大田大學校 韓醫學硏究所 論文集
第10卷 第1號 2001年 8月 26日

# 太極拳의 動作에 關한 硏究

鄭敏燮 · 吳旼錫 · 宋泰元*

## Abstract

### The study of movement of Tae-Geuk-Guan

Jung Min-sueb, 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

Through study of movement of Tae-Geuk-Guan(太極拳), we understand Tae-Geuk-Guan(太極拳) & essential movement. Theory about creator of Tae-Geuk-Guan(太極拳) is indistinct. there are Jangsampung-theory(張三豊設), Wangjongak-theory(王宗岳設), Jinwangjung-theory(陳王廷設), Jinbok-theory(陳卜設). Tae-Geuk-Guan(太極拳) is military arts developed before Song empire(宋). Tae-Geuk-Guan(太極拳) has many branch.(Jin-sik陳式, Yang-sik楊式, Mu-sik武式 O-sik吳式, Son-sik孫式)

Tae-Geuk-Guan'(太極拳) manual movement use fist(拳), palm(掌), hook shape(鉤) and its using form has many type like Bung, Yi, Jae, An, Chae, Yul, Ju, Go. Its gait has many type like Sang-bo(上步), Tae-bo(退步), Jin-bo(進步), Deng-gak(蹬脚), Bun-gak(分脚), Bak-gak(拍脚).

Essential theory of Tae-Geuk-Guan(太極拳) is Yi-Sim-Hang-Gi(以心行氣) & Yi-Gi-Un-Sin(以氣運身). It means mind(心) moves qi(氣) and qi(氣) moves body(身).

## Ⅰ. 緖 論

태극권(太極拳)은 중국 송(宋)대 이후 발생하여 발전되어 온 것으로 추정되는 내가권(內家拳) 계열의 대표적 무예다. 태극권(太極拳)은 팔괘장(八卦掌), 형의권(形意拳)과 더불어, 외가권(外家拳)인 소림권법(少林拳法)에 대하여 내가권(內家拳)이라 불리우는데 긴 발전의 역사와 가장 완정(完整)된 이론체계를 갖추고 있어서 인체를 연구하고 이해하는데 있어서 매우 중요한 여러 실마리를 제공하고 있다. 태극권(太極拳)은 진식(陳式), 양식(楊式), 손식(孫式), 무식(武式), 오식(吳式)등의 여러 분파가 있는데, 대개 진식태극권(陳式太極拳)이 원형이고 나머지는 태극권(太極拳)의 원리에 기반하여 각기의 특특한 풍격(風格)을 가미하여 발달한 것이다.

태극권(太極拳)의 이론상의 특징은 인체를 태생적인 유체(流體)로 인식하고, 기(氣)와 혈(血)이 관류하고 저장할 수 있는 최적의 장으로 만드는 것을 궁극의 목적으로 삼고 있는 것이다. 즉 인체의 타고난 능력을 극대화하기 위한 최적의 방법론으로서 중요한 단서가 되며 의학적인 측면에서 일상적인 건신(建身)과 병후(病後) 재활(再活) 등에서

* 大田大學校 韓醫科大學 再活醫學科學敎室

다양한 활용이 가능하다. 이것은 여타의 무술들이 네발 혹은 날개로써 움직이는 짐승들이나, 현학적인 이론체계에 기반하여 발달한 데 비해, 철저히 두발로 땅을 디디고 서 있는 숙명을 타고난 인간 자체에 대한 통찰에서 시작됐다는 차이에서 기인한다.

태극권(太極拳) 이론의 대표적 특징은 후천적 결함을 교정하기 위한 몸의 유체화 작업인 '방송(放鬆)'과, 인체가 활동하는 외부장인 땅과 공기의 에너지를 유체화한 인체의 최적 경로를 통해 목적점에 도달시키기 위한 방법론인 '전사경(纏絲勁)'을 들 수 있다. 이에 대한 세부적인 요결(要訣)들은 본론에서 다루게 되며, 이 이론들에 대한 검토는 태극권(太極拳)이 갖는 권술(拳術) 자체의 목적성이 의학적인 활용이 충분히 가능할 정도 이상의 합리성과 의학적 연역에 필요한 만큼의 체계적 풍부함이 있기에 다분히 가치가 있다고 생각된다. 따라서 이 논문에서는 태극권의 형(形)과 형(形)의 이어짐으로 이루어지는 투로(套路)의 흐름에 있어 수련자들이 필수적으로 체득해야 하는 요결(要訣)들의 수집과 단계적 해석을 다루도록 한다.

## Ⅱ. 本 論

1. 태극권(太極拳)의 유래(由來), 역사(歷史), 유파(流波).

(1) 태극권(太極拳)의 유래(由來)

태극권(太極拳)의 창시(創始)에는 여러 가지 설(設)이 있지만 다음 네 가지 설이 가장 널리 주장되고 있다.

첫째, 장삼풍(張三豊) 창시설(創始設)이다. 송(宋)나라 때 호북성(湖北省) 무당산(武當山)에 장삼풍(張三豊)이라는 도가선인(道家仙人)이 있었다. 그는 송(宋)나라 말기부터 명(明)나라 초기에 걸쳐서 수백 세나 장수했다고 한다. 그는 주야로 책을 읽고 수행을 쌓고, 만년에 무당산(武當山)에 은거(隱居)하였으므로 태극권(太極拳)을 '무당파(武當派) 권법(拳法)'이라고도 한다.

장삼풍(張三豊)은 뱀과 학의 싸움에서 터득한 비결로써 강렬한 성질의 소림권을 연구하여 유연한 내가권(內家拳)으로 만들었고, 이것이 후에 하남성(河南省) 진가구(陳家溝)에 전해졌다고 하는데, 이 설은 주로 양가(楊家) 태극권파(太極拳派)에서 주장하고 있다.

