

# 태극권 수련의 이론 전개에 대한 연구

박태섭 · 김경철<sup>1\*</sup>

동의대학교 대학원 철학과, 1: 동의대학교 한의과대학 진단학교실

## Philosophical Study on the Theory of Self-Discipline in Taijiquan

Tae Seob Park, Gyeong Cheol Kim<sup>1\*</sup>

*Department of Philosophy, Graduate School, 1: Department of Diagnostics, College of Oriental Medicine, Dong-Eui University*

Taijiquan is possible for us to use not only as a martial art, but also as a physical exercise and a way to discipline human mind, and so it is called 'moving-Zen' and is a martial art to discipline human body and mind against different diseases and stress of modern adult people caused by our modern advanced civilization. We can look at natural passion as one of the most fundamental categories in Philosophy as a minimum material unit comprising all nature. Taijiquan is an exercise with natural passion, flowing through all the body, leading the natural passion with our mind, and moving our body with the natural energy. Also, all the motions in Taijiquan were made based on Yin and Yang. Taijiquan is a discipling way to reach Taegeuk through Yin and Yang and to train ourselves together. The realization of Taegeuk is to reach Taegeuk through the discipline of Taegeuk and can lead to Taegeuk through the unification of the inside and the outside(內外合一), the mutually complementing(剛柔相濟), the circling of the heavenly body(周天) of Taijiquan. The strength and the weakness help each other, the mind and the body is unified, the mixture of the rapidness and the slowness is appropriate, the form and the consciousness are combined into one and move, naturally unified into one(形意結合), and progressive and regressive Junsakyung are combined and move, naturally forming Turoh(套路) where Yin and Yang are unified. The discipline of Taijiquan is not only for maintaining our health, but also for leading to Taegeuk, an ultimate entity, which had existed before the day when all things were generated as its essence and has existed since then.

Key words : Taijiquan(太極拳), Theory of Self-Discipline, Junsakyung(纏絲勁)

### 서론

太極拳은 1990년 '북경 아시아인 게임'에서 우수가 정식 경기 종목으로 채택됨으로써 일반 대중에게 널리 알려지는 계기가 되었다. 太極拳은 우수의 경기 종목 안에 포함되어 있다. 太極拳은 처음에는 무술로 시작하여 격투술로서의 효용이 중시되었다. 그러나 다른 무술과는 그 특성이 다르다. 수련 초기에는 느린 동작으로 수련한다는 점과 호흡법과 導引術이 잘 융합되어 있다는 점이다. 또한 太極拳은 圓의 운동으로 수련하는 모습을 보면 우아하고 세련된 미적 감흥을 얻을 수 있다. 太極拳의 동작이 이런 특성을 나타내는 원인은 팔다리가 모나지 않고 원만한 弧線을

그리기 때문이다. 직선의 끊어지는 동작이 아니라 둥글게 연결되어 끊어지지 않고 계속 순환하는 형태를 취한다. 팔다리의 동작이 각각 螺旋을 그리고, 또한 몸 전체도 원만한 모습을 보여준다. 圓運動이 반드시 아랫배와 허리를 중심으로 이루어지게 되며 이를 통하여 몸 전체를 고르게 움직일 수 있게 된다. 이러한 특성으로 인해 오늘날에는 무술로서의 기능보다는 건강, 양생 운동으로 많은 사람들이 수련하고 있다.

白鶴의 날개짓처럼 유연하고 기품 있는 몸놀림, 흐르는 물처럼 끊임없이 이어지고 구름처럼 변화무쌍한 太極拳은 중국 무술의 정수를 모아 엮은 攻守相兼, 內外兼修의 대표적 柔拳이다. 그 하나하나의 움직임 속에 고요함이 스며있어 氣功의 진수라 할 만하다. 太極拳은 몸을 유연하게 하여 全身의 氣血을 잘 흐르게 하는 것은 불론이거니와 '움직이는 禪'이라고 표현하는 것처럼

\* 교신저자 : 김경철, 부산시 진구 양정 2동 산 45-1 동의대학교 한의과대학

· E-mail : kimkc@deu.ac.kr, · Tel : 051-850-8649

· 접수 : 2007/09/13 · 채택 : 2007/09/19

1) 이동호·박종구, 『생활 태극권』, 서울, 밝은빛, 2003, p20.

정신적인 안정과 평온을 얻는데 매우 효과적이다.)

최근에는 太極拳이 슬로우 엑사사이즈(slow exercise)로 소개되어 많은 관심을 끌고 있다. 슬로우 엑사사이즈(요가, 태극권, 필라테스, 코어 등)는 운동 속도가 빠르지 않기 때문에 오랜 좌식 생활과 스트레스로 근육이 경직되거나, 운동 수행 능력이 떨어지는 경우, 높은 강도의 운동에 어려움을 겪는 초보자나 여성 및 노인에게 보다 적합하다. 특히 여성의 경우 남성에 비해 유연성이 좋지만 45세 이후에는 유연성이 급격히 떨어지게 되므로, 슬로우 엑사사이즈를 통한 신체단련과 함께, 중년 여성에게 두드러지는 우울 증세의 완화와 정신수양을 위해 슬로우 엑사사이즈가 좋다. 또한 궁극적으로 슬로우 엑사사이즈를 통해 신체와 정신의 양면을 하나로 집중하고, 조화와 균형을 꾀하는 등 정신적인 측면을 보다 강조하고 있기 때문에 신체적인 건강뿐만 아니라 정신적·사회적 측면의 건강을 유지·증진하기 위한 운동으로 활용될 수 있을 것이다.)

太極拳은 모든 동작에 정신을 집중하여 고요히 움직인다. 太極拳은 느리게 움직이기 때문에 정신집중을 요한다. 오히려 빠른 동작은 중심이 약간 흔들려도 균형을 잡을 수 있지만, 느린 동작은 중심이 약간 흔들리면 균형이 깨져 자세가 흐트러지게 된다. 그래서 太極拳은 고도의 정신 통일을 필요로 한다. 잡념을 버리고 몸을 이완하여 천천히 고요하게 움직이면서 자신의 내면을 관조하는 太極拳의 수련은 명상의 상태와 다를 바 없다. 따라서 명상 수련과 동일한 효과를 볼 수 있어 현재 사찰이나 명상 수련 단체의 프로그램으로 太極拳이 많이 활용되고 있다. 太極拳은 육체적 운동뿐만 아니라 정신적 수양법으로 활용할 수 있어 현대 사회의 급격한 변화와 물질문명의 발달로 인해 초래되는 현대인의 각종 성인병과 스트레스로부터 몸의 건강과 마음을 수양할 수 있는 수련법이다.

태극의 이치로써 권술을 만들었으며, 비록 太極拳이 하나의 작은 기술에 불과하나 태극의 깊은 이치가 들어있어 오랜 세월 수련하면 大道를 이룰 수 있다는 것으로 곧 太極拳 수련을 통해 태극에 이를 수 있다는 것이다. 이와 같이 太極拳은 무술이자 훌륭한 건강 양생법이며 우주만물의 근원인 太極을 體得할 수 있는 수련법으로서의 요소를 모두 갖추고 있다.

물질이 풍요해질수록 정신은 공허해지기 쉬우며, 물질에 이끌려 나를 잊고 살게 된다. 나를 찾는 수련의 시작은 고요함에서 시작된다. 靜을 구하는 것은 養生과 修道의 필연적인 방법이며 기본적인 방법이다.) 그래서 老子는 “만물은 화려하게 뻗어 나오지만 모든 존재는 각각 근원으로 돌아간다. 근원으로 돌아가는 것을 靜이라고 하며, 이것을 復命이라 한다.”)고 하였으며 “고요함은 움직임의 임금이 된다.”)고 하였다. 『榮根譚』에 “고요한 가운데의 고요함은 진정한 고요함이 아니라 움직이는 곳에서 고요함을 얻을 수 있어야 이것이 바로 天性의 참다운 경지이다.”)

2) 민정암, 『태극권』, 서울, 대원사, 1991, p6.

3) 김현나, 「느림의 운동, 슬로우 엑사사이즈의 정의와 의미」, 『한국여가레크리에이션학회지』 제 29권, 2005, p32.

4) 南懷瑾 著, 崔一凡 譯, 『靜坐수행의 이론과 실제』, 서울, 논장, 1991, p27.

5) 『道德經』, 제 16장. “夫物芸芸 各歸其根 歸根曰靜 是謂復命.”

6) 같은 책, 제 26장. “靜爲躁君.”

라고 하였다. 太極拳은 動中에서 靜을 구하는 수련으로) 나의 근원을 찾을 수 있는 수련법이다. 이 때의 靜은 動靜을 초월한 절대 靜의 상태로 근원을 뜻한다.

