

陳家太極拳 동작에 대한 陰陽論的인 연구 - 太極初勢를 중심으로 -

김경철*

동의대학교 한의과대학 진단학교실 및 한의학 연구소

Study on the Dual Principle of the Negative-Positive Toward "the Motion of ChenJia Taijiquan"

Gyeong-Cheol Kim*

Department of diagnostics, College of Oriental Medicine, Research Institute of Oriental Medicine, Dongeui University

I studied on the dual principle the negative-positive toward "the motion of Taijiquan". The results are as follows. The grade of comprehension on the dual principle for the negative-positive for human-body is equal to the comprehension on Taijiquan. YeobiSae is judged abstractly for the image of MuGeug and GiSae for the image of TaeGeug on the motion of Taijiquan progressing program. The motion of Taijiquan is divided up the extension and contraction. In the motion of Taijiquan, the extension exercises make use of positive energy and DogMaeg(독맥), the contraction exercises make use of negative energy and ImMaeg(임맥).

Key words : ChenJia Taijiquan, negative-positive energy

서 론

導引 體操인 氣功은 체조법과 호흡법 그리고 의식훈련법의 調身, 調息, 調心하는 세가지 요소를 포함하는 종합적인 양생법이며 인간 완성법으로 眞氣를 단련하고 새로운 원기를 양성하는 바, 기공의 단련을 통하여 경락이 소통되고 기혈이 잘 조화를 이뤄 신경 계통의 협조 능력도 향상되며, 내부의 에너지도 증강되어 신체 여러 부분의 기능이 증진된다. 이 기공은 여러 유파로 나뉘어 전래되어 왔으며 內經에서도 導引 안교와 呼吸精氣에 대한 관찰이 나오고 있으나, 한의학의 치료 영역에서는 역사적으로 진보적인 발전을 보지 못하였다. 근대에 이르러 기공은 중국에서 중의학의 재인식과 함께 현대적인 기공으로 연구 발전되었으며, 한국에서도 기공에 대한 학문적인 연구가 일어나고 있다. 이에 힘입어 기공은 의료와 건강의 한 부분으로 확고한 자리를 잡았으며, 과거의 여러 공법들이 현대적인 시각으로 재조명되어 만성 병과 성인병에 효과를 보고있다.

태극권은 처음에는 무술로 시작하였으나, 근대의 1956년에 들어 심신을 조화롭게하는 기공법으로 인정되었으며, 심지어는 움직이는 禪으로까지 불리우고 있어 일종의 수련법으로 행해지고 있다. 현재 세계적인 건강 기공법으로 명성을 날리고 있고 한국에서도 건강 기공법으로 인기를 끌고 있으며, 유연한 동작과 고른 호흡을 통하여 정신적인 안정을 가져오는 것으로 생활 속의 건강 기공법으로 자리를 잡아가고 있다.

저자는 그동안 태극권을 활용한 도인 치료술에 대한 수차례의 연구를 통하여, 한편으로는 태극권의 동작을 이용한 치료 방안을 제시하였고¹⁾, 또 다른 한편으로는 궁극의 깨달음을 향한 수련법으로써의 태극권의 가치를 제시하였다²⁾. 이에 태극권의 몸동작이 뜻하는 태극음양론의 양상을 지속적으로 관찰함으로써, 태극권의 동작에 구현된 태극음양론의 원리들을 규명해 보고자 한다.

본 론

태극초세는 손을 아래로 늘어뜨리고 자연스럽게 똑바로 서는 동작으로 豫備勢와 起勢로 이루어지며, 전체 투모의 예비적인 의미를 가지며, 정통 진가태극권에서는 무극식이라고 한다³⁾. 이 초식은 기운을 하강하여 단전에 가라앉혀 모우고 호흡을 가지런

* 교신저자 : 김경철, 부산시 진구 양정2동 산45-1 동의대학교 한의과대학
· E-mail : kckim@deu.ac.kr, · Tel : 051-850-8649
· 접수 : 2004/10/01 · 수정 : 2004/10/30 · 채택 : 2004/11/26

하게 하고 잡념을 없애고 정신을 집중하는 것을 의미한다. 여기서 먼저 손을 늘어뜨리고 똑바로 자연스럽게 서 있는 자세는 기운이 動하기를 기다리는 無極의 象을 比肩한다. 그 다음으로 손의 상승과 무릎을 펴고 굽히는 것은 기운이 이미 動하여 陰陽이 판가름나는 太極의 象에 비유된다. 이처럼 태극초세에 具顯된 진가 태극권의 몸동작의 樣相은 무극상과 태극상으로 구분하여 관찰 가능하다.