둘째로 왕종악(王宗岳) 창시설(創始設)이다. 청(淸)나라 건륭(乾隆)때 산서성 사람으로 왕종악(王宗岳)이라는 문무의 달인이 있었는데 의학과 도가(道家) 서적 및 병서에 이르기까지 온갖 책에 정통하고 있는데다가 창술(槍術)과 도술(刀術)에 능하였으며, 태극권(太極拳) 연구가들 사이에 귀중한 자료로 여기고 있는 '태극권보(太極拳譜)'라는 책을 저술했다.

왕종악(王宗岳)은 하남성(河南省)의 낙양과 개봉에 거주하며 글씨를 업으로 삼았던 기록이 있는데, 이 두 곳은 진가구(陳家溝)와 거리가 매우 가깝고, 또한 그가 남긴 ≪춘추도잔보(春秋刀殘譜)≫와 ≪타수가(打手歌)≫의 한 구절이 진가구(陳家溝)에 전해진 ≪진구춘추도보(陳溝春秋刀譜)≫와 진가(眞假) 태극권(太極拳) ≪타수가(打手歌)≫와 일치한다고 한다.

셋째로 진복(陳卜)의 창시설(創始設)이다. 진가(陳家) 16 대손(代孫)인 진흠(陳鑫)은 그의 저서 ≪진씨태극권도설(陳氏太極拳圖設)≫의 서문에서 다음과 같이 기술하였다.

"시조 진복(陳卜)은 음양(陰陽)이 개합(開合)하여 온몸에 운행되는 법을 움식을 소화시키는 법으로 자손에게 가르쳤는데, 그 법은 태극(太極)의 원리에 바탕을 둔 것이기 때문에 '태극권(太極拳)'이라고 이름하였다."

또한 18 대손(代孫)인 진적보(陳績甫)의 '진씨태극권총해(陳氏太極拳總解)'에는 다음과 같이 적혀 있다.

"진가구(陳家溝)에서 서쪽으로 10리 부근에 청풍령이라는 산이 있고, 그 곳에 많은 도둑이 있어 자주 마을에 내려와 노략질을 하였으므로 관가에서도 골머리를 앓고 있었다. 그러나 일찍부터 태극권에 정통하던 진가구(陳家溝) 시조 진복(陳卜)이 결연히 일어나서 마을의 용사 수백 명을 이끌고 도둑의 소굴에 쳐들어가 이를 토벌하고 평화를

정착시켰으므로 그 후 많은 사람들이 배우러 오게 되어 마을 안에 도장이 설립되고 태극권(太極拳)을 보급하게 되었다."

넷째로 진왕정(陳王廷) 창시설(創始設)이다. 진가구(陳家溝) 9 대손(代孫)인 진왕정(陳王廷)은 하남성(河南省) 온현(溫縣) 진가구(陳家溝)에 있는 하급의 집에서 태어났다. 진가(陳家) 일족의 내력을 적은 ≪진씨가승(陳氏家乘)≫에는 다음과 같이 기록되어 있다.

"진왕정(陳王廷)은 자(字)를 주정(奏庭)이라고 하고, 명나라 말의 문상생(文庠生)(지방기관에서 학문을 공부하는 학생)이며 청나라 초기에는 무상생(武庠生)(지방기관에서 무술을 공부하는 학생)이었다. 산동의 무술 명수로 도적 천 여명을 소탕했으며, 진가구(陳家溝) 권법과 도창술(刀槍術)의 창시자(創始者)이다."

(2) 태극권(太極拳)의 유파(流波)

1) 진식태극권(陳式太極拳)

노가식(老架式)과 신가식(新架式)으로 나뉜다. 노가식(老架式)은 청(淸)나라 초기(初期)의 진왕정(陳王廷)에 의해서 만들어졌고, 원래 5개의 투로(套路)가 있으며 십삼세(十三勢)라고 한다. 이후 300 여년간 이어져 내려와 근대의 진식태극권(陳式太極拳) 제 1 로(路)와 제 2 로(路)를 이루었다. 두 가지가 전해져 오며 동작의 변화를 거쳐 속도(速度)와 강도(强度), 신법(身法), 운동량(運動量) 등이 달라지기는 했지만, 점진적인 순서와 강유(剛柔)상제(相濟)하는 원칙은 일치한다.

제1로의 특징으로는 전사경(纏絲勁)이 뚜렷하고, 강함과 부드러움이 함께 하며, 동작과 호흡(呼吸) 운기(運氣)가 서로 결합이 되어 있다. 또한 동작의 전환시에는 신속(쾌(快))하고, 일반 행권(行拳)할 때에는 완만하다. 체력에 맞추어 고중저(高中低)로 난이도를 조절하여 할 수 있다.

제2로는 원래의 이름이 포추(炮捶)이다. 주요 특징으로는 진각(震脚), 발경(發勁)의 동작이 비교적 많고, 1로에 비하여 쾌(快), 강(剛), 폭발력(爆發力)이 강하며 기세(氣勢)가 웅장하다.

진식(陳式) 신가(新架) 투로(套路)는 두 종류가 있다. 하나는 진유본(陳有本)에 의한 것으로 노가식(老架式)과 순서가 동일(同一)하고, 노가식(老架式)과 비교하여 동작(動作)이 작은 편이라 소권권(小圈拳)이라 칭하고, 이에 대하여 노가식(老架式)은 대권권(大圈拳)이라 한다. 이는 ≪진씨태극권도설(陳氏太極拳圖設)≫을 지은 진흠(陳鑫)이 이어받아 집대성(集大成) 한다.

신가식(新架式)중 다른 하나는 진유본(陳有本)의 제자 진청평(陳靑萍)에 의한 것으로 작고 오밀조밀하고, 동작이 완만하다. 이를 조보가(趙堡架)라고 부른다.