太極拳 수련의 목적이 건강운동으로서 뿐만 아니라 심신의 수양, 더 나아가 존재의 근원에 이를 수 있는 수련법으로서의 가능성을 제시하는데 그 목적이 있다. 太極拳 수련 이론에 관한 선행 연구의 자료를 검토한 결과 철학적 관점에서의 연구는 찾아보기 어렵다.) 그러므로 태극권 수련 이론의 철학적 고찰은 태극권 수련 이론 연구의 지평을 넓히는 계기가 될 것으로 기대한다. 본 연구는 太極拳의 원형인 陳家太極拳을 대상으로 본 연구를 진행하였으며, 만물을 생성하고 本源으로써 만물이 생성되기 이전부터 존재하는 궁극적 實體인 太極에 이를 수 있는 수련의 한 방편으로써의 太極拳을 이해하기 위해서 太極拳의 이론적 배경이 되는 道敎의 수련 이론과 太極拳의 실질적 수련 이론이라 할 수 있는 太極拳의 수련 요결을 살펴보고자 한다.

## 본 론

### 1. 道敎의 수련 이론과 太極拳

太極拳의 수련 이론은 道敎의 수련 이론을 바탕으로 이루어져 있다. 도교의 수련 이론 중 발생의 순서를 逆으로 뒤바꾸어 근원으로 복귀한다는 逆推論과 정신적인 性과 육체적인 命을 함께 뒤바꾸어야 한다는 性命雙修論, 그리고 도교 養生法 중 太極拳과 직접적 관련이 있는 導引術을 중심으로 알아보겠다. 도교의 수련 이론에 대해 알아보기에 앞서 먼저 도교에 대해 알아보면 다음과 같다.

도교란 고대의 민간신앙을 기반으로 하여 거기에 道家, 陰陽五行, 讖緯, 醫學 등의 여러 설과 무속신앙을 덧붙여 불교의 조직과 체제를 본따 완성한 불로장수를 목적으로 한 주술적 경향이 강한 現世 利益의인 자연종교이다.) 도교는 일반적으로 내용상으로는 神仙思想·內丹思想·外丹思想 등으로 분류할 수 있고, 형태상으로는 국가적인 행사의 성격을 지닌 科儀道敎, 교단조직을 갖춘 敎團道敎, 민간에 뿌리를 박은 民間道敎와 수련을 중심으로 하는 修練道敎 등으로 나눌 수 있다.) 도교가 처음으로 역사에 등장하기 시작한 것은 後漢 말기이다. 도교는 외래 종교인 불교에 대항하는 중국의 민족 종교 역할을 수행하기 위해 원래 기복적인 민간 신앙에 도가와 신선가의 장점을 모두 흡수하여 종합적인 체계를

7) 『榮根譚』, 제 88장. “靜中靜 非眞靜 動處 靜得來 纔是性天之眞境.”

8) 王宗岳 等 著, 『太極拳譜』, 北京, 人民體育出版社, 1995, p104. “動中求靜.”

9) 태극권 수련의 이론에 관한 선행 연구는 다음과 같다. 내대관, 『太極拳과 陳鑫의 『陳氏太極拳圖說』卷首에 관한 研究』, 대전대학교 석사학위논문, 2002. 문감홍, 『中華太極拳과 養生文化에 관한 研究』, 명지대학교 석사학위논문, 2001. 박종구, 『태극권의 원리에 관한 연구』, 용인대학교 석사학위논문, 2004. 안진수, 『태극권 수련이 현대인이 심리건강에 미치는 영향』, 원광대학교 석사학위논문, 2003. 鄭敏燮, 『王宗岳의 『太極拳論』에 관한 研究』, 대전대학교 석사학위논문, 2002. 정민수, 『陳鑫의 『陳氏太極拳圖說』번역』, 원광대학교 석사학위논문, 2003.

10) 權景仁, 「道敎醫學의 學術思想에 관한 연구」, 대구한의대학교 박사학위논문, 2003, p3.

11) 成昊俊, 앞의 논문, p23.

갖추었다. 도가라고 하면 춘추전국시대 老子와 莊子를 중심으로 하는 학파를 말한다. 이들은 주로 유가의 인위적인 문화 제도에 반대하여 無爲自然의 경지와 초월적인 道를 추구하였다.

신선가라고 하면 神仙方術을 추구하는 무리로써 흔히 仙家라고도 한다. 전국시대 이래 유행한 것으로 주로 육체적인 不老長生을 추구하였다. 고대의 신선가는 方士라고 불렸는데 방술을 추구하는 사람이라는 뜻이다. 방술이란 불로장생을 이루기 위한 여러 가지 수련법을 가리킨다.

신선가들은 생명을 연장하기 위하여 여러 가지 방술을 수련하였다고 하는데, 그 속에는 육체와 정신을 단련하기 위한 여러 가지 초보적인 도인술이나 호흡법 및 정신 집중법 등이 있었다. 그 가운데서 가장 큰 비중을 차지하였던 것은 불로장생의 丹藥을 만드는 연단술이었다. 이 신선가에서 丹學이 나왔다. 초기의 단약은 복용하는 단약을 만드는 데 치중하였다. 이것은 연금술과도 많은 관련이 있다. 그런데 이 단약을 만드는 데 쓰이는 광물질 중에는 인체에 치명적인 독성이 있는 것도 있다. 그래서 많은 사람들이 이 단약을 먹고 불로장생하려다가 도리어 단명하기도 하였다. 그래서 나중에는 이러한 폐단을 극복하기 위하여 점차 호흡법 수련을 통하여 자기 몸 속에서 스스로 단약을 만드는 쪽으로 바뀐다. 광물질과 약초를 섞어 만든 단약을 外丹이라고 하고, 단전호흡을 통하여 丹田에서 氣를 모아 만든 단약을 內丹이라고 한다. 내단술은 고대로부터 전래되어 왔던 여러 가지 호흡법에다 외단술의 개념과 원리를 응용하여 보다 체계적으로 정리한 호흡법이라고 할 수 있다.<sup>12)</sup>

1) 逆推論

逆推論이란 발생의 순서를 逆으로 올라가 근원에 복귀한다는 도교의 수련 이론이다. 鄭廉은 『龍虎秘訣』에서 “고인이 말하기를 順하면 사람이 되고 逆하면 선인이 된다고 하였다. 무릇 一(太極)이 二(陰陽)를 낳고, 二가 四(四象)를 낳고, 四는 八(八卦)을 낳고, 八에서 六十四(六十四卦)에 이르러 만사로 분화되는 것이 人道이다(順推功夫). 가부좌를 틀고 단정히 앉아 발을 드리운 듯 눈을 감고 만사의 어지러운 잡념을 걷어치우고 아무것도 없는 太極에 돌아가니 이것이 선도이다(逆推功夫)”라고 하였다. 太極에서 만물로 분화되어 인간이 형성되고, 인간이 수련을 통해 다시 逆으로 太極에 복귀하는 과정에 관한 설명이다. 『龍虎秘訣』과 같이 易의 太極-兩儀-四象-八卦-萬物의 유형을 따르는 것 외에도 『道德經』 42장에서 밝힌 道—二—三—萬物에 의거 하는 것과 주돈이의 『太極圖說』에 보이는 太極-陰陽-五行-萬物의 유형에 의거하는 것이 있다. 어떤 유형을 따르더라도 내포된 의미에 큰 차이가 있는 것은 아니다. 이때 逆의 의미는 太極의 근원에 소급하여 복귀한다는 의미이다.<sup>13)</sup>

중국 내단파에서 精氣神이 인간생명의 근본적 삼요소라고 보는 데는 정기신이 우주 생성의 근본이라는 견해를 전제하고 있었다. 陳致虛의 『金丹大要』에 의하면 『道德經』 42장의 一生二, 二生三, 三生萬物의 의미를 虛化神, 神化氣, 氣化精, 精化形, 形乃生人으로 풀이한다. 즉 道(虛)-神-氣-精-形의 단계를 거쳐

인간과 만물이 생성된다고 보는 것이다. 내단의 수련이란 이것을 逆으로 올라가 煉精·煉氣·煉神의 단계를 거쳐 道(太極)<sup>14)</sup>에 합일한다는 의미이다.<sup>15)</sup> 즉 煉精化氣, 煉氣化神, 煉神還虛의 수련을 가리킨다.

