하려 하니 그 나누는 법을 알아 보자. 삼절(三節)은 상중하(上中下) 혹은 뿌리, 몸통, 가지를 말한다. 몸으로 말한다면 머리가 상절(上節), 가슴이 중절(中節), 엉덩이가 하절(下節)이 된다. 얼굴로 말하자면 이마가 상절(上節), 코가 중절(中節), 입이 하절(下節)이요. 몸으로 말하면 가슴이 상절(上節), 배가 중절(中節), 단전(丹田)이 하절(下節)이요. 다리로 말하면 방광(膀胱)이 근절(根節), 무릎이 중절(中節), 발이 초절(稍節)이다. 팔로 말하자면 어깨가 근절(根節), 팔이 중절(中節), 손이 초절(稍節)이다. 손으로 말하자면 손목(腕)이 근절(根節), 손바닥이 중절(中節), 손가락이 초절(稍節)이다. 이와 같이 본다면 발은 논할 필요조차 없을 것이다. 그런즉 머리끝에서 발끝까지 삼절(三節)로 이루어지지 않은 것이 없다. 간단히 말해 삼절(三節)로 이루어지지 않은 바가 없으며, 마음(意識)이 머물지 않는 것이 없다. 대개 상절(上節)이 분명하지 못하면 의지할 바도 없고 주관하는 바도 없게 되며, 중절(中節)이 불명(不明)하면 창자에 가득한 것이 공(功)이요, 하절(下節)이 불명(不明)하면 반드시 엎어지게 된다. 이로써 본다면 몸의 삼절부(三節部)를 어떻게 소홀히 하겠는가. 기(氣)의 발동(發動)에 이르러서 요컨대 초절(稍節)을 따라 일어나면 중절(中節)이 따르고, 근절(根節)이 그것을 재촉하게 될 뿐이다. 그러므로 이것은 나누어서 말한 것이요, 만약 합쳐서 말한다면 위로는 머리끝에서 아래로는 발끝에 이르기까지 사지(四肢)와 백가지 뼈마디가 모두 하나의 마디가 되는 것이니, 어떻게 삼절(三節)이 있다고 하겠는가! 또한 어떻게 삼절(三節) 가운데 또 삼절(三節)이 있다고 하겠는가!

4) 사초(四稍)

시험적으로 몸을 논한 것 이외에 나아가서 사초(四稍)를 논해 보자. 무릇 사초(四稍)라는 것은 몸의 나머지 단서다. 몸이라 하는 것은 처음에는 이에 이르지 못하며, 기(氣)라는 것 또한 들어보기 어려운 말이다. 그러므로 때리면 안으로부터 밖으로 발하여, 기(氣)는 본래 모든 몸에서 발하게 된다. 기(氣)를 사용하는 데는 몸을 근본으로 하지 않으면, 비어서 실(實)하지 않은 것이 된다; 행(行)하지 않고 또한 나타나지 않으면 실(實)한 듯 하나 허(虛)하게 되니; 여기서 초(稍) 또한 설명하지 않을 수 없다. 마치 손가락 발가락으로 몸의 초(稍)라고 부른다면 초(稍)의 초(稍)에 이르지도 못하게 된다. 사초(四稍)란 무엇인가, 발(發)하여 하나이나 또한 발(發)하는 계열이 있으니 오행(五行)으로 벌려 놓을 수도 없고, 사지(四肢)와도 무관하니 이러한 것으로 만족할 만하게 설명할 수가 없다, 그러나 발(發)하여 혈(血)의 초(稍)가 되고, 혈(血)은 기(氣)의 바다가 되고, 만약 모두 발(發)하는 근원(根源)에 의거하지 않고 기(氣)를 논한다면 혈(血)에서 기(氣)는 생기게 된다. 혈(血)을 떠나지 않으면 발(發)하는 것을 겸하지 않을 수 없으니, 발(發)하는 것은 가득 차기를 희망하여, 혈(血)의 초(稍)로 족하게 된다. 또한 혀는 살의 초(稍)이며, 살은 기(氣)의 주머니가 된다; 기(氣)는 모든 살의 초(稍)로 다닐 수가 없으니, 기(氣)는 무(無)로써 자신을 채우게 된다; 따라서 반드시 혀는 치아를 밀며, 살의 초(稍)는 발이 된다. 뼈의 초(稍)에 이르는 것은 치아이며, 근육(筋肉)의 초(稍)는 손톱이다. 기(氣)가 생겨나서 뼈가 筋肉과 연결되지만, 치아에는 이르지 않으므로, 뼈의 초(稍)에 이르지 않는다. 만일 이러한 이론에 만족한다면 치아가 근육(筋肉)과 단절된 것이 아니며, 손톱이 뼈를 뚫는 것이 불가능한 것이다. 결과가 이러하므로 사초(四稍)를 논하기에 족한 것이다. 사초(四稍)가 족하므로 기(氣)가 이미 스스로 족하다. 이미 다시 허(虛)하여 실(實)하지 않으므로 실(實)하나 다시 허(虛)한 폐단이 되는구나!