2) 양식태극권(楊式太極拳)

하북(河北) 영년(永年) 사람인 양로선(楊露禪)(1800~1873)은 어렸을 때 하남(河南) 온현(溫縣) 진가구(陳家溝)에서 벽돌공으로 일하며 태극권(太極拳)을 배워 장년이 되어 되돌아와서 태극권(太極拳)을 수련, 전수하였다. 당시에 "첨면권(沾綿拳)", "연권(軟拳)", "화권(化拳)"이라고 불렀다. 양로선(楊露禪)은 북경(北京)으로 가서 태극권(太極拳)을 가르쳤는데, 청조(淸朝)의 왕과 귀족들이 많이 배웠다. 무예 수준이 높아서 "양무적(楊無適)"이라고 불렀다. 양로선(楊露禪)은 후에 일반인을 위해 발경(發勁), 도약(跳躍), 진각(震脚) 등의 비교적 어려운 동작을 쉽게 고쳤다. 또한 양로선(楊露禪)의 아들이 이를 더 고쳐 중가식(中架式)이라고 하며, 손자인 양징보(楊澄甫)에 의해서 재차 고쳐 양식(楊式) 대가식(大架式)이라 하여 쉽고 간단하게 배울 수 있어, 현재는 양식태극권(楊式太極拳)이 가장 유행한다.

양식(楊式) 대가식(大架式)의 특징은 간결하고, 동작이 평이하고, 강함과 부드러움을 담고 있고, 부드럽게 단련하여 강함을 이룰 수 있어 강함과 부드러움이 서로 도와 독특한 풍격(風格)을 이룬다. 또한 나이, 성별, 체력에 상관없이 운동량을 적절히 조절할 수 있다.

3) 오식태극권(吳式太極拳)

만주족 사람인 전우(全佑)는 청말(淸末)의 하북(河北) 사람으로 처음에는 양로선(楊露禪)에게서

대가식(大架式)을 배우고 나중에 양로선(楊露禪)의 아들에게서 소가식(小架式)을 배웠다. 전우(全佑)의 아들이 한족(漢族)의 성을 따라 오감천(吳鑒泉)으로 개명(改名)을 하였다. 오감천(吳鑒泉)은 계속 수련하고 계승하여 고쳐 나가니 지금의 오식태극권(吳式太極拳)이 되었다.

오식태극권(吳式太極拳)은 대가식(大架式)이 적고 오밀조밀하고, 추수(推手)를 할 때에 단정하고, 엄밀하다.

4) 무식태극권(武式太極拳)

청말(淸末) 하북(河北) 영년(永年) 사람인 무우양(武禹襄)은 양로선(楊露禪)에게 태극권(太極拳)을 배우고 후에 또 신가식(新架式) 태극권(太極拳)을 배웠다. 무식태극권(武式太極拳)의 특징은 신법(身法)이 근엄하고, 자세가 굳은 편이고, 동작은 느리며 보법(步法)은 엄격하고, 허실(虛實)이 분명하며 가슴 배 부위의 진퇴(進退), 회전(回傳)시 중정(中正)을 유지하고, 동작의 허실(虛實) 전환(轉換)과 "내기산전(內氣潰轉)"이 외형(外形)을 지배하여 손을 내밀 때에는 그 손끝이 발끝을 넘지 않는다.

5) 손식태극권(孫式太極拳)

청말(淸末) 하북(河北) 완현(完縣) 사람인 손록당(孫祿堂)은 형의권(形意拳), 팔괘장(八卦掌) 등을 익혀 수련을 깊이 하다가 민국(民國) 초기에 태극권(太極拳)을 익혀서 각가(各家)의 특징을 융합하여 손식태극권(孫式太極拳)을 만들어 ≪태극권학(太極拳學)≫이라는 책을 냈다. 손식태극권(孫式太極拳)의 특징은 진퇴(進退)가 서로 따르며, 동작이 민첩하고, 전개가 원활하고 방향이 바뀔 때 개합(開合)이 종종 보인다. 따라서 '개합활보태극권(開合活步太極拳)'이라고 부른다.

2. 태극권(太極拳)의 기본(基本) 동작(動作)

(1) 수형(手型)

① 권(拳): 다섯 손가락을 모두 구부리고, 자연스럽게 살짝 쥔다. 엄지손가락은 검지손가락의 두 번째 마디 위에 놓는다. 권(拳)이 나가는 방향과 모양에 따라서 정권(正拳), 반권(反拳), 입권(立拳), 앙권(仰拳), 부권(俯拳) 등이 있다.

② 장(掌): 손가락을 약간 굽힌 채 손바닥을 감싸듯이 한다. 손등의 근육이 나타나지 않도록 손목 바깥쪽 부위는 자연스럽게 펴준다. 손이 나가는 방향과 모양에 따라서 정장(正掌), 입장(立掌), 수장(垂掌), 앙장(仰掌), 측장(側掌), 부장(俯掌), 반장(反掌) 등이 있다.

③ 구(鉤): 다섯 손가락을 한 방향으로 모으고 손목을 굽혀 손가락을 아래로 떨어뜨려 비스듬한 모양이 되도록 한다. 일반적으로 장(掌)에서 변화한다. 태극권의 구수(鉤手)에는 두 종류가 있다.(무식(武式), 손식(孫式)에는 없다.) 진식(陳式), 오식(吳式)의 구수(鉤手)는 구수(鉤手)를 할 때 새끼손가락부터 먼저 구부린다. 엄지손가락은 검지손가락의 끝마디의 옆에 댄다. 손가락 마디의 움직임이 상대적으로 크다. 진식(陳式)은 손목 부위의 회전이 상대적으로 크다. 오식(吳式)은 안장(按掌) 후에 직접 구수(鉤手)를 만든다. 손목 부위의 회전 폭은 상대적으로 적다. 양식(楊式)은 다섯 손가락의 끝을 모아서 밑으로 떨어뜨려 조수(弔手)라고 불린다.