精氣神의 의미를 살펴보면 다음과 같다. 精氣神은 일반적으로 先天·後天으로 나누는데, 張伯端的 『金丹四百字』 「序」에는 先天精(元精)-後天精(交感精), 先天氣(元氣)-後天氣(呼吸氣), 先天神(元神)-後天神(慾神)으로 구분한다. 교감정은 性交시 누설되는 남자의 정액, 呼吸氣는 호흡을 통하여 얻는 氣, 慾神은 심적 활동 내지는 생명활동의 총칭을 뜻한다. 그리고 元精은 무형한 생명의 원동력을, 元氣는 생명의 흐름을, 元神은 시공간을 넘어선 자유자재한 정신적 광명을 뜻한다. 그러나 先天·後天은 개별적으로 존립하는 것이 아니라 상호 유기적인 관련성을 맺고 있다. 즉 元精은 무형의 精氣인데, 이는 후천의 形質의 精을 생산한다. 元精은 천지가 나누어지지 않은 때인 混沌의 시기에 無形無象의 氣만이 존재하는데, 元精이 이와 유사하다는 것이다. 즉 精은 선천적으로 받은 생명의 기원 물질이나 후천적으로는 모든 조직의 기본 물질이다. 元氣는 元炁로 표현하는데, 사람이 출생하면 元氣가 丹田에 떨어져 後天의 氣를 주재한다고 한다. 眞氣·原氣 등으로도 표현을 한다. 元氣는 後天의 氣인 呼吸의 氣나 水穀의 氣, 臟腑의 氣 및 經絡의 氣등을 주재한다. 元神은 출생하기 전의 본성인데, 後天의 慾神은 氣質이 생긴 후의 생명활동의 神을 지칭한다. 이 중 元氣와 後天氣는 엄밀한 구분이 있는 것이 아니라 氣는 양자가 상호 의뢰하는 관련성을 맺는다. 즉 元氣는 후천의 呼吸氣에 의뢰하여 推動한다는 것이다. 先後天論에 대한 견해를 바탕으로 精氣神은 형이상학적 근거를 마련하고, 생명의 구성요소이자 우주생성의 차원으로까지 승화된 것이다.<sup>16)</sup>

陳搏(871~989)의 『無極圖』는 이 精氣神을 단련하여 근원으로 복귀하는 역추의 과정을 잘 보여주고 있다. 진단의 내단 이론은 노장사상을 기초로 삼아, 『參同契』<sup>17)</sup> 이래의 도교전통의 내련공법을 총괄적으로 계승하였다.<sup>18)</sup> 黃宗炎은 『太極圖辯』 중에 『無極圖』의 기본도식을 다음과 같이 기술하고 있다.

“그 도는 아래에서부터 위로 올라가며, 역행하여 단을 이루는 방법임을 밝혀준다. 그 중점은 水火에 있다. 火의 성질은 불꽃이 위를 향한다. 이것을 역행시켜 곧 아래로 향하게 되면 불이 불뿜을 세차게 튀기지 않으므로 부드럽게 길러 온화하고 따스하게 한다. 水의 성질은 축축하여 아래로 흐른다. 이것을 역행하여 위로 흐르게 하면 물이 낮은 곳을 축축하게 적시지 않으므로 축축이 길러주어 광택이 난다. 축축이 길러짐이 지극해지면 끊임없이 이어진다. 부드럽게 기쁨이 지극하면 견고하고 어그러지지 않는다. 그 가장 아래의 원은 玄牝이라고 하는데 玄牝은 谷神이다.

14) 成昊俊, 앞의 논문, p97. “이 경우 태극을 두 가지 관점으로 본다. 道와 태극을 하나의 존재로 보는 것과 道에서 나온 一氣로 보는 관점이 다르다고 하였다. 여기서는 道와 태극을 같은 것으로 보았다.

15) 金洛必, 앞의 논문, p137.

16) 成昊俊, 앞의 논문, pp118-119.

17) 같은 논문, p25. 『參同契』는 後漢의 魏伯陽이 지은 것으로 『易』의 이치를 운용하고 黃老思想의 자연 이치를 참고하여 煉丹術을 강론한 책이다.

18) 李遠國 저, 김낙필 외 역, 『내단』, 서울, 성균관대학교 출판부, 2006, p693.

12) 박석, 『박석 교수의 명상 길라잡이』, 서울, 도솔, 1997, pp85-90.

13) 金洛必, 앞의 논문, p58.

牝이란 竅이고, 谷은 虛로써, 사람의 신체상의 命門으로 양 신장 사이의 텅빈 틈새이다. 이 곳은 기가 말미암아 생겨나는 곳으로 이것이 祖氣이다. 무릇 사람이 다섯 가지 감각기관과 온갖 몸이 운용되어 감각하는 것이 모두 여기에 뿌리를 둔다. 이에 조기를 이끌어 약간 위의 원으로 올라가는데 이것을 煉精化氣, 煉氣化神이라고 한다. 형체를 지닌 정을 수련하여 어슴푸레한 기로 변화시키고, 희미한 호흡의 기를 수련하여 有를 벗어나 無로 들어가는 신으로 변화시키며, 그것으로 하여금 오장육부에 관철되도록 한다. 중간 층의 왼쪽은 木火, 오른쪽은 金水가 되며, 가운데 위의 서로 연결된 하나의 원은 五氣祖元이라고 부른다. 이것을 운행하여 얻어지게 되면 수화가 서로 교구하여 임태된다. 또한 그 위의 흑백이 반으로 나뉘고 서로 사이에 섞인 하나의 원은 取坎填離라고 부르며 이에 成胎가 이루어진다. 또한 그로 하여금 無始로 돌아가게 하면 가장 위의 원이 되는데 煉神還虛, 復歸無極이라 부르며 공용이 지극한 상태에 이른다. 대개 得竅에서 시작하여 煉氣가 그 다음이며, 和息이 그 다음이며 得藥이 그 다음이며 마지막으로 脫胎求仙한다. 이것이 진정한 장생의 비결이다.”<sup>19)</sup>

無極圖에서의 최고범주인 無極은 老子에서 나온다. 無極은 老子 사상에서 道의 無形無體 또는 無窮無限한 특성을 나타내었다. 진단에 이르러서 無極이 세계의 최종적 본원을 나타내는 개념으로 사용될 뿐만 아니라 내단 수련의 최종적 귀착점이 된다.<sup>20)</sup>

太極拳 역시 음양을 통해서 태극으로 가는 수련법으로, 발생의 순서를 逆으로 뒤아 근원으로 복귀하는 逆推論을 이론적 바탕으로 하고 있다고 할 수 있다.

## 2) 性命雙修論

性命雙修論은 宋代 이후에 형성된 도교사상으로써 정신적인 性과 육체적인 命을 함께 닦자는 주장이다.<sup>21)</sup> 그동안까지 불교는 마음공부에 치우친 나머지 몸 공부를 외면하는 경향이 있었고, 도교는 몸 공부에 치우쳐 마음공부를 소홀히 한 경향이 있었다. 性命雙修論은 이 性命을 함께 닦자는 것이다. 性의 수련이란 禪家の 頓悟의 수련 즉 禪을 통한 明心見性의 수련으로써 眞性의 본원을 통찰하는 길이다. 命의 수련이란 內丹學에서 행했던 呼吸을 기초로한 元精·元氣·元神의 수련으로써 비교적 漸修的 성격을 띤 氣의 수련이다. 性命雙修란 心과 身의 두 가지 측면을 겸행해야 한다는 이론이다.<sup>22)</sup> 또한 내단학의 기본 관념인 性命雙修는 神을 性에 精·氣를 命에 각각 배속하였다.<sup>23)</sup>

性命 두 글자는 원래 선진유학의 중요 범주였다. 『易傳』에서는 이치를 궁구하고 본성을 실현하여 천명에 이른다(窮理盡性以至於命)라고 말한다. 여기에서 性은 인간의 심리적·정신적 측면에서 품부된 바 또는 개성을 가리킨다. 命은 천명, 즉 하늘이 부여한바, 또는 결정이나 명령을 가리킨다.

性命雙修는 도교양생가의 기본적인 양생원칙이다. 이러한 사상은 形神統一적 생명관 위에서 건립된 것이다. 形神統一의 관념은 元氣論을 바탕으로 하고 있으며 形神統一의 기초는 물질이고, 물질은 정신을 결정지며 정신은 물질을 떠나서 독립적으로 존재할 수 없다는 것이다.<sup>24)</sup> 실제로 性命과 形神은 서로 상통할 수 있는 개념이다. 性과 神은 상통하며 다 같이 인간의 심성·정신·의식 등을 가리킨다. 命과 形이 또한 서로 일치하는데 이는 인간의 생명·형체·바깥 모습을 가리킨다.