1. 자연스럽게 선 자세와 無極象

신체를 바르게 서는 자세로 태극권 套路 전체의 시작을 준비하는 의미이다. 양발을 나란히 합치고 선 자세에서 척추를 곧게 펴되 양 어깨의 힘을 빼며 무릎은 조금 구부리고, 턱은 약간 거두어 들어 머리를 바르게 서게하여 百會와 會陰이 일직선에 있게 하고, 손은 아래로 늘어뜨리고 시선을 전면을 응시하고, 꼬리뼈를 약간 앞으로 말아서 아랫 배에 기운을 모우고, 입술은 가볍게 다물어 혀는 입천장에 댄다. 전신의 힘을 빼고 호흡을 자연스럽게 하면서 의식은 丹田에 둔다. 이렇게 자세를 취함으로써 상중하의 기운 순환에 균형을 맞추며 정신을 집중하는 것이다. 바로 調身과 調息을 통한 調心의 달성이라고 하겠다. 이는 태극권을 시행하기 전에 생각을 떨침으로 헛된 생각을 지우고 마음을 안정하게 함으로써, 태극권의 움직임을 기다리는 단계로 無極에서 太極으로 이르는 것에 비견된다. 이런 상태로 눈을 감거나 한 곳을 응시하거나 중요한 점은 사물에 응하는 바가 없도록 하며, 소리가 들려도 듣고자 하는 바가 없도록 하며, 온 전신에서 한 곳도 의도하거나 또는 외부 환경 변화에 응하는 부분이 없어야 한다.

그러므로 陳氏太極拳圖說의 無極象圖에서 “無極이라는 것은 一物도 없는 것이다. 太初 이상은 渾渾穆穆하고 混混沌沌하니 이른바 大混沌이다. 태극권을 배우는 자가 수련장에 올라 拳을 수련할 때에는 몸가짐을 바르게 하고 공손히 서서 눈을 감고 氣를 가라앉힌다. 양손을 아래로 드리우고, 몸은 곧게 하고, 단정히 서서 양다리는 가지런히 한다. 마음속에는 어떠한 사물도 두는 바가 없고 一念이라도 생각하는 바가 없이 온화한 穆穆의 모양과 아름다운 皇皇한 모양으로 渾然하니 마치 大混沌의 無極 景象과 같다”⁴⁾고 하였다. 이처럼 예비세는 끝나는 마무리도 함께 담당하는데 이를 收勢라고 명칭하며, 無始無終의 의미를 함유하고 있다. 예비세를 취하여 수련함으로써 자신의 신체에서 놓으려고 하여도 놓을 수 없는 부분이 있다는 것을 알게 되며, 이것을 극복하여 성취하면 예비세의 無極의 의미를 몸으로 달성하게 되어 太極拳의 가장 중요한 總의 이치를 구현하게 된다⁵⁾.

2. 起勢와 太極象

자연스럽게 선 자세에서 왼발을 발꿈치에서부터 천천히 들어 왼쪽으로 가볍게 자신의 어깨넓이 만큼 옆으로 딛고서 앞을 향한다. 되도록 두발은 평형을 이루며 동체의 전일적인 상태를 위하여 고관절을 약간 구부리고 무릎도 굽힌다. 꼬리뼈는 약간 말고 허리 척추를 펴고 머리를 세운다. 어깨와 가슴의 힘을 빼서 下氣하며, 체중이 발바닥으로 고르게 떨어지는 것을 느낀다. 편안한 마음을 유지하면서 천천히 두 손을 상승 하강하는 인체 음

양운동의 대표적인 起勢를 한다.