(2).주요(主要) 수법(手法)

① 붕(掤): 팔을 활모양으로 하여 몸 앞에 비스듬하게 아래를 향하도록 한다. 손바닥은 안으로 향하고, 어깨와 평행할 정도의 높이로 팔 바깥 부위에 힘을 집중하여 기세가 뚫어 넘치도록 탄력있게 움직인다.

② 이: 양팔을 조금 구부리고, 손바닥을 서로 보도록 비스듬히 한다. 양손은 허리를 따라서 움직여, 앞에서부터 몸의 옆, 혹은 뒤까지 활 모양을 이룬다. 양손은 허리, 대퇴부의 협조에 의하여 움직이는 것에 주의를 한다.

③ 제(擠): 뒤의 손을 앞의 손, 팔의 안쪽에 붙이고 양팔을 함께 앞으로 향하도록 힘을 쓴다. 양팔이 원을 이루며 앞으로 나오는데 높이는 어깨를 넘지 않고, 가슴보다 쳐지지 않도록 한다. 뒷 쪽의 손가락과 앞 손의 전완(前腕)부에 힘을 집중한다.

④ 안(按): 양손을 동시에 뒤에서부터 앞으로 옮

긴다. 출수(出手) 후에 손목은 어깨보다 높지 않고, 가슴보다 낮으면 안된다. 손바닥은 앞으로 향하고, 손가락 끝은 위를 향하며, 팔은 약간 구부리고, 팔꿈치는 떨어뜨린다. 안(按)을 할 때는 궁퇴(弓腿)와 송요(松腰)를 하여 일치하여야 한다.

⑤ 채(采): 손을 앞에서부터 밑으로 혹은 비스듬히 밑으로 내려 손가락이 띠 부위에 있도록 한다.

⑥ 열: 손을 바깥쪽으로 비스듬하게 하여 허리띠 부위에서 공격을 한다.

⑦ 주(肘): 팔꿈치의 끝부분으로 부딪히는데 팔꿈치 측면을 돌려서 땅에서부터 바깥쪽으로 향하게 하여 공격을 한다.

⑧ 고(靠): 어깨, 등, 혹은 상완(上腕)을 비스듬히 바깥쪽으로 힘을 폭발시켜 내보낸다.

3). 보형(步型)

정강이는 앞을 향하고 무릎은 구부린다. 허벅지는 지면과 경사를 이룬다. 종아리는 자연스럽게 곧게 편다. 양발바닥을 모두 땅에 댄다. 가장 일반적인 형으로 궁보(弓步)라 한다.

4). 주요 보법(步法)

상보(上步), 퇴보(退步), 철보(撤步), 진보(進步), 근보(跟步) 등등이 있다.

5). 퇴법(腿法)

등각(蹬脚), 분각(分脚), 박각(拍脚), 파련각(擺蓮脚) 등.

6) 호흡(呼吸)

호흡(呼吸)은 구기(舊氣)를 토하고 신기(新氣)를 빨아들임으로써 인간의 생명력을 유지(維持)하는 근본적인 인체활동이다. 따라서 호흡(呼吸) 법은 어떤 무술에 있어서도 매우 중요하다. 태극권(太極拳)의 호흡법(呼吸法)은 특별히 다른 점은 없다. 태극권(太極拳)은 복식 호흡이다. 다른 호흡법의 경우에는 숨을 들이키고 내뿜는 사이에 내(耐=숨을 참는 단계)를 가지는 경우가 있다. 태극권에서는 일반적으로 호(呼)와 흡(吸) 두 동작뿐이다.

태극권에서의 호흡은 자연스럽게 해야 한다. 호흡(呼吸)의 극의(極意)는 호흡(呼吸)을 잊는 것이다. 축경(畜勁)의 단계에서 숨을 들이키고 발경(發勁)의 단계에서 숨을 토한다.

3. 태극권(太極拳) 체용(體用)

태극권(太極拳)의 동작(動作)을 행(行)하는 데 필요한 기본 원리(原理)부터 응용(應用)까지 한 데 모아서 정리를 한 것이다.

(1).원리(原理)

1)주지(主旨)

① ㉠ 이심행기(以心行氣) 의도기역도(意到氣亦到)-마음으로 기를 이끌어야 하고, 의념이 가는 곳에 기 또한 도달한다. 침착하기를 힘써야 하니, 오래 쌓이면 내경(內勁)이 증장된다. 그러나 운기(運氣)를 소홀히 해서는 안된다.

㉡ 이기운신(以氣運身) 기역신역동(氣亦身亦動) - 기(氣)로 몸을 이끌어야 한다. 기(氣)가 움직이므로 몸 또한 움직인다. 기(氣) 운행의 요령이 순조로이 이루어지면 몸 또한 쉽게 마음대로 움직인다.

-㉠㉡ ; 마음으로 기(氣)를 이끌고, 기(氣)로 몸을 이끌면 조금의 방해됨이 없이 저절로 마음이 하고자 하는 바를 좇을 수 있게 된다. 후천적으로 몸에 밴 힘이 없어지고, 선천적으로 타고난 내경(內勁)이 자연스럽게 증진되는 것은 습관에 의한 것이니, 자연스러움이 이루어지므로 모든 의념(意念)이 저절로 생체의 활동을 지배할 수 있게 된다. 따라서 "자세마다 마음을 담고 의념(意念)을 이용하는데 신경을 쓰면 헛된 수련 없이 완전한 것을 얻을 수 있다." 또 "묵묵히 익히고 연마하면 점차 마음이 하고자 하는 바를 좇을 수 있게된다"고 하였다.