도교문헌 내에는 形神에 관련된 논의가 매우 많으며 대부분 形神이 상호 의존적이고 심신이 일체라는 것을 주장하고 있다. 이를 핵심으로 삼고 이로부터 도교 양생학의 形神統一적 생명관이 형성되었다. 이들에 대한 명칭과 내용은 시대에 따라 조금씩 차이가 있다. 漢唐시기의 양생가들은 대부분 ‘形神共養’이라고 말하였고, 당 이후의 내단가들은 대부분 ‘性命雙修’라고 불렀다.<sup>25)</sup>

元의 李道純은 性命雙修의 요지를 다음과 같이 자세히 논하였다. “性은 선천의 지극한 神으로 一靈을 말한다. 命은 선천의 지극한 精으로 一氣를 말한다. ……性的 조화는 마음에 달려 있고, 命의 조화는 몸에 달려 있다. 견해와 지식은 心에서 나오는데, 사고하고 생각하는 것은 心이 性을 부리는 것이다. 움직이고 응답하는 것은 身에서 나오는데, 말하고 침묵하고 보고 듣는 작용은 身이 命을 엮어매는 것이다. 命에 身의 엮어매이 있으면 삶과 죽음이 있고, 性이 마음의 부림을 받으면 오고 감이 있다. 이로써 몸과 마음은 精과 神의 거처이고, 精과 神은 곧 性命의 근본임을 알 수 있다. 性과 命이 없으면 서지 못하고 命은 性이 없으면 존재하지 못하니, 이름은 비록 둘이지만 이치는 하나이다.”<sup>26)</sup>

이것은 바로 性命論과 身心說을 한 곳으로 융합시키고, 불교와 도교를 하나로 관통시키는 것이다. 그는 또 다음과 같이 말하였다. “사람들은 흡음·출양으로는 모두 큰 일을 온전히 이룰 수 없다는 사실을 알지 못한다. 命을 닦는 사람이 性을 밝히지 못하면, 어떻게 영겁의 윤회를 벗어날 수 있겠는가? 견성하려는 사람이 命을 알지 못하면, 나중에 어디로 돌아가겠는가? 선사가 말하길 “금단을 수련하면서 性을 알지 못하는 것이 수행의 첫 번째 병이다. 또 단지 眞性만 닦고 단을 닦지 않는다면 영원히 陰靈에 머물 뿐 성인에 들기 어렵다”라고 하였는데, 참으로 옳은 말이다. 훌륭한 수행자는 性과 命을 함께 닦는다. 먼저 戒定慧를 지켜 마음을 비우고, 그리고나서 정·기·신을 연마하여 몸을 보존한다. 몸이 편안하면 命의 기들이 영원히 튼튼하고, 마음이 텅 비

19) 위의 책, 재인용, p660. 『太極圖辯』, 『無極圖』. “其圖自下而上以明逆則成丹之法 其重在水火 火性炎上 逆之便下 則火不燥烈 惟溫養而和燠 水性潤下 逆之使上 則水不卑濕 惟滋養而光澤 滋養之至 接續而不已 溫養之至 堅固而不敗 其最下圈 名爲玄牝 玄牝即谷神 牝者竅也 谷者虛也 指人身命門兩腎空隔之處 氣之所由以生 是爲祖氣 凡人五官百骸之運用所覺 皆根于此 于是提其祖氣上昇稍上一圈 名爲煉精化氣 煉氣化神 煉有形之精 化爲微芒之氣 煉依稀呼吸之氣 化爲出入無之神 使貫徹于五臟六腑 而爲中層之左木·火 右金·水 中上相聯絡之一圈 名爲五氣祖元 行之而得也 則水火交媾而爲孕 又其上之中分黑白而相間雜之一圈 名爲取坎填離 乃成成胎 又使復于無始 而爲最上之一圈 名爲煉神還虛 復歸無極 而功用至矣蓋始于得竅 次于煉氣 次于和合 次于得藥 終于脫胎求仙 眞長生之秘訣也.”

20) 같은 책, p677.

21) 金洛必, 『養生論과 性命論의 흐름에서 본 性命雙修論』, 『秦東古典研究』 제 2집, 1987, p1.

22) 金洛必, 위의 논문, p21.

23) 成昊俊, 앞의 논문, p32.

24) 李遠國, 앞의 책, p86.

25) 같은 책, p92.

26) 같은 책, 재인용, p96. “性者 先天至神 一靈之謂也 命者 先天至精 一氣之謂也 性之造化系乎心 命之造化系乎身 見解智識出於心也 思慮念想 性也 舉動應酬出於身也 語默視聽 身累命也 命有身累則 有生有死 性受心役則有往有來 是知身心兩字 精神之本也 精神乃性命之本也 性無命不立 命無性不存 其命雖二 其理一也.”

고 맑으면 性의 근본은 원만하고 밝다. 性이 원만하고 밝으면 오고 감이 없고, 命이 영원토록 튼튼하면 삶도 없고 죽음도 없다. 그리하여 혼연히 완전한 깨달음을 이루어 곧장 무위로 들어가면, 性과 命이 모두 온전하고 형과 신이 모두 오묘하게 될 것이다.<sup>27)</sup> 이 글에서 도교의 性命雙修의 요지가 명확히 드러났다고 할 수 있다. 이상에서 性과 命 두 가지는 곧 동일한 본체의 두 가지 공능으로 이른바 근본은 하나지만 그 작용은 둘이라는 것을 알 수 있다. 이렇게 性命의 관점에서 인체의 생명 현상을 인식하는 방법이 도교 전통 철학의 중요한 특징이다.<sup>28)</sup>

太極拳의 수련 또한 形神統一의 사상을 바탕으로 하고 있으며, 몸과 마음을 함께 닦는 성명쌍수의 수련법이라 할 수 있다.

### 3) 導引論

중국 고대의 학자들은 생명의 본질을 비롯해 어떻게 해야 장생할 수 있는가 하는 문제에 대해 다방면으로 연구하고 검토했다. 자신의 생명을 존중하여 평생 동안 건강을 유지하고 증진함으로써 장수하고자 하는 養生의 사상은 導引·服食·辟穀 등의 기술적인 수련법에 의하여 不老長生을 추구하는 道教의 성립으로부터 본격적으로 연구되었다.<sup>29)</sup> 養生은 웰빙(well-being)이란 말로 오늘날 널리 쓰여지고 있으며, 도교 양생법 중 太極拳과 직접적 관련이 있는 도인술을 중심으로 알아보겠다.<sup>30)</sup> “호르는 물은 썩지 않고, 문의 지도리가 썩 먹지 않는 것은 움직이기 때 문이다. 形氣 또한 그러하다. 形이 움직이지 않으면 精이 흐르지 못하고 精이 흐르지 못하면 氣가 막힌다.”<sup>31)</sup> 육체를 활발히 움직여야 精氣가 순조롭게 흐르고 精氣가 순조롭게 흘러야 병에 걸리지 않는다는 것이다. 몸을 움직인다는 것은 날거나 뛰거나 격렬하게 움직이는 것이 아니라 氣의 흐름을 원활하게 소통시키는 동작인 것이다. 여기에서 導引法이 생겨났다.<sup>32)</sup> 또한 이것을 기초 원리로 하여 導引術이 발달하였다.

오늘날 이것은 평범한 사실이 되었다. 인간의 몸은 70%가 물로 이루어져 있다. 고인 물은 썩는다. 인간의 몸도 마찬가지라는 것이다. 가령 다리에 깁스를 오래 한 후 풀면 기능이 떨어져 잘 움직일 수 없으며 다리 두께가 줄어드는 것을 쉽게 확인할 수 있다. 이것은 움직이지 않아서 기혈이 停滯되기 때문이다. 우리는 흔히 일상생활에서 모든 부위를 다 움직이고 있다고 생각하기 쉬우나 쓰지 않는 부분들이 상당히 많다. 예를 들어 팔을 위로 들어 올리는데 필요한 근육은 점점 기능이 떨어져 팔을 조금만 위로 들고 있어도 힘이 들게 되며 다리 안쪽과 뒤쪽 근육은 잘 사용되지 않아 무릎을 구부리고 조금만 정지해 있어도 통증이 온다. 통증이 오는 것은 기혈이 잘 통하지 않기 때문이다. 도

인술은 원래 자연스럽게 생겨난 것이다. 자고 일어날 때나 몸이 빠근할 때 본능적으로 기지개를 켜 기혈을 소통시키게 된다. 이것을 체계적으로 발전시킨 것이 도인술인 것이다.