5) 오장(五臟)

만일 세(勢)로써 비유한다면 세(勢)는 기(氣)를

말한다. 사람은 오장(五臟)을 얻어 형체(形體)를 이루며 오장(五臟)으로 말미암아 기(氣)를 낳는다. 오장(五臟)이 실(實)하여 성명(性命)의 근원(根源)이 되고 기(氣)를 낳는 근본(根本)이 되니 心, 肝, 脾, 肺, 腎 이라 한다. 심장(心臟)은 화(火)에 속하니 불꽃과 같은 모양이요, 간(肝)은 목(木)에 속하니 곡직(曲直)의 모양이요, 비(脾)은 토(土)에 속하니 둔후(敦厚)한 기세(氣勢)를 갖추었고, 폐(肺)는 금(金)에 속(屬)하니 바꾸는 효능(效能)이 있다. 신(腎)은 수(水)에 속하니 아래로 윤택(潤澤)하게 하는 효능이 있다. 이것이 오장(五臟)의 뜻이나 기(氣)와 마찬가지로 대개 배합되어 섞여 있다. 무릇 세상에서 권술(拳術)을 논하는 사람들은 요컨대 이것을 떠나서 말할 수 없다. 안에 있는 것은 대개 폐(肺)로 흉곽(胸廓)을 삼으나, 폐(肺)는 오장(五臟)의 덮개라 할 수 있다; 그러므로 대개 폐(肺)가 움직이면, 다른 장(臟)은 움직이지 않을 수 없다. 양쪽 가슴의 가운데가 심장(心臟)이 되며, 폐(肺)가 그것을 감싸 보호하고 있다. 폐(肺)의 아래에 막이 있어서 위와 나누어져 심장(心臟)이 위치하게 된다. 심장(心臟)은 임금이 되니 심장(心臟)의 화(火)가 움직이면, 신하가 화(火)의 명령을 듣지 않을 수 없다; 양 가슴의 아래, 오른쪽이 간(肝)이 되고, 왼쪽이 비(脾)가 되며, 뒤의 14가지 골절(骨節)이 신장(腎臟)이 된다. 허리에 이르러 두 개의 신(腎)이 자리하고 선천(先天)의 제일(第一)이요, 또한 오장(五臟)의 근원(根源)이 된다; 그러므로 신(腎)이 만족하면, 금(金), 목(木), 수(水), 화(火), 토(土)가 각각 제 기틀을 나타내게 된다. 이것이 오장(五臟)의 부위를 논한 것이다. 그러나 오장(五臟)의 안에 있는 것은 각각 위치가 정해져 있으니, 몸에서 보이는 것 또한 전속(專屬)이 되어 있다. 단지 지위가 대단히 많으므로 모두 말하기가 어렵기 때문에, 대략 몸의 계통을 따라 말한다면, 가운데 것은 심장(心臟)에 속하고, 변화하는 것은 폐(肺)에 속하며, 뼈가 드러난 것은 신장(腎臟)에 속하고, 근육(筋肉)이 이어진 곳은 간(肝)에 속하며, 살의 두터운 곳은 비장(脾臟)에 속한다. 그 뜻을 생각해 보면 심장(心臟)은 맹호(猛虎)와 같고, 간(肝)은 화살과 같으며, 비장(脾臟)은 힘이

대단하여 무궁(無窮)하며, 폐(肺)의 위치는 가장 오묘하게 변화(變化)한다. 신장(腎臟)의 기(氣)가 움직이는 것은 바람처럼 빠르니, 이러한 것은 당사자들이 스스로 체험할 바라, 필설로는 완벽하게 설명할 수 없는 것이다.