② ㉠ 심신의내렴(心神宜內斂) - 마음과 정신은 안으로 거두어 들여야 한다. ; 심신(心神)이 흐트러지지 않고 하나로 모아져야 함은 말할 필요가 없다. 그렇지 않다면 투로(套路)를 혹은 추수(推手)를 할 때 기(氣)가 흩어질 뿐만 아니라 하나도 남지 않는다. 따라서 태극권의 요점은 '일정(一靜)'이라는 말 하나에 담겨 있는 것이다. 그러므로

"내고정신외시안일(內固精神外示安逸)-안으로는 정신을 단단히 하고, 밖으로는 태연한 듯 보인다." 라 한다.

㉡ 행기의추탕(行氣宜皺蕩) -기(氣)를 운행할 때는 서두르지 않는다. ; 이것은 단전(丹田)의 의기(意氣)의 운행을 억지로 눌러서 행함을 허락지 않은 것으로, 단전(丹田)의 의기(意氣)는 어떤 때는 단전(丹田)으로 가라앉았다가, 어떤 때는 척추(脊椎)를 따라 운행되는데, 모두 마땅히 서서히 운행되어야 한다.

㉢ 기이직양이무해(氣以直養而無害)- 기(氣)로써 바르게 양생(養生)해야 해가 없다. ; 선천(先天)의 기(氣)를 길러야 한다. 선천(先天)의 기(氣)를 기르면 자연(自然)에 거슬림이 없어서 기(氣)가 다함이 없다. 후천(後天)의 기(氣)를 운행(運行)시켜서는 안된다. 후천(後天)의 기(氣)가 운행되면 기(氣)가 급격히 소모되어서 곧 고갈된다.

㉣ 주신의경영(週身宜輕靈) - 몸을 운행함에 경영(輕靈)이 있어야 한다.

ⓐ 경(輕) : 모든 동작을 할 때는 성실하고 진실로 심(心)의 위주로 해야하니, 손을 매우 작게 드는 동작이라고 할지라도 의식이 없이 하는 듯하여 나갈 뜻이 없도록 보이게 하는 것이 바로 경(輕)이다.

ⓑ 영(靈) : 손을 낮은 곳에서 높은 곳으로 들어올릴 때 무수히 많은 지점을 지나게 된다. 한번 손을 들겠다는 생각을 하면, 그때 마음을 따라 손의 위치가 변화하는 묘미가 바로 영(靈)이다.

ⓐⓑ; 처음 배워서 수련을 하는 사람들은 느긋하게 동작 모두 일일이 의식을 두고서 진전이 있도록 한다. 느긋하게 하면 호흡이 깊고, 길어진다. 기(氣)가 단전(丹田)에 내려가 있어야 기맥(氣脈)이 제대로 운행되지 못하는 폐단이 없게 된다.

③㉠ 심위령(心爲令) ; 마음은 주군으로서 명령을 내린다.

㉡ 기위기(氣爲旗) ; 기(氣)는 이를 (받들어) 작은 깃발로서 영(令)을 하달한다. - 또한 기(氣)는 바퀴와 같다.

㉢ 요위독(腰爲纛) - 허리는 (기(氣)는 이를 (받들어) 작은 깃발로서 영을 하달한다. 작은 깃발의 영을 받들어) 큰 깃발로서 (전군에 혹은 전신에) 영(令)을 하달한다. - 또한 허리는 축(軸)과 같다.

㉡㉢ ; 허리는 몸의 지도리(연결 고리)이다. 허리가 움직이면 선천(先天)의 기(氣)가 바퀴가 돌아가듯이 전신에 기(氣)를 두루 미치게 하며, 막히게 하는 곳이 없어서, 허리가 움직임으로 해서 안 따르는 곳이 없다.

㉠㉡㉢ ; 마음이 몸을 다스려 정신이 몸을 자연으로 이끌도록 한다. 몸을 움직여 경영(輕靈)을 하는데 손발이 움직일 때, 심의(心意)가 같이 움직이는 것은 심의(心意)의 내외(內外) 기(氣)가 합한 것으로 어느 순간 그 차이가 없어져 움직임이 곧 고요함이 된다.(즉 허정(虛靜)이라는 경계에 이르게 된다.)

㉣ 동작지여호흡(動作之與呼吸) ; 동작은 호흡과 어우러져 행해야 한다. 내쉴 때는 선천(先天)의 기(氣)가 밑으로 내려가고, 들이쉴 때는 선천(先天)의 기(氣)가 올라간다. 그러므로 "호흡을 한 후에야 영(靈)이 활동할 수가 있다."라고 한다.

㉤ 안신주시(眼神注視) ; 의념(意念)이 안신(眼神)에까지 이르러 볼 수 있도록 한다.

2) 자세(姿勢)

① 총(總)

㉠ 근어각(根於脚) ㉡발어퇴(發於腿) ㉢주재어요(主宰於腰) ㉣형어수지(形於手指)

㉠㉡㉢㉣ ; 각(脚), 퇴(腿), 요(腰), 수(手)는 당연히 상하(上下)가 서로 유기적으로 연결하여(상하상수(上下相隨)) 일기(一氣)를 이룬다. "진퇴(進退)를 자연스럽게 하는데 다만 의념(意念)이 있어야지 힘을 쓰면 안된다.(용의불용력(用意不用力)), 처음부터 끝까지 끊김이 없이 이어지고(면면부단(綿綿不斷)), 다시 순환하여 끊어짐이 없는 것이 장강(長江)과 대하(大河)와 같다. 그러므로 태극권(太極拳)을 또한 장권(長拳)이라 한다." 만약 한 곳이 이어지지 못한다면 옛 힘이 다하고, 새로운 힘이 아직 생기지 않아서, 그 사이에 쉽게 빠지게 된다. 따라서 "굴곡이 없게, 끊어짐이 없게 하라" 라 한다. 하나라도 움직이지 않으면 모두 혼란하게 되니, 손이 움직이는데 요퇴(腰腿)가 움직이지

않으면 손에만 힘이 들어가고 몸은 기(氣)가 흩어지고 혼란해지는 것과 같다. 실제의 변화는 허리가 움직이는데 따라서 발생하므로 "의념(意念)이 원래 머리에서 나오지만 허리에 있다."라고 하는 말이 나온다. 처음 배우는 사람들이 요퇴(腰腿)가 모두 잘 움직이지 않는 것은 의념(意念)이 닿지 않는 것이니 "내외상합(內外相合) 상하상수(上下相隨)-안과밖이 합쳐지고 위, 아래가 서로 이어진다."라고 하며 또한 "하나가 움직이는데 움직이지 않는 것이 없고, 한 곳이 고요함에 고요하지 않는 것이 없다"라 하여 지체(肢體)에 편중됨이 없음을 가리킨다.