두 손을 천천히 앞을 향해 들어 올리되, 天天地 上中下의 이치에 의거하여 어깨, 팔꿈치, 손목의 순서로 움직이는 뜻을 둔다. 손바닥은 밑으로 향하며 어깨 높이까지 올리되 양손의 넓이는 어깨 폭으로 한다. 손의 상승으로 손바닥이 전면을 잠시 향한 후에, 곧 이어서 하강하되 어깨 팔꿈치 손목으로 하강하여 손바닥이 후면을 보도록 한다. 양 다리는 약간 굽히고 서혜부를 약간 안으로 말아서 胴體가 자연스럽게 전체적으로 下降하도록 한다. 이는 신체가 動하여 기운이 상승하고 이어서 기운이 하강하는 것을 비견하는 것이다.

起勢는 신체 안의 기운을 올라가는 동작과 내려가는 동작으로 나누는 것으로 시작한다. 손을 올리는 동작은 인체 陽 에너지를 사용하여 背部의 督脈인 척추로 따라 기운이 위로 상승하고, 손을 내리는 동작은 인체 陰 에너지를 사용하여 腹部의 任脈인 기슴뼈로 기운이 모여 아래로 하강한다. 손을 올리고 내릴 때 손가락 끝을 쭉 펴줌으로써 기운이 신체 말단부까지 원활하게 순환하며 신체 안팎이 일치되게 하는 느낌을 가진다.

이처럼 기세는 신체의 위 아래와 전후면의 공간을 열어주어 기운이 잘 순환하게 한다. 여기서 몸 중심을 발바닥에 두고 엉덩이와 고관절의 힘을 빼고 꼬리뼈를 약간 말아 앞으로 밀어서 백회와 회음을 일직선에 있게하면, 기운이 통하는 느낌을 가지게 되는데 이를 옛사람들이 “中氣가 생겼다”라고 하였다⁶⁾.

손의 상승 하강과 호흡에 따라 기운을 안팎과 위 아래로 나누는 것이다. 태극권의 다양한 동작과 자세가 많이 있지만, 이 기세 동작은 전체를 조절하는 방법으로 어깨, 가슴, 명치, 윗배, 아랫배 순으로 힘을 빼면서 기운이 단전으로 내려가고 다시 올라가는 과정을 기본적으로 잘 구사하고 있다. 따라서 기세의 상하 운동은 인체 기운을 순환시키는 가장 단순하며 중요한 내용으로 모든 도인 체조 동작의 기본이 된다고 하겠다.

그러므로 陳氏太極拳圖說의 太極象圖에서 “이는 大混沌 후에 음양이 비록 아직은 나뉘어지지 않았으나 나뉘어질 기미는 이미 動하였다. 일단 나뉘어지면 淸氣는 상승하여 하늘이 되고 濁氣는 하강하여 땅이 된다. 다만 이 때에 淸氣는 아직 상승하지 않았고 濁氣는 아직 下降하지 않았을 따름이다. 그러므로 이것을 일러 太極이라 하였다. 이는 옛사람이 위로는 陰陽五行의 기밀을 추단하여 아직 天地가 생겨나지 않았을 때라 가히 이름을 칭할 수가 없어서 그것을 이름지어 가로되 太極이라 하였으나 陰陽五行은 이미 구비된 것이다. 拳을 수련하러 나선 후에 손발이 비록 아직 運動을 하지 않았으나 단정하고 바른 모습으로 공경스럽고 바른 그 가운데에 그 陰陽開合의 기미가 나타나고 사라지며 차고 비는 것이 아직 형상화되지 않았을 뿐이다. 이때에는 가히 이름을 지을 수가 없으니 또한 이것을 이름지어 太極이라고 말한다. 이런 말로써 배우는 수련자에게 깨우쳐주고자 함이니 처음 수련장에 오를 때에는 먼저 마음속의 근심을 씻어버리고, 망녕된 생각을 제거하여 마음을 화평케 하고 氣를 고요히 하여 그 움직임을 기다린다. 이와 같이 한 이후에야 가히 拳을 배울 수 있다”고 하였다.

