

수행 방편으로의 太極拳의 의의에 대한 연구

김경철*

동의대학교 한의과대학 진단학교실 및 한의학 연구소

Study on the Means to Ascetic Practices Centering around Taijiquan

Gyeong Cheol Kim*

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

We studied on the means to ascetic practices centering around Taijiquan. Taijiquan is the means to the self-discipline of the human body. And Taijiquan is the regimen for human health. Therefore according to the continuous training of Taijiquan, we can achieve the purpose of the ascetic practices by the getting over the body's habituations.

Key words : Taijiquan(太極拳), ascetic practices

서 론

현대에서 한의학의 교육은 많은 갈등을 일으키고 있다. 갈등의 근원은 현대 물질 문명과 동양 전통의 정신문화 사이의 충돌이며, 이 두 문화의 대립에서 현대인이 한의학을 수용함에는 갈등과 고민이 있게 된다. 한의학의 교육적인 측면과 그리고 개인의 수행적인 측면에서 살펴보아도 이런 갈등은 심각하게 나타난다. 이 갈등의 미해결로 인하여 한방 학습이 이론적인 면으로만 흐르게 되어 드디어는 탁상공론적인 글자 놀음의 학습을 하게 된다. 그 결과 학문에 대한 자부심이 결여되고 보약 위주의 입상이 되거나 또는 양방으로의 방향 전환을 시도하게 된다.

한의 학습은 달라져야 하며, 이론과 실천이 구비되는 방향으로 바뀌어져야 한다. 이를 위해서 가장 먼저 정신적인 변환이 있어야겠고, 여러 가지 한방의 임상 기술의 실제적인 습득이 마련되어야 한다. 개인의 수행과 깨달음의 문제, 그리고 한의학의 이론과 기술 습득의 문제를 실사구시의 입장에서 해결하기 위한 가장 대표적인 방법이 바로 자신의 온 몸과 맘을 바쳐 실천하는 생체 실험이다. 여기에는 보통단전호흡과 참선을 들 수 있다. 한방 생체 실험인 단전호흡과 화두 참선은 한의의 정수 이론인 정기신론을 몸과 맘으로 느낄 수 있는 구체적인 방법이다. 단전호흡과 참선을 통해 정신적인 수행을 행하게 되고 정통 한의학의 맥을 잇게 되는 것이다. 이처럼 이론과 실천이 겸비된 수행법으로 한의학을 습득하게 되면, 한의학적인 여러 문제에 대한 해결

책을 체득하게 되어 학문적인 자부심도 생기게 되며, 수행의 방향에 따라 실용적인 고도의 기술도 연마하여 구사하게 된다.

그런데 저자는 태극권 기법을 이용한 치료기공을 이미 제시한 바 있으며^{1,2)}, 이번에는 진가태극권의 수련을 통하여 태극권이 깨달음의 수행 방편으로서의 역할을 충분히 구사할 수 있고, 한의의 실제적이고 살아 있는 이론을 몸 수련을 통하여 체득함에 기초적인 자료를 제공할 수 있다고 생각되어 본고에 임하게 되었다.

본 론

1. 몸 수련법을 통한 수행 방편

태극권 수련은 태극의 이치를 머리가 아니라 몸으로 배우는 것이다. 몸의 이치로 말하면, 태극권은 몸 글씨를 배우는 것으로서, 태극권은 춤이라고도 할 수 있다. 몸의 춤에서 마음의 춤으로, 자연의 이치와 우주의 리듬에 따라 추어야 하는 몸과 마음의 춤이다³⁾. 몸이 굳어 있다면 춤이 자연스러울 수 있겠는가? 그래서 태극권 수련에서는 導引의 기법을 익히는 것이 강조된다. 도인을 익혀 환골탈태를 해야 경지가 바뀌는 가능성이 열리는 것이다. 그래서 태극권은 이해와 얻은 바에 따라 매우 다양한 경지를 보여 준다. 가벼운 건강 체조에서부터 고도의 무예에 이르기까지, 단순한 스트레스 해소에서부터 고도의 심신 수련, 나아가 지극한 경지의 체득에 이르기까지 무수한 단계가 있다.