導引이란 단어는 『莊子』 「刻意」 편에 최초로 기록되어 있는데, “날숨과 들숨을 들이키고 내쉬어 목은 氣는 토하고 맑은 氣를 받아들이며, 곰이 나무로 올라가 가지에 매달리거나 새가 공중을 날 때 두 다리를 뻗듯이 그런 운동을 하는 것은 수명을 늘이기 위해서이다. 이런 것은 導引을 하는 선비나 몸을 기르는 사람이나 장수를 바라는 자들이 좋아하는 것이다.”<sup>33)</sup> 라고 한다. 여기서의 導引은 氣를 잘 조절하여 조화롭게 하고 몸을 잘 움직여 유연하게 만드는 고대의 건강술이다. 이것은 호흡 운동과 육체운동을 유기적으로 결합시킨 것으로, 병을 몰리치고 몸을 튼튼히 하는데 매우 효과적이다.<sup>34)</sup>

『黃帝內經』 「素問」에 “중양은 땅이 평탄하고 습하여 천지에 만물이 많이 생겨난다. 그 백성은 온갖 것을 먹고 몸을 움직이지 않는 까닭에 그 병도 저리고 마비되며 허약하여 한열에 침습되는 것이 많다. 그것을 치료하려면 마땅히 導引按蹻를 해야 한다. 그러므로 도인안교는 중앙에서 나온 것이다”<sup>35)</sup>고 하여 도인술이 치료의 한 방법으로 시행되었음을 알 수 있다. 宋代의 道樞에서는 導引은 俯仰屈伸이라고 하며, 導引으로 百關을 연다고 했는데 이는 관절을 개통시키는 수련이라는 뜻이다.<sup>36)</sup> 陳鑫은 “양 대퇴근을 열어야 하는데 당<sup>37)</sup>의 열림은 크고 작는데 달려있지 않다. 한 실오라기 정도의 미세함이라도 열렸다고 할 수 있는 것이다. 무릇 마음으로 당을 열면 곧 열리는 것이다. 당을 열지 못한 자는 다리를 비록 세자 넓이로 벌리더라도 열지 못한 것은 여전히 열지 못한 것이다”<sup>38)</sup>라고 하여 太極拳에서 구체적인 도인술을 설명하고 있다. 즉 太極拳에서 구체적인 도인의 의미는 관절을 鬆開하여 기혈이 막힘없이 흐르게 하는 것이다. 관절의 송개는 관절을 감싸고 있는 인대나 근육이 운동할 수 있는 모든 방향에서 굳은 부위 없이 움직임이 원활하여야 하며 반드시 마음이 함께 이루어져야 비로소 송개할 수 있다. 즉 관절 송개의 의미는 쓰이지 않는 부분 없이 다 쓰는 것으로 모든 방향에서 움직임이 원활한 것이다. 도인술의 일종인 太極拳은 중국에서 오랜 전통을 지닌 양생술로서 “인체발병 원인과 병리에 따라 해당 경락을 소통시키고, 혈기를 막힘없이 잘 통하게 하고, 일월의 정화를 채집하여 부드럽고, 느리고, 끊임없이 걷고, 돌며 변화가 다양하고 조화적이고, 자연스러운 운동형식을 취하는 도인 양생술이다”<sup>39)</sup>라고 하였으며 또한 太極拳은 양생법으로써

27) 같은 책, 재인용, p97. “殊不知孤陰寡陽皆不能成全大事 修命者不明其性 寧逃劫運 見性者不知其命 未後何歸 仙師云 鍊金丹 不達性 此是修行第一病 兄修眞性不修丹 萬劫英靈難入聖 誠哉言歟 高上之士性命兼達 先持戒定慧而虛其心 後鍊精氣神而保其身 身安泰則命基永固 心虛澄則性本圓明 性圓明則無來無去 命永固則無死無生 劫於混成團頓 直入無爲 性命雙全 形神俱妙也.”

28) 같은 책, p99.

29) 박문현, 「『呂氏春秋』의 養生論」, 『인간과 思想』 제 1집, 1999, p1.

30) 李遠國, 앞의 책, p137. “太極拳은 도교의 도인법 중 動功에 속한다.”

31) 『呂氏春秋』 「盡數」. “流水不腐 戶樞不蠹 動也 形氣亦然 形不動則精不流 精不流則氣鬱.”

32) 박문현, 앞의 논문, p7.

33) 『莊子』 「刻意」. “吹呴呼吸 吐故納新 熊經鳥申 爲壽而已矣 此導引之士 養形之人 彭祖壽考者之所好也.”

34) 李遠國, 앞의 책, p199.

35) 『黃帝內經』 「異法方宜論篇」. “中央者 其地平以濕 天地所以生萬物也 衆 其民食雜而不勞 故其病多痿厥寒熱 其治宜導引按蹻 故導引按蹻者 亦從中央出也.”

36) 이은미, 박은정, 유창순, 「의료 기공에 관한 고찰」, 『대한기공의학 회지』 제 2권, 1998, p154.

37) 사타구니를 뜻함.

38) 陳鑫, 앞의 책, 卷一, p12. “兩大腿要開 (月當) 開不在大小 卽一絲之微亦算得開 蓋心意一開 (月當) 卽開矣 不會開 (月當) 者腿 雖三尺寬不開 仍然不開 是在學者細心參之.”

39) 허일웅, 「양생술로써 태극권이 갖는 가치」, 명지대, 『제 2회 국제 무도학술대회』, p64.

탁월한 효과를 발휘한다. 그것은 오늘날의 太極拳이 거의 모든 부분에 氣功<sup>40)</sup>적인 요소를 지니고 있기 때문이다. 일반 기공은 대부분 각 동작을 반복해서 행하는 것에 반해 太極拳의 특색은 각기 다른 동작이 시종 일관 진행된다. 또한 일정한 시간이 되면 의식면에서 氣를 흐르게 하고 부족한 氣를 보충한다. 이 때 정신의 집중도와 육체의 운동량이 높아 정신상의 '靜'과 육체상의 '動'이 조화를 이루게 운행된다. 太極拳은 움직이는 禪<sup>41)</sup>이라고 불릴 만큼 고도의 정신 안정이 필요하기 때문에 의료진에 의해 수면 요법과 체육 요법이 결합된 효과를 나타낸다고 인정받고 있다.<sup>42)</sup> 인체의 건강은 바로 이 기혈의 소통이 얼마나 순조롭게 이루어지는가 하는 것과 밀접한 관계가 있다. 太極拳을 수련하는 사람은 그 수련 정도가 어느 수준에 이르게 되면, 곧 아랫배가 따뜻해지고 사지의 말초 부분이 확장되며 저려오는 느낌을 받게 된다. 中醫의 침구학에서는 이러한 현상을 得氣의 과정이라 표현하고 있는데, 이것은 내기의 움직임이 고르게 조절되어 경락이 打通됨에 따라 기혈의 운행이 순조롭게 이루어지고 있는 것을 두고 하는 말이다.<sup>43)</sup>

老子는 "사람은 살아 있으면 부드럽고 죽으면 굳세다. 초목은 살아 있으면 유연하고 죽으면 뻣뻣하다. 그러므로 견강한 것은 죽음의 무리이며 부드러운 것은 삶의 무리이다"<sup>44)</sup>라고 하였다. 즉 양생의 방법을 말한 것이다. 아기의 몸은 아주 유연하다. 점차 늙어감에 몸은 굳어가고, 결국 딱딱하게 굳으면 시체가 되는 것이다. 太極拳에서의 양생은 몸과 마음을 부드럽게 하는 것이다. 이 때 몸의 부드러움은 스트레칭을 통한 몸의 유연함과 다르다. 기운이 충만하여 저절로 부드러워진 것이다.

太極拳은 처음부터 힘을 빼고 부드럽게 움직일 것을 강조한다. 즉 鬆을 해야 한다. 힘을 쓰지 않고 부드럽게 이완하여 기로써 몸을 움직여야 한다. 太極拳은 앞에서 설명한 도인술적 방법으로 근육을 열어 진실로 기운이 뼈 속까지 통하게 하여 기운을 충만하게 만드는 것이다. 老子는 부드러움의 상징을 嬰兒로 보았다. 그리하여 '專氣致柔 能嬰兒乎'라고 하였던 것이다. 太極拳의 도인술적 양생법은 기운이 충만하여 진실로 부드러워져 嬰兒와 같이 되는데 있다고 할 수 있다.

## 2. 太極拳의 수련 요결

太極拳은 엄격한 규범을 지켜 수련해야 한다. 즉 요결에서 하나라도 벗어나면 太極을 성취할 수 없게 된다. 陳鑫이 말하길

40) 박문현, 「周易과 氣功-周易參同契 를 중심으로」, 『한국정신과학회회지』 4-2호, 한국정신과학회, 2000, p2. "중국전통문화의 심신일체관에 바탕을 두고 調心, 調息, 調身의 단련을 통하여 자신의 건강상태를 개선하고 인체의 잠재능력을 개발함으로써 몸과 마음이 조화로운 상태에 이르게 하는 것이다."

41) 김사업, 「선과 위빠사나의 수행법 비교」, 『미래학불교학 창간호』, 2004, p3. "선(禪)의 산스크리트 원어는 '다야나(dhyāna)'이고, 팔리어 원어는 '자나(jhāna)'이다. 중국인들이 다야나를 발음 그대로 한자로 옮긴 것이 '禪那'였고, 나중에 이를 줄인 것이 '禪'이었다. 다야나를 의역한 한자어도 여럿 있는데, 그 중의 하나가 靜慮이다. 마음을 고요히 하여 생각한다는 뜻이다."

42) 민정암, 앞의 책, p15.

43) 陳正雷, 앞의 책, p87.

44) 『道德經』, 제 76장. "人之生也柔弱 其死也堅強 草木之生也柔脆 其死也枯槁 故堅強者死之徒 柔弱者生之徒."