② 별(別)

㉠수법(手法)

ⓐ분허실(分虛實) ; 손이 나가는 데 음양(陰陽)과 허실(虛實)을 나누어야 한다. 이것이 되면 손을 거두고 내보내는 것이 균등한 효과가 있다고 할 수 있다. 다른 사람들이 대개 자기를 쉽게 제압하지 못하고 반대로 자기가 다른 사람을 쉽게 제압하는 것을 말하는데, 따라서 "사람들은 나를 모르고, 나만이 사람들을 안다."또 "음양(陰陽)이 서로 돕는 것이 동경(懂勁)-경(勁)을 안다-이라 한다." 고 말하였다.

ⓑ 구원형(具圓形) ; 손은 요퇴(腰腿)를 따라서 움직이는데 이것은 원의 형태를 띠게 되는데 태극(太極)의 원칙에서 멀지 않다.

㉡ 보법(步法)

ⓐ 분허실(分虛實) - 허보(虛報)(의념(意念)에 따라서 다리를 일정하게 떨어뜨린다.), 실보(實步)(넓적다리를 굽어지게 하여 똑바로 펴지 않는다.) ; 전신을 모두 오른쪽 다리에 의지해 있다면 오른쪽이 실(實)이 되고 왼쪽은 허(虛)가 된다. 이는 경영(輕靈)으로 쓸모 없는 힘을 소모하지 않고 전환할 수 있다. 그렇지 않다면 보법(步法)을 하는데 무겁고 발이 떨어지지 않을 것이며, 스스로 서는 것이 불가능할 것이다. 또 천(川)자로 서 있다면(11자) 양 발은 당연히 전후로 되어 있으니, 발끝은 앞을 향한다.

ⓑ 유전환(有轉換) ; 앞으로 나아가고 뒤로 물러나는 것은 보법(步法)을 변화시켜야 하는 것이니, 비록 물러나더라도 이것이 바로 나아가는 것이다.

㉢ 구간(軀幹)

ⓐ 함흉(含胸) ; 가슴을 안쪽으로 오므려 기(氣)를 단전(丹田)에 모은다. 그렇지 않으면 기(氣)가 가슴 사이에 파묻혀 위는 무겁고 아래는 가벼워 다리, 발목이 뜬다.

ⓑ 발배(拔背) ; 기(氣)를 등에 모아서 한꺼번에 내보내는 자세를 취한다.

ⓒ 좌완(坐腕) ; 내경(內勁)을 안으로 숨겨, 밖으로 드러나게 하여 날리지 않도록 한다.

ⓓ 신지(伸指) ; 내경(內勁)을 밖으로 퍼지도록 하여, 뭉치지 않도록 한다.

㉣ 중추(中樞)

ⓐ 허령정경(虛靈頂勁) ; 머리를 단정하고 똑바르게 하여 정수리까지 일관되게 하는 것을 정경(政經)이라 한다. 허령(虛靈)은 자연스럽게 하는 것으로 힘을 사용하지 않으므로 일명 '두정현(頭頂懸)'이라 한다. 이는 두정(頭頂)이 공중에 매달린 것과 같이, 동시에 입을 다물고 혀가 윗턱에 닿게 하고, 씹거나 눈에 힘을 주지 않는다.

ⓑ 미려중정(尾閭中正) ; 미려(尾閭)는 당연히 중정(中正)을 유지해야 하니 그렇지 않으면 척주(脊柱)가 영향을 받아 정신이 위로 도달하는데 어려움을 겪는다.

㉤ 입신(立身)

ⓐ 중정(中正) ; 중추 자세가 정확해야 한다.

ⓑ 안서(安舒) ; 몸을 돌릴 때 느슨하게 한다.

ⓒ 원만(圓滿) ; 정신이 포만(飽滿)하고 내경(內勁)이 충족(充足)해야 한다.

3) 송정(鬆淨)

① 양비송(兩臂鬆)

㉠ 침견(沈肩) ; 양 어깨를 느슨하게 하여 아래로 떨어뜨려서 기(氣)를 하강시키는 것을 돕는다. 그렇지 않으면 양 어깨에 힘이 들어가서 기(氣) 역시 위로 올라와 전신(全身)이 힘을 얻을 수가 없다.

㉡ 수주(垂肘) ; 양 팔꿈치를 밑으로 떨어뜨려서 의식적으로 느슨하게 드리운다. 그렇지 않으면

어깨가 쳐지지 않아서 외가권(外家拳)의 단경(斷勁)에 가까워진다. 손가락 역시 펴고, 주먹을 쥘 때는 느슨하게 하여 전신(全身)이 모두 자연스럽게 한다. 또한 손바닥은 앞으로 내보이고, 옮길 때 수심(手心)에 의념(意念)이 나와서 내경(內勁)을 이끌어내도록 하는데 역시 힘은 쓰지 않는다.

② 요송(腰鬆) ; 허리를 느슨하게 하면 기(氣)를 자연스럽게 밑으로 모을 수가 있어서 양 발에 힘이 생겨 밑받침이 단단해진다. 상하지(上下肢)의 허실(虛實) 변화에서는 힘이 작용하지 않고, 전신(全身)이 허리에 의지하여 그 움직임에 따라가니 둔부(臀部)에 의념(意念)을 두어 밖으로 돌출이 되지 않도록 한다.