태극권은 발생에서 현대까지 몇 번의 변화 과정을 거쳤다³⁾. 첫 번째는 태극권의 발생이다. 하남성 운현 진가구의 시조 陳卜에서부터 조용히 시작된 이 사건은 9대조인 陳王廷에 이르러 완성되고 14대조인 陳長興에 이르러 활짝 개화된다. 이 시기에

* 교신저자 : 김경철, 부산시 진구 양정동 산45-1 동의대학교 한의과대학

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

· 접수 : 2004/05/24 · 수정 : 2004/06/17 · 채택 : 2004/07/20

기존의 무술 이론 체계와는 전혀 다른 혁명적인 이론 체계를 구축하며 무술에 접근하는 새로운 시각을 열었다 할 것이다. 무술로서의 태극권의 탄생이다. 그 후 두 번째 변화는 진장흥에게서 태극권을 배워 후일 楊家太極拳의 시조가 된 楊露禪에서부터 서서히 시작되어 楊家의 3대인 楊澄甫에 이르러 완성되었으며, 현대에 활짝 개화하여 지금에 이르는 과정이다. 즉, 20세기 초의 급격한 시대 변화를 겪으면서 건강 養生을 위한 프로그램으로 변신하는 데 성공한 것이다. 이 시기에는 태극권을 수련하는 목적으로 건강 장수 양생을 새롭게 추가하고 태극권의 대중화에 성공했다고 볼 수 있다. 이제 세계적으로 태극권은 단순한 건강 양생 차원이 아니라, 技擊과 양생을 아우르고 그것을 뛰어넘어 궁극의 깨달음으로 가는 길을 개척하고 대중화하고자 한다. 이는 태극권의 기격적인 측면이 필요하지 않다는 것은 아니며, 양생적 효과를 소홀히 해도 된다는 것은 더 더욱 아니다. 다만 소유주인 우리의 몸 속에서 밝게 깨어 빛나고 있는 본성을 이끌어내어 대우주와 합일하고 그 비밀을 엿보아 궁극의 깨달음을 얻고자 하는 것이다. 이런 태극권은 하나의 이론이나 다른 어떤 것에 의존하지 않고 자신의 몸을 깊이 탐구해 들어가 그 몸 속에서 얻어낸 지식들과 체험들로 학문의 체계를 쌓아 나간다. 그렇기 때문에 세상의 학문과는 다른 종류의 훈련이나 체계가 필요한 것이다. 무술은 인간의 몸에 대해서, 인간에 대해서 목숨을 걸고 치열하게 연구하고 실증해낸 하나의 결과물인 것이다. 좋은 무술, 훌륭한 무술은 사람의 몸에 대하여 처음부터 끝까지 잘 정돈된 체계와 관련 지식을 모두 포함하고 있다. 태극권은 목숨을 걸고 안으로 깊이 탐구해 들어가서 몸과 뼈대와 臟腑를 연구한다. 그리고 그 안을 흐르는 에너지, 즉 기를 연구하게 되고, 기를 조절하는 메커니즘을 이해한다⁹⁾. 그 모든 과정을 거쳐서 나온 결정체가 바로 태극권인 것이다. 몸 수련의 調身 단계를 기반으로 삼고, 호흡을 조절하는 調息단계로써 기운의 순환을 통제하고, 드디어 정신을 맑혀 헛된 생각을 물리치는 調心の 단계를 구사하는 것이다. 단전호흡과 화두좌선이 靜功이라면 태극권은 動功으로서 움직이는 禪이라고 할 수 있는데, 이런 태극권의 특징은 태극권의 시작 동작에서부터 바로 나타난다. 무극의 의미를 가지는 태극권 예비세와 태극의 의미를 가지는 起勢의 몸 동작이 몸의 정돈과 호흡의 안정을 바탕으로 하는 정신의 편안함을 가져오는 것은 어느 명상법 못지않으며, 특히 기세는 全身의 放鬆과 氣運의 下氣를 유도함으로써 생활속의 편착된 마음까지도 가라앉게 한다. 이런 이유로 태극권은 몸 수련법을 통한 수행 방편이 된다.

2. 養生法으로서의 修行

태극권 속에는 중국 사람들이 오랜 세월 동안 피땀 흘려 체득한, 몸에 대한 소중한 정보가 숨겨져 있다. 이제 우리는 깨달음의 방편으로서의 수행을 위하여 제대로 된 태극권을 바로 배우고 나아가 그것을 우리의 토양에 맞게 새롭게 정착시키는 작업을 해야 한다. 이것은 우리나라의 수행 문화의 발전을 위해서도 반드시 해야 할 일 가운데 하나이다⁹⁾. 태극권은 신체 음양 에너지를 활용하는 방법으로 이루어졌다. 따라서 태극음양론의 원리에 입각하여 구성되었고, 도가의 수행법 중에서도 황정경을 중심으로 하는 道家 수행방식이 태극권에 녹아 들어오는 계기가 되