"어떤 이가 太極拳은 그저 하나의 기예일 뿐입니다. 그대의 말대로라면 세운 규범이 너무 엄합니다. 설사 聖賢이 열심히 공부하는 것도 이런 정도에 불과할 뿐일 것입니다. 말단의 한 기예가 어찌 반드시 그러하여야 합니까라고 물었다. 내가 답하였다. 그렇지 않다. 拳을 수련함도 역시 修身으로써 性命을 바로 지키는 학문인 것이다. 孟子도 規矩로써 하지 않으면 능히 方圓을 이룰 수 없다"<sup>45)</sup>고 하였다.

太極拳 수련의 규범과 요결은 規矩이며, 반드시 지켜야 할 계율과도 같은 것이다. 이 규범과 요결을 반드시 지켜야 方圓 즉 太極을 體得할 수 있으며 이렇게 엄격히 수련을 해야 王宗岳의 『太極拳經』에서 말하는 從心所欲의 경지를 이룰 수 있다. 이 말은 孔子의 '十而從心所欲不踰矩'에서 나온 말로 즉 몸을 마음대로 움직여도 몸은 太極拳의 규범과 요결에서 벗어나지 않는다는 뜻이다. 太極拳의 수련 요결을 한 마디로 요약하면 放鬆하여 一動全動하며 快慢相間하여 一氣呵成하는 것으로 立身中正을 바탕으로 이루어진다.<sup>46)</sup> 다음은 太極拳 수련시 반드시 지켜야 할 太極拳의 수련 요결에 대하여 고찰해 보고자 한다.

### 1) 鬆

太極拳의 가장 중요한 원칙은 鬆이다. 여기서의 鬆은 몸에 불필요한 힘을 빼고 느긋하게 하는 기분 좋은 상태이지 무기력하게 늘어진 상태를 말하는 것은 아니다. 대개의 운동은 근육에 강한 힘을 주는 것으로 인식하고 있지만 太極拳의 동작은 鬆과 함께 이루어져야 한다.<sup>47)</sup> 鬆은 근육뿐만 아니라 골격·내장·피부·모발까지 전신의 모든 부분이 조금도 긴장된 곳이 없는 상태이다.<sup>48)</sup> 전신의 기운이 잘 통하려면 반드시 이완을 해야 한다. 긴장하면 경직되어 기운이 막히기 때문이다.

鬆을 실현하기 위해서는 用意不用力하여야 한다. 즉 힘을 쓰지 말고 意를 사용하라는 뜻이다. 힘을 쓰게 되면 또한 경직되어 기운이 막히기 때문이다. 用意不用力을 하기 위해서는 以心行氣하여 마음으로 氣를 이끌어야 하고, 以氣運身하여 氣로써 몸을 움직여야 한다.<sup>49)</sup> 즉 마음으로 氣를 이끌고, 氣로써 몸을 움직여야 鬆을 실현할 수 있게 된다. 太極拳은 힘으로 하는 운동이 아니라 마음과 氣로써 하는 운동임을 강조하는 요결이다.

또한 鬆을 이루기 위해서 호흡법은 필수 조건이 된다. 太極拳의 호흡법의 핵심은 深長勻柔 즉 깊게, 길게, 고르게, 부드럽게 호흡하는 것이다. 太極拳의 호흡법은 腹式逆呼吸으로 즉 숨을 들이쉬 때에는 아랫배가 안으로 수축하고 격막근이 위로 올라가며 단전의 氣가 아랫배에서 위로 올라간다. 따라서 胃 부위는 자연스럽게 웅기하고 胸廓은 자연스럽게 확장되며 폐활량이 커진다. 숨을 내쉬 때에는 아랫배가 볼록해지고 격막근이 아래로 내려가며 內氣가 단전으로 내려가면 胃 부위와 흉곽은 자연스럽게 원상태로 회복되며 다시 吸氣할 준비가 된다. 이 과정에 內氣는 허리와 腎을 돌아 단전으로 내려가서 內轉하는데, 이 때 호흡과 內

45) 陳鑫, 앞의 책, 卷一, p8. "或曰 太極拳 一藝也 如子之言 立規太嚴 雖 聖賢用功 不過如是一藝之末 奚必然哉 余曰不然 打拳亦所以修身 正衛性命之學也 孟子曰 不以規矩 不能成方圓."

46) 陳正雷, 앞의 책, p119.

47) 민정암, 앞의 책, p114.

48) 陳正雷, 앞의 책, p224.

49) 박종구, 앞의 책, p108.

氣와 외형이 하나로 결합하게 된다.<sup>50)</sup> 이러한 太極拳의 호흡법은 鬆을 더욱 촉진시킨다.

鬆은 몸을 유연하게 하여 근육 등의 장애가 없게 하는 것일 뿐 아니라, 氣가 純一하여 흐트러짐이 없으며, 오고 감에 치우침이 없어 일을 도모하는 그 곳에 딱 들어맞아 항상 없는 듯 충만함을 말하고, 意는 온갖 상대적인 相을 잊었으나 하나도 버리지 않고 허용하지 않음이 없게 됨을 窮極의 鬆이라 할 수 있다.<sup>51)</sup>

### 2) 一動全動

一動全動은 太極拳의 동작에서 한 곳이 움직여 전체가 유기적으로 같이 움직이는 것이다. 즉 한 곳이 움직이면 전체가 다 움직인다는 뜻이다. 一動全動하기 위해서는 節節貫串해야 한다.<sup>52)</sup> 즉 全身의 각 관절을 鬆開하여 관절 마디마디를 관통하여 하나로 꿰어 전신을 한 기운으로 연결하는 것이다. 여기서 鬆開란 이완하여 관절을 연다는 뜻으로 예를 들어보면 숨을 가득 들이 마신 다음 멈춘 상태에서 팔을 앞으로 힘껏 뻗은 후, 그 상태를 유지한 채 숨을 확 내쉬면서 힘을 빼면 팔이 어깨에서 길게 퍼지는 것을 느낄 수가 있다. 이것이 鬆開의 느낌이다. 또한 관절의 鬆開는 윤활 작용을 하는 관절 활액의 분비가 왕성해져 관절의 유연성과 가동폭이 확장되어 氣의 전달을 막힘없게 하여 몸 전체를 하나로 연결·통합시켜 준다.

太極拳은 그 변화가 千變萬化하여 그 勁이 머물지 않은 곳이 없으며, 비록 勢가 같지 않다 하더라도 경은 하나로 귀결된다. 무릇 하나라고 하는 것은 정수리에서부터 발끝까지, 안으로는 오장육부와 근육과 뼈가 있고, 밖으로는 살과 피부가 있는데, 四肢百骸가 모두 하나로 연관되어 있음을 나타내는 것이다. 그것은 부쉬도 갈라지지 않고 부딪쳐도 흩어지지 않는다. 상체가 움직이려 하면 하체가 자연스럽게 따라 움직이고, 하체가 움직이려 하면 상체가 스스로 이끈다. 또한 상체와 하체가 움직이면 가운데 부분이 호응해 주고, 가운데 부분이 움직이면 상체와 하체가 그에 따라 움직여서 조화를 이루게 되어 內外가 서로 연결되고, 前後가 서로를 요구하며 진행되니 이른바 一以貫之는 바로 이를 두고 하는 말인 것이다.<sup>53)</sup> 즉 一動全動은 節節貫串하여 一氣貫通해야 실현할 수 있다.

우리 몸은 따로 분리되어 있는 것이 아니라 하나로 연결되어 있는 유기체이다. 그러나 기운이 단절되어 한쪽에서 일어난 움직임이 몸 전체에 영향을 미치지 못하게 된다. 가령 한쪽 손목을 빨리 흔들었을 때 몸은 하나로 연결되어 있으므로 그 과동이 몸 전체로 퍼져야 하는 것이 당연한 결과이나 대부분 각 관절에서 기운이 끊어져 몸 전체로 영향을 미치지 못하게 되는 것이다. 節節貫串하면 한 곳이 움직일 때 신체에서 움직이지 않는 곳이 없게 되어 전신이 하나처럼 움직인다. 一動全動은 중요한 요결 가운데 하나로써 반드시 실현해야 以心行氣하여 以氣運身 할 때 전신 구석구석에 氣가 미치게 되고, 기로써 몸을 움직일 수 있게 되며 한 번 陽하면 全身이 陽하게 되고 한 번 陰하면 전신이 陰할 수 있게 되는 매우 중요한 요결이다.

