

# 三陰三陽과 開闔樞 理論을 활용한 太極拳 修練에 관한 考察

김태영·윤일지·오민석

## The Study on Taijiquan with Three Yin & Yang and Gehapchu Theory.

Tae-young Kim · Il-ji Yoon · Min-Suck Oh.

Department of Oriental Rehabilitation Medicine,

College of Oriental Medicine, Daejeon University, Daejeon, Korea.

The most fundamental and important medical treatment is science of acupuncture and moxibution, which is based on twelve channels theory. Meridian is a pathway that conveys material and energy in a human body. Twelve channels are divided into channels of hand & foot, channels of yin & yang. Yang channels are divided into taiyang, yangming, shaoyang, yin channels are divided into taiyin, shaoyin, jueyin. These are referred to twelve channels, and this theory is being used for diagnosis and test in oriental medicine. Meridian-doin-taijiquan is born, combining taijiquan which is recently handed down from China and Korean traditional method for health protection and treatment in ancient times and twelve channels, three yin & yang theory.

I report this because meridian-doin-taijiquan which is non-medical and non-invasive way can be used in the treatment of disease, just like three yin & yang theory, the heart of the meridian theory, and Gehapchu theory are adjusted in the clinical science of acupuncture and moxibution. And I report this because I could mater the appropriateness of the traditional theory and I believed this corresponded with it, training myself by meridian-din-taijiquan. It is considered that this will be used in the treatment of pain disease of muscles and joints system and the diabetes, hypertension, obesity caused by stress in the near future

key words : Meridian-doin-taijiquan, Gehapchu.

### I. 緒論

한의학 임상에서 가장 기본적이고 중요한 치료법은 鍼灸學이라 할 수 있다. 침구학은 침이나 뜸을 사용하여 환자를 치료하는 방법을 연구하는 치료학 문인데, 침구학의 根柢에는 경락학설이 바탕이 되고 있다<sup>1)</sup>.

經絡은 인체를 상하좌우로 흐르는 물질과 에너지의 통로라고 할 수 있는데, 경락학설을 연구하는데

가장 핵심적인 방법은 음양학설의 가장 진보한 이론인 三陰三陽 학설이라고 할 수 있다. 또한 開闔樞 이론이 합쳐져야 경락의 본질이 완전히 파악이 되고 실제 침구임상에서도 제대로 된 침구술을 시술할 수 있는 것이다<sup>5)</sup>.

최근에는 대한학의학회 산하 단체인 경락진단회에서 경락현상을 단순히 침구임상분야에만 적용하는 것을 넘어서, 기존에 존재하던 여러 문파(陳家, 楊家, 武當 등)의 태극권을 종합하고 한의학의 기본이론인 十二經絡의 手足經 理論과 결부하여 經絡太極拳<sup>4)</sup>을 창안하여 한의사와 일반인에게 보급중이다.

경락태극권의 순서는 크게 採氣과정 六大關節 풀기. 手經運氣, 足經運氣, 手足合經運氣의 다성 과정

\* 대전대학교 한의과대학 재활의학교실  
·교신저자: 오민석 ·E-mail : ohmin@dju.ac.kr  
·채택일 : 2005년 5월 20일

으로 나누어져 있다<sup>4)</sup>.

필자는 그간 『素問陰陽離合論』<sup>2)</sup>과 『靈樞·根結』<sup>3)</sup>에서 출발한 三陰三陽이론을 토대로 침구임상을 하면서 이론의 완벽성과 임상효율이 높음을 확인할 수 있었고, 이를 경락태극권의 수련시 활용할 때 동일하게 적용됨을 알게 되었다.

이에 三陰三陽과 開闔樞 학설에 대한 간단한 고찰과 더불어 경락태극권을 수련할 때 양생술로서의 활용방안의 가능성에 대하여 약간의 지견을 얻었기에 보고하는 바이다.

## II. 本論

### 1. 十二經絡과 三陰三陽

#### 1) 經絡學說의 形成과 內容

경락학설은 인체내의 각부분간의 상호관계와 그들 사이에 밀접한 영향을 미치는 것을 밝히고, 이러한 상호관계가 인체의 생명활동이나 병리변화, 질병이 진단과 치료에 있어서 중요한 근거가 됨을 논한 것이다<sup>1)</sup>.

