

## 기마자세에 관한 고찰

신성원\*.이재흥\*\*.이은미\*\*\*

\*, \*\*, \*\*\* : 대한의료기공학회

### ABSTRACT

## Study Of Riding Stance

Seong-Won Shin\*·Jae-Heung Lee\*\*·Eun-Mi Lee\*\*\*

\*, \*\*, \*\*\* : Department of The Korean Academy of Medical Gi-gong

**Objectives** : Riding stance has been basic training of chinese martial arts and Gi-gong. The aim of this study is to observe history, methods, effect of riding stance.

**Methods** : Compare riding stances of each family of martial arts and Gi-gong.

**Result** :

1. Since Wang, the father of Daesung-Gwon had created Chamjang-gong, riding stance becomes a independent foam of Gi-gong
2. The essential method of riding stance is Relaxing the upper body, straightening the spine and putting stress on inner side of the legs.
3. Putting stress on inner legs help relaxing upper body.
4. Riding stance is very similar to horse-back riding.
5. Relaxation must be done for effective riding stance training.

**Conclusions** : Riding stance is necessary for stressful modern people.

**Keyword** : Riding Stance, Martial Arts, Gi-gong, Relaxation

## I. 緒論

俗談에 “사람은 다리, 나무는 뿌리“, 뿌리가 깊어야만 잎이 무성하다. 사람은 다리부터 늙는다고 하였다. 즉 사람의 下肢는 나무의 뿌리와 같은 것으로 인체의 基礎와 같은 것이다. 집이 기초가 튼튼해야 안전하고 구조가 오래 유지되듯이 사람도 下肢가 튼튼해야 몸이 건강한 것이다.<sup>1)</sup>

무술과 스포츠, 기공 등에서 起立時 안정된 자세를 유지하기 위하여 엉거주춤하게 서서 무릎을 구부리고 말을 탄 듯한 자세를 취한다. 특히 수많은 무술에서는 하체의 단련을 위해서 이 자세를 취하기도 한다.

현대인들은 노동의 양이 줄어들고, 운송수단의 발달로 인하여 下肢의 사용이 예전에 비해 많이 줄어들게 되었으며, 인간과 인간, 직장의 업무, 수많은 정보의 홍수를 접하는 등 여러 가지 요인들은 육체와 정신이 병들게 만드는데 일조하고 있다.

이에 서있을 수 있는 조그마한 공간만 있으면 할 수 있는 騎馬姿勢라는 매우 간단하면서도 실용적인 기공 자세의 하나를 연구 분석하여 현대인들의 건강에 조금이라도 도움이 되고자 한다.

## II. 研究方法

1) 안덕해 : 소림내경일지선, 서울, 대광출판사, 1994, p77

기마자세는 무술공법의 일종이지만 양생기공에 크게 영향을 끼친 경우이다.

각종 기마자세를 무술문파와 기공방법별로 분류하고, 비교 분석한다. 騎馬式의 분류상 對稱, 非對稱이 있는데 여기서는 대칭성 기마자세만을 살펴본다.

## III. 本論

### 1. 기마자세의 概念

기마자세란 중국 무술이나, 기공에서 기본이 되는 자세로, 마치 말을 탄 것과 같은 모양으로 엉거주춤하게 서있는 자세를 말한다.<sup>2)</sup> 기공수련의 기본 방법에서 調身 중 立式에 해당된다,<sup>3)</sup> 기마자세는 練功 중에 움직이지 않는다는 점에서 靜功에 속한다. 그러나 선 자세로 몸을 지탱하려면 다리 근육이 일정한 긴장을 유지하면서 精力性 운동 상태에 있게 된다. 그래서 動靜混合功으로 분류하기도 한다.<sup>4)</sup>

기마자세라고 불리는 이유는 다음과 같다.

첫째, 말은 힘의 상징이며 건강한 말은 매일 서있다. 駿馬는 낮에 천리를 가고 밤에 8백리를 간다. 駿馬는 사람들에게 힘을 준다. “馬到成功”. 동력의 단위도

2) 정민영 : 참장공 하나로 평생 건강을 지킨다, 서울, 명진출판, 2001 p17

3) 김정태 : 기공의 기초입문, 서울, 삼호미디어, 1999, p58

4) 이동현 : 건강기공, 서울, 정신세계사, 1990, p172

“馬力”이며, 속도의 빠름도 “千里馬”이다.

둘째, 말을 타는 형태를 모방하였다.<sup>5)</sup>

셋째, 말의 뒷다리 모양처럼 구부리고서 있는 모양과 비슷하다.<sup>6)</sup>

## 2. 기마자세와 기공과의 관계

《黃帝內經素問·異法方宜論》에는 “.....其民氣雜而不勞，故其病多爲厥寒熱，其治宜導引按蹠，故導引按蹠者，亦從中出也.”라 하였는데 王冰은 “導引，爲搖筋骨，動肢節。按，爲抑按皮肉。蹠，爲捷舉手足.”. “中人用爲養神調氣之正道也.”라 하였다.<sup>7)</sup>

古代기공에서 導引法은 調心, 調息, 調身의 3항의 내용을 포괄하는 현대의 기공의 의미에 相當한 것으로, 이는 練意, 練氣, 練形 모두가 내재적으로 연관된 整體로서 분할할 수 없기 때문이다. 단지 主次로서 분석하여 말한다면, 導引按蹠는 모두 肢體運動爲主이고 意念行氣를 補助로 한다고 할 수 있다. 俠義의 정의는 肢體運動과 自我按摩를 통하여 기혈을 宣暢하고 柔筋健骨하며, 脚并剛身하고 延年益壽하는 일종의 심신단련법을 말한다.

초기의 導引法들은 五禽戲처럼 주로 동물들의 행동이나 습관 등을 모방하여 보건에 이용하는 방향으로 성립되었다. 그 후 神仙家の 등장과 함께 延年益壽의 개념이 추가되게 되었다. 비록 후대의 작

품이기는 하지만 赤松子導引法, 烹調導引法등이 바로 그것이다. 이 계통의 도인법들은 《道樞聖胎篇》에 실려있는 擺風翅, 怪栢蟠龍, 蒼鴉鼓翼같은 동물 모방 도인법처럼 지속적으로 계승, 발전하였고, 八段錦, 易筋勁 등의 무술기공과도 연계된다.

일반적으로 武家系統에서 ‘勁’이라 칭하는 것을 강하게 하여 사용하는 것을 武術氣功이라 하는데 이 ‘勁’은 인체 내에 평소 단련시켜 놓은 기운을 의미한다.

武家系統 수련의 기원은 인류의 기본적인 생존과 함께 함으로 근원적으로는 모든 수련과 같은 기원을 가진다고 할 수 있겠지만 체계적인 수련법을 지닌 것은 기록에 의하면 隋, 唐초 시기부터라고 보인다. 최초의 기록에 의하면 隋末시대에 唐 始祖 李世民에게 도움을 준 少林寺僧侶들에게서 나타난다. 少林寺의 武家修練들은 보리達磨를 始祖로 하며, 원래는 參禪修練의 보조역할로서 만들었다고 전해진다. 이러한 연유로 少林寺 武家修練이 현대적인 武家系統修練의 근원이 된다고 할 수 있다. 일단 武家系統修練의 嚆矢는 八段錦으로 볼 수 있다. 八段錦은 원래 현대에 文式 八段錦이라 칭하여지는 수련법을 嚆矢로 하는데 《臞仙活人心法》, 《尊生八牋》, 《赤鳳髓》, 《修齡要旨》, 《壽世傳眞》, 《中外衛生要旨》, 《普濟方》, 《臨江仙》 등의 서적들에 기재되어 있다. 그 이후에 武式 八段錦은 明代에 이르러서야 나타나는데, 《萬壽丹書》에 기록되어 있고, 그 구체적인 방법은 靑代에 이르러서야 《八段錦坐立圖說》에 나타난다. 八段錦 외의 유

5) 안덕해:前揭書, p78

6) 이동현:前揭書, p174

7) 王琦 외 編著 :黃帝內經素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981, p68

명한 수련법인 易筋勁은 達磨조사가 지었다고 전해지며, 宋, 元, 이후부터 승려들 사이에 널리 流布되었다고 전해진다. 그러나 이 공법 역시 널리 알려진 시기는 明, 淸대에 이르러서였다.<sup>8)</sup>

오늘날 중국에서 인정받고 있는 靜功 공법은 여러 가지가 있으나, 三法이라고 부른 放鬆功·強壯功·內養功의 세가지 공법에 모두 포함된다. 예부터 道家·佛家·儒家에 전해 내려온 각종 靜功功法 중에서 찌꺼기를 버리고 알맹이를 가려내어 하나의 공법으로 종합 정리한 것이 強壯功이다. 위에서 三法 대신 四法이라고 부를 수도 있는데 이 경우에 站椿功이 添加된다. 하지만 站椿功은 선 자세의 強壯功이므로 三法이라고 불러도 된다.<sup>9)</sup>

### 3. 기마자세의 異名

우선 무술분야의 騎馬勢를 살펴보면, 태권도에서는 주춤서기, 海東劍道の 馬法 內家神掌, 本國劍法の 跨虎勢, 武藝十八技의 騎馬步, 太極拳, 螳螂拳등 중국 무술의 馬步등이 있다.

특히 중국 무술에서 騎馬式 步法은 남북 각파에 따라 약간씩 다르며 명칭도 天地馬, 四平馬, 四平步, 馬步法 등 여러 가지가 있다<sup>10)</sup>.

기공분야를 살펴보면 站椿功, 少林內經

一指선의 馬步站椿, 意拳養生掌의 意拳站掌, 無心氣功에서는 선자세 등으로 불린다.