이런 기세의 동작을 통하여 인체 음양에너지의 순환을 훈련하다 보면, 두 손의 상승과 하강에 따라 四肢와 몸통의 각 부위

가 움직이는 것을 알 수 있게 된다. 두손이 위로 올라가면 다리
와 꼬리뼈부터 순차적으로 움직임이 일어나서 척추를 따라 위로
이동하며, 두손이 아래로 내려오면 이 움직임도 머리부터 순차적
으로 내려간다. 손의 움직임에 따라서 신체 모든 부위가 잘 움직
인다면 몸 전체의 기운이 잘 통한다고 볼 수 있다. 음양에너지
순환 운동이 반복할수록 신체에서 굳어진 덩어리로 움직이던 부
위들이 분리되어 움직이기 시작한다. 근육도 각 부위가 살아나게
되고 척추나 뼈대들도 하나하나 움직이게 된다. 움직일 수 있는
부위가 사지뿐만 아니라, 몸통의 근육과 관절 그리고 內臟까지도
가능하게 된다. 자신의 신체를 자유로 조절하게 됨으로써 몸에서
음양 부조화의 원인을 제거하고 진정한 음양에너지의 활용자가
되는 것이다.

3. 태극권 몸동작과 陰陽의 순환

인체의 에너지를 음양의 관점에서 분류해 보면 상승하며 발
산하는 양의 에너지와 하강하며 수렴하는 에너지가 있다. 신체의
동작도 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 구부리고 펴는 굴신(屈伸)
의 동작이 그것이다. 신체를 구부릴 때 작용하는 에너지는 음의
에너지가 쓰이고, 이때 음의 에너지를 주관하는 임맥이 작용한
다. 펼 때는 양의 에너지가 쓰이고 이때 양의 에너지를 담당하는
독맥이 작용한다. 태극권의 기세 동작으로 구체적인 음양 에너지
의 순환을 알아본다.

1) 태극권 起勢와 독맥 임맥의 작용

태극권의 기세 동작에서 양 발을 어깨 넓이로 벌리고 선다.
되도록 두 발은 평형을 이루며, 고관절이 관절로 작용하도록 약
간 구부리고 무릎도 구부린다. 허리가 꺾이지 않게 하며,턱을 살
짝 당겨 머리를 똑바로 세운다. 혀는 살짝 말아서 입천장에 대고
입술은 가볍게 다문다. 이상태가 되면 척추가 똑바로 서게 된다.
위의 상태에서 어깨와 가슴의 힘을 빼면 체중이 발바닥에 고르
게 떨어지게 되며 아랫배가 충실하게 된다. 이른바 상허하실(上
虛下實)의 상태로 몸을 조절하여 머리와 가슴은 가볍고, 허반신
은 힘이 충실하게 쌓인 상태를 만드는 것이다. 마음을 고요하게
하고 내 몸에 집중하여 외부에 영향을 받지 않도록 한다. 몸과
마음을 모두 안정시켜 편안한 상태를 유지한다. 천천히 두 손을
들어 올렸다가 내리기를 반복한다.

이런 기세의 동작에서 손이 올라올 때 어깨가 들뜨지 않도
록 하며 동작과 호흡과 의식을 집중한다. 이 때 호흡을 들이마시
게 되며 손의 위치에 따라서 꼬리뼈부터 척추의 뼈들이 차례로
송개되어 열리게 된다. 이렇게 실질적인 작용이 일어나야 독맥으
로 기운이 통하게 된다. 그리고 임맥의 경우는 올라 온 손이 내
려가며 숨을 내 쉬게 되는데, 이 때 어깨의 힘을 빼면 가슴의 뼈
대가 벌어지며 기운이 임맥을 타고 하강하기 시작한다. 이 때도
손의 위치에 따라 기운이 하강하기 시작하는데 기운이 명치까지
떨어지면 팔꿈치의 힘을 빼서 기운을 단전으로 내려 보낸다. 이
렇게 해야 실질적으로 임맥으로 기운이 통하게 된다.