경락이란 經脈과 絡脈을 말하는데, 경맥은 상하로 흐르는 커다란 줄기라고 할 수 있고 絡脈은 좌우로 뻗어나가는 가지라고 할 수 있다<sup>5)</sup>.

경락은 氣와 血을 운행시키고 臟腑와 四肢筋骨에 영양을 공급해주며 전신의 상하좌우에서 陰陽氣血을 조절하고 관리하는 시스템이라고 할 수 있다.

『靈樞·經別』<sup>2)</sup>에서 “夫十二經脈者 人之所以生 病之所以成 人之所以治 病之所以起 學之所始 工之所止也”라고 하였고, 『靈樞·經脈』<sup>2)</sup>에서 “經脈者 所以能決死生 處百病 調虛實 不可不通也”라고 하였고, 『靈樞·本藏』<sup>2)</sup>에서 “經脈者, 所以行氣血而營陰陽, 濡筋骨, 利關節者也”.라 하였고, 『難經·二十三難』<sup>2)</sup>에서는 “經脈者, 行氣血, 通陰陽, 以營於身者也.”라고 하였다.

#### 2) 十二經脈의 概念

십이경맥은 肺手太陰之脈·大腸手陽明之脈·胃足陽明之脈·脾足太陰之脈·心手少陰之脈·小腸手太陽之脈·膀胱足太陽之脈·腎足少陰之脈·心主手厥陰心包絡之脈·三焦手少陽之脈·膽足少陽之脈·肝足厥陰之脈을 말

한다<sup>3)</sup>. 이는 『靈樞·經脈』의 경맥 배열 순서에 따른 것이다.

십이경맥의 명칭 앞에 장부의 명칭이 있고, 말미에 “之脈” 2자가 있는데, 宋代에 이르러 手·足이란 명칭이 앞부분으로 오고 끝부분은 ~臟經 혹은 ~腑經으로 바뀌어 手太陰肺經, 手陽明大腸經 등으로 부르기 시작해 오늘에 이르고 있다<sup>5)</sup>.

#### 3) 十二經脈의 流注와 手足 三陰三陽經의 配屬

『靈樞·經脈』<sup>3)</sup>에서 각각의 경락의 시작하는 곳과 중간 과정과 끝나는 곳에 대하여 기술이 되어 있는데 手太陰肺經을 예로 들어보겠다. “수태음폐경은 中焦에서 시작하여 하부의 대장에 絡하였다가 胃口를 돌아 횡격막을 꿰고 폐에 속하며, 다시 肺系에서 옆으로 나와 겨드랑 밑에서 팔 안쪽을 따라 내려가서 手少陰心經과 手厥陰心包經의 앞을 지나 팔꿈치 중앙으로 내려온 다음, 팔 안쪽 上骨에서 내려와 寸口로 들어가 魚際部에 이르고 어제혈을 순행하여 엄지손가락 끝으로 나온다. 그 支脈은 腕骨 뒤쪽에서 검지 안쪽에 도달하여 그 끝으로 나온다.”고 하였다.

『靈樞·順逆肥瘦』<sup>3)</sup>에서 경맥의 순행 규율을 논하면서 “手三陰經은 臟에서 手部로, 手三陽經은 手部에서 頭部로, 足三陽經은 頭部에서 足部로, 足三陰經은 足部에서 腹部로 운행한다.”고 하였다. 또한 사지에서의 경맥의 배열순서에 대한 언급도 있는데, 三陰脈은 안쪽에 있고, 三陽脈은 바깥쪽에 있는데, 太陰脈은 안쪽의 앞부분에 있고, 厥陰脈은 안쪽 중간에 있으며, 少陰脈은 안쪽의 뒷부분에 있고, 陽明脈은 바깥쪽의 앞부분에 있고, 少陽脈은 바깥쪽의 중간에 있으며, 太陽脈은 바깥쪽의 뒷부분에 있다고 설명하고 있다.