### 4. 기마자세의 歷史<sup>11)</sup>

《黃帝內徑·上古天眞論》에서는 “上古有真人者, 提契天地, 呼吸精氣, 獨立修身, 此其道生”이라고 하여 수련의 방법을 설명하고 있다<sup>12)</sup>. 춘추전국시대에 《莊子·刻意篇》에서는 “呼氣와 吸氣의 방법, 동물을 모방한 몸의 동작 등을 통해서 장수할 수 있다. 이것은 道人, 체육가 ..... 등이 좋아하는 것이다.”라고 설명하였다.” 1973년 말 長沙의 馬王堆 3호 墓에서 출토된 西漢시대의 《導引圖》에는 44개의 그림이 약간의 문자와 함께 나열되어 있다. 자세히 보면 이 《導引圖》에 그려진 導引術은 주로 立式導引과 步式導引 등 대부분 고대 기공의 동공에 속하는 것들이다. 발의 모양을 보면 대부분 몸통을 고정된 채 두 팔을 잘 움직일 수 있도록 벌어진 팔자 모양으로 어깨넓이보다 조금 넓게 발을 벌리고 안정되게 서있다.<sup>13)</sup>

8) 김대식 김경환 윤종화 김기범: 中國 導引法에 관한 문헌적 고찰, 서울, 대한의료기공학회지, vol.3 no.2 p28, p52

9) 이동현 : 前掲書 pp158~159

10) 소신당 : 비안장권, 서울, 서림문화사, 1999, p48

11) 林厚省著: 中國氣功, 서울, 보건신문사 1987,

12) 王琦 외 編著: 前掲書, p2

13) 金吳植 : 馬王堆 出土 醫書중 《導引圖》에 관한 연구, 2000, p12



그림 14 引類



그림 15 左引八維

隋의 巢元方은 《諸病源候論》에서 수록된 대부분의 증상에 대해서 導引 吐納 방법을 기술하고 있다. 이 책에 수록된 방법은 약 260여 종류에 이르고 있으며 隋代 이전의 기공요법을 최초로 총괄하고 있다.

南宋의 編者 不明의 八段錦은 養生, 導引에 관한 오래된 전문서적이다. 太極拳는 北宋시대에 總括되었다고 한다.

明朝 中期에 徐春甫는 《古法醫統大全》을 편찬했다. 그는 여러 古代 醫學者들의 練功경험을 종합했으며 또 宋元시

대에 이미 養生科가 13과의 하나로 채택된 사실도 考證하고 있다. 曹元伯은 《保生秘要》에서 46종의 질환의 증상을 열거하며 그 導引運動法을 기술하고 있다. 그리고 動靜 兼用의 중요성을 주장하였으며 隋代의 巢元方의 《諸病源候論》보다 더 구체적으로 鍛鍊방법을 기술하고 있다. 沈金鰲의 《沈氏尊生書》의 卷頭에는 운동법이 총괄 수록되어 있으며 전문적인 氣功鍛鍊 방법이 설명되어 있고 운동 12칙이 제시되어 있다. 예를 들면 “신체에 불쾌한 부분이 조금이라도 있으면 곧 운동을 해야 하며 운동을 하지 않고 오랫동안 그것을 방치해 놓으면 큰 병을 얻게 된다.”, “행동할 때는 無人 無我的 상태가 되어 휴식을 취하면서 충분히 해야 한다.....” 등을 기술하고 있다. 또 그는 잡념 배제 방법에 대해서도 “의식을 집중시키고 하나의 일에만 전념할 수 있다면 어떤 방식을 선택하든 상관없다.”고 지적하고 있다.

靑代 後期에 王祖源의 編著 《內功圖解》에서는 12段錦 總結, 12段錦 圖解, 易筋經圖解 및 各部按摩導引 등이 수록되어 있으며 動과 靜을 겸한 수련법을 주장하고 있다. 席錫藩이 편집한 古代內外功圖說에는 여러 병의 導引치료, 八段錦, 易筋經 등이 圖解되어 있으며 또 按摩調息法이 상세하게 소개되어 있다. 이를 통틀어서 《內外功圖解輯要》라고 부르고 있으며 총 28문, 124도가 수록되어 있다.

현대중국의 대표적 기공가들의 스승으로는 王薌齋, 周潛川, 胡耀貞을 들 수 있다. 이 세 사람은 일당백의 무술 고수로

서 기공의 대가가 되었으며 나중에 神醫의 반열에 오름으로써 무술에서 양생으로 양생에서 의술로의 길을 걸었다. 그중 大成拳의 창시자인 王薌齋는 意拳養生掌 즉 站樁功을 정리, 완성하였다.<sup>14)</sup>

1950년대 후반부터 劉貴珍이 설립한 當山과 北大河 두 곳의 기공요양원에서 強壯功을 임상에 응용하여 효능을 입증하여 強壯功은 중국기공의 고전이 되었다.

## 5. 기마자세의 方法

### 1) 武術

#### (1) 태권도<sup>15)</sup>

태권도에서는 기마자세를 우리말로 ‘주춤서기’라고 하며, 영문으로는 ‘Riding Stance’라고 표기한다. 주춤서기, 안짱 주춤서기, 모 주춤서기 등의 방법이 있다. 주춤서기는 모든 서기의 본이 되고 그 중심의 이동이 용으로서 앞굽이, 뒷굽이 등으로 변화된다. 주춤서기는 중심을 바로 잡는 자세의 서기로서 엉거주춤한 상태의 앉음새를 말한다.

#### ·방법

왼발과 오른발을 “두 발”길이로 벌려 선다.

가슴을 펴고 상체를 반듯이 둔 채 좌, 우 무릎관절만 약간 구부려 앉는다.

상체는 반드시 둔 채 방골을 뒤로하고 약간 뺀다.

발부터 무릎 끝까지를 수직으로 세워 전체를 안으로 조이듯 힘을 주어 서며 단전(아랫배)에도 힘을 주어야 한다.

주춤서기에서 주춤이란 말은 순수한 우리말로 엉거주춤에서 유래한다. 이는 어정쩡한 자세를 뜻하며 자세를 낮춘다는 것은 앉은 자세를 말하며 이 말은 완전히 바닥에 앉는다는 의미가 아니고 의자에 앉듯 자세를 낮춰 앉는 서기를 말한다.<sup>16)</sup>



그림 16 주춤서기

14) 이동현 : 생활기공, 서울, 정신세계사, 1992, p240

15) 이교용 : 한영 태권도 교본, 서울, 일신서적출판사, 1999, p94, pp140~141

16) 이경명 : 태권도의 바른 이해, 서울, 도서출판 상아기획, 2002, p94

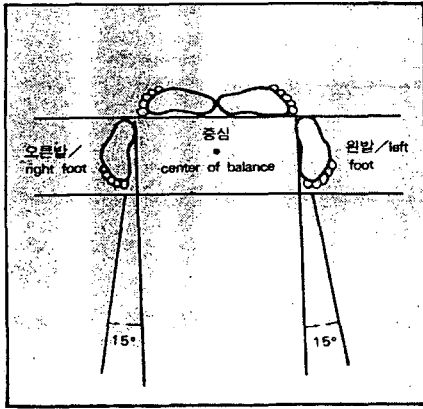


그림 17 주춤서기 도해

(2) 유도17)

유도에서는 대퇴 뒷부분 근육의 단련시키기 위한 수단의 하나로 기마자세를 사용한다.

·방법

양팔을 어깨넓이로 펴서 들고 무릎이 약간 굽혀진 자세를 취해서 대퇴의 뒷부위를 靜의筋收縮시킨다.

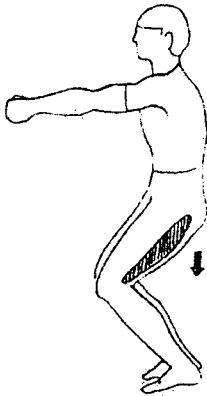


그림 18 대퇴뒷부분

(3) 해동검도18)

17) 왕석원·전승훈 : 유도의 첫걸음, 서울, 도서출판 우래, 1989, p163

18) 강영욱, 정주득 : 해동검도 교본,

馬法內家神掌의 기본이 되는 자세가 바로 기마자세이다. 修身, 養氣, 禪을 동시에 수련할 수 있는 무예의 근본을 이루는 자세이며 일명 太陽易沮內家神功이라하여 동쪽에서 떠오르는 해를 마주 보며 발목 정도를 물에 담구어 자세를 취한다는 것이다.

·방법

안장 없는 말을 올라타는 자세로, 발끝을 안쪽으로 오므리고 내기를 하단전에 모아주며 엉덩이를 빼고 가슴을 펴 허리를 젖히듯 탄력을 준다.

양발을 뒤꿈치와 발끝을 45도 교대로 축으로 하여 하나, 둘, 셋, 넷 순서대로 팔자 형태로 벌려 발끝을 안으로 오므려 어깨너비에서 조금 더 벌린다.



그림 19 마법내가신장

(4) 본국검도19)

본국검도의 기본서기중 평서기에 해당

서울, 정신세계사, 1999, pp132~135

19) 이재식, 최영란 : 본국검도, 부산, 도서출판 東川, 2000, p130, p135

되며, 기본검세에서의 誇虎勢와 같다.

·방법

①평서기

발끝을 안으로 오므리며 척추를 바로 세우고 좌우 5:5의 비율로 중심을 가운데 둔다. 두 무릎은 서지 말고 굽혀서 낮추어야 한다. 보폭은 자신의 어깨보다 한 족장 넓게 벌린다.



그림 20 평서기

②跨虎勢

범이 두 발을 벌려 걸터앉아 있는 자세이다. 몸의 아래쪽에 중심을 두고 백두산 호랑이의 천하호령의 기개가 담겨있다. 검의 돌은 상대 목에 위치하고 단전에 기를 집중해야 한다. 또한 척추를 곧바로 세우고 턱을 당겨 시선을 전방 15도 上方을 봐야하며, 자세를 낮게 해야 하고 두발 끝은 몸 안쪽으로 오므려야한다.



그림 21 과호세

(5)무예 십팔기<sup>20)</sup>

騎馬步에 해당한다.

·방법

양발을 좌우로 벌리고 무릎을 구부려 앉는다. 이때 몸은 좌우로 기울어지지 않도록 하고 허리도 곧게 세운다.

양발은 나란하게 일자로 만들거나 발끝이 안쪽으로 약간 들어가도록 하여 역팔자 모양으로 만든다.(발끝이 벌어지지 않도록 주의한다.)