6) 삼합(三合)

오장(五臟)을 이미 분명히 알았으면 다시 삼합(三合)을 논한다. 무릇 삼합(三合)이라는 것은 마음(心)은 의(意)와 합(合)하고, 기(氣)는 힘(力)과 합(合)하고, 근육(筋肉)은 골(骨)과 합(合)하니 이것이 내삼합(內三合)이고, 손은 발과 합(合)하고, 팔꿈치는 무릎과 합(合)하고, 어깨는 엉덩이와 합(合)하니, 이것이 외삼합(外三合)이다. 만약 왼손과 오른발이 서로 합(合)한다면, 왼쪽 팔꿈치와 오른쪽 무릎이 서로 합(合)이요, 왼쪽 어깨와 오른쪽 방광(膀胱)이 서로 합(合)이다. 오른쪽의 셋과 왼쪽의 것도 마찬가지이다. 머리와 손이 합(合)하며 손과 몸이 합(合)하며, 몸과 걸음이 합(合)하니 외합(外合)이 아닌 것이 있겠는가. 심장(心臟)과 눈이 합(合)하고, 간(肝)과 근육(筋肉)이 합(合)하고, 비(脾)과 살이 합하고, 폐(肺)와 피부가 합(合)하고, 신(腎)과 뼈가 합(合)하니, 내합(內合)이 아닌 것이 있겠는가. 그러나 이것은 특별히 변화를 따라 말한 것이다. 종합하여 말한다면 한 번 합(合)함에 합(合)하지 않는 것이 없다. 오장(五臟)과 모든 뼈마디도 그 이치 가운데 있다.

7) 육진(六進)

이미 삼합(三合)을 알았으니 다시 육진(六進)으로 나아간다. 육진(六進)이 무엇인가? 머리는 육양(六陽)의 으뜸이 되고 몸을 두루 주관하는 주인이 된다. 오관(五官)과 뼈마디는 몸이 아닌 것이 없으니, 이것이 뒤에서 민다면 머리는 나아가지 않을 수 없다. 손은 선봉(先鋒)이 되고 다리는 뿌리요 터전이 되니, 다리가 나가지 않으면 손도 또한 앞서지 않게 되므로 다리가 나아가지 않을 수가 없다. 기(氣)는 팔에 모이며 기관(機關)은 허리에 있으니, 허리가 나가지 않으면 기(氣)가 빠져 부실하게 된다. 이것이 허리가 나가는 것을 귀하게 여기는 까닭이다. 의식(意識)은 몸을 두루 꿰뚫고 운동(運動)은 걷는 것에 있으니, 걸음이 나가지 않으면

의식(意識)도 막혀서 할 수가 없게 된다; 이것이 반드시 나가야 하는 이유이니 왼쪽 위 끝까지 이르면 오른쪽으로 나가고, 오른쪽 위 끝까지 이르면 왼쪽으로 나간다. 모두 육진(六進)이 되니 육진(六進)이 아닌 것이 없지 않은가! 간단히 말해 아직 나아가지 않고 몸에 두루하여 조금도 움직이는 않는 것과 일치한다. 한마디로 나가는 것을 말한다면, 전체(全體)를 아울러서 이에 말미암지 않는 것이 없으니, 육진(六進)의 도리가 이와 같다.