2) 에너지 순환을 위한 신체 조건

태극권 음양 순환의 신체조건으로 에너지가 잘 흐르기 위한
신체에서 갖추어야 할 조건들이 있다. 이런 조건을 잘 지켜서 동

작을 행하면 명확하게 에너지가 흐르는 것을 기세의 동작에서
체험 할 수 있다.

(1) 허령 정경(虛靈頂勁)

정수리의 경을 허허롭게 들어 올린다는 뜻으로, 정두현(頂頭
懸)이라고도 부른다. 머리를 땅아 대들보에 매달아 몸이 허공에
뜨면 단지 머리 부위만을 숙이거나 젖히거나 좌우로 움직일 수
없을 것이다. 이것이 허령정경과 정두현의 뜻이다. 투로(套路)를
행하는 과정에서 기운이 위로 솟구치게 되면 목부위의 근육이
경직되어 머리의 민첩성을 떨어뜨리게 되고 이로 인해서 전신이
경직되는 오류에 빠질 수 있다는 것이다.

만일 두부가 기울거나 비뚤어지면 신체의 평형과 조화에 영
향을 미쳐 정신의 집중에도 영향을 끼친다. 진흙이 말갛길 일단
정경을 잃어버리면 사지가 붙어 있어도 없는 것이나 마찬가지로
정신도 집중되지 않는다. 그러므로 반드시 머리를 바로 세우
는 것을 신체의 강령으로 삼아야 한다고 하였다. 허령정경의 구
체적 요령은 다음과 같다.

머리를 똑바로 세우되 목의 근육을 느슨하게 이완된 상태로
유지하면 마치 머리를 공중에 매달고 있는 듯한 감각을 가진다.
역지로 힘을 쓰거나 경직되지 않도록 주의하며 머리를 숙이거나
쳐들거나 기울어지거나 비뚤어지지 않도록 한다.

정경의 뜻은 정수리의 백회혈을 의로써 가볍게 위로 이끈다
는 것이다. 지나쳐서는 안된다. 지나치면 아래에서 치고 올라와 위
에서 매달리니 서 있어도 불안정하다. 정경이라 함은 중기가 정수
리에까지 오르는 것이다. 정경을 일으키지 못하면 기가 아래로 내
려앉는다. 그러나 정경을 일으키되 지나치면 전신의 기가 모두 위
로 올라가게 될 뿐만 아니라 발바닥이 불안정하게 된다. 그러므로
정경은 있는 듯 하면서도 없는 듯하게 그 중용을 취해야 한다.

(2) 침견 추주(沈肩 墜肘)

송견 침주, 혹은 침견 수주라고도 한다. 어깨는 자연스럽게
내리고 팔꿈치를 떨어뜨려라는 뜻이다. 침견의 주요 작용은 팔과
어깨를 아래로 내려뜨려 견고하게 잇는 것이다. 팔과 어깨가 단
단히 이어져야 팔이 뿌리를 내릴 수 있다. 동시에 추주를 하기
때문에 팔꿈치와 어깨 사이가 방송되는 것이다. 팔이 나선으로
도는 전사운동을 할 때 바로 추주를 중심으로 하는 것이다. 동시
에 추주와 좌완이 또 팔꿈치와 손목 사이를 방송되게 할 수 있
다. 그러므로 침견추주와 좌완은 팔 전체의 방송이 된다. 팔이 부
드럽게 방송되고 영활할 수 있는가 없는가는 어깨 관절의 송개
여부에 달려 있다.

송개란 발끝이라고도 부르는데 예를 들어보면 숨을 가득 들
이 선 다음 멈춘 상태에서 팔을앞으로 힘껏뻗은후 그 신장력을
유지한 채 숨을 확 내쉬면서 힘을 빼면 팔이 어깨에서 길게 퍼지
는 것을 느낄 수가 있다. 이것이 송개의 느낌이다. 또한 관절의
송개는 윤활 작용을 하는 관절 활액의 분비가 왕성하여 관절의
유동성과 가동폭이 확장되어 자연스럽게 방장되고 유연해져 의
기가 출입하는데 지장이 없는 상태이다. 관절의 원활한 송개는
기와 경의 전달에 막힘을 방지해 주고 탄성과 흡수력을 동시에
갖추게 하여 송의 큰 관문을 하나 넘게 되는 것이다. 어깨 관절
을 송개하려면 의념을 사용하여 도인을 하고 오랜 시간에 걸쳐

단련을 해야 차츰해 낼 수 있다. 어깨 관절을 송개할 수 있게 되면 팔 전체의 신축 운동과 전사 운동을 마음대로 할 수가 있어 마치 바람에 수양버들이 날리듯이 자연스럽게 영활하여 추호의 정체도 없게 된다.