체중은 양발에 고르게 실리도록 하며 무게 중심이 아래로 낮추어지지 않도록 한다. 의식은 차분히 하고 호흡도 자연스럽게 유지한다.

20) 최복규 : 무예십팔기, 서울, 초록배매직스, 2001, p134





그림 22 기마보

(6)태극권21)  
馬步에 해당된다.

·방법

두발을 어깨보다 넓게 평행으로 벌려서고 몸을 낮추어 마치 말에 탄 듯 엉거주춤하게 선다. 종아리를 똑바로 세우고, 허벅지를 구부리는 정도는 썩푸의 깊이에 따라 정하는데, 허벅지가 땅과 평행선을 이루는 것보다 더 낮게 내려가서는 안된다.



그림 23 태극권 마보

(7)당랑권22)  
騎馬步法에 해당한다.

·방법

양발을 어깨보다 약간 넓게 벌리고 양발끝은 안으로 조금씩 젖혀 팔자형이 되게 하며 무릎은 굽혀 대퇴부가 지면과 수평이 되게 반쯤 쪼그리고 앉는다. 또 양다리는 평행을 이루어야 하며 양발 모두 안쪽으로 힘을 가한다. 허리를 펴고 가슴은 내밀며 배는 오무려 척추가 수직이 되게 한다. 이어서 기를 단전에 모으고 주먹 쥔 한 손을 위로 올릴때 다른 쪽 주먹은 허리 옆으로 회수하여 눈은 주먹을 나가는 쪽을 응시한다.



그림 24 기마보법

21) 박종구 : 밝은빛 태극권, 서울, 정신세계사, 2001, p252

22) 소신당 : 前揭書, p48

(8) 쌍절곤<sup>23)</sup>

기마자세에 해당한다.

·방법

양발의 바깥쪽 부위가 어깨넓이 두배로 벌리고 무릎은 각 발끝과 수직이 되도록 구부리며 엉덩이는 약간 뒤로 뺀다.



그림 25 쌍절곤

2) 비무술기공

(1) 站椿功

站椿功에서 站椿의 뜻은 대지에 말뚝처럼 단단하게 서 있다는 뜻이다. 기공분류중 立式 調身자세를 站椿功이라고 한다. 站椿功은 그 방법에 따라 여러 가지로 분류된다. 예를 들면 섰을 때의 자세의 높이에 따라, 高位站椿功, 中位站椿功, 低位站椿功으로 구분할 수 있고, 자세가 좌우 대칭인가 아닌가에 따라, 對稱性站椿功, 非對稱性站椿功으로 구분되며, 動과 靜에 의해 動站椿功, 靜站椿功으로도 구분된다. 의리기공에서는 高位站椿功이 흔히 이용된다.<sup>24)</sup>

·방법<sup>25)</sup>

다리는 어깨넓이에 11자로 놓는게 기본이지만, 사람에 따라 다르게 벌린다. 누웠을 경우 발끝이 안으로 모이는 사람은 골반이 지나치게 닫힌 사람이기 때문에 평균보다 벌려도 되고, 바깥으로 벌어지는 사람은 골반이 너무 열린 것이므로 발끝이 안으로 향하는 역자세를 취해도 되는 것이다.

발꿈치와 앞발가락에는 같은 힘이 들어가야 한다. 그렇지 않으면 특정 근육에만 영향을 받게 되기 때문이다.

무릎과 무릎사이, 사타구니는 약간 둥글게 하는 것이 좋다. 무릎을 구부리는 정도는 사람마다 다르며 자신에게 편한 만큼 구부리면 된다.

站椿功을 자세의 높이에 따라 공법을 설명하면 다음과 같다.

① 高位站椿功

百會와 會陰을 연결한 선이 양발의湧泉을 연결한 선의 중심에 오도록 한다. 발은 어깨 넓이만큼 벌린다. 양발을 평행으로 하거나 안짱다리로 하거나 바깥을 향하게 벌리는 것은 공법이나 몸의 상태에 따라 정한다.

23) 김조용: 한국 쌍절곤 교본, 서울, 조용출판사, 1998, p31

24) 김정태 : 前掲書, pp58~68

25) 정민영 : 前掲書, pp28~61



그림 26 고위참장공

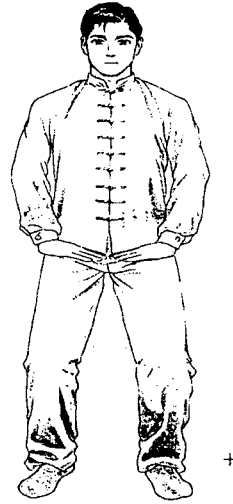


그림 28 중위참장공



그림 27 고위참장공 도해

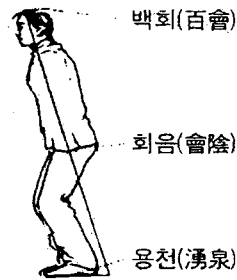


그림 29 중위참장공도해

② 中位站樁功

百會나 會陰을 연결한 선이 양발의 용천혈을 연결한 선의 약간 뒤쪽에 오고, 양발의 용천혈과 이등변 삼각형을 이루도록 한다. 무릎은 발끝을, 머리는 무릎을 앞쪽으로 넘어가선 안 된다. 허벅지와 아랫다리 뒤쪽(오금)의 각도는 135도 가량이 된다.

③ 低位站樁功

百會와 會陰을 연결한 선은 양발의 湧泉을 연결한 선보다 상당히 뒤쪽에 온다. 아랫다리와 지면, 상반신과 지면의 수직을 유지하기 위해, 전신을 조절하는 힘이 필요하게 된다.<sup>26)</sup>

26) 김정태 : 前掲書 pp58~62



그림 30 저위참장공

(2)소림내경일지선<sup>27)</sup>

馬步站樁功이 해당된다. 馬步는 본 공법의 입문공이며 기초공이다. 本功은 站樁을 위주로 하며, 오직 馬步站樁을 엄격히 훈련해야만 기초가 튼튼하여 다음의 고급단계의 공법을 훈련할 수 있다. ‘하체가 약하면 전신이 허약하다.’, ‘초심자는 먼저 참장을 3년 단련해야 한다.’, ‘백일동안 기초를 닦아 천일에 성공한다.’는 무술계의 교훈이 이 공법의 이치를 잘 설명해주고 있다.

·방법

두발의 양 바깥측은 어깨너비로 한다.

두 발끝은 안쪽으로 10도 돌린다.

열 발가락은 땅을 틀어잡고 있되 너무 힘주지 않는다.

무릎을 굽혀 쭉그린다. 그러나 무릎이 발끝을 넘지 않는다.

배는 안으로 당기고 항문을 치켜 올린다.

살위는 둥글게, 허리와 무명골은 이완한다.

가슴을 모으고 등을 편다.

턱을 당기고 목을 올린다.

혀끝을 입천장에 붙인다.

눈은 앞을 본다.

코끝과 배꼽이 일직선이 되어 땅과 수직이 된다.

백회혈과 회음혈은 일직선이 되어 땅과 수직된다.

겨드랑이를 조금 벌린다.

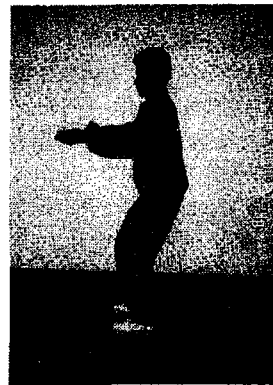


그림 31 마보참장추면



그림 32 마보참장전면

27) 안덕해 : 前掲書, pp77~86

(3) 남파수의 기공<sup>28)</sup>

해안공과 강기공의 기본자세로 쓰인다.

·방법

양발을 천천히 마보로 전환하는데 보통의 馬步보다 약간 높은 자세를 취해도 좋다. 馬步자세를 취하는 이유는 하반신을 안정시키고 몸이 앞뒤로 흔들리는 것을 막기 위함이다.

(4) 八段錦<sup>29)</sup>

八段錦이라는 이름이 기공문헌에 나타나기 시작한 것은 宋代부터인데, 오늘에 이르기까지 제목은 같으면서도 세부적으로는 각기 상이한 내용의 여러 가지 八段錦 공법이 전해지고 있다. 심지어 八段錦 하나만 가지고도 北式, 南式, 武式, 文式으로 갈라지기도 했다. 현대에 八段錦이라 불리는 공법은 대부분 周稔豐이 정리한 것이다.

八段錦은 동공이지만 동작 자체에 중점을 두는 공법이 아니다. 동작에 뒤따르는 정지, 즉 자세가 더욱 중요하다. 13세나 15세등의 명칭이 붙는 공법에서 이런 유형의 공법에서의 동작이란 주로 자세를 이루기 위한 준비 또는 연결 구실을 할 뿐이다. 八段錦의 동작도 '勢'의 공법이다.

八段錦에서 기마자세를 이루는 동작은 左右開弓似射雕, 搖頭擺尾去心火, 攢拳怒目增氣力이 있다.

① 左右開弓似射雕

28) 黃燦新 : 알기쉬운 南派隨意氣功, 서울, 논장, 1991 p164~177

29) 이동현 : 前掲書, pp200~212

a. 다리를 어깨 너비보다 넓게 벌리고 말 탄 것같이 엉덩이를 내린다. 상체를 바로 세우고 몸통 앞에서 양팔꿈치를 굽혀 왼손은 위로, 오른손은 아래로 하여 서로 맞보게 한다.



그림 33 左右開弓似射雕 a

b. 양손은 주먹을 쥐는데 엄지와 집게 손가락을 펴서 가위 모양으로 벌린다. 왼손을 어깨 높이에서 천천히 왼쪽으로 수평이 되게 내뻗고, 오른손은 팔꿈치를 우후방으로 끌어들이면서 주먹이 오른쪽 갈비뼈 밑에까지 오게 하여 활을 당기는 형상을 취한다. 얼굴을 왼쪽으로 돌리고 눈은 왼손을 바라본다. 伸專維持.