8) 신법(身法)

대개 손으로 적(敵)을 칠 때, 전체(全體)가 신법(身法)의 도움을 받으니 신법(身法)이란 무엇인가? 종(縱), 횡(橫), 고(高), 저(低), 진(進), 퇴(退), 반(反), 측(側)이다. 종(縱)이란 그 세(勢)를 놓는 것이니, 한 번 가면 돌아오지 않는 것이다. 횡(橫)은 힘을 쓰는 이치이니, 개척하여 막힘이 없는 것이다. 고(高)는 그 몸을 세워 몸이 커지는 뜻이 있다. 저(低)는 몸을 누르는 것이니 몸을 모으는 모양이다. 진(進)은 당연히 나간다는 뜻이니 힘을 다 하고 용감하게 앞으로 나가는 것이다. 퇴(退)는 마땅히 물러나는 것이니 그 기(氣)를 빨리 회전(回傳)하여 기세(氣勢)를 둔군다. 반(反)이란 뒤를 살피는 것이니 뒤가 앞이 된다. 측(側)은 좌우(左右)가 된다. 좌우(左右)가 감히 나를 어떻게 당하겠는가. 요점만 말하고 구구하게 말하지 않는다. 대개 다른 사람의 강약(強弱)을 살펴 그 기밀(機密)을 파악하고, 홀연히 종(縱)하고 홀연히 횡(橫)하여 종횡(縱橫)으로 세력(勢力)을 변천(變遷)하는 것은 한가지로 추정할 수가 없다. 홀연히 고(高)하고 홀연히 저(低)하여 고저(高低)가 수시로 이동하는 것을 어찌 한가지로 논하겠는가. 적당한 때를 맞아 나갈 때는 물러설 수 없다. 물러서면 그 기(氣)가 약해지게 된다. 의당히 물러설 때 물러서는 것이 퇴(退)이니, 퇴(退)하여 나아감을 고무한다. 이러한 진(進)이 참다운 진(進)이다. 즉 퇴(退) 또한 실제로 진(進)을 돕는 것이니, 만약 반(反)으로 뒤를 살피면 뒤는 그것이 뒤가 되는 줄 알지 못한다. 측(側)으로 좌우(左右)를 살피면 측(側)은 그것이 좌우(左右)가 되는 줄 알지를 못한다. 종합하여 말하면, 보는 것은 눈에 있고 변화는 마음에 있으니

그 요점을 파악하는 것은 본래 몸에 있으나, 몸을 앞세우면 네 가지 체(體)가 명(命)을 받지 않고 행(行)하는 것이다. 몸이 약하면 백 가지 뼈마디가 심오한 경지에 이르지 못하니 신법(身法)을 살펴 보아야 할 것은 말할 필요도 없다.

9) 보법(步法)

이제 또한 사지(四肢)와 뼈마디가 움직임의 주체가 되지만, 실제로는 보법(步法)을 운용하는데 있다. 보(步)라는 것은 일신(一身)의 뿌리가 되며 운동(運動)의 주체가 된다. 그러므로 응전(應戰)이나 대전(對戰)에서 몸이 근본(根本)이 되지만, 몸의 기초가 되는 것은 보법(步法)이 아닌 것이 없다. 기회를 따라 변화하는 것은 손에 있는데, 이는 손이 전이(轉移)하는 것이 되는 까닭이다. 또한 보법(步法)에는 진퇴반측(進退反側)이 있으니 보법(步法)이 아니면 어떻게 움직임의 기회를 만들 것인가, 억양신축(抑揚伸縮)도 보법(步法)이 아니라면 어떻게 묘(妙)를 나타내겠는가. 즉 관찰은 눈에 있고 변화는 마음에 있으며 등글게 움직이다. 예리하게 맺는 천변만화(千變萬化)를 이루어 궁박(窮迫)하지 않게 하는 것이 어떻게 보법(步法)의 사명이 아니겠는가. 그러므로 요점은 억지로 하지 않고도 알 수가 있는 것이다. 동작(動作)은 무심(無心)에서 나오고 고무(鼓舞)는 알지 못하는 중에 나오게 되니, 몸이 움직이고자 하면 보법(步法)이 두루 나가게 되고, 손이 움직이려면 발도 또한 긴박하게 움직인다. 그렇게 되기를 기약하지 않아도 그렇게 되며, 달리지 않아도 달리는 것처럼 되니, 이른바 위에서 움직이기를 바라면 아래에서 스스로 그것을 따른다는 것이, 바로 이것을 두고 하는 말이다. 또한 보법(步法)은 전후(前後)로 나누어지니 바른 위치에 있는 것을 보(步)라 한다. 바른 위치에 없는 것도 또한 보(步)이다. 만약 전보(前步)가 후보(後步)가 되며, 후보(後步)가 전보(前步)가 되고, 다시 전보(前步)로서 후보(後步)의 전보(前步)가 되며 후보(後步)가 전보(前步)의 후보(後步)가 되면 전후(前後)가 또한 스스로 정해진 위치가 있게 된다. 종합해 말하자면 세(勢)를 논할 때, 요점이 되는 것은 보법(步法)이다. 활발하고 활발하지 못한 것은 보법(步法)에 있고 영특하고 영특하