었다. 또한 한의학의 경락사상이 태극권과 결합하였다. 태극권의 권법 이론은 언뜻 보면 힘과 기술로 상대를 제압하는 기존의 무술 체계와 이론에 정면으로 배치되는 듯하므로 가치 혁명적이라 할 수 있다. 예를 들어 “작은 것이 큰 것을 이기고 부드러움이 강함을 이긴다.” 함은 무술계에 이미 잘 알려진 理想이지만, 이를 실제로 이루어내기는 정말 쉽지 않다. 하물며 정연한 이론 체계까지 정립한다는 것은, 큰 깨달음을 얻지 않고는 불가능한 일이었을 것이다. 이는 기존 무술 이론에 대한 하나의 혁명으로 태극권의 초기단계의 완성이라 할 것이다. 서양 문화가 물밀 듯 밀려들어오던 19세기 말과 20세기 초엽에 총포화약류의 무기 앞에서 전통 무술이 맥없이 쓰러지는 것을 경험하면서 중국인들은 그들의 무술에 대한 회의를 느끼기 시작했다. 이때 가장 먼저 변신에 성공한 것이 태극권이었다. 즉 기격으로서의 가치보다는 건강과 양생에 가치를 중시하면서, 나이가 들면 수련하기 힘든 外功류의 무술과는 달리 남녀노소 누구나 수련할 수 있는 특성 때문에 일반 대중에서 큰 환영을 받게 되었다. 전통 의학의 경락사상과 도가 黃庭經 수련법, 우주의 태극 음양 정신을 종합적으로 무술에 접목시켜 탄생한 태극권은 다른 어떤 무술보다 건강과 양생을 표방하기에 매우 유리한 위치를 차지하고 있었다. 유연한 동작으로 意念, 즉 마음을 다스려 心身合一과 意氣合一의 경지를 추구해 나가는 태극권이야말로 현세적이고 실질을 숭상하는 중국인에게 부합하는 건강운동이자 功夫였던 것이다. 楊露禪에 의해 싹이 터서 楊澄甫에 의해 주도되면서 활짝 개화한 건강 태극권 운동은 현대에 이르러 전성기를 구가하고 있다. 태극권이 건강에 매우 유의하다는 사실은 누구나 알고 있었지만, 그저 부차적인 소득에 그치던 건강양생을 목표로 태극권을 수련할 수 있다는 사고의 전환은 생각보다 쉽지 않았을 것이다.

한편, 태극권은 성립 당시부터 이미 상승의 무술이자 훌륭한 건강양생법 그리고 깨달음을 향한 修行法으로서의 요소를 모두 갖추고 있었다. 신체를 움직이는 무술로서의 수련법은 물론 전통 의학의 경락사상, 易經과 老子로 대표되는 동양철학사상, 黃庭經과 導引術로 대표되는 도가의 수행법 등 모든 것을 갖추고 마음을 다스려 心身合一과 意氣合一의 경지를 추구해 나갔다. 현대 사회는 태극권이 탄생한 명말 청초나 건강양생의 가치를 높이 올린 20세기 초보다 더 빠른 속도로 변화하고 있다. 당시와 같이 전면적인 전란은 없다지만, 정신 문화의 발전 속도가 물질적 풍요를 따르지 못함으로써 가치관이 급격하게 혼란해지고, 심지어 정신적인 공황 상태까지 걱정해야 하는 시대가 되었다. 우수한 기격 능력이나 건강한 신체만으로는 메울 수 없는 부분을 추구함으로써 균형을 맞추고자 하는 시대의 요구가 크게 대두하고 있음을 나타내는 증거에 다름 아닐 것이다. 정신적인 것을 단독으로 추구한다고 심신의 균형이 저절로 이루어지리라고 기대하기는 어려운 것이다. 그와 마찬가지로 육체적 건강만 강조하고 추구한다면 심신의 조화를 기대하기는 어렵다. 육체 단련에만 치우치지 않고 너무 정신적 측면만 강조하지도 않는, 이른바 ‘性命雙修’의 조화를 이루어야 하며 나아가 궁극의 깨달음까지 얻을 수 있어야 한다는 요구는 이미 피할 수 없는 시대의 흐름이 되고 있다. 구미 여러 나라에서는 태극권을 움직이는 禪이라 부르고 있다⁶⁾. 동양의 신비에 한껏 매료되어 있는 것이다. 풍요의 절정을 구가하고 있는 서양인들이 동양 문화 가운데 하나인 태