그림 34 左右開弓似射雕 b

c. 양손을 몸통 앞으로 거둬들여 7의 자세로 돌아가되 이번에는 오른손이 위로, 왼손이 아래로 오게 한다. 가위 모양의 주먹은 그대로 쥐고 있다.

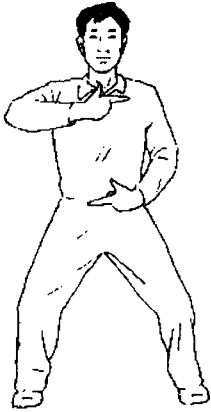


그림 35 左右開弓似射離 c

d. 방향만을 오른쪽으로 바꿔 b, c의 동작을 그대로 되풀이한다. 좌우 교대로 2회씩 도합 4회 반복한다.

②搖頭擺尾去心火

a. 양손을 허리에 걸친 채 馬步를 취하고, 상체를 천천히 왼쪽으로 돌려서 굽히는데 계속해서 앞쪽, 오른쪽으로 상체를 크게 회전해 원자세로 돌아온다. 머리와 상체와 함께 회전시킨다.

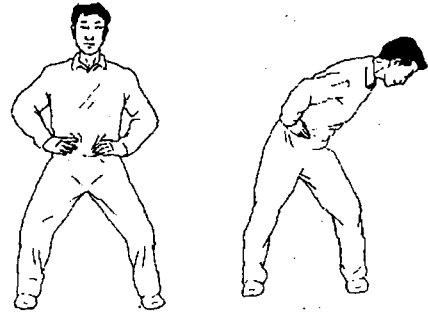


그림 36 搖頭擺尾去心火 a

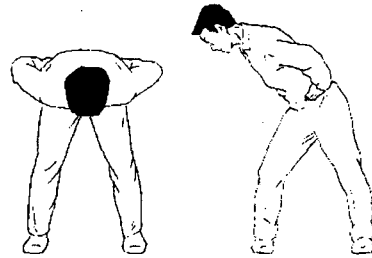


그림 37 搖頭擺尾去心火 b

b. 다음엔 반대방향, 즉 오른쪽 - 앞쪽 - 왼쪽 - 원자세로 천천히 회전시키고 나서 온몸을 放鬆한다.

c. 위와 같은 방향을 바꿔가며 각각 2회씩 도합 4회 반복한다.

③攢拳怒目增氣力

a. 馬步를 취하고 주먹 권 양손을 겨드랑이 밑으로 가져가되 拳心은 위를 향하게 한다

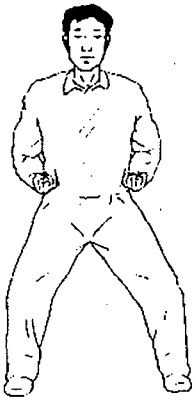


그림 38 攢拳怒目增氣力 a

b. 왼주먹을 돌려 손등을 위로 가게 하면서 앞으로 내지르듯, 그러나 아주 천천히 내뺐는데, 이에 따라 허리는 오른쪽으로 약간 돌아가고 왼쪽 어깨는 팔을 따라 앞으로 나가게 된다. 주먹이 나갈때는 손가락을 움켜쥐면서 두 눈을 크게 부릅뜬다. 신전유지



그림 39 攢拳怒目增氣力 c

c. 내뺐은 왼주먹을 활짝 펴고 손바닥을 새끼손가락 쪽으로 크게 돌려 위를 향하게 뒤집어서 거뒤들이되, 원위치로 돌아올 때는 다시 주먹을 쥘다.



그림 40 攢拳怒目增氣力 c

d. 위와 같이 좌우교대로 각각 2회씩 도합 4회 반복한다.

(5)無心氣功<sup>30)</sup>

선자세 수련에 해당한다.

방법

왼발을 뒤꿈치 기준으로 어깨 넓이만큼 벌리면서 양발을 八字모양으로 만든다. 발을 八字모양으로 만드는 것은 선자세 수련에서 매우 중요한 사항인데, 뒤꿈치가 벌어지고 엄지발가락 쪽은 오므라드는 모양을 취하는 것이다.

무릎을 조금 구부리고 자연스럽게 살짝 앉는 자세를 취한다. 발을 팔자로 만들면 무릎 안쪽이 좀 당기는데 이때 무릎을 살짝 구부리면서 말을 타는 자세를 취한다. 엉덩이가 뒤로 살짝 빠지는 것이 좋다. 몸은 앞으로 살짝 기울어진 듯한 모습이 좋다. 그러면서 몸의 무게 중심이 엄지발가락을 포함한 양발의 안쪽에, 그

30) 지정옥 : 보약보다 기공이다, 서울, 동녘, 1995, pp

중에서도 앞꿈치에 실려야한다. 만약 뒤로 버티는 자세가 되었다면 그것은 엉덩이를 앞으로 당겼거나 다리를 덜 구부렸기 때문이다. 선자세로 발을 내려다볼 때 무릎과 발가락이 일치하는 상태가 제일 좋다.



그림 41 무심기공 선자세

### 3) 騎坐<sup>31)</sup>

허벅지와 더불어 무릎에 의해 시행되는 기좌는 기수와 말 등과의 연결이 된다. 기좌에는 두 가지의 주된 형태가 있다; 훈련을 위한 기좌와 전진자세를 위한 기좌이다.

기좌의 위치에 관계없이, 기좌는 항상 경직되어서는 안 된다. 기수는 자신의 전체적인 근육체계를 유동적이고 유연하게 유지해야하며, 고정된 기좌의 틀에 자신의 몸을 억지로 맞추려 해서는 안 된다.

기수는 안장에 편안하게 앉아야 한다. 왜냐하면 불편한 기좌는 기수의 몸을 경직되게 하며 이는 곧 말에게도 전달되어 말도 또한 경직되게 되기 때문이다. 그러

나, 편안한 기좌는 밀착되고 고정적이며 유연하다.

일반적으로 볼 때, 기좌는 허벅지, 무릎, 그리고 다리가 말에게 단단히 붙혀졌을 때(앉은자세에서는 엉치뼈까지), 밀착되게 된다. 이를 위해 허벅지를 안으로 향하게 하는 것이 중요하다.

내리누르는 발꿈치와 더불어 허벅지의 올바른 자세는 기좌를 안정시키게 하는 주된 요인이 된다. 허벅지를 안쪽으로 향하게 하고 발꿈치를 내리 누름으로써, 상체는 균형된 자세를 갖게 되고(제멋대로 흔들리지 않게 됨), 무릎의 위치가 안정되게 된다(미끄러지지 않게 된다). 동시에 기수는 장애물 비월시 뿐만 아니라 앉은 자세 및 전경자세에서도 독자적인 기동성을 갖게 된다.

허벅지가 밖으로 향하고 발꿈치가 들어 올려진 기좌는 언제나 경직되고 불안정하며 비효율적인데, 그 이유는 기좌가 '열려있기(Open)'때 때문이다

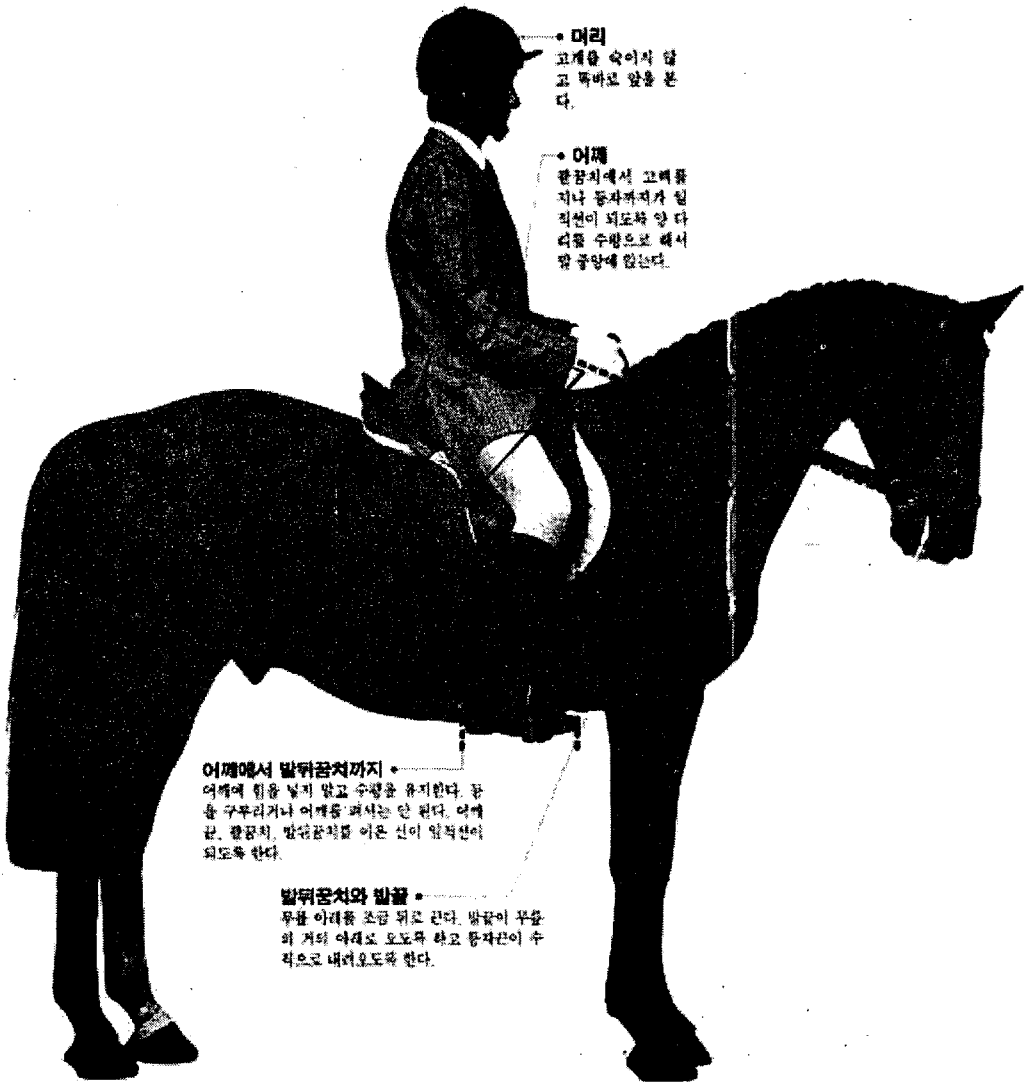
#### ① 훈련을 위한 기좌의 보통자세

보통자세에서의 기좌는 깊숙한(deep) 것이어야 한다. 이것의 의미는 기수는 안장 위(On)가 아니라 속에(In)앉아야만 한다는 뜻이다. 기수는 상체를 곧바로 세워 유연한 상태로 유지해야 하는데, 이때 골반은 수직선상에 있게 되고 허리는 약간 들어간 상태가 된다.