이는 십이경맥을 手經과 足經으로 크게 나누고 다시 陰經과 陽經을 세 부분으로 나누어 三陰·三陽經으로 분류하여 경맥의 흐름을 인식하였다는 것을 알 수 있다.

실제 태극권 수련시에도 각각의 동작이 의미하는 경락의 手足·三陰·三陽經을 의념하면서 경락의 주행에 따른 의식을 갖는다면 경락의 조절과 균형을 잡아 줄 뿐 만 아니라 수련자의 질병이나 부조화 상태를 침구치료의 효과와 동일한 효과를 낼 수 있다고 하겠다.

4) 經脈의 表裏關係<sup>5,8)</sup>

手太陰經은 각기 手陽明脈과 表리를 이루고, 手少陰脈은 각기 手太陽脈과 表리를 이루며, 手厥陰은 각기 手少陽脈과 表리를 이룬다. 또한 足太陰經은 足陽明脈과 表리를 이루고 足少陰脈은 足太陽脈과 表리를 이루고 足厥陰脈은 足少陽脈과 表리를 이룬다.

위치적으로 보면, 陽經은 인체의 보다 밖을 행하고, 陰經은 인체의 내부를 흐르고 있다. 구체적으로 살펴보면, 太陰經과 陽明經은 수족 내측의 내외를 흐르고 있고, 少陰經과 太陽經은 수족외측의 내외를 흐르고 있으며, 厥陰經과 少陽經은 수족의 정중앙에서 흐르면서 내외를 지지하는 기능을 담당하고 있다고 하겠다.

태극권 수련시에 표리경에 대한 이해를 통해 표리경맥의 밀접한 관계를 인식하고 手經運氣나 足經運氣시에 동작을 전개해 나가면서 해당경락을 의식하면서 활용해 볼 수 있는 이론이라고 사료된다.

이제까지는 경맥자체의 유주와 삼음삼양의 배속을 위주로 살펴보았는데 경맥을 이해하는 중요한 개념의 하나가 開闔樞이므로 개합추의 기본적인 이론과 삼음·삼양경락과의 관계를 알아보겠다.

## 2. 開闔樞 氣化理論과 三陰三陽

開闔樞는 『素問·陰陽離合論』과 『靈樞·根結』에 처음으로 나온다. 전편에서는 주로 三陰·三陽經의 생리적인 특징과 그 상호관계를 논술하였고, 후편은 주로 六經에 따른 개합추의 병리적인 표현을 언급하여 개합추 이론의 기초를 세웠다. 후세 張仲景, 柯韻伯, 陳修園 등과 같은 醫家들이 이를 발전시켜 개합추 이론은 점차 완벽해져 임상진료를 완성하게 되었다<sup>5)</sup>.

### 1) 開闔樞의 뜻과 그 原流

개합추는 인체 三陰三陽經의 생리적 기능·병리적 특징 및 상호관계를 총망라한다. 三陽經에서 太陽經은 開를 주관하고, 陽明經은 闔을 주관하고 少陽經은 樞를 주관한다. 三陰經에서 太陰經은 開를 주관하고 厥陰經은 闔을 주관하고 少陰經은 樞를 주관한다<sup>3)</sup>. 開는 바깥으로 여는 작용이 있고, 闔은 안으로 수렴하는 기능이 있고 樞는 상호 연결하는 중심 작용이 있다. 개·합·추의 작용이 육경사이에서 밀접

하게 관계함을 말해준다. 후세에는 개합추의 이론을 운용하여 인체 내외음양의 배합관계를 밝혀내었다<sup>6)</sup>.

개합추의 견해에 대하여 줄곧 엇갈림이 있었는데 주로 開와 闔에 대한 문자적인 것이었다. 실은 改나 關을 막론하고 개합추는 문짝이 열리고 닫히는 것을 빌어 배합하여 경맥 사이의 상호관계를 비유한 것일 뿐이다. 그러므로 개합추를 연구하는데 있어서 주로 개합추의 氣化를 파악하여 연구해야 한다<sup>6)</sup>.