지 못한 것도 또한 보법(步法)에 있으니 보법(步法)의 응용은 큰 것이다.

10) 강유(剛柔)

대개 권술(拳術)의 응용은 기(氣)와 세(勢)에 있다. 그러나 기(氣)에는 강약(強弱)이 있고, 세(勢)는 강유(剛柔)로 나누어진다. 기(氣)가 강(強)한 사람은 세(勢)의 강(剛)함을 취하고, 기(氣)가 약(弱)한 사람은 세(勢)의 유(柔)함을 취한다. 강(剛)이라는 것은 천 명의 군사의 힘으로 백 명의 군사를 막고, 유(柔)한 것은 백 명의 군사의 힘으로 천명의 군사를 파(破)한다. 힘과 기술이 강유(剛柔)가 나누어지는 까닭이다. 그러나 이미 강유(剛柔)가 나누어지고 나면, 발용(發用)에 또한 나누어짐이 있게 된다. 사지(四肢)가 발동(發動)하고 기(氣)가 바깥으로 행(行)해지며, 안으로 고요하고 무겁게 견지(堅持)하면 강세(剛勢)가 된다. 기(氣)가 안에 모이고 밖으로 가볍고 화(和)하게 나타나면 유세(柔勢)가 된다. 강(剛)을 응용함에 유(柔)함이 없을 수 없으니, 유(柔)가 없으면 빨리 돌아갈 수가 없게 된다. 유(柔)를 응용함에 강(剛)함이 없을 수 없으니, 강(剛)이 없으면 꺾박함이 성공할 수 없다. 강유(剛柔)가 서로 도우니 점(粘), 유(遊), 연(連), 수(隨), 등(騰), 섬(閃), 절(折), 공(空), 날(捺) 등이 자연스럽게 않은 것이 없다. 강유(剛柔)는 편벽하게 사용할 수 없으니, 무(武)를 사용하는 것을 어떻게 소홀히 하겠는가.

3. 양정보(楊澄甫)의 연권십요(練拳十要)

양식태극권(楊式太極拳)을 전수하여 현대에 가장 널리 퍼지도록 쉽게 바꾼 양정보(楊澄甫)는 태극권(太極拳)의 동작을 수련하는데 기본적으로 하여야 할 원리가 있음을 강조하였다. 다음은 양정보(楊澄甫)가 수련(修練)을 할 때 주의해야 할 요점을 10 가지로 정리한 것이다.

1) 허령정경(虛靈頂勁)

일명 정두현(頂頭懸)이라고 한다. 머리의 자세를 바르게 하고, 힘을 넣지 않는다. 힘이 들어가면 목이 굳어지고, 기혈(氣血)이 유통되지 못하기 때문이다.

2) 함흉발배(含胸拔背)

함흉(含胸)은 가슴 부위의 힘을 빼고 안쪽을 들

여 넣는 듯한 동작으로, 함흉(含胸)이 되면 저절로 발배(拔背)가 된다. 즉, 자연스럽게 등이 펴진다. 이때 척추에서 경(勁)이 나오게 된다.

3) 침견수주(沈肩垂肘)

침견(沈肩)은 어깨를 이완시켜 아래로 내리는 것이다. 어깨가 뜨면 상기(上氣)되며, 전신에 힘이 없어진다. 수주(垂肘)는 팔꿈치를 이완시켜 아래로 내리는 것이다. 팔꿈치가 들리면 어깨는 당연히 들리게 되어, 경력(勁力)이 끊긴다.