기수의 체중은 궁둥이와 엉치뼈에 균등히 배분되어야 하며, 엉치뼈는 가능한 안정머리에 가깝도록 놓아, 말의 등선마루로 이어지는 일단의 근육위에 주로 위치할 수 있도록 해야한다. 허벅지는 수평

31) 삼성승마단 : 승마훈련의 입문과 완성, 경기, 삼성승마단, 1990, pp77~84





• 머리  
고개를 숙이지 않고 똑바로 앞을 본다.

• 어깨  
관꿈치에서 어깨를 지나 등과목까지 일직선이 되도록 한다. 허리를 수직으로 해서 앞꿈치에 맞춘다.

• 어깨에서 발뒤꿈치까지  
어깨에 힘을 붓지 않고 수직을 유지한다. 팔을 구부리거나 어깨를 펴서는 안 된다. 어깨관, 팔꿈치, 발꿈치를 이은 선이 일직선이 되도록 한다.

• 발뒤꿈치와 발끝  
무릎 아래를 조금 뒤로 끈다. 발끝이 무릎의 거의 아래로 오도록 하고 몸자간이 수직으로 내려오도록 한다.

그림 42 기좌

과 약 50도 정도의 각을 이루어 안장에 밀착시켜야 한다. 허벅지를 이렇게 위치하면, 무릎은 자동적으로 올바른 자세를 취하게 된다. 보통자세에서 기수는 전 체중을 중력에 의해 엉덩이, 허벅지, 다리를 통해 발 뒤꿈치에까지 걸치도록 해야 한다.

②훈련을 위한 기좌의 준비자세  
턱을 약간 앞으로 당긴 상태로 머리는 꼴꼴하게 세우고, 상체는 수직선상에서 약간 뒤로(5도~10도) 젖힌 상태이며, 척추는 꼴꼴이 세운 상태이고, 따라서 가슴은 둥그스름하게 화살모양을 그리게 되고, 척추의 아랫부분은 앞으로 당겨, 궁

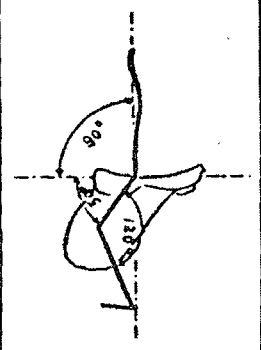
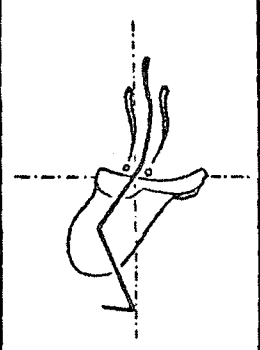
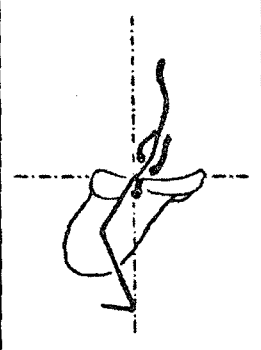
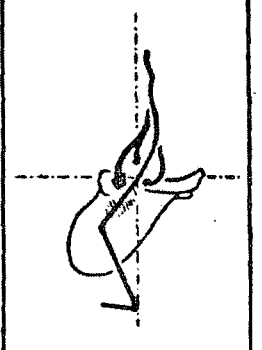
표준 (이완된) 자세	준비자세	압박 동작	
		엉치뼈 혹은 등자 (당김 동작)	허벅지 (축진 및 수축 동작)
훈련을 위한 기좌의 사용시(앉은 자세)			
			

그림 43 기좌 도해

등이는 약간 앞으로 향하게 하고 반면에 엉치뼈는 안장 깊숙이 위치하게 하며, 허벅지와 무릎, 그리고 다리는 보통자세를 취한 상태이다. 기수의 근육체계에서 경직된 흔적은 찾아볼 수 없으며, 위의 자세를 유지하기 위해 필요이상으로 기수의 자세가 긴장되지도 않았다.

준비자세를 취할 수 있는 능력은, 그 자세를 유지하기 위해 필요한 감각을 인식하는 능력과 더불어, 다음과 같은 방법으로 쉽게 완성할 수 있다.

일단 보통 자세를 취하고, 이 자세에서 턱을 약간 앞으로 당긴다. 숨을 깊이 들이쉬면서, 척추의 아래부분을 앞으로 미는 동시에 상체를 약간 뒤로 젖힌다.

### 5. 기마자세의 주의사항<sup>32)</sup>

턱을 당기되 지나치게 당기지 않는다. 고개를 너무 숙이거나 턱을 뒤로 젖히거나 고개가 한쪽으로 치우치면 안 된다. 턱을 약간 당기게 되면 눈은 약간 아래를 내려다보는 듯하게 된다.

이를 악물어서는 안 되고 윗니와 아랫니 사이가 가볍게 떼어져 있어야 한다.

입 모양은 약간 미소 짓는 듯하게 둔다. 마취상태에서 웃는 표정으로 입 모양을 바꾸어주어 도움이 되는 체내 물질의 대사가 활발해졌다는 실험결과도 있다

턱과 치아의 바른 자세를 통해 경추 제 1번을 안정시킨다.

엉덩이를 뒤로 빼거나 배를 너무 내밀어서는 안된다.

팔꿈치가 어깨보다 내려가야 한다.

양발을 안으로 너무 모으거나 무릎을 너무 벌리지 않는다.

32) 정민영 : 前掲書 pp46~59

·대전자를 밖으로 빼는 듯한 느낌을 가져야 한다.

·양발의 각도는 양발을 앞뒤가 평행되게 하거나 八字형태를 이루어야 한다. 발끝을 안쪽으로 약간 오므린다. 발끝을 오므리면 다리 바깥쪽 근육들이 팽팽하게 되어 고관절과 무릎관절이 보다 견고하게 고정되며, 그것이 정확한 기마자세를 장시간 유지하는데 도움이 된다.

·초반부터 너무 많은 시간동안 수련하지 않도록 한다. 수련이 누적됨에 따라 조금씩 시간을 늘리도록 한다.

## 6. 기마자세의 효과적인 수련법

기마자세는 현대 기공의 분류상 調身에 속하므로 기본적으로 調身의 기본 요구사항이 지켜져야 한다.

조신의 기본 요구사항은 다음과 같다.<sup>33)</sup>

### 1)放鬆

힘을 빼고 긴장을 풀다는 뜻으로 ‘릴렉세이션’과 비슷한 말이다. 머리끝에서 발끝까지 신체 각 부위의 근육·관절을 완전히 이완시켜야 하며 정신적 긴장도 함께 풀어야 한다. 이것은 호흡을 어떻게 하느냐보다 몇 배나 더 중요하다. 부자연스러운 자세, 무리한 자세, 뻣뻣한 자세, 핏대를 세우는 자세 등 현대인에게 습관화된 나쁜 자세를 바로 잡지 못하는 한 연공에서 단 한 발자국의 진전도 기대할 수 없음을 명심해야 한다.

### 2)균형

몸 전체의 오른쪽과 왼쪽, 앞과 뒤가

균형을 이루어야 한다. 몸무게의 중심은 언제나 한가운데 두어야 하며 어느 한쪽으로 기울거나 높낮이가 있어서는 안된다.

### 3)머리·목

머리를 앞으로 너무 수그러도 안 되고 턱을 쳐들어 올려도 안 된다. 정수리의 百會라는 經穴과 귀를 연결하는 선이 수직을 이루어야 한다. 머리를 떠받치는 목의 근육, 특히 목의 좌우 측면(흉쇄돌기근)의 근육이 긴장하지 않도록 유의한다.

### 4)눈

靜功에서는 가볍게 눈을 감는다. 아주 감는다기보다 한줄기의 미미한 외광이 흘러들 정도로, 또는 코끝이 어렴풋이 보일 정도로 가늘게 뜨는 것이다. 눈을 크게 뜨면 정신이 산란해지고 아주 감으면 졸거나 잠들기 쉽다. 양미간에 주름이 서지 않도록 유의한다. 동공에서는 눈을 뜨되 시선은 수평으로 전방을 바라본다.

### 5)입

어금니를 꼭 물거나 입술에 힘을 주지 말고 가볍게 다룬다. 보일 듯 말 듯 미소 짓기를 잊지 말 것. 얼굴 근육을 이완시켜 온화한 표정을 지으면 마음도 자연스럽게 화평해진다.

### 6)혀

대부분의 공법은 혀끝을 윗잇몸 안쪽에 올려붙이기를 요구한다. 호흡에 맞추어 혀끝을 떼었다 붙였다 하는 공법도 있다. 이것은 타액 분비를 증가시키기 위함인데, 기공에서는 타액을 金津玉液이라고 해서 매우 중요시한다.

### 7)어깨·팔

33) 이동현: 前掲書 pp90~92

어깨는 힘을 빼고 밑으로 가라앉혀야 하고, 팔은 축 늘어뜨려야 한다. 그렇다고 팔을 몸통에 밀착시켜서는 안 되고 겨드랑이 밑에 공간을 두어야 한다. 어깨가 올라가는 것은 몸과 마음이 긴장되어 있다는 표시이다.

### 8) 손

손목을 아래나 위로 굽혀서는 안 되고 손가락을 자연스럽게 펴도록 한다.