극권에 매료되는 것은 단순히 이색적인 문화의 신비에 대한 호기심 때문만은 아닐 것이다. 이로 볼 때 태극권은 완성을 향해 나아가는 프로그램이 아니라 완성된 프로그램이다. 기격과 養生, 道를 얻기 위한 수행법 등 모든 것을 이미 탄생 초기부터 갖추고 있어서, 이 세 가지는 각각 별개의 것이 아니라 완벽한 삼위일체를 형성하고 있다. 삼위일체를 이루고 조화시키며, 기격과 양생을 아우르는 한편 그것을 뛰어넘어 궁극의 깨달음으로 가는 길을 개척하고 대중화하고자 하는 것이다. 이처럼 태극권은 지난 수천년 동안 이루어져 온 동양의 철학, 의학 등을 토대로 해서 수백년 동안 인간의 몸과 마음에 대해 체계적으로 연구를 축적시켜 왔기 때문에 다른 운동이나 공부와 확연히 다르다. 운동을 해서 몸을 닦고 나아가 더불어 마음을 닦을 수 있으므로 자연스럽게 윤리적·도덕적인 사람이 된다.

3. 習氣의 극복과 鬆

태극권은 원래 무술에서 출발한 것이다. 외면적인 강함을 위주로 하는 외가권이 아니라 내면의 힘을 증시하는 내가권이기에 養生에 많은 도움을 주는 것이 사실이다. 태극권의 핵심 개념은 以柔制剛이다. 그것은 바로 老子에게서 나온 것이라고 할 수 있다. 노자는 부드러움을 강조하였다. 태극권의 부드러움은 단순한 부드러움이 아니며, 그 속에는 매우 강력한 힘이 감추어져 있다. 즉, 外柔內剛인 것이다. 여기서 말하는 힘이란 단순히 뼈와 근육의 강화에서 나온 힘이 아니라 뼈와 근육 그리고 장부의 맺힌 부위를 다 풀어 어디에도 막힌 데가 없을 때 나오는 새로운 차원의 힘이다. 태극권을 통하여 내 몸의 맺힌 부위들을 풀고 아울러 내 몸 안의 미세한 느낌들을 관찰하려고 할 따름이다.

이렇게 몸을 풀고 깊게 바라보는 것은 명상을 하는데 많은 도움을 준다. 인간 생명력의 표현인 신체 행위가 자연과 합치되지 않는 이유는 '그 사람이 지나온 세월동안 쌓여진 육체의 습관이 이를 방해한다는 것' 이라고 하겠다³⁾. 이런 육체의 習氣는 단순히 육체적인 차원에서 머무는 것이 아니라, 정신적인 차원의 문제까지 파급되는 것이 수련을 실천하는 수행자들의 큰 어려움이다. 이 수행의 어려움을 극복하는 것에 수행의 기초가 달려있다. 아무리 뛰어난 수행법이라도 물질적인 육체를 가진 인간이라는 점을 망각할 수는 없으며, 따라서 각자의 육체적인 결함에 대한 극복은 보다 나은 수행을 위하여 보조적인 수단이 된다고 하겠다. 더구나 이런 점은 육체가 정신과 별개의 사항이 아니며, 상호유기적인 연관성을 가진다는 여기는 氣裏形表論과 心氣形論⁷⁾에서도 잘 나타난다.

이런 육체적인 習氣에 대한 이해와 극복은 태극권을 수련하는 방법과 체계를 다시 정립하는 계기가 되고, 뼈대·臟腑·氣血·근육·마음을 조절하고 수련하는 방식으로 세세히 나누어 정리를 하여 태극권 수련 동호인들에게 도움을 줄 수 있게 된다. 이를 위해서는 태극권 수련에서 이완과 鬆을 필요로 하며, 그 수련에서 鬆을 통한 철저한 이완은 가장 중요한 요결이다. 송이 이루어져야 獨심이 제거되어 몸이 柔動을 이룰 수 있고, 탄성이 증가되어 擲動을 이룰 수 있기 때문이다. 송은 獨심을 쓰는 것도 아니며서 무력한 것도 아닌 상태이다. 獨심을 완전히 제거한 이후에는 의도적으로 동작을 마디 마디 부드럽게 해야 한다, 지극히