4) 송요(鬆腰)

허리는 상하를 연결시키는 교량 역할을 하기 때문에 허리의 긴장을 풀고 부드러운 상태를 유지하도록 한다. 회전운동을 원활히 하여 중심을 가라앉혀서 두발에 힘이 생기게 하고 하반신을 견고해지도록 한다.

5) 분허실(分虛實)

태극권(太極拳)에서 허(虛)와 실(實)의 변화는 공격과 방어의 원동력이 된다. 즉, 허실(虛實)이 분명히 구분되어야 동작과 방향전환이 가볍고 원활해지며 힘의 낭비가 없다.

6) 용의불용력(用意不用力)

용의(用意)는 신체의 모든 활동을 의식(意識)으로 조정한다는 뜻이며, 의식은 정신작용을 가리키는 말이다. 불용력(不用力)은 원래 불용졸력(不用拙力), 즉 졸력(拙力)을 사용하지 말라는 뜻이다. 즉, 의(意)를 사용하고 힘(力)을 사용하지 않으며, 몸을 부드럽게 이완시켜 벌리며 조금의 졸경(拙勁)을 사용해서도 안된다는 뜻이다.

7) 상하상수(上下相隨)

'상하상수(上下相隨)'라는 것은 권법 수련시 손, 허리, 다리를 일치시키는 것을 말한다. 한 번 움직일 때 모든 것이 함께 움직이고(一動全動), 한번 안정할 때 모든 것이 함께 안정하는(一靜全靜) 것을 말한다.

8) 내외상합(內外相合)

의식의 주체가 되어 몸이 그의 지시에 따르게 한다. 따라서 정신이 제기되어야 행동이 가볍고 영활해진다. 투로(套路)에서 수족이 개(開)하면 심의(心意)도 개(開), 수족(手足)이 합(合)이면 심의(心意)도 합(合)이 되어야 한다.

9) 상련부단(相連不斷)

상련부단(相連不斷)은 태극권(太極拳)의 모든 동작에서 '의식의 집중'과 '경(動)의 운경(運動)'이 연속되어 끊임없어야 한다는 뜻이다. 태극권(太極拳)은 시작부터 끝까지 일식(一式:한 동작)에 이어 다시 일식(一式)이 이어져서 전체가 하나의 기(氣)로써 이루어진다.

10) 동중구정(動中求靜)

동중구정(動中求靜)은 태극권(太極拳) 수련시 정신을 편안하게 진정시키고 동작을 완만하게 하면서 침착하고 안정됨을 추구하는 것이다. 의식을 내면으로 수렴하여 집중함으로써 머리 속의 온갖 잡념을 제거하고, 오관(五官)의 작용을 초월해 이른바 도가(道家)에서 말하는 입정(入靜)과 허무(虛無)의 경지에 이르게 된다.

III. 結 論

1. 태극권(太極拳)이라는 이름은 왕종악(王宗岳)의 <태극권보(太極拳譜)>의 태극권론(太極拳論)에서 처음으로 언급을 하였다.
2. 태극권(太極拳)이라는 이름은 태극(太極) 학설(學說)에서 따온 것으로 무극(無極)이란 하나의 사물도 없는 대혼돈(大混沌)의 상태이고, 태극(太極)이라는 것은 무극(無極)에서 생겨난 것으로 음양오행(陰陽五行)을 이미 구비(具備)하고 있는 상태이다.
3. 진식태극권(陳式太極拳)에서 말하는 10대(代)요론(要論)에는 리(理), 기(氣), 삼절(三節), 사초(四稍), 오장(五臟), 삼합(三合), 육진(六進), 신법(身法), 보법(步法), 강유(剛柔)가 있다.
4. 만물(萬物)의 운행(運行)에는 법칙(法則)이 있으니 이것이 리(理)이다. 또한 이 리(理)에는 기(氣)의 순환을 포함한다.
5. 기(氣)는 곧 몸이나 몸의 모두가 상중하(上中下) 세 부분으로 나뉘어져 삼절(三節)이라고 하고, 사초(四稍)란 몸의 나머지 실마리이다.
6. 오장(五臟)이 있음으로써 사람의 형체(形體)를 이루고, 이것으로 기(氣)를 낳는다. 또한

삼합(三合)이라는 것은 마음과 의(意)의 합(合), 기(氣)와 힘(력)의 합(合), 근(筋)과 골(骨)의 합(合)은 내삼합(內三合)이고, 수족(手足)의 합(合), 주술(肘膝)의 합(合), 견과(肩膀)의 합(合)은 외삼합이다.