### 3) 快慢相間

快慢相間은 빠르고 느림이 조화를 이루는 것이다. 처음 배울 때 太極拳을 느리게 하는 이유는 기운을 잘 통하게 하기 위해서이다. 빠르게 움직이면 근육이 긴장하게 되어 기운이 막히게 된다. 힘을 빼고 천천히 움직이면 의식이 자연스럽게 내 몸에 집중되며 저절로 이완이 된다. 천천히 움직일수록 걸의 모습은 고요하지만 몸 속의 기운은 더욱 활성화되는 것이다. 또한 천천히 움직이며 신체의 모든 부분의 동작들이 요결에 맞게 움직이는 지를 살피기 위해서이다. 점차 빠르게 움직여도 요결에 어긋나지 않아 기운이 끊어짐이 없을 때 빠르게 연습한다. 빠른 후에 다시 완만해지는 데 빠름과 느림이 조화를 이루어야 한다. 太極拳의 동작에서는 초식의 과정에서 동작이 완만하며 초식이 끝나는 落點과 發勁의 동작이 빠르게 된다. 太極拳은 느리고 빠른 것을 넘어서서 능히 빠르고 능히 느린 것이라고 말할 수 있다. 快慢相間은 동작 중에 느리기도 하고 빠르기도 하여 快慢을 겸비하는 것이라고 말하기도 하지만 快慢相間의 본뜻은 快와 慢은 상대의 움직임에 따라 정해지는 것일 뿐 자신의 의도가 전혀 개입되지 않는다.<sup>54)</sup> 慢은 陰의 수련이며 快는 陽의 수련이다. 快慢相間은 陰陽이 조화를 이루는 것이다.

### 4) 一氣呵成

一氣呵成은 太極拳 수련시 한 동작에서 다음 동작으로 연결될 때 끊어짐 없이 하여 처음부터 끝까지 한 가지 기운으로 運氣하여 완성하는 것이다.<sup>55)</sup> 太極拳에서는 한 동작이 완전히 끝나지 않은 상태에서 다음 동작으로 이어진다. 이런 식으로 차례로 반복되어 마지막 동작까지 끊임없이 이어지는 것이 또 하나의 특징이다. 이것을 가리켜 行雲流水라는 말로 표현한다. 太極拳은 흐름이 중요하며 처음부터 끝까지 물의 흐름처럼 매끄럽게 연결시켜야 한다. 동작만 그런 것이 아니라 호흡과 의식도 마찬가지로 연결되어야 한다. 자세가 부자연스럽거나 호흡이 흐트러지면 동작이 엇나가고 흐름이 끊어지며 의식도 흐트러지기 때문이다.<sup>56)</sup> 一氣呵成은 太極拳의 동작이 마치 長江大河가 끊임없이 흐르듯 처음부터 끝까지 기운이 끊어지지 않게 하라는 뜻이다.

### 5) 立身中正

立身中正은 몸을 바르게 세우는 것으로 百會穴과 會陰穴이 수직으로 일직선상에서 서로 마주 보고 있는 이른바 上下一條線이 기준이 된다.<sup>57)</sup> 이 立身中正은 太極拳 수련시 身法에서 제일 중요한 요결이다. 立身中正이 되어야 기운이 바르게 통하게 된다. 立身中正은 외형의 틀을 바르게 하여 그 안에 氣가 막힘없이 흐르게 하는 선행 요건이 된다. 예를 들어 水路를 반듯이 정비하여 물길이 막힘없이 흐르게 한 것과 같다. 몸을 바르게 하여 틀어지거나 굽은 곳을 없애 기운이 잘 통하게 만드는 것이다.

다음의 虛靈頂勁, 沈肩墜肘, 含胸拔背, 鬆腰, 尾闕中正, 圓(月當)曲膝을 이루어야 立身中正을 실현할 수 있다. 첫째, 虛靈頂勁: 허령정경은 정수리의 경을 허허롭게 들어 올린다는 뜻이다. 만일 頭部가 기울거나 삐뚤어지면 신체의 평형과 조화에 영향을

50) 陳正雷, 앞의 책, p133.  
51) 박종구, 앞의 책, p104.  
52) 같은 책, p169.  
53) 陳正雷, 앞의 책, p129.

54) 박종구, 앞의 책, p191.  
55) 陳正雷, 앞의 책, p119.  
56) 민정암, 앞의 책, p21.  
57) 박종구, 앞의 책, p135.

미쳐 정신의 집중에도 영향을 끼친다. 頂勁이라 함은 內氣가 정수리에까지 오르는 것이다. 頂勁을 일으키지 못하면 氣가 아래로 내려앉는다. 그러나 頂勁을 일으키되 지나치면 전신의 氣가 모두 위로 올라가게 될 뿐만 아니라 발바닥이 불안정하게 된다. 목은 절대 뻣뻣하게 힘을 주거나 힘없이 꺼져 내려가거나 해서는 안 된다. 그러므로 頂勁은 있는 듯 하면서도 없는 듯 해야 한다. 전신이 어느 쪽으로도 기울지 않고 중정을 이루는데 매우 큰 작용을 하며 호흡도 순조로워진다. 虛靈頂勁의 구체적 요령은 다음과 같다. 머리를 똑바로 세우고 목의 근육을 느슨하게 이완된 상태로 유지하며 마치 머리를 공중에 매달고 있는 듯이 한다. 억지로 힘을 쓰거나 경직되지 않도록 주의하며 머리를 숙이거나 쳐들거나 기울어지거나 빼돌어지지 않도록 한다.<sup>58)</sup> 목 뒤의 瘡門穴과 꼬리뼈에 長強穴이 마치 하나의 고무줄을 길게 늘어 놓은 것처럼 서로 호흡을 하여야 한다. 둘째, 沈肩墜肘 : 침전추주는 어깨를 자연스럽게 내리고 팔꿈치를 떨어뜨려라는 뜻이다. 沈肩의 주요 작용은 팔과 어깨를 아래로 내려뜨려 견고하게 있는 것이다. 팔과 어깨가 단단히 이어져야 팔이 뿌리를 내릴 수 있다. 동시에 墜肘를 하기 때문에 팔꿈치와 어깨 사이가 방송되는 것이다. 팔이 나선으로 도는 纏絲운동을 할 때 바로 墜肘를 중심으로 하는 것이다. 동시에 墜肘와 坐腕이 또 팔꿈치와 손목 사이를 방송되게 할 수 있다. 그러므로 沈肩墜肘와 坐腕은 팔 전체의 방송이 된다. 팔이 부드럽게 방송되고 영활할 수 있는가 없는가는 어깨 관절의 鬆開여부에 달려 있다. 어깨 관절을 鬆開할 수 있게 되면 팔 전체의 신축 운동과 전사 운동을 마음대로 할 수가 있게 된다. 陳鑫이 말하길 “어깨와 팔의 관절 사이는 송개하여야 한다. 처음에는 송개되지 않는다. 하지만 억지로 벌려서 열려고 하면 안 된다. 공부가 스스로 열리는 경지에 이르지 못하고서 마음으로 이미 열렸다고 해 보아야 송개될 리가 없는 것이다. 반드시 오랫동안 고된 수련을 쌓아 자연스럽게 열려야 비로소 송개되었다 할 것이다. 이곳이 일단 열리면 팔 전체의 往來屈伸이 마치 버들가지가 바람에 휘날리듯 天機에 따라 動蕩하여 털끝만큼도 막힘이 없이 활발하게 살아 움직이는 관건은 전부 여기에 있다. 이 팔의 中樞가 영활하게 움직일 수 있는 이 관건을 반드시 알지 않으면 안 된다.”<sup>59)</sup>고 하였다.

太極拳에서 팔꿈치는 시종일관 약간 굽어 있어야 아래로 떨어지는 勁이 있게 된다. 이것이 墜肘이다. 沈肩과 墜肘는 서로 보완하는 관계로 전사경을 운용하고 伸縮하고 旋轉하여 역량을 발휘하게 한다. 팔꿈치가 지나치게 밖을 향하면 氣가 下沈하는데 영향을 주어 沈肩까지 방해하게 되고 겨드랑이가 너무 노출되면 방어하는 데 매우 불리하다. 그러나 너무 몸에 바짝 붙어도 안 된다. 겨드랑이 밑에는 달걀 하나가 들어갈 정도의 간격을 두어 팔이 늑골에 붙지 않도록 유의해야 한다. 그래야 팔을 자유자재로 움직일 수 있다. 셋째, 舍胸拔背 : 함흉발배는 가슴을 내밀지 말고 등을 곧게 뻗어 길게 늘이라는 뜻이다. 舍胸이란 가슴을 내

