

동양사상과 체질의 골프응용

장동순, 신미수, 최혜선

충남대학교 공과대학 환경공학과

대전시 유성구 궁동 220

Application of Oriental Philosophy

& Constitution Theory to Golf Game

Jang, D. S., Shin, M.S., Choi, H.S.

p_dsjang@cnu.ac.kr

042)821-6677, 042-823-8361

要 約(Abstract)

동양의 자연사상의 하나인 음양오행이론을 골프에 적용하였다. 구체적으로 골프에 적용할 수 있는 음양오행의 철학적인 의미와 함께 체질에 따른 골프게임에서 심리적,육체적 장단점을 분석하고 이를 극복하는 방법을 제시하였다.

Keywords: 음양오행, 체질, 골프 게임

1. 서론

골프를 잘 치고 즐기기 위하여서는 음양오행의 원리에 의한 건강과 아울러 정신적인 수양이 절대적으로 필요하다. 음양오행이란 동양자연사상의 핵심개념으로 천부경, 하도낙서, 도덕경, 황제내경, 홍범구주, 태극도설, 훈민정음 등으로 이어져오며 동양의 道와 術의 기본을 이루어 왔다고 할 수 있다. 음양오행의 과학적인 정의로는 시공간에서 에테르와 같은 기본적인 소립자에 의한 양자역학적인 음양 생성 소멸 운동과정에서 야기되는 5가지의 순환 상태함수로 정의 할 수 있을 것이다. 이러한 정의의 과학적 검증 여부와 관계없이 음양오행은 동양의학, 지산치수, 풍수, 유기농법, 운명학 등으로 실용적으로 폭넓게 응용되고 있다. 구체적인 예를 하나들면 조상의 묘에서 음의 기운을 나타내는 우백호의 흐름이 나선형으로 잘 발달하면 그 집안의 번느리, 딸, 처첩 등의 여성기운이 강한 힘을 얻게된다. 이것은 침법에서 補瀉의 회전방향이 右旋(우선)인가 左旋(좌선)인가에 따라 氣를 주고 빼는 방법과 맥을 같이 하는 것이다. 또한 사주에서 대운이 자기가 필요한 오행으로 흐르게되면 큰 노력 없이도 일들이 순조로와 짐을 느낄 것이다. 그 반대의 경우에는 대개 제대로 되는 일이 없다. 그러면 세상살이에서 운기의 무서움을 아는 계기가 된다. 이러한 음양오행에서는 주지하다시피 만물을 음양과 오행으로 나눈다. 그리고 이들간에 역동적인 힘의 상호관계와 균형을 강조한다. 음양오행 이론에서 陰은 물질인 신체를 나타내고 陽은 형이상학적인 정신을 나타낸다. 오행은 물론 木火土金水를 의미한다. 오장육부를 오행으로 나누면 목은 간과 담, 화는 심장과 소장, 토는 비장과 위장, 금은 폐와 대장 그리고 수는 신장과 방광을 나타낸다. 그리고 五常 중에서 仁은 목, 禮는 화, 信은 토, 義는 금, 그리고 智는 수와 연결된다. 그리고 五情도 역시 오행으로 분류하는 데 목화토금수의 순서대로 怒喜思悲慙(노희사비공)으로 대응된다. 이러한 동양사상을 골프의 이론과 게임에 적용한다.

2. 골프의 동양사상적 해석

볼프는 우선 정지하여 죽어 있는 물질을 사람이 살려낸다는 점에서 정확하게 음양으로 구분된다. 야구나 테니스와 같이 움직이는 공을 치는 것과는 다르다. 볼프에서 제일 중요한 것이 자세이다. 이것을 위하여서는 인간의 眼耳鼻舌身意(안이비설신의) 6개의 인식기관 다음에 육신에 깃들여져 있는 제 7식인 말나식을 머리에 있는 陽의 정신이 제압하여야 한다. 즉 양의 의식이 육신을 다스려야 한다는 점에서 음양의 이치가 되는 것이다. 이런 점에서 의식의 권법인 태극권과 매우 유사하다. 태극권이 깨달음의 권법이기에 깨달음의 정도에 따라서 선후매나 스승의 차이가 쉽게 뒤바뀔 수 있듯이 마음가짐이 매우 중요한 볼프도 이와 비슷하다.