태극권에서 팔꿈치는 시종일관 약간 굽어 있어야 아래로 떨어지는 경이 있게 된다. 이것이 추주이다. 침견과 추주는 서로 보완하는 관계로 전사경을 운용하고 신축하고 선전하여 역량을 발휘하게 한다. 팔꿈치가 지나치게 밖을 향하면 기가 하침하는데 영향을 주어 침견까지 방해하게 되고 겨드랑이가 너무 노출되면 방어하는 데 매우 불리하다. 그러나 너무 뒹에 바짝 붙어도 안 된다. 겨드랑이 밑에는 달걀 하나가 들어갈 정도의 간격을 두어 팔이 늑골에 붙지 않도록 유의해야 한다. 그래야 팔을 자유자재로 움직일 수 있다. 이를 주불첩륙이라 한다. 어깨와 팔꿈치의 관절로 내경이 순조롭게 관통되어 비로소 손바닥과 손가락으로도 내경이 도달할 수 있게 된다.

(3) 함흉 발배(含胸 拔背)

가슴을 내밀지 말고 등을 곧게 뻗어 길게 늘이라는 뜻이다. 함흉이란 가슴을 내밀어서도 안 되고 또 가슴이 움푹 들어가도 안 된다. 흉부가 등을 길게 늘어 뽑는 지주가 되게 하는 것이다. 함흉은 가슴을 내밀지도 않고 일부러 움푹하게 꺼뜨리지도 않고 편안한 상태에서 살짝 오므린 듯 하므로 함흉이라 부른다. 함흉이 되면 자연스럽게 기침 단전을 할 수 있는 조건이 갖추어 진다. 함흉과 쇄골 및 늑골의 송침은 상지를 가볍고 민첩하게 해 주고 상체의 신법이 바르고 흡어지지 않게 되어 몸이 바르게 된다. 발배는 양쪽 어깨의 중간의 척추골이 약간 부풀어 오르는 것처럼 위로 들어올리는 의를 가진다.

침견추주는 함흉발배가 자연스럽게 향상되는데 도움이 된다. 어깨가 위로 치켜올라가면 팔꿈치가 위로 들리게 되어 함흉발배의 자세를 파괴한다. 함흉은 흉강이 약간 안으로 함축된다는 말이며, 발배는 척추를 약간 부풀린다는 말로서 함흉과 발배는 가슴과 등을 서로 연결하는 것이다. 함흉발배를 하면 자연스럽게 복식 호흡이 이루어지게 되어 호흡이 깊으면서도 길고 편안하면서 막힘없이 이루어진다. 함흉이 이루어지면 발배는 자연스럽게 이루어진다.

(4) 송요(鬆腰)

태극권에서 사지의 움직임은 척추로부터 비롯한다. 허리는 영활해야 하고 안정되게 침하해야 하며(塌腰) 곧게 펴야 한다. 이는 허리가 수레 바퀴의 축 역할을 해야 하기 때문이다. 허리는 생리적으로 굽어 있지만 그 속에서 직요(直腰)를 추구해야 한다. 그렇다고 허리에 힘을 주어 억지로 펴서는 안 되며 송요(鬆腰)하여 미려중정(尾闕中正)과 조화를 이루어야 한다. 미려중정은 꼬리뼈를 바르게 하는 것으로 꼬리뼈는 앞 쪽을 향하여 하복부를 받쳐야 한다. 꼬리뼈를 앞쪽으로 살짝 말아서 요추를 바르게 펴 척추 전체를 곧추 세우게 한다. 허령 정경과 함께 입신증정을 이루는 양대 축이 된다. 입신증정은 몸을 바르게 세우는 것으로 백회혈과 회음혈이 수직으로 일직선 상에서 서로 마주 보고 있는 이른바 상하일조선(上下一條線)이 기준이 된다. 미려중정을 하면 항문을 조이는 축음 제함이 되는데 들숨에 수축하고 날숨에

이완하는데 힘을 쓰지 말고 자연스럽게 행한다.