### 9) 가슴등

가슴 근육을 자연스럽게 이완시키면 양 어깨 끝이 약간 앞으로 오므려진 것 같이 되어 등의 좌우 견갑속 사이가 충분히 펼쳐진다. 그렇다고 등을 구부정하게 굽혀서는 안 된다. 이와는 반대로 자세를 바로잡는답시고 군대의 차려 자세 모양 가슴을 너무 펴면 등 쪽의 좌우 견갑골 사이가 좁아지면서 어깨마저 올라가 호흡하기가 어려워진다.

### 10) 배·허리

가슴과 등의 경우와 마찬가지로 배와 허리도 표리를 이루므로 동시에 조정해야 한다. 우선 허리를 곧게 펴되 근육이 긴장하지 않도록 유의하면서 복부의 근육을 이완시켜 호흡할 때 복근이 유연하게 움직이도록 한다. 동공에서는 배를 들이밀 것을 요구하는 경우가 많다.

### 11) 허복부

뱃살이 몹시 아래로 처진 사람은 얇은 자세나 선 자세에서 복식호흡하기가 수월치 않다. 양손바닥으로 늘어진 뱃살을 살짝 받쳐 올리는 자세를 취하면 복식호흡에 도움이 된다.

조신에 대한 내용은 楊家太極拳의 楊澄甫가 整理한 練拳의 秘訣인 太極拳練權十要의 내용을 참고한다.<sup>34)</sup>

### 1) 虛靈頂勁

흔히 頂頭懸이라고도 하는데, 목의 긴장을 푸고 머리의 자세를 바르게 유지함으로써 정신과 기가 頭頂, 즉 머리 꼭대기를 관통하도록 유도한다. 머리 좌우회전운동은 허용하되 고개를 숙이거나 뒤로 젖히거나 좌우로 비스듬히 기울어지면 안된다는 것이다. 머리의 모습이 바르지 못하면 몸의 자세에도 바르지 못한 영향을 미칠 뿐 아니라 奇經八脈중에서 任脈 陽脈의 유통에도 장애를 초래한다. 또한 목의 긴장이 풀리지 않아 굳은 느낌이 조금이라도 남아있으면 기혈의 유통이 원활하지 않게 된다.

### 2) 含胸拔背

가슴 부위의 힘을 빼고 안으로 약간 움츠리는 듯 하는 것이며 극히 자연스런 편안하게 해야 하고 고의로 무리하게 동작을 만들면 안 된다. 含胸은 上體의 氣를 下腹部의 丹田부위로 가라앉히는 작용을 하는데 힘을 주어 고의적인 동작을 만들면 오히려 중심이 위로 뜨게 되어 안정성이 없어지고 힘의 근원도 흔들려서 약해지게 된다. 含胸은 任脈의 流通을 돕는다. 拔背는 등을 자연스럽게 펴는 것이며 含胸이 되면 저절로 拔背도 이루어진다.

### 3) 沈肩墜肘

沈肩은 양쪽 어깨 관절의 긴장을 이완

34) 박재홍 : 太極拳, 서울, 삼호미디어, 1997, pp66~75.

시켜 자연스럽게 아래로 내리는 것이며 陰肘는 양쪽 팔꿈치 관절을 부드럽게 하여 아래로 처지게 하는 동작이다. 沈肩을 했을 때 양팔은 겨드랑이에 달걀하나 크기의 공간을 유지해야 한다.

#### 4) 鬆腰

허리의 긴장을 풀고 부드러운 상태를 유지하여 상체의 회전운동을 원활히 하는 것이며 중심을 가라앉혀 하반부의 공력을 강화시키는 작용을 한다.

#### 5) 用意不用力

用意는 신체의 모든 활동을 의식으로 조정한다는 뜻이며, 의식은 정신작용을 가리키는 말이다. 不用力은 拙力을 사용하지 말라는 뜻이다.

#### 6) 虛實分清

虛와 實을 분명하게 하라는 말이다.

#### 7) 上下相隨

위로는 머리끝에서 아래로는 발끝까지 상하가 서로 조화를 이루면서, 손끝 하나가 움직여도 전신의 관절 마디마디가 호응해야 한다는 뜻이다.

#### 8) 上連不斷

의식의 집중과 經의 運動이 끊임없이야 한다는 뜻이다.

#### 9) 內外相合

內는 정신적 작용을 가리키며, 정신은 무형의 존재이므로 사람의 정신상태는 신체적 표현을 통해 나타난다. 신체의 모든 동작은 신경계통인 大腦皮層의 지배하에 형성되는데, 뇌가 흥분하면 신체상에도 정신의 충만함이 나타나고 뇌가 억제상태이면 신체상에도 정신의 위축함이 표현된다. 외는 신체의 四肢百骸를 가리

키는데, 신체의 어떤 些少한 활동도 신경의 지배를 받지 않는 것이 없다. 그러므로 일반적인 상태에서는 육체활동과 정신적인 신경 작용은 불가분의 관계가 있어 太極拳의 內外相合은 大腦皮層이 운동의 主導작용을 하고 있음을 강조하는 말이다.

#### 10) 動中救靜

太極拳 修練時 정신을 便安하게 鎮定시키고, 동작을 원만하게 하면서 沈着하고 安定됨을 追求하는 것이다. 動은 運動 및 活動의 뜻이며, 靜은 安靜과 平穩을 가리킨다.

### 7. 기마자세의 效能

각 기마자세의 효능을 총괄하였다.

기마자세는 선 자세로 몸을 지탱하려면 다리 근육이 일정한 긴장을 유지하면서 靜力性 운동 상태에 있게 되는데, 이것이 기혈의 흐름을 하체로 유도하여 현대인에게 흔한 上實下虛의 불균형 상태를 개선함과 동시에 다리근육과 관절을 강화한다.<sup>35)</sup> 하체를 긴장시키기 때문에 상체를 충분히 이완시킬수 있다.<sup>36)</sup>

기마자세는 坐孔에 비해 氣血순환 촉진효과가 훨씬 빠르게 나타난다. 기마자세를 계속하면 젊은 사람은 열흘 안팎에 손끝에서 뚜렷한 기감을 느끼게 되는 것도 이 때문이다. 그래서 손의 기를 강화하는데 중점을 두는 무가기공이나 外氣發放氣功에서는 기마자세를 기초단련 중

35) 이동현 : 前掲書 p172

36) 박종관 : 중국 경기공, 서울, 서림문화사, 1994, p68

목으로 삼는다.

의료기공으로서도 손색이 없는데 靜力性 운동상태는 신경 중추에 지속적인 온화한 자극을 전달함으로써 중추신경계통의 기능을 적절히 조정한다. 특히 신경쇠약고혈압·심장병을 비롯하여 위장병·당뇨병·만성간염·만성신장염·관절염·폐기종·지방류·갑상선비대증·수족냉증 등 대부분의 만성병을 예방하고 치료하는 데 효과가 있다.<sup>37)</sup>

다음은 소림내경일지선공의 기초공법인 馬步站椿功의 효과이다.<sup>38)</sup>

①氣沈丹田과 尾閭中正 神貫頂에 의해 小周天이 되어 三關이 통하게 된다. 生理學에서는 이 三關을 총칭해 副交感神經이라고 부르는데 尾閭, 玉枕, 夾脊과 동일한 부위에 있다. 교감신경이 소모를 주관한다면, 부교감신경은 회복을 주관한다. 소모시킨 것을 회복시키는 방법은 횡격막이 수축하여 흉강이 아래를 향해 확장하면 복강에 있는 내장을 압박하게 되고, 부교감 심경이 자극을 받아 흥분할 때 호흡과 맥박이 따라서 느려지고 타액이 증가한다. 또한 혈당의 감소 및 혈압을 내리고 利尿작용이 있고 解熱작용이 있다.

②광동 중산의과학원에서 제작한 體外反搏장치의 효과와 유사한 體外反搏으로서 조절과 특정한 上虛下實자세로 심장기혈의 回流量과 상반신 각 부위의 氣血流量을 보태준다. 그리하여 側枝循環을

형성하여 毛細血管을 확장시키고 전신의 모세혈관을 확장시키고 전신의 經絡을 소통시켜 기혈이 조절되고 음양이 평형되게 함으로 병을 치료하고 건강한 신체를 만드는 목적에 이른다.

③신체에 대한 두가지 조절능력을 증가시킨다. 3개팀의 고혈압, 저혈압 및 심장박동이 매우 빠르거나 매우 느린 환자들을 실험 관찰해 본 결과에 의하면 15일 동안이 공법을 단련하였더니 혈압과 심장박동이 정상으로 회복되었다. 여기서 볼 수 있는 바 이 공법은 교감신경과 부교감신경의 평형을 조절하는데 뚜렷한 효과가 있다. 상해의과대학에서는 연구를 거쳐 이 공법의 단련은 중풍의 사망률을 낮출수 있다고 증명하였다.

④신체의 대상 작용을 발휘하여 잔폐의 정도를 경감시키고 근육위축을 방지할 수 있다. 사람은 나이가 많아지면 근육이 점차 줄어들는다. 전신의 근육은 600여 덩이인데 전신 골격근육은 체중의 40%를 점한다. 하지근육은 상지보다 많다. 사람의 각종운동은 모두 근육의 수축으로써 완성된다. 때문에 근육이 줄어들면 다리가 먼저 무력하여 걷기가 힘들다. 站椿功법은 하지의 근육이 無氣代謝 조건하에 靜力訓練의 효과를 나타낸다.

⑤肝질환을 방지할 수 있다.

상해 신민 석간신문의 1988년 3월 1일 보도에 의하면 당시 상해에 A형 간염병이 유행되었는데 이 기공을 단련한 사람 1만명을 검사해보니 한사람도 이 병에 걸리지 않았다. 그것은 이 공법이 혈액순환을 촉진시키고 신진대사를 가속화하기 때문에 간장의 대사에도 유리한 것

37) 이동현 : 前掲書 pp172~173

38) 안덕해 : 前掲書 pp86~93

이기 때문이다.