볼프를 칠 때 모든 동작은 왼손에서 시작한다. 왼손으로 백스윙을 하고 왼손이 주도하면서 내려쳐야만 방향의 일관성이 유지되고 비거리가 정상적으로 나오는 것이다. 이 경우 물론 왼손은 양이고 오른손이 음이다. 좌정릉, 좌의정 모두 왼쪽이 양이다. 왼손은 오른쪽에 비하여 그 순서에서 우선한다. 천기의 계절 변화가 동식물의 성장에 우선하는 것과 같다. 당연히 양이 시작과 방향에서 주도적인 역할을 하고 음이 이를 충실하게 받쳐주어야 하는 것과 같다. 당연히 음양간에 우열은 존재하지 않는다.

노파심에서 하는 말이지만 이 경우 음에 해당하는 오른손의 역할은 막중하기는 하나 절대적으로 양의 왼손보다 먼저 나서거나 힘의 배분에 있어서 양을 능가하여서는 좋지 않다. 만일 스윙을 하다가 왼손이 끝까지 뻗어서 치는 자기의 본분을 망각하고 일찍 왼손을 빼거나 구부러지면 오른쪽으로 휘는 슬라이스가 난다. 이를 타격에 있어서는 최악의 경우라고 한다. 남자가 무슨 일이라도 하나가 끝까지 일을 하지 못하고 중도 포기하는 것이 된다. 반대로 오른손이 너무 힘을 주게 되어 왼손을 압도하면 공은 모두 왼쪽으로 휘게 된다. 내 주장이 강하여서 일어나는 현상이다. 그러므로 왼손(양)이 주도를 하고 끝까지 자기 역할을 포기하지 않는 상태에서 오른손(음)이 주체너지 않게 나서지 않으면서도 끝까지 양을 믿어주면서 균형을 이루며 양을 보필하여야 한다. 그래야 장타도 나고 정확하고 퓌도 멋있다. 그러나 인생살이와 같이 이 또한 말같이 쉽지만은 않다.

각설하고 남자와 같은 양은 본인이 생긴 것이 궤궤하고 가진 것이 별로 없어도 집에서 잘 만들어 주어야만 밖에 나가서 목숨걸고 일해서 가정을 유지한다. 볼프와 가정에서 공히 세겨야 할 말 중에 하나는 오른손이여 나서지 말고 왼손을 보필하라. 그것을 위해서는 왼손이여 한눈 팔지 말고 앞으로 나가라.

공을 내리치는 순간에 시선은 공의 가격할 부분을 끝까지 보고 있어야 한다. 시선이 공을 0.01초라도 떠나서는 정확하게 공을 맞출 수 없다. 그렇지 않으면 애꿎게 공의 면상이나 지면만 참혹하게 가격하게 될 것이다. 그 경우 그것은 작용반작용의 업보가 되어 즉각적으로 신체의 고통으로 나타난다. 테니스 엘보가 생기는 신체의 바로 그 부위이다. 이것은 음식 등 섭생에서 짠것을 많이 먹고 쓴 것을 먹지 않아 화기가 약한 사람에게 더욱 심하게 나타난다. 그곳이 동양의학에서 手少陰 心經絡(수소음 심경락)이 정확하게 관통하는 장소가 바로 팔 뒤통치이기 때문이다. 말세에 시간의 흐름은 정상의 시절보다 빠르다. 그러기에 문제가 되는 사람은 이와 같이 즉각적인 업보가 나타나는 일만을 불러 하는 것이다.