개합추의 뜻에 대하여 王冰<sup>6,7)</sup>은 “개합추는 삼양의 기의 다소가 다르고 움직이는 작용이 다름을 말한 것이다. 開는 動靜의 기틀이고 闔은 문을 닫아 幽閉시키는 권한을 집행하고 樞는 動轉의 精微함을 주관한다. 이러한 기의 다소와 기능이 다르기 때문에 三變한다”고 하여, 삼음삼양 육경의 표준을 구분하는데 기의 다소와 기능의 차이에 따라 나누었음을 나타내었다. 그리고 開闔·動靜·出入 사이의 관계를 강조하여 開가 있으면 반드시 闔이 있고, 出이 있으면, 반드시 入이 있어 양자는 서로 배합된다고 하였다. 나아가 삼음삼양 개합의 기능이 정상적이라야 기화의 출입이 진행될 수 있고, 음양의 기화도 평형을 유지하게 된다고 하였다. 樞의 작용에 관해서는 삼음삼양의 개합을 통하여 음양의 승강출입이 조절된다고 하였다. 따라서 개합추는 인체 삼음삼양의 기화기능을 추상적으로 개괄하였음을 알 수 있다. 王冰은 동태적인 각도에서 개합추를 해석하여 기화에 따른 개합추를 연구하는데 공헌하였다. 이 이후에 역시 정도는 다르지만 각 주석가들의 연구가 있었다. 馬蒔<sup>3,5,6)</sup>는 “樞가 아니면 주관할 것이 없고, 闔이 아니면 들어올 바가 없고 開가 아니면 나갈 바가 없다”고 하여 開는 出을 주관하고, 闔은 入을 주관하고, 樞는 立을 주관한다는 논점을 제기하여 개합추의 운동기능을 한층 더 밝혀내었다. 특히 개합추의 表·中·裏의 위치를 나타내어 개합추 기화에 대해 상당한 공헌을 하였다. 張景岳<sup>6,9)</sup>은 太陽은 開로 陽氣가 外로 발산하고, 陽明은 闔으로 양기가 內에 蘊蓄함을 말하고, 少陽은 樞가 되어 양기가 표리사이에서 작용한다고 구체적으로 제시하였다. 開闔樞의 개합을 양기가 外로 발산한다거나 양기내에 蘊蓄한다는 해석은 開闔樞의 기화원리를 좀더 낮게 드러낸 것이다. 그는 또한 開闔樞를 상중하로 나누어 개합추의 기화 범위를 확대시켰다. 清代에

이르러 張志聰<sup>3,4)</sup>은 개합추의 관계를 진일보시켜 “樞를 버리고는 開闔할 수 없고 개합하지 못하면 轉輸할 수 없다”는 학술적인 견해를 제출했다. 여기에 이르러 開闔樞 기화이론은 그 기본이 형성되었고 이후 한의학의 임상현장에서 널리 활용되게 된 것이다.

## 2) 開闔樞의 生理的인 作用<sup>6)</sup>

개합추의 생리적인 기능은 기화활동으로 구체적으로 나타나며, 음양의 互根관계를 포함한 음양의 氣化가 기초가 된다. 이른바 개합추의 기화는 三陰 三陽 經氣가 인체의 表·中·裡에 배합되는 관계를 말하며 開는 기의 운행, 闔은 기의 內藏, 樞는 氣의 조절작용을 가리킨다. 그러므로 개합추의 기화는 실질적으로 인체 삼음삼양 경기의 運行·內藏·調節의 세 가지 기능을 개괄한 것으로 인체에 있어서 외향성과 내향성의 모든 기화활동을 포함하고 있다. 또한 經氣와 臟氣가 相通하기 때문에 六經의 개합추 기화는 실제적으로 臟腑氣化의 구체화이며, 六經의 각도에서 인체의 臟腑氣化를 개괄하였다고 말할 수 있다<sup>6)</sup>.

### (1) 三陽經의 開闔樞 氣化

太陽 : 태양은 삼양의 表를 주관하고 陽이 盛한 氣로써 기화는 주로 상행하고 바깥으로 발산한다. 즉 인체의 방어기능을 담당하면서 또한 체표의 기화를 주재한다. 태양은 표를 주관하기 때문에 양기가 바깥으로 宣發하며 衛氣가 바깥으로 발산하기 때문에 태양은 開를 주관한다.