밀어서도 안 되고 또 가슴이 움푹 들어가도 안 된다. 흉부가 등을 길게 늘어 뿡는 지주가 되게 하는 것이다. 舍胸은 가슴을 내밀지도 않고 일부러 움푹하게 꺼뜨리지도 않고 편안한 상태에서 살짝 오므린 듯 하므로 舍胸이라 부른다. 舍胸이 되면 자연스럽게 氣沈丹田을 할 수 있는 조건이 갖추어 진다. 舍胸과 쇠골 및 늑골의 鬆沈은 상지를 가볍고 민첩하게 해 주고 상체의 身法이 바르고 흘러지지 않게 되어 몸이 바르게 된다. 拔背는 양쪽 어깨 중간의 척추골이 약간 위로 부풀어 오르는 것처럼 한다. 沈肩墜肘는 舍胸拔背가 자연스럽게 향상되는데 도움이 된다. 어깨가 위로 치켜 올라가면 팔꿈치가 위로 들리게 되어 舍胸拔背의 자세를 파괴한다. 舍胸과 拔背는 가슴과 등을 서로 연결하는 것이다. 舍胸拔背를 하면 자연스럽게 복식 호흡이 이루어지게 되어 호흡이 깊으면서도 길고 편안하면서 막힘없이 이루어진다. 舍胸이 이루어지면 拔背는 자연스럽게 이루어진다. 넷째, 鬆腰 : 송요는 허리를 이완하여 곧게 펴는 것이다. 太極拳에서 사지의 움직임은 척추로부터 비롯한다. 허리는 영활해야 하고 안정되게 沈下해야 하며 곧게 펴야 한다. 이는 허리가 수레바퀴의 축 역할을 해야 하기 때문이다. 허리는 생리적으로 굽어 있지만 그 속에서 直腰를 추구해야 한다. 그렇다고 허리에 힘을 주어 억지로 펴서는 안 되며 鬆腰하여 尾閭中正과 조화를 이루어야 한다. 다섯째, 尾閭中正 : 미려중정은 꼬리뼈를 바르게 하는 것으로 꼬리뼈는 앞쪽을 향하여 하복부를 받쳐야 한다. 꼬리뼈를 앞쪽으로 살짝 말아서 요추를 바르게 펴 척추 전체를 곧추 세우게 한다. 虛靈頂勁과 함께 立身中正을 이루는 양대 축이 된다. 여섯째, 圓(月當)曲膝 : 원당곡슬은 사타구니를 둥글게 하며 무릎을 구부리라는 뜻이다. 원당은 양쪽 勝根과 양쪽 무릎을 열되 圓의 모양으로 둥글게 열며, 동시에 서로 모으는 것이다.<sup>60)</sup> 원당을 이루기 위해서는 고관절을 鬆開해야 한다. 고관절의 鬆開는 쉽지 않다. 상체의 중량을 지탱하고 있기 때문이다. 고관절은 허리와 다리의 동작을 조정하는 관건이다. 고관절이 영활하지 못하면 허리와 다리가 순조롭게 어울릴 수 없다. 무릎은 立身中正과 원당을 이루기 위해 항상 일정한 만곡을 유지해야 한다. 勝의 높이는 무릎보다 낮게 하면 힘을 쓰게 되거나 보법이 가볍지 못하여 민첩하게 움직이지 못하게 된다. 반대의 경우로 지나치게 높거나 勝를 저게 열면 虛實이 분명하지 않아 영활하게 움직일 수 없다. 자세를 낮출 때는 앞무릎이 앞쪽 발끝을 넘어서지 않도록 한다. 발은 신체의 뿌리이며 기초이다. 발 자세의 정확성 여부가 보법의 민첩성과 안정성을 확보하는 중요한 관건이 된다.<sup>61)</sup>

## 결론

太極拳의 수련 이론은 道敎의 수련 이론을 바탕으로 이루어졌다. 太極拳은 발생의 순서를 逆으로 뒤아 근원으로 복귀하는 逆推의 수련이며, 정신적인 性과 육체적인 命을 함께 닦는 性命雙修의 수련법이다. 또한 道敎 養生法 중 하나인 導引術에 속한다. 太極拳은 수련 요결을 반드시 지켜야 太極을 體得할 수 있다.

58) 陳正雷, 앞의 책, p98.

59) 陳鑫, 앞의 책, 卷一, p17. “肩膊頭骨縫要開 始則不開 不可使之強開 功夫未到自開時 心說已開 究竟未開 必攻苦日久 自然能開 方算得開 此處一開 則全胳膊之往來屈伸 如風吹楊柳 天機動蕩 活潑潑地 毫無滯機 皆係于此 此脈之樞紐 靈動所關 不可不知.”

60) 陳正雷, 앞의 책, p113.

61) 박종구, 앞의 책, pp134-144, 참조.



수련 요결 중 중요한 것은 鬆과 一動全動이다. 鬆은 근육뿐만 아니라 골격·내장·피부·모발까지 전신의 모든 부분이 조금도 긴장된 곳이 없는 상태이다. 一動全動은 한 곳이 움직이면 전체가 다 움직인다는 뜻이다. 一動全動하기 위해서는 節節貫串해야 한다. 즉 全身의 각 관절을 鬆開하여 관절 마디마디를 관통하여 하나로 꿰어 전신을 한 기운으로 연결하는 것이다. 한 번 陽하면 全身이 陽하게 되고 한 번 陰하면 전신이 陰할 수 있게 되는 매우 중요한 요결이다.

太極拳 수련의 목표는 萬物을 생성하고 本源으로써 만물이 생성되기 이전부터 존재하는 궁극적 實體인 太極에 이르러자 하는데 있으며 太極의 體得은 太極에 이르는 것으로 內外合一, 剛柔相濟, 太極拳의 周天을 통하여 이를 수 있다. 內外合一은 외면으로 내면을 이끌고(以外引內), 내면으로부터 외면으로 미치게(由內及外)하여 內外를 겸비하여 단련하고, 다시 의념에 歸元하여 內外合一하는 것으로 안과 밖의 경계가 사라져 오직 太極의 意로써 전신을 조절하여 바람에 나뭇잎이 흔들리듯 應物自然하는 太極拳의 최고 경지인 太極에 이르는 것이다. 太極拳에서의 부드러움은 단순한 부드러움이 아니라 안으로 기운이 충실하여 강함이 숨어있는 것이다. 겉은 부드러운 솜과 같으나 안에는 단단한 쇠망치가 들어 있는 것과 같다. 太極拳에서 태극이란 것은 剛柔가 모두 지극하여 渾然一體가 되어 흔적도 없이 된 것을 일컫는 것이다. 剛柔가 조화를 이루어 剛柔相濟가 되면 太極을 體得할 수 있다. 太極拳의 周天은 먼저 심신이 하나가 되어 움직여야 한다. 즉 마음을 집중하여 節節貫串하여 一動全動해서 손을 들어 올릴 때 전신이 開하여야 하고 기운도 상승하며, 陽의 부분은 다 같이 호응해야 한다. 손을 내릴 때는 전신이 合해야 하고, 기운도 하강하며 陰의 부분은 다 같이 호응해야 한다. 즉 太極拳의 주천은 太極拳의 동작을 통해 몸과 마음 전체가 한 번 陰하고 한 번 陽하는 것으로 이렇게 一陰一陽하는 동작을 통해 몸과 마음을 五陰五陽의 상태로 만들어 太極을 體得하는 것이다.

## 참고문헌

1. 南懷瑾 저, 崔一凡 역. 정좌수행의 이론과 실제. 서울, 논장, 1991.
2. 민정암 저. 태극권. 서울, 대원사, 1991.
3. 박석 저. 박석 교수의 명상 길라잡이. 서울, 도솔, 1997.
4. 박종구 저. 밝은빛 태극권. 서울, 정신세계사, 2001.
5. 王宗岳 等 著. 太極拳譜. 北京, 人民體育出版社, 1995.
6. 李遠國 저, 김낙필 외 역. 내단1, 내단2. 서울, 성균관대학교 출판부, 2006.
7. 陳正雷 저, 方基漢 역. 진씨태극권 1. 경기, 動禪齋, 2002.
8. 陳鑫 著. 陳氏太極拳圖說. 山西省, 山西科學技術出版社, 2000.
9. 權景仁. 道教醫學의 學術思想에 관한 연구. 대구한의대학교 박사학위논문, 2003.
10. 권기욱. 태극권 수련이 노인 여성의 건강관련 체력과 혈중지질에 미치는 영향. 국민대학교 석사학위논문, 2001.
11. 金洛必. 性命論의 흐름에서 본 性命雙修論. 泰東古典研究 제2집, 1987.
12. 김사업. 선과 위빠사나의 수행법 비교. 미래학불교학 창간호, 2004.
13. 김현나. 느림의 운동, 슬로우 엑스사이즈의 정의와 의미. 한국 여가 레크리에이션 학회지. 제29권, 2005.
14. 박문현. 周易과 氣功-周易參同契를 중심으로. 한국정신과학회지 4-2호, 2000.
15. 박문현. 呂氏春秋의 養生論. 인간과 思想. 제1집, 1999.
16. 박종구. 태극권의 원리에 관한 연구. 용인대학교 석사학위논문, 2004.
17. 成昊俊. 東醫寶鑑의 철학적 연구. 성균관대학교 박사학위논문, 2001.
18. 이은미, 박은정, 유창순. 의료 기공에 관한 고찰. 대한기공의 학회지. 제2권, 1998.