③ 과송(胯鬆) ; 송요(鬆腰)를 할 때 몸을 움직이는데 부족하고 합치되지 않는 것이 느껴진다면 송과(鬆胯)를 동시에 하지 않은 것이니 보충한다.

④ 전신송(全身鬆) ; 전신송(全身鬆)을 하게 되면 기를 모아서 졸경(拙勁)이 머무르지 않게 함으로써 경령(輕靈)으로 원운동을 할 수 있게 한다.

①②③④ ; 이는 '용의불용력(用意不用力)'에 있으니, 송정(鬆淨)이 없으면, 의념(意念)이 기(氣)에 도달하면 거기서 그치고, 기(氣)가 신(身)에 도달하하여야 움직이는 것이 기혈(氣血)이 전신(全身)에 흘러 멈추지 않는 것과 같아 이른바 "의기(意氣)가 전환(轉換)되어 비로소 영(靈)을 얻어야 원활하게 된다"라 하여 송정(鬆淨)이 반드시 필요함을 말하였다.

(2). 응용(應用)

1) 화경(化勁) : 태극권(太極拳)은 모두 외유내견(外柔內堅)을 좇으니 그 신축성이 단단할 때는 쇠와 같고, 부드러울 때는 면(綿)과 같다. 유허견실(柔虛堅實)을 나누는 것을 모두 자세(姿勢)가 나오는 것에 따라서 정한다. 상대가 실(實)하면 나는 허(虛)하고, 상대가 허(虛)하면 내가 실(實)하게 하는 것이니, 실에는 허(虛)를 말하고, 허(虛)한 것에는 실(實)을 말하여 반복함에 끝이 없다. 상대가 나를 알지 못하고, 내가 상대를 알 수 있으니, 다른 사람들이 깊은 뜻을 알지 못하게 함으로써 자연히 혼란스럽게 하면 내가 발경(發勁)을 하여 모두 이길 수 있다. 화경(化勁)을 명확하게 나타내주는 말로 '점(黏)'과 '주(走)'가 있으니 주(走)는 적(敵)을 따를 때, 점(黏)은 적(敵)을 제압할 때 쓰는데, 둘은 함께 사용하는 것이다.

① 점경(黏勁) ; 은 곧 '부주(不丟)'인데, 부주(不丟)라는 것은 떨어지지 않는다라는 뜻이다. 손을 주고 받을 때 상대의 경(勁)에 따라서 끈덕지게 붙이는 것이니, 양손만이 아니라 전신(全身)이 모두 상대의 경(勁)에 따라서 완급(緩急)을 조절하여 대응을 한다. 자연히 계속 이어 붙어 끊어지지 않는데(점연부단(黏連不斷)), 상대의 감각에 따라서 내가 거기에 순응하는 것을 말하여 "급하게 움직이면 급하게 따라가고, 천천히 움직이면 천천히 따라간다."라 하였다. 양 어깨는 송정(鬆淨)을 하여 졸력(拙力)을 쓰지 않도록 한다.

② 주경(走勁) ; 은 곧 '부정(不頂)'인데, 부정(不頂)이란 저항(抵抗)을 하지 않는다라는 것이다. 상대와 점수(黏手)를 할 때 좌우의 손을 막론하고, 상대가 오는 점수(黏手)에 대하여 허송(虛鬆)을 하여 저항을 하지 않는 것이며 상대로 하여 공허하게 만드는 것으로 "왼쪽이 무겁게 느껴지면 왼쪽을 허(虛)하게 하고, 오른쪽이 무겁게 느껴지면 오른쪽을 깊게 해준다."라 하였다. 처음 배우는 사람들은 경(勁)이 크지도 않으면서 오히려 저항한다. 이런 것을 할 때는 가장 중요한 역할을 하는 것이 허리인데, 이것으로 부족할 경우에는 사타구니(과(胯)) 또는 보법(步法)으로 보충을 한다.

점경(黏勁)과 주경(走勁)은 함께 사용하는 것이다. 따라서 화경(化勁)이란 주(走)가 퇴(退)를 주관하고, 점(黏)이 진(進)을 주관하여 진퇴(進退)가 서로 도와 떨어지지 않는 것이다.

2) 발경(發勁)

① 인경(引勁) ; 화경(化勁)을 이용하여 받아들여서 상대를 제압하는 것이다. 상대가 물러나면 내가 나아가고, 상대가 나오면 내가 물러나 허실(虛實)이 서로 마주하는 것으로, 나타났다 사라졌다 하여 변화에 규칙이 없는데 동작은 원형을 이룬다. 이 하나의 원형에는 셀 수 없을 만큼의 주점(走黏)이 마주하여 감각을 느끼면서 하는 것인

데 '순(順)'이라는 단어로 요약할 수 있다. 즉 내가 상대에게 순(順)하면(거스르지 않고 따르면), 상대가 천근(千斤)의 힘을 갖고 있어도 소용이 없으니 '사량발천근(四兩撥千斤) - 네 냥으로 천근을 튕겨낸다.'라는 말은 인경(引勁)을 한 후에 나경(拿勁)으로 발경(發勁)을 할 수가 있다는 뜻이다.