공에 정신을 집중 할 수 있는 陽的인 의식은 살아 있어야 어렵다. 그래야만 험한 세상에 못 볼 꼴을 본다고 하여도 그나마 체면 구기지 않으며 인의예지신을 지키며 살수 있는 것이다. 이러한 의식의 힘이 약하고 음기가 치성하게 되면 사소한 일에도 추태를 부리며 울고 불거나 소인매의 일을 서슴치 않는 광적인 증상이 나타나는 것이다. 공자가 여자와 소인을 이야기하였지만 여기서 여자와 소인은 남녀

의 체가 문제가 아니라 자기의 습기와 몸을 스스로 컨트롤 할 수 있는 의식을 말하는 것이다. 의식의 힘이 약한 사람은 깜박 깜박 공을 보는 것을 놓친다. 치매가 무엇 별것인가. 이렇게 깜박 하고 의식이 나가서 들어오지 않는 것이다. 물론 의식이 나가는 것은 생리학적으로는 뇌의 물리적인 기능이 실패하지 않아서 뇌로 가는 기혈의 양이 충분하지 못한 것이 겉으로 나타난 이유이다. 그러나 이것이 일어나게 되는 道의 차원의 이야기는 양의 의식이 역할을 못하는 경우이다. 또는 인생사 쓸 데 없는 일에 너무 집착하거나 하면 치매 증상이 일어난다. 서양과학은 눈으로 보이는 것을 주로 따지니 당연히 뇌의 구조를 운위하나 근본적인 기전은 알 길이 없다. 과학을 좋아하여 증거를 주로 따지는 사람은 거의 믿음이 부족한 사람들이 많고 이런 사람들에게는 무엇을 이야기하기도 난치하다. 눈으로 보아야만 믿으니 말이다. 그렇다고 흑세무민성의 아무 이야기나 따구 하여도 좋다는 말이 아님을 잘 아시리라 생각한다. 그래서 여러 수승한 종교가 있음에도 불구하고 믿음은 크게 늘지 않는 것이다.

오행으로 이야기하여 보자. 팔을 쭉 뻗는 힘은 오행으로 보면 간에서 나오는 목기에 해당하는 것이다. 오행의 목기가 부드러우면서도 뻗는 힘이기 때문이다. 그래서 간이 크고 상태가 양호한 사람은 사람도 착하고 남에게 이것저것 잘 준다. 자기가 준다는 의식도 없이 주는 것이다. 자존심 때문에 누구를 자기 휘하에 놓고 거느리기 위하여 주는 것과는 질적으로 틀리다. 큰 간이 고장 나면 길고 뻗뻗하여지는 것이다. 이런 사람은 욕도 잘하고 성격도 매퓌차고 한없이 모질어진다. 손속도 맵다. 잔인하여지며 존속에까지 폭력을 휘둘러서 가해를 입히는 것이다. 백스윙을 할 때 손을 높이 뻗으나 유연하지 못하다면 간이 굳고있는 것이다. 소위 간경화인 것이다. 부드럽게 뻗을 수 있는 추진력을 위하여서는 봄바람과 같은 仁을 키워라.

폭발적으로 내리치는 힘은 당연히 불기운과 같은 화기이다. 사람과 같은 정열적인 힘이 공을 가격하는 순간까지 발휘되는 것이다. 평소에 심장이 약하여 실없이 웃거나 상사병과 같이 마음속으로 뭉뚱 가슴앓이를 하고 있는 사람들은 이 경우 폭발적인 가격의 힘이 줄어드는 것이다. 이 경우 시인들은 아름다운 시로 카타르시스에 의하여 이것을 해소한다. 그러나 보다 근본적인 것은 禮를 지키고 섭생을 잘 하고 세상에 대하여 혼자만 지나치게 기뻐하지 말아야 심장이 튼튼하게 유지된다. 폭발적인 힘을 위해서 禮를 지키자.

그리고 가격하는 순간에 무게의 중심은 오른발에서 왼발로 이동을 한다. 오른 발에서 왼 발로의 이동은 유연하게 물 흐르듯이 일어 나야하는 데 평소 무절제하게 흡수를 너무 소모하여 방광의 기운이 약하거나 몸이 뻗뻗하고 사사건건 반대하는 기절이 있는 사람은 이것이 잘 안 된다. 이 경우 동시에 좌동시하여야 하는 허리의 유연한 회전력도 같은 기운이다. 이것은 음식을 싸게 한비의 음식을 즐기는 데서 나온다. 이런 사람들은 평소에 짓갈을 먹고 두유를 마시던가 아니면 돈이 여유가 있으면 麻나 죽염을 먹으면 된다. 돈이 들지 않는 좋은 방법은 인의에지신 五常에서 智를 키우면 된다.