陽明 : 양명은 삼양의 裏이고 양기의 內藏을 주관하여 기화하는 방향은 안과 아래로 향한다. 양명은 또한 만물을 生化시키는 근본이며 모든 기를 化生시키는 근원이기 때문에 양명은 闔을 주관한다.

少陽 : 소양은 양기가 갓 태어난 것으로 기는 가운데서 운행한다. 그리고 양기가 표리의 사이에서 出하여 내외로 陽氣의 성쇠를 조절하고 표리의 기에 대한 역할을 하기 때문에 소양은 樞가 된다.

삼양경의 개합추의 기화작용은 인체에 있어서 표리내외의 배합관계로 구체화된다. 양명의 양기가 안으로 축적됨으로서 태양의 양기가 外達하는 것을 확보하며, 표에 있는 태양이 상행하고 外達하기 때문에 안에 있는 양명이 안으로 운행하고 下達할 수 있다. 소양이 지도리 역할로 내외의 양기가 조절된

다. 이와 같이 개·합·추의 배합으로 말미암아 승강 출입이 유지될 수 있고 인체의 기화기능도 협조를 이룰 수 있다.

『素問·陰陽離合論』<sup>2)</sup>에서 “是故三陽之離合也, 太陽爲開, 陽明爲合, 少陽爲樞, 三經者, 不得相失也, 搏而勿浮, 命曰一陽”이라고 언급한 바와 같이 이것이 바로 삼양경을 나누면 三이 되고 합하면 一이 되는 도리이다.

### (2) 三陰經의 開闔樞 氣化

太陰 : 태음은 삼음의 바깥이고 성한 음의 기를 가지고 있다. 手太陰肺는 정미한 기의 선발·포산을 주관하고 足太陰脾는 胃를 대신하여 津液의 운행을 주관하며 精微한 물질을 運化·轉輸한다. 기혈의 유주와 진액의 포산은 모두 태음이 관장하기 때문에 태음의 기화는 開를 주관한다.

厥陰 : 율음은 음의 안이다. 手厥陰心包經은 神命을 수호하고, 足厥陰肝經은 魂을 내장하고 혈액의 저장을 주관하기 때문에 율음은 闔을 주관한다.

少陰 : 소음은 一陰이 갓 태어난 것이다. 手少陰心은 血脈의 外達을 주관하고, 足少陰腎은 진액의 운행을 주관하고 여러 경맥을 소통시키기 때문에 소음은 心腎·水火·上下가 서로 교체하는 지도리가 되어 조절한다. 그러므로 소음은 추가 된다.

三陰經의 기화작용은 인체 삼음경의 안팎과 밀접하게 연계되어 있다. 태음의 轉輸·布達이 있음으로써 율음이 含藏할 수 있다. 즉 太陰의 開가 있어야 厥陰의 闔이 있게 된다. 또한 소음이 通達·輪轉함으로써 脈氣가 통달하고 삼음의 기화가 조화롭게 된다. 『素問·陰陽離合論』<sup>2)</sup>에서 “是故三陰之離合也, 太陰爲開, 厥陰爲合, 少陰爲樞. 三經者不得相失也, 搏而勿沈, 命曰一陰”라고 언급한 바와 같이 개합추는 절대로 떨어질 수 없는 것으로 開 속에 闔이 자리하고 있으며 闔 속에 開가 자리잡고 있어 서로 연관된다.

결론적으로 六經氣化의 관계는 삼음삼양의 개합추 사이에 연계되는 것 이외에 삼음과 삼양사이의 관계도 매우 밀접하다. 楊上善이 “三陽爲外門, 三陰爲內門”라고 한 것은 삼양이 바깥을 호위하고 있기 때문에 삼음이 안에서 지키게 되며, 삼양의 개가 있음으로써 삼음의 합이 있게 된다는 말이다. 三陰三陽 사이에 陰陽이 互根하는 밀접한 관계를 구체적

으로 반영하였다<sup>5)</sup>.