⑥체중을 조절하는 작용을 한다.

살 빼기의 관건은 산소함유훈련, 근육 훈련과 견인성 훈련이다. 站樁은 산소함유훈련으로서 대량의 열량을 발생시켜 지방의 산화를 증가시킨다. 자세가 낮을 수록 하지와 복부근육의 단련이 잘 되어 견인성도 증가된다. 3명의 비만성 사람을 관찰해보았는데 본 공법을 1개월 동안 단련하니 체중이 3kg 감소되었다. 5명의 마른 사람을 2개월 단련하니 체중이 모두 2.5kg증가되었다. 이것은 위장을 들어올리고 배를 거두기에 내장을 안마시켜 식욕을 증가시키고 소화를 도운결과이다.

⑦치질을 방지한다.

항문을 들어올리는 운동으로 항문근육을 단련시켜 항문주위조직의 혈액순환상태를 개선시킨다. 전문가의 관찰에 의하면 절름발이는 치질에 걸리지 않는다고 한다.

⑧가성근시를 고친다.

20명의 학생을 15일 단련시키고 검사해보니 시력이 평균 0.3높아졌다.

⑨사람의 정서를 높인다.

참장을 단련한 900명중에 90%는 10분간 서 있으니 땀이 나고 7일만에 마음이 특별히 상쾌하였다. 그들은 모두 '정서가 좋아지니 병이 절반 치료되었다'고 들 한다.

⑩혈액계통을 조절한다.

1시간 단련하니 적혈구가 125만개 증가되고 백혈구가 3,650만개 증가되며 혈홍단백이 1.0g/dl 증가되며 백혈구의 살상력이 증가되며 면역기능이 증강되었다.

혈액순환도 가속되었다. 이것은 질병을 방지하는 본질적 토대로 된다.

⑪氣를 빨리 얻는다.

중화기공잡지 1987년 제1기의 보도에 의하면 14명이 본공을 12일간 단련한 후 손의 자기마당이 평균 1.3고사 높아졌고 6개월 단련하니 손의 자기마당이 일반적으로 내기외방의 기공사수준에 이르렀다.

## V. 考察

현대인은 육체노동이 줄고 운송수단이 발달하여 하지의 운동이 줄고, 의자에 앉아있는 시간이 늘어나면서 上實下虛의 증상이 많이 늘고 있다. 이에 기마자세는 아주 간단한 자세를 취함으로써 매우 효과적인 결과를 가져온다.

기마자세는 고대부터 무술 수련의 기본자세와 단련 자세였으며, 기마자세라고 한 이유에는 말의 상징적 의미와, 말에 탄 형태의 모방이 있다. 기마자세를 氣功적으로 분류해보면 調身중 立式에 해당하며, 動靜混合功에 속한다.

기마자세의 이명으로는 馬步, 騎馬勢, 주춤서기, 馬法內家神掌, 跨虎世, 騎馬步, 站樁功, 馬步站樁, 意拳站掌, 선자세등이 있다.

기마자세는 한의학의 최고 의서인 《黃帝內經》에 '獨立修身'이라는 양생의 한 방법으로 표현되어 있다. 고대 양생법의 분류상 도인법에 속했던 것으로 보이며, 이들은 도인과, 체육가들이 즐겨했다. 馬王堆 《導引圖》에 안정된 立式 자세가 그려져 있다. 특히 馬王堆 《導引圖》에는 대부분의 자세에서 立式과 步式의

자세를 취하고 있는데, 대부분 몸통을 고정한 채 八字모양으로 어깨넓이보다 조금 넓게 발을 벌려 안정되게 서있다.

隋唐宋明에 거쳐 여러 양생법이 정리되었으며, 明代 중기 徐春甫의 古法醫統 大全에는 이전 연공경험을 총괄했다. 曹元伯은 도인운동법에서 動靜兼用의 중요성을 주장했고, 沈金鰲은 沈氏尊生書에 운동법을 총괄하고, 기공단련법을 설명했으며 운동으로 병을 치료함을 강조하고 있다. 清代 王祖元은 内功圖解에는 十二段錦, 易筋勁등의 무술기공을 수록하여 動靜兼用의 수련법을 주장했으며, 席錫藩의 古代內外功圖說에는 八段錦, 易筋勁등이 도해되었다.

기마자세는 이처럼 여러 세대의 도인법과 운동법의 단련자세에 녹아내려왔으며, 특히 무술계통의 단련법에 기본자세였다. 기마자세 자체만으로 하나의 수련법으로 자리 매김 한 것은 청말 大成拳의 創始者인 王鄉齊가 意拳站樁을 만들면서부터이다.

기마자세는 동양무술의 기본 수련자세이며, 무술의 영향을 받은 기공공법에서도 중요한 수련자세이다. 그러나 무술의 각 문파나, 기공수련의 방법에 따라 약간씩의 차이점이 있다.

·태권도

발을 두발 길이로 벌려서고 좌우 무릎 관절을 약간 구부려 의자에 앉듯 앉는다. 가슴을 편다. 상체를 편다. 엉덩이를 약간 뺀다. 다리 안쪽과 단전에 힘을 준다.

·유도

양팔을 어깨높이로 든다. 무릎을 약간 굽어 대퇴뒷부분에 힘준다.

·해동검도

어깨너비로 벌린다. 양발을 45도로 팔자형태로 벌린다. 가슴을 편다. 허리를 편다. 엉덩이를 뺀다.

·본국검도

보폭은 어깨보다 한 족장 넓게 벌린다. 발끝을 안으로 오므린다. 무릎은 굽혀 낮춘다. 척추를 바로 세운다. 턱을 당긴다. 시선을 전방 15도 상방으로 본다.

·무예 십팔기

무릎을 구부려 앉는 듯 한다. 양발을 나란히 하거나 逆八字로 발끝이 벌어지지 않게 한다. 몸이 좌우로 기울지 않게 한다. 허리를 세운다. 체중이 양발에 고르게 실린다.

·태극권

보폭은 어깨보다 넓게 벌린다. 양발은 평행이다. 무릎의 굴곡정도는 다양하나 땅과 평행선을 이루는 것보다 더 낮으면 안된다.

·당랑권

보폭은 어깨보다 약간 넓게 벌린다. 양발끝은 안으로 조금 젖혀 八字가 된다. 무릎은 대퇴부가 지면과 수평이 되게



한다.

- 양다리는 평행이 된다.
- 양발 모두 안쪽으로 힘을 가한다.
- 가슴을 편다.
- 허리를 편다
- 척추가 수직이 되게 한다.
- 단전에 힘을 모은다.

·쌍절곤

양발의 바깥쪽이 어깨넓이의 두배로 벌린다.

- 무릎은 발끝과 수직이 된다.
- 엉덩이는 약간 뒤로 뺀다.

·站樁功

머리에 힘을 빼고 고개를 뒤로 숙이거나 턱을 빼지 않는다.

어깨는 힘을 빼고 밑으로 가라 앉힌다. 가슴을 이완시키며 등을 둥그렇게 하되, 구부정하게 굽히거나 경직되면 안된다.

- 허리를 곧게 펴되 긴장하지 않는다.
- 복부의 근육을 이완시킨다.
- 미골은 안으로 살짝 말아 넣는다.
- 보폭은 어깨넓이로 벌린다.

발은 11자로 평행하게 두되 골반의 상태에 따라 벌리거나 좁힐수 있다.

발꿈치와 앞발가락에 같은 힘이 들어간다.

무릎과 무릎사이, 사타구니는 약간 둥글게 한다.

무릎을 구부리는 정도는 편한대로 한다.

站樁功의 자세의 고저에 따라 분류해 보면 고위, 중위, 저위 站樁功으로 나눌수 있다. 기본적으로 발을 어깨너비만큼

벌리고, 양발은 각자에 맞게 벌린다.

고위站樁功은 백회와 회음 용천을 연결한 선의 중심에 오도록 한다.

중위站樁功은 백회와 회음을 연결한 선은 양발의 용천을 연결한 선의 약간 뒤쪽에 오며, 양발의 용천과 이등변 삼각형이 되며, 무릎은 발끝, 머리는 무릎의 앞쪽을 넘어선 안되며, 허벅지와 종아리의 각도는 135도 가량이다.

저위站樁功은 백회와 회음을 연결한 선은 양발의 용천보다 상당히 뒤로 온다. 아랫다리와 지면, 상반신과 지면이 수직을 유지해야 한다.

·소림내경일지선

두발은 어깨 넓이로 벌린다.

발끝을 안쪽으로 10도로 한다.

발가락으로 땅을 쥐어 잡듯 한다.

무릎을 굽히되 무릎이 발끝 앞을 넘지 않는다.

배를 당기고 항문을 든다.

사타구니는 둥글게 한다.

허리를 이완한다.

가슴을 모으고 등을 편다.

턱을 당기고 목을 올린다.

눈은 앞을 본다.

백회와 회음은 일직선이 되어 땅과 수직이 된다.

겨드랑이를 조금 벌린다.

·남파수의기공

자세를 취하는 방법에 대한 자세한 설명이 없다.

·八段錦

다리는 어깨너비보다 넓게 벌린다.

엉덩이는 내린다.

	발의 간격	무릎 굴곡정도 39)(고중 저)	양발의 각도	하체에 힘을 주는 부분	가슴	허리	둔부	시선
태권도	두발길이	중, 저	바깥15°	안쪽	편다	반듯이	약간 뻗다	전방
유도	어깨너비	저		대퇴위				전방
해동검도	어깨너비	중	45°안쪽		편다	편다	뻗다	전방
본국검도	두어깨너 비	중	안쪽			바로 세운다		전방15°
십팔기	두어깨너 비	저	11자, 안쪽			곧게 세운다		전방
태극권	어깨너비 보다 넓게	중, 저	11자					전방
당랑권	어깨보다 넓게	저	안쪽	안쪽	내민다	수직으로 편다		전방
쌍절곤	두어깨너 비	중					약간 뻗다	전방
참장공	어깨너비	고, 중, 저	11자, 안쪽		이완	편다	항문에 힘을 살짝 준다	전방
소리내경 일지선	어깨너비	고, 중	안쪽10°		모은다	이완	항문을 약간 들어올린 다.	전방
팔단검	어깨보다 넓게	중			바로 세운다		이완	전방
무심기공	어깨너비	고, 중	안쪽			펴되 상체는 약간앞으 로 굽어짐	뒤로 약간 뻗다	전방
기좌	말의 어깨너비 늘어깨너 비	중	바깥쪽	안쪽,	동그스름	허리를 펴나 상체는 뒤로 5~10°굽 어짐	안장에 묻는다	전방

표 1 기마자세의 종류별 비교

상체를 바로 세운다.