가격을 하는 중에도 오른 발과 왼발이 각기 그 상황에서 그 중심 축을 정확하게 고정 시키야한다. 이것을 고정하는 힘은 위장이나 비장의 토기에서 나온다. 평소에 쓸 데 없이 생각만 많거나 남의 돈 때 먹고 잘 갖지 않는 등 신용이 부족한 사람은 이 경우 왼발 오른 발이 잘 고정되지 않는다. 발만 고정되지 않는 것이 아니라 커피 잔의 손도 떨리고 머리도 흔들고 눈꺼풀도 와늘와늘 떨리는 것이다. 발이 고정 될 리 없고 발도 뜨고 생각도 뜬다. 일관성 있게 타격이 이루어지지 않는 것이다. 평소에 신의가 없던 사람이 볼프장에 가서 엄지발가락에 힘준다고 회전축이 고정되는 것이 아니다. 물론 힘을 의식적으로 주면 그 당시에는 된다. 그러나 자기 몸에 맞지 않는 인위적인 작위를 가했기에 무위자연에 반하는 것이며 전체적인 균형이 무너지는 것이다.

2. 음양오행체질 분류 및 성격의 장단점

木形(박세리 선수, 타이거 우즈 선수) : 木의 속성은 緩이고 緩의 의미는 봄의 기운이 나타나 듯이 따뜻한 기운이다. 따뜻한 기운은 온도가 주변보다 높아지게 되므로, 주위보다 밀도가 작아져 위로 상승하는 부력을 가진다. 이러한 특징은 오장육부에서 간과 담에서 나오므로 간담의 기능이 다른 장부에 비하여 큰 사람은 목형의 얼굴에 나타난 것처럼 얼굴도 몸도 길어지게 된다. 얼굴이 길면 길수록 간의 기능이 좋다고 볼 수 있으며 얼굴의 길이가 짧으면 짧을수록 체질적으로 타고난 간의 기능이 약하다고 볼 수 있다. 특히 여기서 얼굴의 형상을 몸의 형상보다 중요시하는 이유는 얼굴에는 담, 소장, 위장, 대장, 방광의 다섯 가지 양의 오행 경락이 모두 통과하는 인체 부위이기 때문이다. 목기는 따뜻한 기운이므로 이러한 따뜻한 기운에서 유추할 수 있는 개인의 성격은 부드럽고, 추진력이 있다고 볼 수 있다. 여기서 추진력이 있다는 것은 따뜻한 기운에는 위로 상승하는 부력(浮力)이 있기 때문이다. 이러한 추진력이 간이나 쓸개와 관련되어 있는 예는 우리 속담에서 쉽게 찾아 볼 수 있다. 겁 없이 일을 추진하려는 사람을 보고 “간이 부었다”라 하지 않는가? 그리고 어떤 일을 일관성 있게 추진하지 못하고 이랬다 저랬다 하는 사람을 “쓸개 빠진 사람”이라고 하는 말이 또 다른 예라 할 수 있다. 이렇게 얼굴이 긴 사람은 겁이 없고 앞으로 전진하려는 기상이 강하기에 장래의 일을 세우는 기획부서, 탐험대나 군대의 정찰조의 임무등이 적합할 것이다. 또한 얼굴이 긴 사람은 남에게 잘 배풀고 착한데 이것은 기린이나 사슴등 긴 동물들이 順한 것에서도 유추 할 수 있다.