② 나경(拿勁) ; 인경(引勁)을 한 후에 나경(拿勁)을 하면 사람 몸이 기(氣)를 다듬을 수가 없어서 움직이기 힘들다. 나인(拿引)을 한다는 것은 완(腕), 주(肘), 견(肩) 등의 부위를 이용한다는 것이니 나경(拿勁)의 중심은 요퇴(腰腿)에 있다. 나인(拿引)을 할 수 있으면 발경(發勁)을 할 수 있고 그렇지 못하면 발경(發勁)을 쓸 수가 없다. 그러므로 인(引), 나(拿)를 거친 후에야 발경(發勁)을 할 수가 있으니 밀접한 관계이다. 발경(發勁)을 할 때는 그 기세와 방향, 시간이 중요한데 이런 것이 맞지 않으면 오히려 발경(發勁)을 하려는 사람을 손에서 탄환이 빠져나가듯이 놓친다. 붕이제안채열주고(掤이擠按採列肘靠) 등으로 발경(發勁)을 할 수 있는데 장권주(掌拳肘)는 완견요과슬각(腕肩腰胯膝脚)의 부분을 포함한 것이다. 각경(各勁)은 사람을 공격할 수 있는 것이다. 이것은 다른 사람의 힘을 빌려서 하는 것이므로 변화가 무궁하여 그 원리를 하나 얻으면 많은 것에 응용할 수 있다.

## Ⅲ. 結 論

1. 태극권(太極拳)의 창시설(創始設)에는 장삼풍(張三豊) 창시설(創始設), 왕종악(王宗岳) 창시설(創始設), 진복(陳卜) 창시설(創始設), 진왕정(陳王廷) 창시설(創始設)이 있다.
2. 태극권(太極拳)은 대표적으로 진식태극권(陳式太極拳), 양식태극권(楊式太極拳), 오식태극권(吳式太極拳), 무식태극권(武式太極拳), 손식태극권(孫式太極拳) 등으로 나뉜다.
3. 태극권(太極拳)의 주요 수형(手型)으로는 권(拳), 장(掌), 구(鉤) 등이 있다.
4. 주요 수법(手法)으로는 붕(掤), 이, 제(擠), 안(按), 채(採), 열, 주(肘), 고(靠) 등등이 있다.
5. 태극권(太極拳)의 보형(步型)은 궁보(弓步)를 기본 보형(步型)으로 하고, 보법(步法)으로는 상보(上步), 퇴보(退步), 진보(進步) 등등이 있고, 등각(蹬脚), 분각(分脚), 박각(拍脚) 등등의 퇴법(腿法)이 있다.
6. 호흡(呼吸)은 자연스럽게 하며, 축경(畜勁)의 단계에서는 흡(吸)을 하고, 발경(發勁)의 단계에서는 호(呼)를 한다.
7. 태극권(太極拳) 원리(原理)의 주지(主旨)는 이심행기(以心行氣)하여 이기운신(以氣運身)하고-마음으로 기(氣)를 운행하며 기(氣)를 운행(運行)함으로써 운신(運身)을 한다.- 경영(輕靈)을 하여야 한다.
8. 태극권(太極拳) 자세를 살펴보면 뿌리는 다리에 두고, 대퇴부에서 시작하여 허리에서 주관하며, 손가락에서 형(形)이 나타난다.(根於脚, 發於腿, 主宰於腰, 形於手指)
9. 수법(手法), 보법(步法), 구간(軀幹), 중추(中樞)에 따라 허실(虛實)을 분류하고, 경영(輕靈)을 하여 바른 자세를 취하도록 한다. 또한 전신(全身)에 걸쳐서 송정(鬆淨)을 이루도록 한다.
10. 화경(化勁)에는 점경(黏勁)과 주경(走勁)이 있는데, 상대에 따라 그 허실(虛實)을 이용한다.
11. 발경(發勁)에는 상대에게 순응(順應)하는 인경(引勁)과 인경(引勁)을 한 후에 공격을 이룰 수 있는 나경(拿勁)이 있다.

## 參 考 文 獻

1. 이찬 : 태극권 강좌, 서울, 하남출판사, 1992, p.18-30, p.35-66.
2. 표충실 : 태극권, 서울, 학민사, 1992. p.11-31
3. 박종관 : 양가태극권교본, 서울, 서림문화사, 1999, p.10-27, p.58,59.
4. 中觀 : 陳式太極拳56式, 서울, 서림문화사, 1999, p.7-24, p.206-222.
5. 朴鍾寬 : 우슈太極拳, 서울, 서림문화사, p.9-24.

6. 현대레저연구회 : 현대태극권교본, 서울, 太乙出版社, 1998, p.10-17.
7. 박재홍 : 파워태극권, 서울, 삼호미디어, 1997, p.13-50, p64-79, p.255-274.
8. 표충실 : 진가태극권, 서울, 초록배매직스, 1999, p.21-33.
9. 陳鑫 : 陳氏太極拳圖說, 上海, 上海書店出版社, 1986, p.121-147, p.152, 153
10. 沈家楨, 顧留馨 : 北京, 人民體育出版社, 1963, p.1-17, p.27,28, p.37,38, p.278-307, p.326,
11. 강형기(姜亨基) : "太極拳에 관한 연구", 서울, 중앙대 대학원, 1977.
12. 謝秉中 : 中國太極拳的學與術, 香港, 香港世潭出版公司, 1992, p.16-19, p.54-63.
13. 郝少如 : 武式太極拳, 北京, 人民體育出版社, 1992, p.1-14.
14. 張義敬 : 太極拳理傳眞, 重慶, 重慶出版社, 1986, p.1-14.
15. 汪永泉 : 楊式太極拳述眞, 北京, 人民體育出版社, 1990, p.1-18.
16. 王宗岳 : 太極拳譜, 北京, 人民體育出版社, 1991, p.24-32.
17. 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.
18. 陳龍驤, 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.
19. 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.
20. 蘇耘 : 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.
21. 桑振英, 孫文才 : 建身養生太極拳, 北京, 金盾出版社, 1996, p.1-11.
22. 胡轉運, 黃瑋 : 太極拳與氣功, 湖南, 湖南科學技術出版社, 1999, p.251-259.
23. 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.
24. 馮志强 : 陳式太極拳精選, 北京, 人民體育出版社, 1995, p.1-3.
25. 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.
26. 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, p358-365.