### 3) 開闔樞의 轉變法則<sup>6)</sup>

#### (1) 太陽과 太陰

태양과 태음은 개합추에서 모두 開氣에 속한다. 이른바 開氣는 정기의 運行, 敷布, 傳輸, 利用 및 排泄 등과 같은 기능의 총칭이다. 開氣가 그 기능을 잃게 되면 인체의 이화과정에서 반드시 영향을 끼친다. 넓은 의미에서 보면 인체의 모든 소모성 기능의 실조가 전부 開의 병리로 귀납된다. 氣化의 측면에서 보면 開氣의 실조는 흔히 氣機가 원활하지 못한 병리적인 현상으로 나타난다. 『靈樞·根結』에서 開折則肉節瀆而暴病起矣라고 하였다.

태양과 태음의 開氣는 음양표리의 관계에 속한다. 태양의 개는 주로 기의 布散을 주로 하고 태음의 개는 水液을 운화시키는 데 주로 작용한다고 할 수 있다. 양자의 관계는 주로 氣와 水의 관계로 구체화된다. 태음경의 수습을 태양경의 發汗요법으로 치료할 수 있는 근거가 태양, 태음이 개합추이론에서 開의 원리로 귀납됨을 알고 활용한 예라 할 수 있다.

#### (2) 陽明과 厥陰

양명과 궤음은 개합추에서 闔氣에 속한다. 합기는 인체의 정기를 吸收, 貯藏, 利用하는 氣化기능을 말한다. 闔氣가 실조하면 인체의 동화과정에 영향을 미친다. 따라서 넓은 의미에서 보면 인체에서 저장성 기능의 실조가 모두 합 의 병리에 속한다.

#### (3) 少陽과 少陰

소양과 소음은 개합추에서 모두 樞氣에 속한다. 이른바 지도리이다.

광의의 입장에서 보면 樞氣는 인체의 조절기능을 말한다. 인체의 조절계통은 표리내외의 조절 및 氣血陰陽의 樞轉등이 포함되어 있으며 이는 모두 樞氣의 범위에 속한다. 이러한 기능이 일단 실조되면 모두 樞氣의 失常에서 그 원인을 찾아야 한다.

## III. 考 察

한의학의 근간이 되는 이론은 臟象學과 經絡學說이라고 할 수 있다. 특히 經絡學說은 황제내경시대인 B.C 2,3세기경에 비약적으로 발전하게 되었다<sup>1)</sup>.

이러한 경락학설의 발전에서 가장 중요한 이론의

발명은 手足·三陰三陽의 이론의 완성이라고 할 수 있다. 인체에 물질과 에너지를 공급하는 통로인 경락은 上下, 內外로 나누어 크게 手經과 足經, 陰經과 陽經으로 나눌 수 있다. 각각의 陰經과 陽經은 太陰, 少陰, 厥陰 그리고 太陽, 陽明, 少陽으로 나누어 음양학설을 세분화하고, 다양한 경락현상을 정확하게 표현하도록 하고 있다<sup>1)</sup>.

黃帝內經 『素問陰陽離合論』<sup>2)</sup>과 『靈樞·根結』<sup>3)</sup>에서는 삼음삼양의 각각의 경락을 陰經과 陽經을 하나씩 결합하여 開闔樞의 개념으로 인체 에너지 생리대사기능을 설명하는 방법을 언급하고 있다. 즉, 太陰과 太陽은 開가 되고 厥陰과 少陽은 闔이 되며, 少陰과 少陽은 樞가 된다는 것이다. 제가의 학설이 시대의 변천과정에 따라 조금씩 다른 견해를 보이고 있지만, 상술한 바와 같이 太陰과 太陽의 開經絡은 주로 精氣의 運行, 敷布, 轉輸, 이용 및 배설 등과 같은 기능을 담당하고 있으며, 厥陰과 陽明의 闔經絡은 인체의 정기를 흡수, 저장, 이용하는 저장성 기능을 담당하고 있으며, 少陰과 少陽의 樞經絡은 表裏內外의 氣血陰陽을 조절하는 기능을 하고 있다<sup>6)</sup>.