39) 참장공의 무릎 굴곡정도에 따른 분류: 고위

### ·무심기공

다리는 어깨 넓이만큼 벌린다.

양발을 발끝을 안쪽으로 모으는 팔자 모양으로 만든다.

무릎을 조금 구부린다.

엉덩이가 살짝 빠진다. 몸이 약간 앞으로 기운다.

몸의 무게중심은 엄지발가락을 포함한 양발의 앞꿈치와 안쪽에 실려야 한다.

### ·기좌

기수는 전체적인 근육을 유연하게 하며 안장에 편안하게 앉아야 한다.

허벅지, 무릎, 다리가 말에게 단단히 붙여져서 밀착 돼야 한다. 허벅지를 안으로 향하게 한다.

발꿈치를 내리 누른다.

#### a. 훈련을 위한 기좌의 보통자세

상체를 곧바로 세운다.

골반은 수직선상에 있고 허리는 약간 들어간다. 기수의 체중은 둔부와 골반에 균등히 배분되어야 하며, 골반은 안장머리에 가깝게 뒤서 말의 등선마루로 이어지는 일단의 근육위에 주로 위치 할 수 있도록 해야 한다.

허벅지는 수평과 약 50도 정도의 각을 이루어 안장에 밀착한다.

기수는 전 체중을 중력에 의해 엉덩이, 허벅지, 다리를 통해 발뒤꿈치까지 걸치도록 해야 한다.

#### b. 훈련을 위한 기좌의 준비자세

턱을 약간 앞으로 당긴다.

머리는 꼴꼴이 세운다.

상체는 수직선상에서 5~10도 정도 젖힌다. 척추는 꼴꼴이 세운다.

가슴은 둥그스름하게 활모양이 되게 한다.

둔부는 약간 앞으로 향하게 하고 좌골은 안장 깊숙히 위치하게 한다.

허벅지, 무릎, 다리는 보통자세를 취한다.

근육의 긴장을 푼다.

기마자세의 방법과 사진을 통해 표를 작성해 보았다. 이를 종합해 보면, 기마자세는 각 문과나 공법에 따라 무릎의 굴곡, 하지를 벌리는 정도, 하지의 내외전 정도, 상지의 모양, 意念유무에 따라 다양하지만 대부분이 척추를 자연스럽게 펴고, 상체에 힘을 빼며, 시선은 전방을 향하며, 발 모양을 발끝이 안쪽으로 향하는八字 모양 혹은 11자로 둔다. 逆八字 형태는 거의 취하지 않고 있는데 발끝을 오므리면 다리 바깥쪽 근육들이 팽팽하게 되어 고관절과 슬관절이 보다 견고하게 고정되며, 그것이 정확한 마보자세에 도움을 주게 되기 때문이다.<sup>40)</sup> 그리고 다리 안쪽으로 힘이 가해지게 된다. 그렇게 보면 거의 대부분의 기마자세는 하지의 내측면에 힘을 가하고 선다는 사실을 알 수 있다. 기마자세를 기좌와 비교해보면 발을 벌리는 정도, 굴곡정도, 상체에 힘을 빼고 허리를 세우며 하지 내측면을 말에 밀착시켜 고정한다는 면이 비슷하다. 하지만 발을 바깥으로 벌린다는 것과

식은 170°, 중위식은 130°정도, 저위식은 최저 90° 이동현, 前掲書, : pp173~174

40) 이동현 : 前掲書 p175

상체를 약간 뒤로 젖힌다는 점이 다르다고 볼 수 있다.

기마자세를 할때 주의하여야 할 점은 다음과 같다.

- 턱을 당기되 지나치게 당기지 않는다.
- 고개를 너무 숙이거나 턱을 뒤로 젖히거나 고개가 한쪽으로 치우치면 안 된다.
- 이를 악물어선 안 된다.
- 입 모양은 미소 짓는 듯한다.
- 경추 1번을 안정시킨다.
- 엉덩이를 지나치게 뒤로 빼지 않는다.
- 배를 지나치게 내밀어선 안된다.
- 양발을 안으로 너무 모으지 않는다.
- 무릎을 너무 내밀지 않는다.
- 팔꿈치가 어깨보다 내려간다.
- 대전자를 밖으로 빼는 듯한다.
- 처음부터 너무 무리하지 않는다.

기마자세를 효과적으로 하기 위해서는 放鬆을 우선해야하는데 太極拳練拳十要에 放鬆의 요점이 잘 나타나 있다. 太極拳練拳十要是 다음과 같다; 虛靈頂勁, 含胸拔背, 沈肩墜肘, 鬆腰, 用意不用力, 虛實分清, 上下相隨, 上連不斷, 內外相合, 動中救靜.

기마자세의 효과는 다음과 같다.

·기마자세는 동작자체가 간단하나 조속한 효과를 얻을 수 있다. 하체를 긴장시키기 때문에 상체를 충분히 이완시킬 수 있다.

·상체를 이완시킴으로써 부교감신경이 자극을 받으므로 호흡과 맥박이 느려져서 혈당의 감소, 혈압강하, 이뇨 등의 효

과를 볼 수 있으며, 정서적으로도 안정시켜준다.

·上虛下實의 자세이므로 心臟血의 回流糧과 각 부위의 혈류량을 증가시키고, 側枝循環을 돕고 전신의 경락을 소통시킨다.

·하체의 근육이 무산소대사 조건하에 정력 훈련의 효과를 나타낸다.

·체중이 과한 자는 대량의 열량을 발생시켜 체중을 감소시키고, 마른사람은 소화계통을 회복시켜 체중을 증가시킨다.

·기마자세로 항문 근육이 단련되면 항문주위 혈액순환이 개선되어 치질을 방지한다.

·몸에서 방출되는 기운이 증가한다.

## VI. 結論

1. 현대인은 급격한 생활의 변화로 上實下虛의 증상이 많이 늘고 있다. 이에 대해 기마자세라는 간단한 자세는 현대인의 건강에 기여할 수 있는 자세이다.

2. 기마자세는 고대부터 무술 수련의 기본자세와 단련 자세였으며, 양생법에서는 도인법의 기초를 이루는 자세이기도 하였으며, 기마자세가 본격적으로 기공의 한 공법으로 자리 매김 한 것은 淸末 대 성권의 창시자인 王響齋가 意拳站樁을 만들면서부터이다.

3. 기마자세는 무술의 문파나 기공의 공법에 따라 약간씩은 차이가 있으나 상체의 긴장을 풀고 척추를 바르게 하며 하지의 내측으로 힘이 가해지는 것이 기본이라고 하겠다. 이는 상체 근육의 긴장을 풀고, 허벅지, 종아리의 안쪽에 힘을

주어 말에 밀착되게 앉는 기좌와 매우 유사하다.

4. 기마자세를 효과적으로 하기 위해서는 放鬆을 우선해야하는데 상체의 긴장을 풀고 바른 자세를 유지하는 것이 요점이며, 이는 太極拳練拳十要에 放鬆의 요점이 잘 나타나 있다.

5. 기마자세의 효과는 매우 다양한데 요점은 下體에 힘을 줌으로써 上體의 긴장이 풀리는 것이며, 이에 따라 上實下虛의 증상에 적용이 가능하며, 혈액계통, 내분비계통의 조절작용을 돕고, 상당히 많은 열량을 소모시키고 소화계통을 조절하여 체중을 조절하며, 하반신의 혈액순환을 돕는다.

## VII. 參考文獻

1. 안덕해 : 소림내경일지선, 서울, 대광출판사, 1994
2. 정민영 : 站椿功 하나로 평생 건강을 지킨다, 서울, 명진출판, 2001
3. 김정태 : 기공의 기초입문, 서울, 상호미디어 1999
4. 이동현 : 건강기공 : 서울, 정신세계사, 1990
5. 王琦 외 編著 : 黃帝內經素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981
6. 김대식 김경환 윤종화 김기범 : 中國 導引法에 관한 문헌적 고찰, 서울, 대한의료기공학회지, vol.3 no.2
7. 소신당 : 비안장권, 서울, 서림문화사, 1999
8. 林厚省 : 中國氣功, 보건신문사, 1987
9. 金昊植 : 마왕퇴 출토 의서중 《導引圖》에 관한 연구, 2000
10. 이동현 : 생활기공, 서울, 정신세계사, 1992
11. 이교용 : 한영 태권도 교본, 서울, 일신서적출판사, 1999
12. 이경명 : 태권도의 바른 이해, 서울, 도서출판 상아기획, 2002
13. 왕석원·전승훈 : 유도의 첫걸음, 서울, 도서출판 우래, 1989
14. 강영욱, 정주득 : 해동검도 교본, 서울, 정신세계사, 1999
15. 이재식, 최영란 : 본국검도, 부산, 도서출판 東川, 2000
16. 최복규 : 무예십팔기, 서울, 초록배매직스, 2001
17. 박종구 : 밝은빛 태극권, 서울, 정신세계사, 2001
18. 김조웅 : 한국 쌍절곤 교본, 서울, 조웅출판사, 1998
19. 黃燦新 : 알기쉬운 南派隨意氣功, 서울, 논장, 1991
20. 지정옥 : 보약보다 기공이다. 서울, 동녘, 1995
21. 삼성승마단 : 승마훈련의 입문과 완성, 경기도, 삼성승마단, 1990
22. 박재흥 : 太極拳, 서울, 상호미디어, 1997
23. 박종관 : 중국 경기공, 서울, 서림문화사, 1994