7. 몸을 움직임에 전체(全體)가 함께 하는데 각 부분을 합쳐 육진(六進)이라고 한다.
8. 신법(身法)에는 종(縱), 횡(橫), 고(高), 저(低), 진(進), 퇴(退), 반(反), 측(側)이 있다.
9. 보(步)는 일신(一身)의 주체(主體)가 되며 이 보법(步法)에는 진퇴반측(進退反側)이 있다.
10. 권술(拳術)의 응용(應用)은 기세(氣勢)에 있으며, 기(氣)에는 강약(強弱)이 있고, 세(勢)에는 강유(剛柔)가 있다.
11. 양가 태극권의 대가 양정보는 태극권의 동작을 행함에 있어 기본이 되는 원리를 10가지 강조하였는데 이것은 허령정경(虛靈頂勁), 함흉발배(含胸拔背), 침견수주(沈肩垂肘), 송요(鬆腰), 분허실(分虛實), 용의불용력(用意不用力), 상하상수(上下相隨), 내외상합(內外相合), 상련부단(相連不斷), 동중구정(動中求靜)이다.

參 考 文 獻

1. 이 찬 : 태극권 강좌, 서울, 하남출판사, 1992, p.18-30.
2. 박종관 : 양가태극권교본, 서울, 서림문화사, p.10-27, 1999, p.58,59.
3. 박鍾寬 : 우수太極拳, 서울, 서림문화사, p.9-24
4. 현대레저연구회 : 현대태극권교본, 서울, 태乙出版社, 1998, p.10-13.
5. 박재홍 : 파워태극권, 서울, 삼호미디어, 1997, p.13-50, p.64-79, p.255-274.
6. 陳鑫 : 陳氏太極拳圖設, 上海, 上海書店出版社, 1986, p.121-147, p.152, 153.
7. 沈家楨, 顧留馨 : 陳式太極拳, 北京, 人民體育出版社, 1963, p.1-17, p.27, 28, p.37, 38, p.278-307, p.326.

8. 강형기(姜亨基) : “太極拳에 관한 연구”, 서울, 중앙대 대학원, 1977.
9. 王宗岳 : 太極拳譜, 北京, 人民體育出版社, 1991, p.24-32.
10. 青山石恒 : 楊式太極拳, 北京, 北京體育大學出版社, 1994, p.13, p.29-38, p.311-317.
11. 陳龍驥, 李敏弟 : 楊式太極拳法精解, 四川, 四川科學技術出版社, 1997. p.305, 306.
12. 陳國燦 : 陳氏太極拳二路, 四川, 四川科學技術出版社, 2000, p.104-111.
13. 蘇軾 : 楊式太極拳·劍·推手入門, 北京, 北京體育大學出版社, 1999, p.1-10, p.13-20.
14. 桑振英, 孫文才 : 健身養生太極拳, 北京, 金盾出版社, 1996, p.1-11.
15. 胡轉運, 黃璋 : 太極拳與氣功, 湖南, 湖南科學技術出版社, 1999, p.251-259.
16. 張楚全 : 楊式秘傳一二九式太極長拳, 北京, 人民體育出版社, 1997, p.20,21.
17. 馮志強 : 陳式太極拳精選, 北京, 人民體育出版社, 1995, p.1-3.
18. 龐大明 : 楊式太極拳用法解要, 北京, 北京體育大學出版社, 1998, p.1-3, p.309-317.
19. 楊振鐸 : 楊氏太極拳·劍·刀, 山西, 山西科學技術出版社, 1998. p.6,7, p.358-365.