부드러워지면 전신의 피부와 뼈마디 곳곳이 鬆開된다. 이 또한 의식적인 放鬆이지만 늘어서 퍼진 것이 아니며, 억지로 쓰는 獨심이 털끝만큼도 들어가지 않는다. 송은 무작정 이완하는 것을 뜻하지는 않는다. 고무줄이 이완만 되고 적절한 긴장을 할 수 없다면 제 기능을 잃어버리는 것처럼 우리의 근골도 이완 속에서 적절히 긴장을 갖추고 있어야 제 기능을 발휘할 수 있다. 이처럼 鬆은 신체의 긴장을 풀고 이완한다는 점에서 정신적인 욕망과 집착을 놓고 자유롭게 되는 상태와 유사하며, 따라서 마치 화두 좌선의 放下着에 比肩된다. 그리고 몸이 갖추어야 할 요결로서 태극권에는 허렁정경·기침단전·함흥발배·침견추주·송요원당·개과굴술 등이 있다³⁾. 이러한 요결들은 몸을 가장 적절하게 이완할 수 있게 하기 위한 기본 요령이다. 虛領頂動과 氣沈丹田은 몸통을 放長하는 것이며, 舍胸拔背는 등 쪽을 방장하는 것이고, 沈肩墜肘는 팔을 방장하는 것이다. 鬆腰圓脛과 開膝屈膝은 다리 부위가 특정한 자세에서 방장한 결과이다. 태극권의 보법은 반드시 원당송요하고 개과굴술한 자세에서 다리를 선전하는 방식으로 허실을 변환한다. 겉으로 보기에는 다리에서의 전사경의 표현이지만, 실질적으로는 내부에서 다리의 방장을 촉진하는 것이다. 이런 요결들은 전신의 방장을 촉진시켜 신체에 탄성이 생기게 하고 崩경을 형성할 뿐 아니라 자연스럽게 정신도 맑게 한다. 이런 까닭에 요결대로 자세를 갖추기만 하면 獨심이 쉽게 발생하지 않으며, 자연스러운 放鬆과 放長을 위한 조건을 제공한다.

태극권을 蓄氣運動이라 부르기도 하는데, 이는 마음으로 기를 이끌어 몸을 움직임을 말한다. 의념이 도달하면 기가 도달하고, 기가 도달하면 動이 도달할 수 있게 된다. 경은 단련을 통해 얻어지는 것으로서 獨심이 없는 힘이다. 그런데 기는 굳어진 곳을 잘 통하지 않으므로 연관되는 장부의 기능이 떨어지는데, 강력한 기의 흐름이 있을 경우 굳어진 부위가 풀어진다. 또는 세밀한 운동으로 풀 경우 기운의 소통이 더욱 촉진되어 저하된 부위의 기능이 개선된다. 태극권의 정밀한 움직임은 세밀한 기의 흐름을 만들어 송을 이루어 준다. 이와같이 태극권의 이 모든 과정이 결국 송에서 시작한다 해도 과언이 아니다. 송은 신체조건을 깊은 명상에 들기 위한 최적의 상태로 만들어 주며, 정신적으로도 관을 잘할 수 있는 맑은 상태를 만들어 준다. 따라서 태극권은 몸과 마음의 그릇된 習氣를 극복하고 心身을 동시에 닦을 수 있는 훌륭한 修行法이 되는 것이다.

결 론

修行과 한의학 이론의 體得을 위하여 태극권의 의의를 살펴 보았다. 태극권은 무술로써 시작하여 건강양생법으로 정착하였으며, 또한 한의학의 여러 이론을 체득하게 하는 몸 수련법의 방편이기도 하다. 따라서 태극권을 지속적으로 수련함으로써, 건강양생과 더불어 한방 이론의 체득은 물론이고 자신의 몸 習氣를 극복하여 수련의 목적을 달성할 수 있다. 동양 최고의 정신 수행법인 좌선과 병행함으로써, 심신조화에 알맞은 실제적인 수련법을 완수할 수 있으리라 생각된다.

감사의 글

본 자료를 정리해준 동의대학교 한의과대학 정선영 학생에게 감사드립니다.

참고문헌

1. 김상규, 김경철, 이용태, 태극권을 활용한 건강기공의 연구, 동의생리학회지, 12(2):103-127, 1997.
2. 김상규, 김경철, 이용태, 태극권을 활용한 요통 치료 기공의 연구, 동의논집, 29:135-334, 1998.
3. 박종구, 밝은 빛 태극권, 정신세계사, 2001.
4. 김종석, 박태섭 편저, 진씨 태극권 도설, 도서 출판 밝은빛, 2003.
5. 박종구, 밝은빛 태극권 강의록, 정신세계사, 2001.
6. 이동호, 박종구, 생활태극권, 도서출판 밝은 빛, 2002.
7. 김경철 외2인, 전신형태 진단의 의의와 활용에 대한 연구, 동의생리병리학회지, 16(5):873-880, 2002.