火形(박지은 선수) : 사람에게서 火의 기운은 심장과 소장에서 나온다. 火의 속성은 폭발적으로 흩어지는 散이기에 심장이 큰 사람의 얼굴모양은 高濼·高壓의 기체가 순간적으로 퍼져나가는 형상으로 나타날 것으로 생각된다. 그러므로 심장이 커서 火의 기운이 많은 사람의 얼굴은 아래에 나타낸 바와 같이 역삼각형이 된다고 보며 이런 사람은 얼굴뿐만 아니라 심장이 들어있는 가슴도 넓고 두꺼운 역삼각형인 사람이 많다. 이와 같이 심장이 커서 폭발적인 에너지가 많은 사람의 성격은 화끈 하고 정열적이라 할 수 있다. 그래서 이런 화형의 사람은 순간적으로 폭발적인 에너지를 내는 스포츠계, 연예계, 그리고 어떤 일을 짧은 시간 안에 해결하여야 하는 비상 임무조나 돌격부대에 적합하다고 할 수 있다. 이런 사람은 육감이 뛰어나기에 다른 사람에 대한 예의 또한 매우 바르다. 속어로 엄치나 예의를 나타내는 말로서 심장의 우리말인 엄통을 사용한 “엄통머리 또는 안통머리가 없다”는 말이 있다.

土形(김비현 선수) : 오행에서 土의 기운은 비장과 위장에서 나오며 土의 속성 圮(고)는 끈적끈적한 기운이어서 서로 엉기어 단단해지는, 즉 물질간에 작용하는 응집력으로 생각된다. 가장 쉽게 생각할 수 있는 예는 수은이나 물방울이 표면장력에 의하여 구형의 액적을 이루는 경우이다. 이러한 구형의 형상은 단위 체적당 표면적이 가장 적어지는 형상으로 외부에 노출되는 표면적을 최소화하려는 경향을 가진다. 또한 아래 그림과 같이 모든 힘이 내부의 中心點 한곳으로 向하는 형상을 띠게 된다. 따라서 비·위장이 큰 토형의 사람은 얼굴모양도 납작한 원형이나 입체적인 공과 같은 구형이 된다. 실제로 학생들의 몸의 구조를 조사하여 보면 얼굴이 둥그란 학생들이 위장이 들어있는 명치에서 배꼽사이의 길이가 긴 것을 알 수 있다.

토형의 성격은 위의 그림이 시사 하 듯이 모든 시선이나 힘이 자기내부로 향하고 있기 때문에 자가 자신에 관한일을 무엇보다도 중요시하고 이러한 과정에서 타인의 시선을 크게 개의하지 않는 自己中心의 사람이 될 가능성이 많다. 이런 사람을 우리는 비위가 좋다고 하며 이것은 토의 기운이 비장과 위장(비위)에서 나온다는 물리적 설명과 일치한다. 이러한 토형은 앞에서 언급한 목형이나 화형과 같이 앞으로 전진하거나 환상적인 성격과는 달리 매우 현실적이며 때에 따라서는 이해타산에 관계없이 담담할 정도로 고지식한 성향을 띠게 된다. 그래서 백고살기 위하여서는 남들이 타부시하는 곳은 일도 마다하지 않고 잘 하며 일편단심 수절할 가능성도 크다.

金形(필선 선수) : 金의 기운은 폐·대장에서 나오며 金의 속성인 燥은 긴장시켜 순간적으로 表面에서 結晶을 이루는 힘이다. 그러므로 폐·대장이 燥하여 金의 기운이 많은 사람은 얼굴모양이 결정을 이루어 角이 分명한 四角形의 모양을 할 것이다. 금형의 얼굴에서 볼 수 있듯이 금형의 얼굴은 사각형의 틀을 가진다. 이런 얼굴의 사람은 세상사의 여러 일 들을 자기의 얼굴과 같이 사각형의 틀을 만들어 그 안에다가 집어넣어 획일적으로 처리하려는 경향이 있다. 그래서 얼굴이 각진 금형의 사람들은 규칙이나 법을 만들어 일사불란하게 처리하며 한번 세운 규칙을 고수하려고 한다. 이와는 반대로 허황된 생각으로 들뜬 사람을 “허파에 바람이 들었다”라는 표현을 쓰기도 한다. 그래서 이런 사람들은 의리가 있고 자존심이 강한 성격을 지니게된다. 금형의 성격은 위에서 언급한 바에서 유추 할 수 있듯이 규칙적으로 다스리기를 잘하고 술선수범하나 이것이 지나치게되면 독계를 하려는 이중성을 나타낸다. 이러한 사람들은 자기가 세운 규칙이 무너졌을 경우에 잘 울며, 비판하는 경향이 커 극단적인 행동을 할 가능성이 크다고 할 수 있다. 또한 세상사가 자기가 만든 틀에서 벗어나는 경우에 이를 긍정적으로 수용하기보다는 비판적으로 부정적으로 생각 하고자 하는 경향이 강하다.