삼음삼양의 전변법칙을 경락학설에 적용하였을 때, 手陽經과 足陰經 그리고 手陰經과 足陽經과의 대칭적인 관계로 나타난다. 다시말하면 手太陰肺經과 足太陽膀胱經, 足太陰脾經과 手太陽少腸經, 手陽明大腸經과 足厥陰肝經, 足陽明胃經과 手厥陰心包經, 手少陽三焦經과 足少陰腎經, 足少陽膽經과 手少陰心經이 경락상으로 상하 내외로 대칭적인 위치에서 긴밀한 경락학적인 작용을 하는 것을 알 수 있다. 또한 경락학의 手足相通의 원리는 단지 경락학적인 것에 국한하지 않고 臟腑의 생리, 병리적인 면에서도 똑같이 적용됨을 확인할 수 있다.

『醫學入門·五臟穿鑿論』<sup>10)</sup>에서 “心과 膽이 서로 통하는 법이니 心病과 怔忡에는 溫膽을 주로 하며 膽病은 戰慄하고 癲狂하니 補心을 주한다. 肝이 大腸과 통하니 간병에는 마땅히 대장을 소통하게 하며 대장병은 간장을 平하는 것을 주로 한다. 脾는 小腸과 통하니 비병에는 소장을 瀉하고 소장병에는 脾土를 潤하는 것을 주로 한다. 肺가 방광과 서로 통하니 폐병에는 방광의 水를 清利시켜야 하고, 방광병은 폐기를 맑게 하는 것을 주로 하고 腎은 三焦

와 통하므로 신병에는 삼초를 조화하고 삼초병에는 역시 신을 보해야 한다. 이것이 모두 합일의 묘한 이치이다.”고 하였다. 이러한 내용은 장부학적인 관점에서 臟腑 사이의 표리를 직접 연결하고 있으며, 開闔樞의 삼음삼양의 전변 법칙과도 일치한다.

開闔樞의 원리와 三陰三陽의 경락학적 원리의 이해와 적용은 실제 임상에서 한의사에게는 고도의 치료적 도구가 될 뿐 아니라 환자 스스로도 경락과 장부상통의 원리를 활용하여 經絡太極拳을 運氣 하게 되면 상당한 도움을 받을 것으로 사료된다.

경락태극권<sup>3)</sup>은 종래의 武當太極拳, 陳家太極拳, 楊家太極拳의 초식에다 한의학의 경락이론을 접목하여 탄생한 한국 교유의 독창적인 태극권이다.

경락태극권의 과정은 크게 採氣과정 六大關節풀기, 手經運氣, 足經運氣, 手足合經運氣的 다성 과정으로 나누어져 있다.

採氣과정은 天地의 氣運을合一하여 본인의 몸의 기운과 同化한 다음, 그 同化된 기운으로 六大關節을 풀게 된다. 採氣과정은 동작이 느리고 부드러워 스트레스와 긴장이 많은 현대인에게 알맞은 功法이라 할 수 있다.

六大關節풀기는 採氣과정 후에 肩關節과 股關節, 肘關節과 膝關節, 腕關節과 足踝關節의 硬直을 동시에 運氣하면서 푸는 동작으로 기혈의 순행이 원활하게 이루어지게 한다.

이후 手經運氣를 통하여 手經의 三陰經과 三陽經의 출입승강을 조절하고, 足經運氣를 통하여 足經의 三陽經과 三陰經의 出入升降을 조정하고, 마지막으로 手足經을 동시에 동작하여 상하좌우의 균형과 조화를 맞춘다.

경락태극권의 육대관절풀기 과정을 분석해보면, 肩關節과 股關節, 肘關節과 膝關節, 腕關節과 足踝關節의 手足經을 의식하면서 運氣하면 상하의 균형과 조화를 맞출 수 있다. 평소 경직된 관절을 풀어 줌으로서 肩臂痛, 股關節痛, 肘關節痛과 膝關節痛, 腕關節痛과 足踝關節痛의 예방과 완화에 도움이 될 수 있다. 또한 手足合經의 運氣時에 右上枝의 手三陽經과 左下枝의 足三陰經을 대대관계로 인식하면서 運氣하면 상하좌우의 전신균형을 맞추는 방법이 되므로 부정확한 자세에 의한 통증의 감소효과와 자세의 교정에 도움이 된다.