(5) 원당곡술

사타구리를 둥글게 하며 무릎을 구부리라는 뜻이다. 원당은 양쪽 과근과 양쪽 무릎을 열되 원의 모양으로 둥글게 열며 동시에 약간 안으로 합하는 느낌이 있도록 한다. 원당을 이루기 위해서는 고관절을 송개 해야 한다. 고관절의 송개는 쉽지 않다. 상체의 중량을 지탱하고 있기 때문이다. 고관절은 허리와 다리의 동작을 조정하는 관건이다. 고관절이 영활하지 못하면 허리와 다리가 순조롭게 어울릴 수 없다. 허리의 전동은 골반의 전동이며 요과(腰膀)의 전동이다. 무릎은 입신증정과 원당을 이루기 위해 항상 일정한 만곡을 유지해야 한다. 초보자는 자세를 높여 무릎의 부담을 줄여 무릎 관절이 상하는 일이 없도록 주의하고 점진적으로 자세를 낮춰 가도록 한다. 과의 높이는 무릎보다 낮게 하면 탐당이 되어 힘을 쓰게 되거나 보법이 가볍지 못하여 민첩하게 움직이지 못하게 된다. 또한 회음의 기가 미려를 타고 상승할 수 없게 된다. 반대의 경우로 지나치게 높거나 과를 적게 열면 침당이 되며 허실이 분명하지 않아 영활하게 움직일 수 없다. 자세를 낮출 때는 앞 무릎이 앞 쪽 발끝을 넘어가지 않도록 한다.

결론

태극초세 동작에 구현된 태극음양론의 원리들을 규명해 본 결과, 사람의 몸에 대한 태극음양론적인 이해의 정도가 태극권에 대한 이해가 되며, 예비세는 무극상의 차원에서 그리고 기세는 태극상의 차원에서 몸동작에 구현된 것으로 판단된다. 그리고 태극권의 동작을 음양론적으로 살펴보면, 신체의 동작을 두 가지 대강으로 나눌 수 있다. 구부리고 펴는 굴신(屈伸)의 동작으로써, 신체를 구부릴 때 음의 에너지가 쓰이고 입맥이 주되게 작용한다. 그리고 펼 때는 양의 에너지가 쓰이고 독맥이 주되게 작용한다. 태극권의 동작에서 구체적인 음양 에너지의 순환을 실천적으로 구현하려면 인체의 큰 관절을 중심으로 기운 승강의 신체적인 조건을 만족시켜야하며, 이때 신체는 허령정경(虛靈頂勁) 침견추주(沈肩墜肘) 함흉발배(含胸 拔背) 송요(鬆腰) 원당곡술의 상태를 유지하여야 하며 전일적으로 힘을 사용하게 된다. 앞으로 인간 몸과 몸을 통한 맘의 이해와 조절을 위하여, 태극권의 몸동작이 뜻하는 태극음양론의 양상을 지속적으로 관찰함으로써 태극권의 동작에 구현된 태극음양론의 원리들을 규명할 필요가 있다고 생각된다.

참고문헌

1. 김상규, 김정철, 이용태, 태극권을 활용한 건강기공의 연구, 동의생리학회지, 12권2호, pp.103-127, 12:1997.
2. 김정철, 수행방편으로의 태극권의 의의에 대한 연구, 동의생리학회지, 18(4): pp.953-956, 08:2004.
3. 박종구, 밝은 빛 태극권, 도서출판 밝은 빛, 2002.
4. 김종서 박태섭 편저, 진씨태극권도설, 도서출판 밝은빛, 2003.
5. 박종구, 밝은빛 태극권 강의록, 2001.
6. 이동호, 박종구, 생활태극권, 도서출판 밝은 빛, 2002.