水形 : 水의 기운은 신장·방광에서 나오며 水의 속성인 潤은 연하고 비끄러우며 잔물과 같은 기운으로 생각될 수 있다. 물과 같은 유체는 유체역학에 나타난 유체의 定義에서 알 수 있듯이 “전단력이 작용하는 한 아무리 그 힘이 작더라도 지속적으로 변형하고자” 한다. 그러므로 수형의 사람은 뒤로 물러서고 양보하려는 경향이 강함을 알 수 있다. 수형의 사람의 얼굴은 온도가 낮은 찬 물이 중력에 의하여 위에서 아래로 흐르듯이 이마가 좁고 턱이 넓은 삼각형으로 나타난다. 몸도 신장방광이 들어 있는 아래 몸통인 하체가 발달하였으며 신방광 경락이 지나가는 종아리나 발목이 잘 발달하여 발목이 가늘고 다리가 날씬 한 사람이 많다. 수형의 성격은 유연하고 임기응변에 능하여 직접적으로 남과 충돌하려는 경향이 작다. 또한 아래로 숨는 경향에서 볼 수 있듯이 자기의 의견을 잘 나타내지 않고 우회적으로 표현한다. 이러한 수형의 사람은 건강이 나빠지게 되면 성격이 뻣뻣하여지고 겁이 매우 많은 성격이 나타나게된다. 아래에 제시한 표에는 체질에 따른 성격, 장부의 크고 작음 등에 대한 사항을 정리하였다.

표. 오행체질 접생 및 성격

五行	木	火	土	金	水
얼굴형					
선수의 예	박세리, 타이거 우즈	박지은	김미현	펠신, 최광수	-
선수사진					
큰 장부	간, 담	심, 소장	비, 위장	폐, 대장	신, 방광
작은 장부	비·위장 폐·대장	폐·대장 신·방광	신·방광 간, 담	간, 담 심·소장	심·소장 비·위장
나타나기 쉬운 육체적 증상	위장병, 무릎부상, 비염, 알레르기	알레르기, 비염, 발목관절부상, 후두통	발목관절부상, 후두통, 근육통, 눈이시림	근육통, 눈이시림 테니스엘보, 견갑골통	테니스 엘보, 견갑골통, 위장병, 무릎부상
위 얼굴형이 주로 먹어야 하는 음식	궂(단맛) 辛(매운맛) 소고기, 식혜, 홍삼, 수정과 현미	辛(매운맛) 鹹(짠맛) 수정과, 현미, 두유, 죽염	鹹(짠맛) 酸(신맛) 두유, 죽염, 매실, 팔	酸(신맛) 苦(쓴맛) 매실, 팔, 영지, 커피	苦(쓴맛) 궂(단맛) 영지, 커피 인삼, 식혜
싫어하거나 피해야 하는 음식	酸(신맛)	苦(쓴맛)	궂(단맛)	辛(매운맛)	鹹(짠맛)

기본성격	착하고 부드럽고 진취적이다.	예술적 정열적이고 폭발적이지만 뒤끝이 없다.	남의 눈치를 안보고 비위가 좋고 확실하다.	권위,의리, 솔선수범, 승부욕 강하다	사근사근하고 참을성이 많고 비밀이 많다.
건강이 악화 될경우 가능한 부정적인 심리 증상	결벽증 노하기를 잘하고 욕질하고 심술부린다	폭발적으로 화를내며 존칭을 생략하며 돌격적이다	자기위주이고 공상망상등 생각이 많다	감상적이고, 남이 명령하면 기분나빠한다	부정적이며 저항하고, 무서워하며 엄살부림

참고문헌

장동순, 동양사상과 서양과학의 접목과 응용, 도서출판 청홍(1999)