이러한 다섯 가지의 과정을 통하여 심이경락이 서로 운행하면서 상호 조화와 균형을 잡아 나가는 것을 체득할 수 있고 경락의 불균형한 상태를 조정할 수도 있게 된다.

## IV. 結 論

한의학에서의 가장 중요한 부분은 臟象學과 經絡學인데 臟象學은 陰陽論과 五行學說이 기본이 되면서 각각의 장부의 기능뿐만 아니라 장부 상호간의 관계를 밝히고 있으며, 經絡學에서는 심이경락의 체계를 통해 인체의 주요한 생리적, 병리적 기능을 이해하려고 하였다<sup>1)</sup>.

經絡學의 핵심이론인 手足·三陰三陽이론과 開闔樞의 이론이 바탕이 되어 鍼灸學은 눈부신 발전을 한 것이다. 臟腑學에서는 음양오행설을 기본으로 하여 臟腑間의 表裏, 相生, 相剋, 相通 관계를 규명하였다<sup>5)</sup>.

이러한 한의학의 연구 성과는 단순히 침구나 약물치료에만 학문적인 것으로 끝나는 것이 아니라 양생법으로서 경락태극권을 수련한다면 더욱 진일 보한 양생의 수단이 될 것이며, 의학의 최대명제인 인류의 건강증진과 질병치료와 예방에 기여하는 바가 클 것으로 사료된다.

경락태극권을 그간 수련하면서 한의학의 臟腑學說과 十二經絡學說의 根底에 三陰三陽이론과 開闔樞의 이론이 한의학의 발전과정에서 최고의 성과였다는 것을 알게 되었으며, 실제 경락태극권의 수련 과정에서 적용하고 활용 할 수 있는 이론적인 토대가 되었기에 다음과 같이 보고하는 바이다.

1. 經絡太極拳의 수련시에는 상하좌우의 균형과 조화가 중요한데, 항상 手經과 足經의 運氣시 안정과 조화를 위해 手三陰經과 足三陽經, 手三陽經과 足三陰經의 상통됨을 이해하고 手足合經의 運氣시에 적극 활용하여야 한다.
2. 경락태극권의 채기과정은 환경과 인체의 조화를 맞추는 과정으로 과도한 스트레스와 긴장에 의한 신경증상을 완화하는데 도움이 되는 것으로 사료된다.

3. 開闔樞의 開經은 인체에 물질에너지 대사 과정에서 발산과 운반과 소비의 과정을 설명한 것이고, 闔經은 저장과 생산의 과정을 설명한 것이고, 樞經은 물질에너지의 조절작용 뿐만 아니라 정신적인 思惟面에서의 조절작용도 갖고 있으므로 지나치게 마른사람이나 비만한 사람은 開經이나 闔經을 위주로 運氣하여야 되며, 정신적인 스트레스와 긴장상태에 있는 사람은 樞經을 위주로 경락태극권을 運氣하는 것이 좋다.
4. 근골격계의 통증이나 스트레스성으로 인한 당뇨, 고혈압, 비만의 경우에는 臟腑와 經絡의 表裏理論과 臟腑相通理論 이해하면서 해당 경락을 집중적으로 運氣하는 것이 필요하다.

## 參 考 文 獻

1. 김완희 : 韓醫學原論, 정보사, 1982년, pp. 140-142.
2. 黃帝內經·素問, 여강출판사, 1994년, p238, p. 243.
3. 黃帝內經·靈樞, 의성당, 2000년, pp. 167-172, p. 293, p. 390, p. 791.
4. 경락진단학회지, 통권 제 1호, 2000년.
5. 선재광 : 내경경락치료학, 도서출판 한석, 1992년, pp. 329-345.
6. 楊力 : 중의운기학, 법인문화사, 2000년, pp. 191-199.
7. 王冰 : 新編黃帝內經素問, 대성문화사, 1986년.
8. 張介賓 : 譯註類經·運氣類 二十三卷, 해동의학사, 2001년, pp. 391-392.
9. 張景岳 : 新景岳全書·上, 아울로스출판사, 1998년.
10. 李挺 : 醫學入門, 江西科技出版社, 1988년.